

Référence	OMQ-16	V.2023	Ch. 2	Mà j	10/01/23-AJ
PROGRAMME DE FORMATION					



Bienvenue à la retraite (CARSAT)

2 jours 14 heures

Public visé

Aides à domicile susceptibles de prendre leur retraite dans les deux ans à venir ou jeunes retraités (jusqu'à deux ans après la prise de retraite).

Pré-requis

Aucun

Objectif général

Le passage à la retraite représente une transition majeure dans la vie. Il implique des changements importants concernant les droits sociaux, le statut professionnel, les ressources financières mais aussi l'organisation du quotidien et l'identité personnelle.

Afin d'accompagner les futurs et nouveaux retraités dans cette étape de vie qui peut susciter de nombreuses interrogations, l'atelier « **Bienvenue à la retraite** » permet :

- d'informer les participants sur leurs droits sociaux et les démarches administratives à effectuer ;
- de leur donner des repères pour préserver leur santé et leur autonomie le plus longtemps possible ;
- de les aider à réfléchir à leurs nouveaux projets de vie ;
- de valoriser leur expérience et de renforcer leur pouvoir d'agir.

Objectifs pédagogiques / Compétences visées

- Connaître mes démarches administratives et financières liées à la retraite ;
- Préserver ma santé et profiter de mon temps ;
- Trouver l'équilibre entre aide aux proches et respect de mes besoins ;
- Anticiper ma retraite et construire mon projet de vie.

Description / Contenu

Module 1 - Mes démarches et mon budget

La retraite c'est quoi

Les démarches administratives

Les aides et démarches en ligne

Les relais locaux

Module 2 - La retraite c'est bien, bien vieillir c'est mieux

Prévention santé : modification liées au vieillissement

Nutrition : repères alimentaires

Activité physique régulière : avantage pour la santé

Interactions sociales : bénévolat, tissu associatif

OTOS 13 Formation - 56 avenue André Roussin - 13016 Marseille
N° Siret : 532 136 777 00028- N°DA 93 13 13975 13 – Tel : 0698039414



Stimuler la cognition
Se loger selon mon autonomie et mes envies
Les gestes de 1er secours

Module 3 - Aider sans se sacrifier

Connaître ses besoins
Accepter de demander de l'aide
Aider en connaissant ses limites
Les dispositifs d'aides financières et de répit
Les acteurs locaux

Module 4 - Anticiper sa retraite

Les changements : vie de couple, enfants, famille
La gestion du temps
Les activités culturelles et artistiques
Nouveau mode de vie
Création d'un plan de retraite personnalisé

Modalités pédagogiques

La formation est entièrement en présentiel
La méthode pédagogique, à dominante pratique, est construite avec des propositions de mises en situations coopératives.

Les stagiaires sont sollicités avec bienveillance dans le cadre d'exercices concrets et interactifs. Cette pédagogie par l'action permet d'accroître la mémorisation.

- Mises en situation
- Echanges interactifs
- Apports théoriques

Moyens et supports pédagogiques

En début de formation, un tour de table permet de recueillir les attentes spécifiques des stagiaires pour personnaliser le contenu.

La méthodologie utilisée outre les connaissances théoriques, s'appuiera sur une méthode basée sur l'expérience, les synergies individuelles et de groupe et la créativité.

Les moyens pédagogiques utilisés pour adapter les formations sont :

- Des apports théoriques, des exercices pratiques d'application des outils vus pendant la formation, des partages d'expériences, des présentations d'exemples concrets de mise en œuvre, des supports de formation, des supports d'exercices fournis en formation, des mises en situation.

Les moyens techniques nécessaires demandés sont :

Un vidéo projecteur, paperboard ou tableau blanc, feutres effaçables de couleurs

- Une salle de formation, si possible des tables disposées en U et un accès Internet avec des prises de courant.

Un support de cours version papier ou numérique sera remis à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

Chaque formation est sous la responsabilité de l'organisme de formation.

Le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Modalités d'évaluation et de suivi

Une attestation de formation sera transmise à l'issue de la formation.

Le formateur trace les effets de la formation dans un bilan individuel remis au client (charge à lui de le transmettre aux stagiaires dans le respect de la RGPD).

Un questionnaire de satisfaction est remis aux stagiaires afin de leur permettre d'évaluer la formation.

Une évaluation à froid de la formation est adressée au client entre 4 et 6 mois à l'issue de la formation.

Evaluation formative :

A l'initiative du formateur, cette évaluation permet de vérifier individuellement que les objectifs pédagogiques ont été atteints à l'issue de la formation.

Accessibilité

Sur demande par mail (contact@otos13formation.com) une compensation spécifique à la situation de handicap peut être envisagée. Exemples : traducteur en LSF, support en gros caractères, accessibilité de la salle...

Formateur

Consultant spécialisé dans le domaine visé.