

Intervenants



Corina André Robert
Assistante sociale
(Pro Senectute Fribourg)
Modules 2 et 3

Christel Musy
Assistante sociale et
responsable sociale
(Pro Senectute Fribourg)
Modules 2 et 3



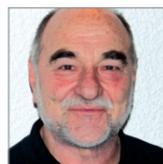
Maître François Clerc
Notaire (Etude de Notaire
François Clerc, Fribourg)
Module 2

Pascal Vorlet
Planificateur financier
(BCF Fribourg)
Module 2



Olivier Bourquin
Coach sportif et nutrition-
niste (Bourquin Nutrition,
Lausanne)
Module 4

Georges Maillard
retraité, ancien ensei-
gnant à l'Institut Seedorf
Module 3



Manuela Egger-Studer
Coordinatrice du séminaire, Directrice Professional-act,
Vuisternens-en-Ogoz (Gibloux/FR)
Modules 1 et 3

Vie professionnelle ou vie privée, chacun aspire légitimement à «être l'acteur de sa réussite» !

Que faire lorsque surgit une difficulté, lorsque s'accumulent les problèmes ? Sur la route d'une vie active, l'obstacle n'est jamais insurmontable et au détour du chemin, le partenaire idéal peut apporter du conseil, de l'accompagnement et de la formation dans les domaines comme le Management d'équipe & Ressources Humaines, la Vente, Négociation & Relation-client, le Développement professionnel-personnel & communication.

Avec **Professional-act**, fondé par Manuela Egger-Studer, le particulier, l'entreprise ou l'institution trouvera un partenaire fort de valeurs au service de ses interlocuteurs, une relation de proximité et de disponibilité, le respect des principes d'éthique et surtout des solutions créatives mais aussi pragmatiques et réalistes.

**PRO
SENECTUTE**

Pro Senectute canton de Fribourg est une Fondation privée qui offre des prestations individuelles aux personnes de plus de 60 ans domiciliées dans le canton, à leurs proches ainsi qu'à des groupes de personnes et aux institutions partenaires du réseau médico-social.

Pro Senectute finance ses prestations par les recettes provenant des clients, par un soutien de la Loterie Romande, par des dons et legs ainsi que par des contributions publiques de la Confédération, du canton et de certaines communes. Institution reconnue d'utilité publique et politiquement neutre, Pro Senectute canton de Fribourg est présente sur l'ensemble du territoire cantonal et offre ses services autant en français qu'en allemand.



Jean-Marc Groppo

Directeur Pro Senectute canton de Fribourg

Organisation

Durée du séminaire: 2 jours
Participants: 8 à 12

Lieu: **Parc technologique Le Vivier**
Villaz-St-Pierre

Prix: CHF 550.- / 1 personne
CHF 950.- / par couple



Informations / Contact

Pro Senectute, canton de Fribourg
Passage du Cardinal 18, 1705 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch | www.fr.prosenectute.ch

Inscriptions

par internet: www.pro-retraite.ch
par téléphone: **026 347 12 40**

Vieillir est un art de vivre !



Séminaire



Préparer et bien vivre sa retraite

Le moyen de bien vivre le passage vers cette nouvelle étape de vie.

Capital santé

L'accompagnement dans la transition d'une vie professionnelle vers un nouvel horizon et de nouvelles perspectives en ayant une meilleure connaissance des aspects sociaux, financiers, successoraux et de santé.

Capital matériel

L'anticipation et la planification de nouvelles activités et de futurs projets, petits et grands.

Capital relationnel

Offrez ce séminaire à vos collaborateurs/trices !

séminaire organisé par



**PRO
SENECTUTE**

Contexte

Pro Senectute Fribourg affirme la dignité des seniors et s'engage pour leur bien-être. Dans le cadre de sa mission, elle propose des activités passionnantes avec une conviction: il n'y a pas d'âge pour se former et encore moins pour prendre du plaisir en s'instruisant.

Pro Senectute veille à développer ses diverses activités et à en créer de nouvelles pour mieux servir les seniors et être à la hauteur de « Vieillir, un art de vivre ! ».

Cela s'exprime notamment en ce qui concerne la possibilité d'offrir aux seniors le choix de construire un nouveau projet de vie, de manière adéquate, avant leur entrée à la retraite.

Qui mieux que «Pro Senectute» pouvait offrir cette prestation sur le canton de Fribourg ? Sous l'impulsion de Manuela Egger-Studer, directrice de Professional-act, ce séminaire-formation a été élaboré et mis en oeuvre afin de répondre à un besoin actuel.



Evolutions sociales



La population des retraités représente un formidable capital humain en termes d'aptitudes, de compétences, de savoir-faire et de savoir-être qui peut être mis à profit pour répondre aux besoins de notre société.

La retraite se résume par trois axes essentiels:

1. le capital santé,
2. le capital matériel,
3. le capital relationnel.

L'espérance de vie moyenne a considérablement augmenté. Chaque année l'être humain gagne 3 mois d'espérance de vie supplémentaire.

Il est donc important d'entretenir et de développer ces axes fondamentaux dans la perspective de la construction d'un nouveau projet de vie. En d'autres termes, ce sont les clés de sa propre liberté.

