

Affranchir
au tarif
en vigueur



CLIC Métropole Nord-Ouest
100, rue du Général Leclerc - BP 70013
59871 Saint-André Cedex



Le CLIC Métropole Nord-Ouest vous accueille
du lundi au vendredi de 9 h à 12 h
et de 14 h à 18 h.

Une permanence téléphonique
est également assurée aux heures d'ouverture
(répondeur en dehors des heures d'ouverture).

Les services du CLIC sont gratuits et accessibles à tous
sans considération de revenus, ni de critères de santé
ou de dépendance.

Contact
CLIC Métropole Nord-Ouest
100, rue du Général Leclerc - BP 70013
59871 Saint-André Cedex

Tél. **03.20.51.60.83**

E-mail :
clicmetropolenordouest@orange.fr
Site Internet :
www.clicmetropolenordouest.fr

Une équipe à votre service :

Olivier MILOWSKI, Directeur
Karine MARICAU, Coordinatrice Gérontologique
Marie-Claire VANDERHAEGEN, Assistante de Coordination

INVITATION

→ OCTOBRE · NOVEMBRE · DÉCEMBRE 2010



PROGRAMME de FORMATION
sur l'**ENTRÉE** dans la **RETRAITE**

La retraite : un itinéraire à inventer



W "doublev" - Siret 404 209 181 00019 - Tél. 03 20 78 18 71 - Clic photo Isaac/Photo. Imprimé sur papier certifié écologique.



PRÉSENTATION

Après l'arrêt des activités professionnelles ou lorsque les enfants deviennent indépendants, de nombreux retraités traversent une période de questionnement dont on parle peu.

La retraite est un temps de vie vécu de manière très personnelle, avec des moments riches, forts et parfois délicats.

Négocier un nouvel équilibre au sein du milieu de vie quotidien est une phase importante de cette étape.

Elle requiert du temps et de l'attention à consacrer à soi et aux autres.

Demeurer un citoyen actif et responsable devient un nouvel enjeu.

Ces facettes de la vie de retraité sont ainsi abordées dans le programme de formation que propose le CLIC Métropole Nord-Ouest.

OBJECTIFS

Ce cycle de 4 journées devra permettre à partir d'une pédagogie interactive, de comprendre les difficultés que l'on peut rencontrer lors de l'entrée dans la retraite et de proposer diverses approches pour bien aborder ce nouveau changement de vie.

Il devra également donner des pistes pour passer en douceur cette étape : renoncer à d'anciens repères, s'en créer de nouveaux, apprendre à gérer son temps, recréer un environnement...

Il devra enfin répondre à certains questionnements sur ce que l'on veut vraiment accomplir, ses besoins, ses envies et ses capacités pour aider à trouver le ou les projets qui pourront donner du sens à cette nouvelle vie.

MODALITÉS D'ORGANISATION



Ce cycle de 4 journées sera animé par **Myriam VAN ESPEN**, consultante et formatrice en gérontologie et responsable de **SENIOR INNOVATION** (conseils et formations en gérontologie) de Bruxelles (Belgique). Il concernera un groupe de 12 à 15 personnes.

● Le déroulé des 4 journées sera le suivant :

> Module 1 : Être cré-acteur de l'âge...

- Le vieillissement pluriel
- Les représentations du vieillissement
- Les critères d'évaluations d'une retraite réussie

> Module 2 : Une transformation au fil du temps

- Le vécu émotionnel
- Les enjeux familiaux
- Les relations sociales

> Module 3 : Vivre des moments clés

- Pertes, Séparations, Deuils
- Les différentes étapes à vivre
- La vie Avant et Après...
- Se reconstruire

> Module 4 : Un équilibre au fil du temps

- La perception de l'avenir
- Le projet individuel de vie
- Les stratégies de ressourcement

L'approche pédagogique sera déclinée de manière interactive et participative. Elle supposera l'implication des participants dans une dynamique d'apprentissage sur base d'exemples vécus.

La méthode de découverte sera également utilisée par laquelle les participants seront invités à utiliser des outils de connaissance de soi pour les mettre en perspective dans le cadre de leur vie actuelle.

Afin de garantir un processus individuel et collectif de qualité, les participants devront s'engager à garantir leur présence aux quatre journées.

● Calendrier et lieu de formation

- Dates : 28 octobre, 18, 30 novembre et 21 décembre 2010 (toute la journée).
- Lieu : EPSM de l'agglomération Lilloise
Site Lommelet, 4 rue de Quesnoy
à Marquette-lez-Lille (Salle 5 du bâtiment K).

● Informations et inscriptions :

Olivier MILOWSKI, Directeur, CLIC Métropole Nord-Ouest
100, rue du Général Leclerc - Boîte Postale 70013
59871 Saint-André Cedex - Tél. : 03 20 51 60 83
clicmetropolenordouest@orange.fr
www.clicmetropolenordouest.fr

→ COUPON-RÉPONSE

Merci d'envoyer le coupon-réponse par courrier ou par mail

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____

Ville _____

Téléphone _____

Mail _____

OUI je souhaite m'inscrire au programme de formation sur la retraite

Non, je ne le souhaite pas



CLIC Métropole Nord Ouest,
100, rue du Général Leclerc, BP 70013
59871 Saint-André Cedex

Téléphone : 03 20 51 60 83
clicmetropolenordouest@orange.fr
www.clicmetropolenordouest.fr

