

L'atelier TREMPLIN

BIEN VIVRE SA RETRAITE



L'ATELIER « TREMPLIN »

BIEN VIVRE SA RETRAITE



KEZAKO ?

Grâce à l'atelier « TREMPLIN », soyez accompagné(e) pour vivre une **retraite professionnelle sereine, active et en pleine forme !**

POUR QUI ?

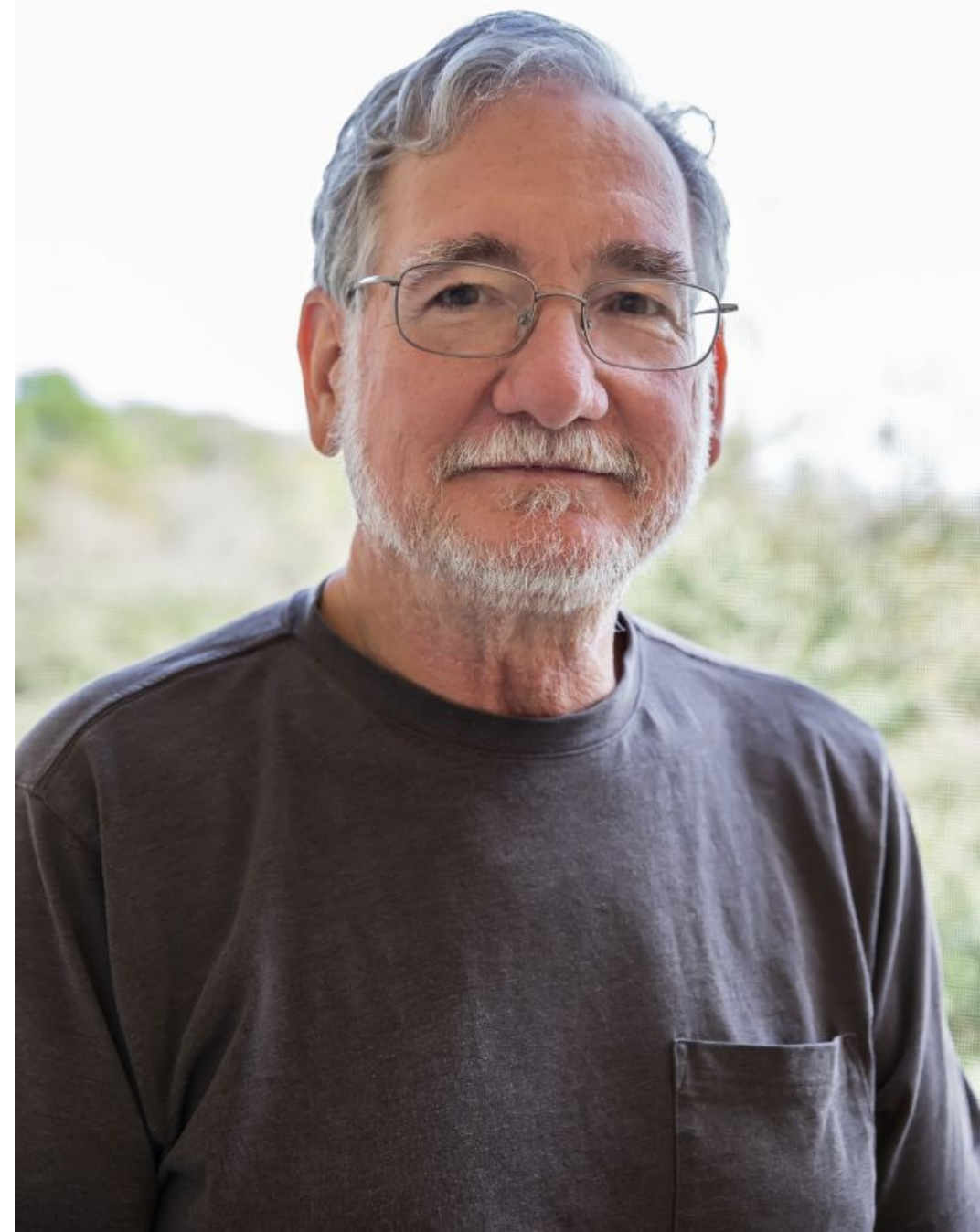
Pour tous **les jeunes retraités d'Ile de France** (jusqu'à 2 ans après votre passage à la retraite) quel que soit votre régime de retraite.

