



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 retraite 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, Industrie, 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 de retraité: choisir et réaliser ses projets, stimuler ses fonctions, connaître les possibles

- Être pleinement acteur de sa vie à la retraite.
- Organiser son temps libre et/ou son statut en cumul emploi retraite
- Trouver un nouvel équilibre de vie

Module 3 - Rester en bonne santé à la retraite

- La notion de capital santé
- Notions simples de nutrition
- Les facteurs impactant l'espérance de vie
- Les spécificités du vieillissement

Module 4 - Bien transmettre son patrimoine : l'essentiel juridique pour partir sereinement

- Repères concrets pour comprendre ce que la loi prévoit, ce qu'on peut organiser soi-même, les erreurs à éviter
- Le testament, l'impact du couple, les donations, l'assurance-vie et la SCI

Modalités pratiques

Durée : 2 jours (12h) – Déjeuner compris si Inter

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