

Conditions d'admission

Cette formation est un soutien des personnes nouvellement retraitées dans leur construction d'une retraite active et citoyenne.

Les objectifs

Cette formation a pour objectif d'aider les retraités à vieillir en bonne santé.



Briare : 80 km d'Orléans, Nevers, Auxerre, Bourges et 10 km de Gien.
Desservie par la SNCF (ligne Paris-Nevers).



Lieu de formation :
Centre de Formation Sainte Anne
5 boulevard Loreau



SAINTE ANNE
CENTRE DE FORMATION
ASSOCIATION BAPTEROSSES

5 boulevard Loreau
45250 Briare



BIEN VIVRE SA RETRAITE !

6 séances gratuites
de 14h à 17h

(Subvention du Département du Loiret)

Responsable pédagogique :
Christine Joneau, Diplômée de l'Université de Montpellier

Contact pour renseignements et inscriptions :

Isabel Barata

Tél : 02 38 29 56 05

Mail : i.barata@hopital-saint-jean.fr



1^{ère} séance

- ✓ Présentation des participants : tour de table et premiers questionnements sur son statut de retraité.
- ✓ Représentation de la retraite : photographie j'aime, je n'aime pas, pourquoi ?
- ✓ Démographie et historique des réformes des retraites

2^{ème} séance

- ✓ Comprendre le principe d'autonomie et connaître les besoins fondamentaux

3^{ème} séance

- ✓ Se sensibiliser à la prévention en Santé : qualité du sommeil, de la nutrition, conseils pour préserver son dos, prévention des chutes, prévention de l'incontinence

4^{ème} séance

- ✓ S'informer pour mieux vivre avec sa maladie chronique
- ✓ Importance du suivi médical
- ✓ Préparer sa consultation médicale
- ✓ Repérer les dangers des médicaments

5^{ème} séance

- ✓ Analyse du nouveau capital temps
- ✓ Définir son rôle social ; mon réseau relationnel (cercle entourage)
- ✓ Apprendre à mobiliser les ressources internes et externes de son environnement
- ✓ Réflexion sur le cadre de vie

6^{ème} séance

- ✓ Définir son projet de vie en vue de l'adapter tout au long de sa vie
- ✓ Ce que je retiens sur ma santé : pour bien vieillir...
- ✓ Conclusion et évaluation de la satisfaction