Un atelier gratuit pour vous

AU MENU !

Vous donner les clés pour devenir l'acteur principal aux commandes de votre nouvelle vie :

- Vous informer sur l'accès à l'ensemble de vos droits sociaux
- Vous donner les moyens pour vivre en bonne santé, heureux et autonome le plus longtemps possible
- Faire émerger de nouvelles idées et envies, et renforcer votre pouvoir d'agir



L'ATELIER « TREMPLIN »

BIEN VIVRE SA RETRAITE



FORMAT

- Séances **collectives de 2h** en **présentiel** ou à **distance**
- Groupes de **10 à 15 participants**
- Un **intervenant professionnel et spécialisé dédié** qui vous accompagne et vous conseille
- Une belle aventure sur **3 mois** :
 - Une conférence d'introduction
 - 4 séances hebdomadaires
 - Une séance de conclusion 1 mois et demi après l'avant dernière

PHILOSOPHIE

- Dynamisme et proactivité
- Bienveillance et convivialité
- Méthodes d'animation innovantes et ludiques
- Échanges, partage d'expériences et pair-aidance entre participants
- Rencontre de nouvelles personnes et création de liens



DES ANIMATEURS PASSIONNÉS ET BIENVEILLANTS

SPÉCIALISÉS DANS L'ACCOMPAGNEMENT EN PHASE DE TRANSITION



SARAH
NEUROPSYCHOLOGUE



CELINE
COACH DE VIE



FLORENCE
SOPHROLOGUE



CATIA
NEUROPSYCHOLOGUE



EVA
COACH DE TRANSITION



ANTONIN
ERGOTHERAPEUTE



SOPHIE
COACH DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL



NEVA
PSYCHOLOGUE

Et bien
d'autres ...

ATELIER « TREMPLIN »

PROGRAMME - 5 SÉANCES COMPLÉMENTAIRES



PARCOURS

Réunion d'introduction

Séance 1 : Bien vivre mon passage à la retraite.

Séance 2 : Je prends soin de moi.

Séance 3 : Je gère mon budget, je réalise mes démarches administratives et juridiques.

Séance 4 : Je m'engage dans des activités et projets.

Séance 5 : Faisons un point d'étape sur mes projets.



PROGRAMME
DÉTAILLÉ



SÉANCE 1

Bien vivre mon passage à la retraite



OBJECTIFS

- Partagez autour de votre passage à la retraite : **vécus et retours d'expérience**, craintes et espoirs
- Découvrons-nous ! Créer une dynamique, une **cohésion de groupe** et un **environnement de confiance** entre les participants et avec l'animateur

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Les changements liés au **passage à la retraite** (physiques, psychologiques, émotionnels)
- Une nouvelle étape de vie qui s'ouvre, source d'opportunités et de "**réinvention**" (envies, projets)
- La place dans l'environnement social et **l'image des retraités**
- Les interactions avec **la famille et les amis**





SÉANCE 2

Je prends soin de moi



OBJECTIFS

- Abordez collectivement les questions de **bien-être, d'envie et de plaisir**
- **Parlez de la santé et ses enjeux de prévention** sous un prisme bienveillant, positif, ludique et dynamique
- **Évoquez les habitudes** de vie à adopter, conserver ou supprimer
- Identifiez **les besoins et les capacités d'actions** - retrouvez l'envie de faire des choix, de décider et de changer

THÉMATIQUES ABORDÉES

- **Alimentation, sommeil, activité physique** et sportive, **stimulation cognitive**
- **Relations sociales** et familiales
- **Alternatives** aux médecines traditionnelles



