

## Comment profiter pleinement et sereinement des années à venir et transformer cet espace temps en découverte, rencontres, échanges et partage ?

Quelle que soit l'idée que vous vous faites de la retraite, il est intéressant de vous poser pour faire le point et trouver votre cap pour construire les années à venir, consolider votre projet de vie, prendre le temps de mieux vous connaître, retrouver votre partenaire, renforcer vos liens familiaux et aussi tisser de nouveaux liens.

Le programme propose une progression qui s'articule autour d'échanges et de partages d'expériences, conjugués à des temps de relaxation dynamique. Chaque participant pourra se projeter en toute confiance en bénéficiant de la dynamique du groupe et des apports de nos deux intervenantes.

### ✓ 22 heures rien que pour vous

Encadrées et animées par deux professionnelles. Coach en développement personnel et Consultante formatrice en sophrologie.

Groupe de 10 participants maximum.

### ✓ Formation GRATUITE sur inscription(s)

### ✓ Lieux de formation 2018

*Cette action est financée par la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs pilotée par le CD64 en vue de prévenir la perte d'autonomie.*



## Notre centre de formation continue

Le Comité départemental d'Intervention et d'Animation Pour l'Autonomie (CIAPA) est un acteur reconnu depuis 35 ans sur le territoire des Pyrénées Atlantiques pour son implication dans les réflexions, les actions d'information et de formations autour des politiques sociales liées aux questions d'Autonomie. En lien avec les collectivités territoriales, les institutions, les associations, il participe à une dynamique d'intérêt général reconnue. Par son service de formation continue à but non lucratif, il vise à proposer des formations adaptées aux besoins des différents acteurs (bénévoles, professionnels, seniors etc.) et d'offrir des réponses adaptées aux réalités de chacun. Aussi, le CIAPA fait le choix de vous proposer cette formation pour faciliter le passage à la retraite, que chacun puisse dans cet accompagnement trouver les clés auprès de nos professionnelles pour être un jeune retraité averti. Une formation avec une démarche active et participative au plus près de chez vous.

**CIAPA**

100 Av. du Loup  
Bâtiment Fuchsia  
64000 PAU

**05.59.80.16.37**

**ciapa@ciapa.fr - www.ciapa.fr**

N° Siret : 323 912 899 00016 - Code APE : 9412 Z - N° d'existence formation continue : 726 400 134 64 - Conception Presse Purée - Ne pas jeter sur la voie publique



*Aveni* **R** *etraite*

*« Mieux être soi-même pour mieux vivre sa retraite »*



## *Moi et moi...*

Va vous permettre de mieux vous connaître, de repérer vos compétences, vos potentiels pour renforcer la confiance, l'estime de soi et construire un projet de vie en harmonie avec vos valeurs.

Module de 9 h  
composé de 3 séances

## *Moi et l'autre...*

Vous invite à favoriser une meilleure communication interpersonnelle au sein du couple existant, du couple à venir pour construire un projet à venir... un projet d'avenir dans le respect de l'espace temps de chacun.

Module de 9 h  
composé de 3 séances



## *Moi*

## *et les autres...*

Être bien avec soi-même dans un équilibre entre vie familiale et sociale pour s'épanouir et favoriser l'ouverture aux autres.

Module de 4h  
composé d'1 séance

