

Prérequis : Aucun

Public : Les personnes en situation de handicap âgées de 50 ans et plus, accompagnées en établissements médico-sociaux

Accessibilité : En intra : accessibilité garantie sous un délai de 12 semaines selon les besoins

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Diminuer l'angoisse des travailleurs handicapés face à la retraite et/ou à la cessation d'activité en les incitant à s'exprimer sur leurs préoccupations,
- Apporter aux travailleurs handicapés un certain nombre d'informations et leur permettre l'acquisition de connaissances et de savoir-faire qui peuvent être mobilisés avant et après la cessation d'activité,
- Prendre conscience de leur vieillissement et réfléchir sur leur projet post-professionnel.

PROGRAMME

Faire le point et s'informer sur la retraite

- Les représentations de la retraite
- Les droits du retraité : âge de départ, les démarches administratives, les revenus, liste des organismes utiles
- Le budget : définir les ressources financières, les dépenses
- Débat sur la vision de son lieu de vie : ses envies, ses perspectives
- Les différents lieux de vie possibles

Elaborer son projet de vie

- Identifier les changements inhérents au départ à la retraite
- Définition des différents domaines de vie (travail, famille, vie sociale, loisirs, ...)
- Formaliser son projet de vie à court, moyen et long terme

Gérer son capital santé et son hygiène de vie

- Débat sur l'alimentation : habitudes alimentaires, explication de l'équilibre alimentaire
- Tour de table sur les activités physiques et le sommeil : pourquoi bouger ? Comment avoir un bon sommeil ?
- Le suivi médical après la retraite : bilans médicaux, l'observance des traitements médicamenteux, carte vitale

**Durée : 5 jours
35 heures**

Stagiaires

De 4 à 15 stagiaires

Evaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

Pédagogie

Alternance d'apports théoriques de méthodologies et mises en pratique

Mises en situation

Mise en place d'un plan d'actions

Débats

Prix

Sur devis

EN SAVOIR PLUS

www.msaservices-poitou.fr

05 49 43 86 68

formation@msaservices-poitou.fr