



Bien préparer sa retraite

L'Oareil en quelques mots

Un acteur gérontologique et socioculturel majeur qui contribue à interroger les représentations sociales et à valoriser la place des seniors. Une association au service de la formation professionnelle continue, de l'éducation permanente et ludique portée par l'Université du temps libre de Bordeaux Métropole.

La mobilisation dans la préparation à la retraite

La retraite est une étape charnière de la vie, qui exige préparation et anticipation pour la vivre au mieux (sur les plans physique, psychologique, social, familial et financier).

Forte de son expertise, l'Oareil propose aux entreprises des sessions de préparation à la cessation de l'activité professionnelle qui ont pour but d'aider les futurs retraités à prendre en compte les changements et à s'engager positivement dans cette nouvelle étape de vie.

Nos références au niveau national

Ministère des armées, Pôle emploi, collectivités territoriales...



www.oareil.org



Qui est concerné ?

Les professionnels proches de la retraite ou les personnes récemment retraitées.

Pourquoi s'y préparer ?

Effectuer le bilan de 40 ans de travail et dessiner un projet pour cette période de vie qui s'annonce, voilà un moment crucial, une transition de vie majeure méritant vraiment que l'on s'y arrête.

Temps libre, activités, relations sociales, prévention, projets, lieu de vie, identité sociale, la cessation de l'activité professionnelle impacte bien des facettes de nos existences, de la sphère publique à des éléments de la vie personnelle et intime.

Quels objectifs ?

- Aborder les différents aspects et enjeux de la retraite.
- S'informer (droits, patrimoine, santé...).
- Engager une réflexion sur des projets d'avenir stimulants et faisant sens.

Les plus de l'Oareil

- Un formateur coordinateur (psychologue gérontologue, ou formateur en gérontologie, bienveillance et épanouissement personnel).
- Deux experts : un juriste, un médecin formateur.

Contenu de la formation

Module 1 - Objectif : bien vivre ma retraite

- La retraite dans la société : sociologie du retraité, droits, démarches, bons plans...
- Comprendre les enjeux et bouleversements.
- L'accompagnement de parents ou conjoints âgés : être aidant.

Module 2 - Donner du sens à sa vie : choisir et réaliser ses projets, stimuler ses fonctions

- Être pleinement acteur de sa vie à la retraite.
- Atelier de stimulation cognitive : exercices ludiques individuels et collectifs dont le travail sur la mémoire.

Module 3 - Transmettre et optimiser : aspects juridiques et patrimoniaux

- La transmission du patrimoine : testament, donations, fiscalité, contrats...
- Les règles successorales : anticiper et organiser sa succession.

Module 4 - Vieillir en bonne santé

- Les manières de bien vieillir : le capital santé, spécificités du vieillissement.
- La prévention des facteurs de risque dans l'avance en âge : génétique, comportements et modes de vie.

Modalités pratiques

Durée : 2 jours (14h) – 1 fois 2 jours

Lieu : Intra dans l'entreprise ou Inter dans les locaux de l'Oareil

Effectif : 6 personnes min. - 15 personnes max.

Contactez nous :

 formation@oareil.fr  05 56 79 96 41