

STAGES 2025

BIEN DANS MA RETRAITE



**Vous êtes retraité depuis moins de deux ans
ou vous prenez votre retraite d'ici deux ans**

Vos mutuelles vous proposent

De franchir sereinement le cap de votre vie professionnelle vers une retraite active orientée vers le bien être.

Ce qui vous sera présenté

Vos mutuelles

Aborder avec vous les principales évolutions du passage à la retraite sur votre couverture mutualiste, santé et accompagnement social.

Un intervenant médical ou para médical



Donner des clefs pour bien vieillir

- ◆ Conseils de prévention
- ◆ Effet du vieillissement postures, risques
- ◆ Le maintien musculaire

Un coach Santé



Écouter son corps et les changements

- ◆ Bienfaits de l'activité physique
- ◆ Réaction du corps
- ◆ Exercices physiques adaptés

Informations juridiques et patrimoniales



Être dans l'anticipation

- ◆ Se protéger et protéger sa famille
- ◆ Gestion du patrimoine, donations, organisation
- ◆ Complexification des situations familiales
- ◆ Documents et directives



La participation de vos mutuelles

La Mgéfi à hauteur de 300 €
et votre Mutuelle d'action sociale à hauteur de 300€

Votre participation

Pour une arrivée le lundi soir et un départ le vendredi après le déjeuner soit 4 nuits avec tous les repas inclus, votre participation sera de 200€

Le contenu des stages est susceptible de modifications en fonction des lieux et des intervenants.

Pour tous renseignements :

MASFIP 6 rue Bouchardon 75010 PARIS

mèl : stagesretraite@masfip.fr

STAGES 2025

BIEN DANS MA RETRAITE



Des environnements adaptés

Hébergement dans un des villages vacances Miléade

A prévoir

Une tenue confortable et des chaussures adaptées à une activité physique. Maillot de bain et serviette de bain (non fournie par l'hôtel) si vous souhaitez profiter de la piscine.



Villages Miléade

Du 12 au 16 mai 2025

Village Club Miléade La Grande-Motte
186, avenue de Melgueil
34 280 LA GRANDE-MOTTE

Du 19 au 23 mai 2025

Du 06 au 10 octobre 2025

Village Club Miléade Les Issambres (Val d'Esquières)
Boulevard du Val d'Esquières
83 380 LES ISSAMBRES

A savoir

Nombre de participants :

Minimum de 25 et maximum de 40 personnes

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement).

Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un stagiaire de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément "chambre individuelle" détail dans le bulletin d'inscription.

Pour les accompagnants (ne peuvent pas participer aux activités du stage), voir le tarif sur le bulletin d'inscription.

Du 02 au 06 juin 2025

Du 13 au 17 octobre 2025

Village Club Miléade de Carqueiranne

600 avenue de la Valérane
83 320 CARQUEIRANNE

Du 01 au 05 septembre 2025

Nouveau

Village Club Miléade de La Blairie
5 rue de la mairie
49 160 LONGUE-JUMELLES

Du 03 au 07 novembre 2025

Village Club Miléade de Carry-le-Rouet
Chemin des Eaux Salées
13620 CARRY-LE-ROUET

Pour tous renseignements complémentaires

Visitez le site de notre partenaire : www.mileade.com

