



## ► Pourquoi ?

---

- Je travaille à l'ESAT.
- Je vais bientôt avoir l'âge de partir en retraite.
- Partir en retraite veut dire arrêter de travailler.
- J'aurai beaucoup de temps.
- Je pourrai avoir d'autres activités.
- Cette formation permettra de réfléchir à ma retraite.
- Je pourrai poser toutes mes questions.

## ► Comment ?

---

- Cette formation dure 8 demi-journées.
- La formation sera facile à comprendre et amusante.
- Le formateur me donnera un livret à la fin de cette formation.
- Tous les conseils de la formation seront dans le livret.
- Je répondrai à un questionnaire en fin de formation.

## ➤ Cette formation parlera de :

---

- Comment préparer ma retraite :
  - Ce qui sera bien et ce qui sera moins bien,
  - Ce que j'aime dans mon travail,
  - Pourquoi je dois me préparer à la retraite.
- L'argent que je vais gagner à la retraite :
  - On m'accompagnera à un rendez-vous, à la caisse de retraite.
- Mon logement.
- Ce que je pourrai faire à la place du travail.
- Ma santé :
  - Le suivi médical,
  - L'alimentation,
  - L'activité physique,
  - Le sommeil et la mémoire,
  - Je pourrai aussi faire un bilan de santé.

## ➤ Le prix

---

La formation coûte 3 600 euros à l'ESAT.

Ce prix est pour un groupe de 10 personnes.