



AMDOR 2000

UNE EXPERTISE DE 36 ANS



RÉUSSIR VOTRE PROJET RETRAITE

Une formation
de **3** jours
pour préparer
votre retraite

ZONE STADE DILLON - 9 RUE GEORGES EUCHARIS - 97200 FORT DE FRANCE

☎ 05 96 73 73 83 - Fax : 0596 78 94 06

amdor.2000@wanadoo.fr - www.amdor.fr

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n° 97 97 00120 497 auprès de la Préfecture de la Région Martinique
(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

■ **Thème : REUSSIR SON PROJET RETRAITE**

■ **Organisateur :**

Association AMDOR 2000

■ **Objectifs opérationnel**

- Identifier les changements induits par la retraite dans la vie quotidienne
- Utiliser les ressources pédagogiques fournies pendant la formation afin d'optimiser et/ou de construire son projet retraite

■ **Pré-requis**

Les sessions s'adressent à des personnes qui ne sont pas encore retraitées (sans limite d'âge)

■ **Durée des sessions**

Trois jours : 21 heures en présentiel

■ **Horaires**

De 8h00 à 13h00 et de 14h00 à 16h00

■ **Lieu de la formation**

AMDOR 2000 zone Dillon stade - 9 rue Georges Eucharis
97200 Fort-de-France

Possibilité de formation en intra

■ **Nombre de personnes**

Minimum 15 – maximum 22

■ **Forme des sessions**

Des intervenants extérieurs experts animent des modules spécifiques :

- Conseillers retraites,
- Médecin gériatre,
- Inspecteur des Impôts,
- Banquier,
- Avocat,
- Psychologue Gérontologue-thérapeute
- Spécialistes du bien être
- Témoignages de retraités,
- La formation est modérée par un animateur de l'AMDOR

■ **Pédagogie**

Les sessions se déroulent sous la forme de modules avec une alternance d'apports théoriques et de cas pratiques. Les contenus et les méthodes d'animation favoriseront la participation et la réflexion des participants afin de répondre au mieux aux attentes et questions de chacun d'eux.

■ **Ressources pédagogiques**

Livret du retraité, remise de 3 ouvrages et autres documentations

■ **Evaluation de la formation**

- Evaluation de la satisfaction en fin de formation
- Evaluation des acquis de la formation

■ **Moyens matériels :**

Paper board – vidéoprojecteur

■ **Le coût de la formation**

- le cout pédagogique 800 euros net de taxes comprenant : la formation - les ressources pédagogiques (le livret du retraité – 3 ouvrages et les autres documentations-film)
- les frais annexes : 105 euros comprenant les pauses-café et les repas du midi.

■ **Validation de stage**

La formation est sanctionnée par une attestation de participation.

▶ **Le contenu**

- Banques et retraite
- Hygiène de vie et alimentation
- La retraite dans le régime général
- La retraite complémentaire
- La retraite dans la fonction publique
- Les témoignages de retraités
- La prévention du vieillissement
- Les retraités et les impôts
- La gestion du patrimoine
- L'image de soi et estime de soi à la retraite



▶ **Sessions prévues en 2023 :** *2 formations par mois*

11 au 13 janvier 2023	25 au 27 janvier 2023
8 au 10 février 2023	22 au 24 février 2023
8 au 10 mars 2023	22 au 24 mars 2023
12 au 14 avril 2023	26 au 28 avril 2023
10 au 12 mai 2023	24 au 26 mai 2023
7 au 9 juin 2023	21 au 23 juin 2023
5 au 7 juillet 2023	19 au 21 juillet 2023
13 au 15 septembre 2023	27 au 29 septembre 2023
11 au 13 octobre 2023	25 au 28 octobre 2023
8 au 10 novembre 2023	22 au 24 novembre 2023
6 au 8 décembre 2023	20 au 22 décembre 2023



“ Ce qui importe
ce n'est pas d'ajouter
des années à la vie,
mais de la vie aux années.

Carrel Alexis (1873-1944)



FICHE D'INSCRIPTION

Date de la session choisie :

Nom patronymique :

Prénom :

Nom d'épouse :

Date de naissance :

Adresse personnelle :

Tél. :

Email :

Numéro de sécurité sociale :

Date programmée de départ à la retraite : Ne sait pas

Employeur :

Adresse employeur :

Qualité professionnelle :

Ancienneté professionnelle :

Tél. :

Email :

Nous nous ferons le plaisir de vous établir votre contrat de formation et/ou votre convention à votre employeur.
La totalité des renseignements demandés nous sont nécessaires.

Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter AMDOR 2000 au 0596 73 73 83.

Vivement la Retraite !

Ça en vaut la peine !

Si certaines personnes ne voient pas l'utilité de se préparer à la retraite, celles qui l'ont fait sont enchantées de ce qu'elles ont appris et en parlent autour d'elles.

Projet de vie à inventer

La (pré)retraite approche : c'est le moment pour vous d'imaginer un art de vivre avec vous-même, avec d'autres, dans la société. A cet avenir vous pouvez réfléchir et vous préparer.

Si votre employeur vous invite à participer à un stage de préparation à la retraite, saisissez cette occasion !

A défaut n'hésitez pas à en suivre un de votre propre initiative à l'Amdor.

Nouvelle étape

Pour chacun il s'agira de :

- gérer un nouveau budget ;
- réaménager son emploi du temps ;
- cultiver ses relations ;
- définir des activités et projets ;
- donner un sens à l'avenir ;
- s'engager socialement.

multiples changements

Prendre sa (pré)retraite ne va pas toujours de soi. Qu'on le veuille ou non, cette nouvelle étape de vie entraîne des changements dans nos habitudes :

- fin du travail ;
- baisse du revenu ;
- fin des relations professionnelles ;
- nécessité de gérer son temps soi-même ;
- réaménagement de sa vie personnelle et/ou de couple.

Avantages pour l'entreprise

En offrant à son personnel la possibilité de participer à un stage de formation «préparation à la retraite», l'entreprise lui témoigne toute son attention et toute sa reconnaissance pour la valeur du travail accompli ! Elle renforce aussi son image de marque à long terme.