

# NEOSILVER

## ATELIER TREMPLIN

*Description de l'atelier :*

Le passage à la retraite marque le début d'une nouvelle étape de vie. C'est le moment d'**envisager de nouveaux projets**, de **prendre soin de soi** et de **profiter pleinement de sa vie quotidienne** !

Avec l'atelier **Tremplin** proposé dans le Parcours Prévention du PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France), NEOSILVER vous accompagne pour vivre une **retraite professionnelle sereine, active et en pleine forme** !

**Des ateliers ludiques et conviviaux pour mieux vivre votre passage à la retraite, près de chez vous et à distance.**

Depuis 2021, Neosilver organise **gratuitement** les ateliers Tremplin à destination des jeunes retraités franciliens. À travers **5 séances de 2 heures**, vous serez accompagnés par un **coach en développement personnel** qui vous guidera et vous accompagnera dans la réalisation de nouveaux projets. Les 4 premières séances ont lieu de manière **hebdomadaire** et la dernière a lieu 3 mois plus tard. L'idée est de vous informer sur les ressources à votre disposition, les bons plans ou encore les aides administratives auxquelles vous pouvez prétendre.

L'objectif principal est de partager collectivement à propos de cette nouvelle étape de vie. À l'issue de ces ateliers, la majorité des participants voient leur passage à la retraite de manière plus positive et beaucoup ont créé des relations durables en dehors du cadre de Neosilver et du PRIF.

Les thématiques des séances sont les suivantes :

- Séance 1 : Bien vivre le passage à la retraite (discussion ouverte, partage d'expériences)
- Séance 2 : Prendre soin de soi (santé, nutrition, lien social etc.)
- Séance 3 : Réaliser ses démarches administratives et budgétaires
- Séance 4 : Se lancer dans un projet de retraite (bénévolat, voyages, etc.)
- Séance 5 : Point d'étape. (3 mois plus tard)

Ces ateliers sont pré financés par le PRIF et Caisse de Retraite IDF et sont donc sans frais pour vous !

**Vous pouvez nous poser toutes vos questions gratuitement :**

 **par téléphone au 09 80 80 91 12**

 **par email sur l'adresse [contact@retraite-neosilver.fr](mailto:contact@retraite-neosilver.fr)**

*Notre méthodologie d'animation :*

Grâce à des méthodes innovantes d'animation et de facilitation de groupe, l'accent est particulièrement mis sur le **partage d'expérience** entre les participants pour assurer une démarche de pair aidance. Les outils et approches utilisés par l'animateur sont issus des sciences comportementales et cognitives pour favoriser la compréhension et l'apprentissage des participants : design thinking, design et animation sociale, brainstorming, quizz interactifs ...

*Nos retours :*

Nous sommes tous convenus que le format en zoom, l'animation de Sandrine et l'avantage de ces séances ont été bénéfiques pour nous tous.

J'ai apprécié l'ouverture et l'enthousiasme de Sandrine. Le fait d'échanger en groupe m'a permis d'envisager d'autres manières de "voir" les choses. C'est toujours un enrichissement et cela fait avancer.

Nous avons également échangé des informations, pratiques et trucs divers! c'était appréciable.

**Sylvie - Participante aux ateliers tremplin en distanciel**

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 lire", j'ai changé de mutuelle santé, je suis à fond dans mon projet rénovation cuisine et vais participer à des ateliers relooking. D'autre part j'ai identifié que ma passion pour la couture me procure du bien être et agit comme un anti déprime.

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

Je ne peux que vous remercier d'organiser ces ateliers et le recommande à tous les jeunes retraités. Je me permets de vous faire part d'un souhait, dont j'ai parlé avec Sandrine et le groupe, qui est de programmer une séance à distance, d'ici quelques mois, voire un an ... Enfin pour répondre à votre dernière question, le format visioconférence ne m'a pas posé problème.

Merci pour votre suivi.

- **Maryse C. - Participante aux ateliers Tremplin**