

## LA VIE APRES LE TRAVAIL – PREPARATION A LA RETRAITE DES TRAVAILLEURS HANDICAPES



### PROGRAMME

#### Introduction

#### A – Vision de la retraite et du parcours antérieur

- La vision de la retraite : les avantages, les inconvénients
- Le bilan du parcours professionnel : les activités appréciées....

#### B – Droits, démarches et ressources financières

- La retraite : la réglementation, les démarches....
- Le budget : la diminution des ressources, la gestion du budget,
- Les organismes utiles pour les démarches administratives.

#### C – Vieillesse et santé

- Le vieillissement : les signes,
- Prendre soin de soi pour bien vieillir : l'alimentation, les activités physiques....
- Le suivi médical : le médecin traitant, les spécialistes à consulter, les examens préconisés...
- Les frais de santé : les remboursements, la mutuel, la CMU....

#### D – Activités et vie sociale

- La vie quotidienne à la retraite : les activités de loisir, les activités domestiques,
- Les relations sociales à la retraite : entretenir un réseau social, garder le contact avec les anciens collègues, se créer de nouvelles relations...

#### E – Lieu de vie

- Les différents lieux de vie possibles : logement ordinaire, famille d'accueil, les établissements pour personnes âgées, pour personnes handicapées....
- Les aides financières possibles : les aides au logement, les aides à la personne, le reste à vivre en établissement.

#### Conclusion

#### Evaluation de la formation

### Objectifs

Diminuer l'angoisse face à la retraite et/ou à la cessation d'activité en incitant les participants à s'exprimer sur leurs préoccupations,

Apporter un certain nombre d'informations et permettre l'acquisition de connaissances et de savoir-faire qui peuvent être mobilisés avant et après la cessation d'activité,

Faire prendre conscience de leur vieillissement et les faire réfléchir sur leur projet post-professionnel



### Durée

2 fois 2 jours + 1 jour dans les 6 mois qui suivent la 4ème journée



### Public

Cette formation s'adresse aux travailleurs handicapés (formation à suivre 2 à 5 ans avant l'âge de la cessation définitive d'activité).



### Validation

Attestation de stage



### Animation

C. BLANCHE - Doctorat de Psychologie, MASTER de Psychologie du travail et Ergonomie



### Méthode pédagogique

La méthode pédagogique préconisée est interactive et permet des discussions et la participation de chacun. Elle s'appuie sur :

- Des apports d'informations,
- Des échanges,
- Des témoignages de travailleurs handicapés retraités,
- Des exercices pratiques