Rapports «Employeurs-Collaborateurs»

- Reconnaissance sociale (travail accompli au sein de l'entreprise).
- Transmission de compétences et savoirs (savoir-faire, savoir-être, savoir-agir).
- Encouragement des transitions progressives entre une vie active et d'autres horizons hors du contexte professionnel afin d'éviter une retraite « couperet ».



Témoignages

« Avant ce séminaire j'étais un peu angoissée, j'avais des appréhensions face à cette approche de la retraite, la peur de l'inconnue, la tête en « mode questions ». Chaque intervenant dans son domaine de compétences, a su nous faire prendre conscience que la retraite n'est pas une fin, mais le début d'une autre vie ».

Marie-Claude, intendante.

« J'ai participé à ce séminaire avec mon épouse en ayant fixé préalablement des attentes et des objectifs précis. Le séminaire était varié et très intéressant; les discussions et échanges furent nourris et bien menés. De notre point de vue les objectifs fixés ont été atteints; à nous maintenant de mettre en application les points et recommandations que nous avons reçus ».

Dominique, diplômé en assurances

Prérequis

Le participant doit avoir la volonté de s'impliquer personnellement dans ce séminaire pour en retirer les meilleurs bénéfices humains, d'une démarche dynamique dans laquelle la tête, le cœur et les tripes vont étroitement collaborer, en tenant compte du libre arbitre et de l'auto-détermination du participant.

Ce séminaire s'adresse aux collaborateurs d'institutions et d'entreprises (toute fonction confondue et conjoint), dès l'âge de 55 ans.



Construire, à l'aide d'intervenants, votre propre « boîte à outils » en vue de préserver, maintenir et/ou développer votre bien-être (physique, moral, matériel).

Objectifs du séminaire

- Poser un regard global sur vos attentes, besoins et projets et vous projeter pour éveiller vos opportunités ainsi que vos ressources.
- Définir votre projet de retraite et vous donner les moyens concrets pour bien vivre le passage vers cette nouvelle étape de vie et envol vers d'autres horizons.
- Accompagner la transition d'une vie professionnelle vers de nouvelles perspectives en ayant une meilleure connaissance des aspects sociaux, financiers, successoraux, pour optimiser votre capital santé, matériel et relationnel.

MODULE 1: Accompagner votre transition

Objectifs :

- Aborder la retraite avec plus de sérénité.
- Faire le point sur vos expériences, vos valeurs et votre créativité.
- Ouvrir des pistes de réflexions pour l'élaboration de votre projet de vie.
- Entrer dans une dynamique pour vous construire de nouveaux repères.
- Réussir la phase de transition.

Contenu :

- La retraite, un des grands changements de la vie.
- La retraite, une question de liens.
- La retraite, « un temps retrouvé ».
- Motivations et ressources, les piliers de sa nouvelle vie.
- Projet personnel, se mobiliser pour lui donner du sens.

MODULE 2:

Connaître votre sécurité sociale et votre avenir financier

Objectifs :

- Adapter votre budget mensuel à la nouvelle réalité en termes de revenus et dépenses découlant du passage à la retraite.
- Se projeter en toute connaissance de cause dans le domaine des successions tout en analysant les impacts financiers qui vont en résulter pour votre famille et vos proches.

Contenus :

- A) Budget / Prévoyance / Finances
- Sécurité sociale et avenir financier.
 - Information sur le domaine des assurances sociales (p. ex. allocations pour impotent de l'AVS, indemnités forfaitaires, droit aux prestations complémentaires AVS et à la réduction des primes d'assurance maladie).
 - 1er pilier Caisse de compensation.
 - 2ème pilier Caisse de retraite.
 - 3ème pilier.
- B) Succession
- Aperçu du droit des successions.
 - Impact en cas d'entrée dans un EMS.

MODULE 4:

Maintenir votre capital santé

Objectifs :

- Améliorer votre santé et vos performances par la nutrition et le mouvement, d'une manière naturelle et adaptée aux besoins de chacun en gardant le plaisir de manger et de bouger de manière variée.

Contenu :

- L'importance du mouvement et de l'activité musculaire et cardio vasculaire, développement et/ou maintien de l'équilibre physique avec quelques exercices simples mais efficaces.
- Test cardio de « Ruffier », simple et non-invasif.
- Comment booster votre cerveau par l'alimentation et le sommeil.
- Les aliments incontournables pour bien vieillir.
- Elaboration d'un plat équilibré.



Préparer et bien vivre sa retraite

MODULE 3: Définir votre projet de vie

Objectifs :

- Mettre en forme et partager vos projets.
- Soigner, conserver et créer vos relations sociales.
- Être actif et reconnu, bénévolat, activités.
- Structurer votre quotidien entre liberté et repères.
- Investir socialement le temps qui se libère.

Contenus :

- Maintenir vos relations et en créer de nouvelles
- Gains et pertes pour sa retraite.
- Présentation d'activités bénévoles de Pro Senectute.
- Réaliser vos petits, moyens et grands projets
- Identifier et développer ce qui vous fait du bien.