

## PROGRAMME-TYPE



### « CAP 1 ou 2 »

#### CARACTERISTIQUES

**Durée :** 1 OU 2 J.

**Public :**

Salariés entre 12 mois et 24 mois avant leur départ à la retraite

**Nombre de stagiaires :**  
de 20 à 25 personnes;

**Pré- requis :** Aucun

**Dates :** à définir

**Lieu :** Inter, ou intra dans les locaux de l'entreprise

#### ► OBJECTIFS

L'objectif de ces stages est d'offrir aux salariés seniors qui ont pris la décision de partir à la retraite l'opportunité de préparer cette nouvelle étape de leur vie.

#### ► PROGRAMME

##### ▪ **Retraite**

Répondre aux principales questions que tout futur retraité se pose : Comment cela fonctionne-t-il ? Combien vais-je toucher ? Que dois-je faire et quand ?

##### ▪ **Droit de la famille**

Régimes matrimoniaux et PACS ; famille recomposée ; transmission du patrimoine ; tutelle .... Il s'agit d'expliquer les lois relatives à la famille et de présenter les points de vigilance.

##### ▪ **Prévention**

Comment choisir une mutuelle une fois en retraite ?

##### ▪ **Santé**

Les clefs du bien vieillir ou comment être acteur de sa santé : alimentation, activité physique, mémoire, dépistages essentiels, ...

##### ▪ **Accompagnement aux changements de vie**

Une nouvelle vie à bâtir :  
Le départ de l'entreprise ;  
Les changements relatifs au temps et à l'espace, aux relations familiales, aux relations sociales, à sa conception de l'utilité sociale ;  
Le projet de vie à la retraite : valeurs, désirs, besoins.

##### ▪ **Action sociale**

Qu'est-ce que l'action sociale ? Quels services sont proposés ? Pour qui ? Comment l'utiliser ?

#### ► MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exposés et échanges interactifs.

#### ► EVALUATION

Questionnaire, tour de table, validation des attentes initiales.

#### ► POINTS FORTS

Formateurs Malakoff Humanis spécialistes de l'accompagnement des retraités et/ou partenaires spécialisés, validés par Malakoff Humanis.