

**Prérequis :** Aucun

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

**Délai d'accès :** En intra : accessibilité garantie sous un délai de 12 semaines selon les besoins

**Accessibilité :** Les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous êtes en situation de handicap ? contactez notre référent handicap Mme BEURGUET - 05 49 43 86 68

## OBJECTIFS 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 : 4 jours  
21 heures**

### STAGIAIRES

De 4 à 15 stagiaires

### MODALITES D'EVALUATION

Evaluation des acquis tout au long de la formation  
Remise d'une attestation de fin de formation

### MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques de méthodologies et mises en pratique  
Mises en situation  
Mise en place d'un plan d'actions  
Débats

### TARIF

Nous consulter

### EN SAVOIR PLUS

[www.msaservices-poitou.fr](http://www.msaservices-poitou.fr)

05 49 43 86 68

formation@msaservices-poitou.fr