

# 5

## Préparer sa retraite



### ➤ Pourquoi ?

---

- Je suis travailleur à l'ESAT.
- Je vais bientôt avoir l'âge de partir en retraite.
- Partir en retraite veut dire arrêter de travailler.
- J'aurai beaucoup de temps.
- Je pourrai avoir d'autres activités.
- Cette formation permettra de réfléchir à ma retraite.
- Je pourrai poser toutes mes questions.

### ➤ Je peux faire la formation si :

---

- Je travaille à l'ESAT.

### ➤ Comment ?

---

- Cette formation dure 8 demi-journées.
- Nous travaillerons de façon adaptée et amusante.
- Le formateur me donnera un livret à la fin de cette formation.
- Tous les conseils de la formation sont dans le livret.

## ➤ La formation

---

### Cette formation parlera de :

- Comment préparer ma retraite :
  - Ce qui sera bien et ce qui sera moins bien
  - Ce que j'aime dans mon travail
  - Pourquoi on doit se préparer à la retraite
- De l'argent que je vais gagner à la retraite :
  - On vous accompagnera à un rendez-vous à la caisse de retraite.
- De mon logement
- De ce que je pourrai faire à la place du travail
- De ma santé :
  - Le suivi médical
  - L'alimentation
  - L'activité physique
  - Le sommeil et la mémoire
  - Je pourrai aussi faire un bilan de santé

## ➤ Le prix

---

La formation coûte 3 600 euros à l'ESAT.