

Préparation à la retraite

Formation ESAT / EA · Autonomie et vie quotidienne · Public : Travailleurs en ESAT

DURÉE 12 heures 4 séances de 3 h Soit 12h	MODALITÉ Présentiel	EFFECTIF 5 à 8 participants	LIEU Sur site en ESAT ou EA	TARIF Tarif de groupe : 120 euros / heures
--	--------------------------------------	--	--	---

Objectifs pédagogiques

- Savoir anticiper une vie «non-professionnelle»
- Appréhender sereinement un changement de vie et s'y préparer

Programme détaillé

POINT SUR LA RETRAITE

- Comprendre ce qu'est la retraite – Définition et statut juridique
- Informations administratives
- Échange autour de la représentation de chacun

SE PRÉPARER AU STATUT DE RETRAITÉ

- Travail sur un projet individuel (chaque stagiaire pourra réfléchir à son projet en fonction de son lieu d'habitation, ses envies, son potentiel)

LE RETRAITÉ ET SA SANTÉ

- Comment prendre soin de son corps (ce qui change dans l'organisme)
- Préserver l'hygiène et l'équilibre de vie (alimentation, activités...)

Option complémentaire

Nous proposons également un accompagnement individuel. L'objectif est de construire un «livret de vie active en retraite». En fonction du profil du stagiaire, de ses envies et de son environnement personnel, familial, médical, géographique... nous élaborons avec lui un projet personnalisé.

Méthodes et outils pédagogiques

- Apport théorique
- Exercices pratiques

L'entrée en retraite plutôt que le départ en retraite !

Accompagnement collectif

PUBLIC CONCERNÉ

Travailleurs en situation de handicap proche de la retraite

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Exercices pratiques pendant les sessions, et évaluation en fin de formation.

INSCRIPTION

Signature d'une convention

DÉLAI D'ACCÈS

Dans les 2 mois suivant la signature de la convention

L'inscription devient définitif à compter de la signature de la convention

MODALITÉS D'ADAPTATION

Toutes nos formations sont adaptables aux spécificités du handicap. Lors du premier contact, un questionnaire sera réalisé afin de répondre au mieux aux besoins du stagiaire.

RÉFÉRENT HANDICAP

Anne Sophie FRANVILLE — Référente handicap
06 16 74 69 33
as.franville@areramformation.fr

CONTACT POUR LA FORMATION

Anne Sophie FRANVILLE
06 16 74 69 33
as.franville@areramformation.fr