

Les activités et projets, l'importance du lien social

Objectifs : Se lancer dans de nouvelles activités lors de son départ à la retraite afin de se créer du lien social.	<u>Personnes concernées</u> : Toute personne souhaitant préparer son départ à la retraite. Pré requis : Aucun
PROGRAMME	
➤ Quel sens donner à sa retraite : exprimer ses craintes, angoisses... et solutions Le sentiment « d'inutilité », « d'être un poids pour la société » Le sentiment de solitude et l'impression d'ennui Etre curieux et chercher à repérer les initiatives originales et agréables ➤ Nouvelles activités <u>Les activités individuelles</u> Acquérir de nouveaux savoirs : suivre des cours, des conférences, des enseignements à distance Découvrir ou redécouvrir des activités artistiques ou culturelles (musées, cinéma, peinture, lecture, ...) Découvrir de nouveaux loisirs (jardinage, bricolage, couture, généalogie, ...) Voyager : les seniors représentent les trois quarts du marché des séjours en France S'initier aux nouvelles technologies Savoir utiliser Internet et communiquer à travers les nouveaux réseaux sociaux <u>Les activités en groupe</u> S'inscrire dans un club de sport : échanger, se rencontrer, partager de nouvelles activités S'impliquer dans une chorale, un théâtre ou dans de nombreux clubs actifs autour d'une passion <u>L'implication associative</u> S'engager dans la vie associative : donner du temps aux autres S'engager dans la vie de votre commune Transmettre ses compétences à des plus jeunes dans une logique de tutorat Faire du soutien scolaire <u>L'activité professionnelle</u> Reprendre une activité professionnelle après la retraite pour les revenus qu'elle procure ou pour l'épanouissement personnel Cumuler des revenus professionnels et la pension de retraite du régime général Saisir l'opportunité du portage salarial ➤ Les échanges sociaux Développer le cercle de proximité : enfants, commerçants de proximité, associations locales, voisins Développer les relations inter-générationnelles : s'occuper de ses petits-enfants, les grands-parents ont plus de recul que les parents et assurent un équilibre Aller vers les autres : discuter, rencontrer, partager des moments agréables favorisent un bon épanouissement moral Recevoir : inviter votre famille, des amis à dîner, à venir prendre un café ... permet de renouer ou de nouer des liens amicaux Prendre de bonnes résolutions : le bonheur ne dépend que de vous Gardez le sourire, soyez disponible pour les autres Osez, "l'amour et le plaisir n'ont pas d'âge pour être partagés"	PEDAGOGIE Le Formateur Longue expérience dans le domaine des ressources humaines et de la formation. Parcours pédagogique Les méthodes sont actives, faisant appel au vécu des stagiaires. Intra entreprise Lieu de Formation : dans la ville de votre choix. Tarif Inter entreprises à Paris, Lyon, Lille, Lisieux par personne 1 jour 650 € H.T. Réf : RH104



➤ Maintenir le lien social et les activités

Le lien social est le plus efficace des médicaments !

Lien entre la dépression et l'isolement social

Prévention maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

➤ Faire prendre conscience de l'importance de faire des projets

Rester actif sur le plan intellectuel et physique