

**Formation
adaptée**

Rendre les futurs retraités "maîtres du jeu" dans ce nouveau parcours de vie. Appréhender les différentes étapes nécessaires pour une retraite sereine.

PUBLIC & PRÉREQUIS

- ✓ Ouvriers en ESAT
- ✓ Être à moins de 2 ans de la retraite

PROFIL DES INTERVENANTS

- ✓ Responsable pédagogique - infirmière

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- ✓ Matériel de vidéo projection
- ✓ Ordinateur portable avec connexion internet
- ✓ Tablettes numériques individuelles programmées
- ✓ Travail en intersession

MODALITÉS DE VALIDATION

- ✓ Une attestation de formation sera délivrée à l'issue de la formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Exprimer leurs représentations de la retraite
- ✓ Repérer les changements de vie possibles
- ✓ Explorer ses goûts, ses préférences dans le travail et la vie quotidienne
- ✓ Informer sur les droits et démarches
- ✓ Prévoir son budget futur
- ✓ Décrire les différents lieux de vie possibles
- ✓ Repérer les aides au logement et dans la vie quotidienne
- ✓ Sensibiliser à la prévention et à la santé
- ✓ Savoir prendre soin de soi
- ✓ Développer un réseau social à la retraite
- ✓ Prendre conscience du temps libre
- ✓ Construire un projet réaliste et réalisable

PROGRAMME DE FORMATION

- ✓ **Module 1 : La retraite, nouvelle étape de vie !**
 - Représentation de la retraite
 - Mon parcours de vie, les compétences acquises
 - Témoignages de retraités d'ESAT
- ✓ **Module 2 : En route vers la retraite !**
 - Les droits et démarches – les ressources financières - le budget
 - Les lieux de vie possibles – aides au logement
 - La santé : rester en forme le plus longtemps possible !
 - Vie sociale : activités – relations sociales - gestion du temps libre

Coût	Dates - Durée	Participants	Lieu	Contact
850 € par jour	3 jours non consécutifs 2+1	10 personnes	Intra établissement ou ESAT Pessac Magellan	bmformation@adapei33.com Tél. 05 56 02 31 73 9 rue Claude Chappe - 33600 Pessac