SÉANCE 3

Je gère mon budget,
je réalise mes démarches administratives et juridiques



OBJECTIFS

- Faire un rappel de **vos droits et aides**
- Vous rassurer et anticiper au mieux **vos démarches à lancer** et vos dossiers à constituer - Lever **vos freins et blocages existants**
- Faire un point sur la **gestion de vos revenus**, votre équilibre budgétaire et l'évolution de vos recettes et dépenses

THÉMATIQUES ABORDÉES

- **Les revenus** : droits retraite, aides et allocations de solidarité, réductions spécifiques aux séniors, gestion du budget
- **Les démarches administratives** : santé, logement, tri et gestion des documents administratifs
- La sensibilisation aux **démarches en ligne**

SÉANCE 4

Je m'engage dans des activités et des projets

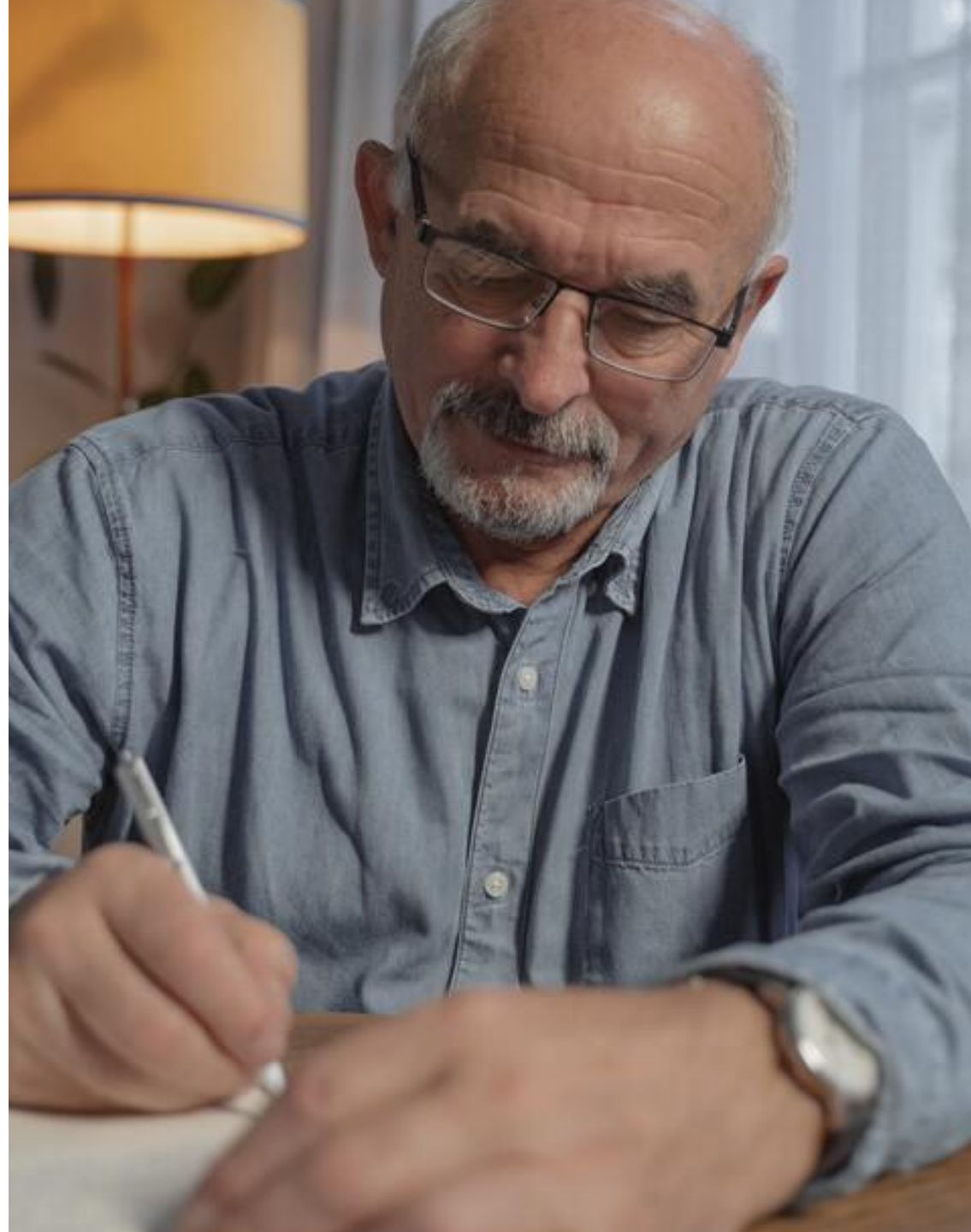


OBJECTIFS

- **Vous remettre** au centre de vos priorités, “vous penser” autrement, affirmer votre nouvelle place dans la société et **votre utilité**
- Faire émerger de nouvelles idées et **vous lancer dans une dynamique active de projets**
- Bénéficier des retours d'expérience, conseils et “**œil extérieur**” du groupe pour vous inspirer et voir plus loin

THÉMATIQUES ABORDÉES

- **Oser se lancer** dans un nouveau projet : de quoi ai-je vraiment envie ? Comment y arriver ?
- **La gestion du temps** : inciter à la planification d'activités pour mieux en profiter et optimiser son temps libre
- Informations sur **le bénévolat et les différents types d'engagement**



SÉANCE 5

Faisons un point d'étape sur mes projets



OBJECTIFS

- **Faire une rétrospective sur l'ensemble du parcours** en créant des “**retrouvailles**” avec l'animateur et les autres participants
- Faire le point sur **les avancées** de votre nouveau projet et la réalisation des envies identifiées pendant l'atelier
- Partage collectif de la satisfaction des attentes : **qu'est-ce que cette aventure m'a apporté ?**
