

## Préparer sa retraite

**La cessation d'activité des travailleurs handicapés d'ESAT a des répercussions importantes sur leur vie et reste une source importante d'angoisse.**

**C'est donc une phase de changement particulièrement importante qu'il s'agit d'accompagner afin d'aider ces travailleurs à imaginer et définir leur projet de vie à la retraite.**

### Type de formation

- Formation intra association, en présentiel

### Objectifs pédagogiques

Suite à la formation, les participants seront capables de :

- Être moins angoissés face à la retraite et de s'exprimer sur leurs préoccupations
- Se projeter à la retraite en se basant sur des savoir-faire et des connaissances mobilisables
- Prendre conscience de leur vieillissement et de l'importance du « prendre soin de soi »
- Être acteurs de leur projet de vie, en se positionnant sur les différentes dimensions de leur vie à la retraite

### Public

- Travailleurs handicapés d'ESAT
- Nombre de participants : 10 personnes maximum

### Pré-requis

- Aucun

### Durée et dates

- La formation se déroulera sur 8 demi-journées de 3h, soit un total de 24 heures

### Dates et lieu de formation

- Définis en fonction de vos besoins (formation intra)

### Méthodes, moyens et outils pédagogiques

- Méthode pédagogique Méthode pédagogique active, expositive, interrogative, démonstrative et participative, multiples intervenants
- Techniques/outils : Exemples, échanges, pictogramme, jeux, utilisation du Facile À Lire et à Comprendre, synthèse des éléments concernant la perspective de la retraite, en présence des familles et accompagnateurs des stagiaires
- Moyens pédagogiques : paper board / tableau blanc, vidéo projecteur, ordinateur portable, support apprenant co-construit avec chaque stagiaire

### Evaluation de la formation

- Un questionnaire d'évaluation des acquis est remis à chaque participant au terme de la formation

### Coûts pédagogiques

- Le coût pédagogique de la formation est de 4 200 € nets de taxes

## Contenu de la formation

### Vision de la retraite et du parcours antérieur

- La vision de la retraite, les avantages et les inconvénients
- Le bilan du parcours professionnel, les activités appréciées
- L'intérêt de préparer le départ à la retraite

### Activités sociales

- La vie quotidienne à la retraite, les activités de loisirs
- Les relations sociales à la retraite

### Vieillesse et santé

- Suivi médical, dépistage, vaccination
- L'alimentation
- Les activités physiques
- Le sommeil et la mémoire

### Lieu de vie

- Les différents lieux de vie possibles
- Les aides possibles



## ► 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 4 200 euros à l'ESAT.

Ce prix est pour un groupe de 10 personnes.