

Association Française des Réflexologues Indépendants AFRI

PROJET BIENVENUE A LA RETRAITE DANS LE LOT

OBJET de l'AFRI : promouvoir la réflexologie et les réflexologues par l'intermédiaire d'événements organisés sur tout le territoire : salons ou événements sportifs. Mise en place d'ateliers « REFLEXO ME » (marque déposée à l'INPI), ateliers d'autostimulation ou en séances individuelles.

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent : ASSURANCE RETRAITE, AGIRC ARRCO, MSA, CNSA , CNRACL, SANTE PUBLIQUE France.

Contexte institutionnel : Volonté de rapprochement inter-régimes et interbranches pour asseoir la légitimité des caisses de retraite comme actrices de la promotion du vieillissement actif en santé et du bien-vieillir. Promotion de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées.

PUBLIC CIBLE :

- Actifs fragiles à deux ans de la retraite,
- Nouveaux retraités depuis moins de 2 ans.

DEUX ATELIERS DE 17 SEANCES OBTENUS :

- GOURDON,
- BIARS SUR CERE.

PROGRAMME DES ATELIERS :

A. MODULES SOCLES

1) A LA RETRAITE : MES DEMARCHES ADMINISTRATIVES ET FINANCIERES

Intervenants : CCAS, MAISONS France SERVICE
3 séances de 3h30

2) A LA RETRAITE : MES ENVIES, MES PROJETS, MON TEMPO :

Intervenants : réflexologues professionnels adhérents de l'AFRI
2 séances de 3h30

Quel sens donner à sa retraite ? travail de transition à effectuer, gestion et organisation de son rythme et de son mode de vie pour mieux en profiter.

Thématiques abordées :

- Comment je me représente le passage à la retraite ?
- Comment je gère mon temps ?
- Activités culturelles et artistiques
- Bénévolat
- Nouveau mode de vie, nouveaux besoins liés à l'habitat.

3) JE CONTINUE A PRENDRE SOIN DE MOI :

5 séances de 1h30 :

- 3 séances de réflexologie de 1h30 en atelier REFLEXO ME : thématique → bien-être et estime de soi

- 1 séance de 1h30 avec un diététicien
- 1 séance de 1h30 de réflexologie en atelier REFLEXO ME : thématique → troubles digestifs.

Bien vieillir c'est aussi bien prendre soin de soi. Les enjeux de la prévention autour de la santé.
Aborder collectivement la notion de bien-être.

- Prévention et suivi de sa santé
- La nutrition
- Les approches complémentaires : la réflexologie
- L'activité physique
- Les nouveaux besoins qui émergent : habitat, activités culturelles, activités physiques.

B. MODULES COMPLEMENTAIRES

4) DU TEMPS POUR SOI, DU TEMPS A OFFRIR AUX AUTRES

1 séance de 3h30

Intervenants : MAISONS France SERVICE, ASSOCIATIONS LOCALES (PETITS FRERES DES PAUVRES, ASSOCIATIONS D'AIDE ALIMENTAIRE, etc ...

Reconsidérer son temps après le passage à la retraite.

Etat des lieux du bénévolat.

Devoirs et droits du bénévole.

Les différentes sources d'information.

5) J'AIDE UN PROCHE AU QUOTIDIEN EN VEILLANT A MON EQUILIBRE

3 séances

- 1 séance de 3h30 : rôle et fonctions de l'aidant, les dispositifs financiers existants, les associations relais, intervenants : MAISON France SERVICES, ASSOCIATIONS LOCALES : PAUSE REPIT ;
- 2 séances de 1h30 de réflexologie en atelier REFLEXO ME : thématique → gestion des émotions.

Rôle de l'aidant.

Les dispositifs financiers, les dispositifs de répit.

6) 100 % MOBILE A LA RETRAITE

1 séance de 3h30

Intervenant : un réflexologue de l'AFRI

Voyager, découvrir le monde qui nous entoure.

Les questions de mobilité : les moyens de transport, la sécurité.

Bons plans et astuces ; les bons réflexes quand on part en voyage.

Découvrir, redécouvrir son environnement immédiat : les ressources, les conseils.

7) S'ENRICHIR DE NOS DIFFERENCES D'AGE

1 séance de 3h30

Intervenants : CCAS, LYCEES PROFESSIONNELS, MAISON DES ASSOCIATIONS

Lutter contre les stéréotypes, partager de bons moments intergénérationnels.

Le regard sur l'âge.

Les bénéfices de l'intergénérationnel.

Les habitats intergénérationnels.

Qui sont les partenaires potentiels ?

8) VOTRE EXPERIENCE NOUS INTERESSE :

NB : ce module arrive en fin de programme puisque nous avons choisi de prendre les 8 modules (les 4 modules socles et les 4 modules complémentaires)

Intervenants : un réflexologue professionnel adhérent AFRI

1 séance de 3h30 comprenant l'évaluation à chaud de l'ensemble des séances.

17 SEANCES

45h30

14 SEMAINES