- **La suite du parcours de prévention**

THÉMATIQUES ABORDÉES

- **Bilan collectif et participatif**
- **Repartir avec la liste de toutes les ressources**, idées, bons plans, activités locales et relais de proximité cités pendant l'atelier
- Comment **garder le lien** par la suite ?



ILS NOUS FONT CONFIANCE

LES TÉMOIGNAGES DES BÉNÉFICIAIRES

« Merci d'avoir proposé cet atelier qui est **plein d'informations et d'échanges utiles, constructifs, bienveillants**. Lors de la dernière séance, nous avons émis le souhait de pouvoir nous contacter **et continuer des échanges entre participants**. Nous nous retrouvons désormais une fois par mois pour **un déjeuner Tremplin** !

Sylvie W, participante à l'atelier Tremplin



« Je suis pleinement satisfaite des ateliers Tremplin. J'ai beaucoup apprécié l'animation par Sandrine ainsi que les échanges avec le groupe. Cela m'a permis de **mieux identifier mes besoins et envies, de faire un point à un moment où je doutais**, j'avais un peu perdu confiance en moi.

Cela m'a aussi un peu "boosté" pour **m'impliquer dans des projets associatifs et occupationnels**. J'ai contacté l'association « Lire et Faire », j'ai changé de mutuelle santé, je suis à fond dans mon projet rénovation de cuisine et je vais participer à des ateliers relooking.

Cela m'aide à passer cette période de changement de vie après la crise sanitaire qui a fortement modifié les projets que j'avais envisagés.

Maryse C, Participante aux ateliers Tremplin



Quelques points importants



- Des ateliers totalement **gratuits** car financés par la Caisse de Retraite
- **Assister à toutes les séances** pour bénéficier des bienfaits du parcours au global !
- **Bienveillance, non jugement, confidentialité et respect** : venez comme vous êtes !
- N'hésitez pas à **en parler autour de vous** et à venir à plusieurs





NEOSILVER

NEOSILVER

contact@neosilver.fr

