

## 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 13h30 à 16h30**

(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](mailto:i.barata@hopital-saint-jean.fr)



### **1<sup>ère</sup> séance : 20 mai 2019**

- ✓ 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<sup>ème</sup> séance : 27 mai 2019**

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

### **3<sup>ème</sup> séance : 3 juin 2019**

- ✓ 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<sup>ème</sup> séance : 17 juin 2019**

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

### **5<sup>ème</sup> séance : 24 juin 2019**

- ✓ 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<sup>ème</sup> séance : 1<sup>er</sup> juillet 2019**

- ✓ 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