

ATELIER « BIENVENUE À LA RETRAITE »

CIBLE ET OBJECTIFS

L'atelier collectif « Bienvenue à la retraite » est **gratuit** et s'adresse aux **futurs et jeunes retraités** et leur permet de :

- s'informer sur l'accès à l'ensemble de leurs droits sociaux,
- se donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé, heureux et autonomes le plus longtemps possible,
- faire émerger des idées et envies, se lancer dans un nouveau projet et renforcer leur pouvoir d'agir.

L'atelier est animé par des **professionnels experts dans les métiers du Bien-Être** (sophrologues, coach en transition, coach de vie...).

Informations pratiques

Public : 2 ans avant le passage à la retraite et jusqu'à 2 ans après

Nombre de séances : 7 séances (dont une séance introductive)

Fréquence : Hebdomadaire + la dernière séance 1 mois après

Durée des séances : 2 heures

Nombre de participants : 8 à 15 personnes



FOCUS ATELIER « BIENVENUE À LA RETRAITE »

PROGRAMME - 7 MODULES COMPLÉMENTAIRES

Séance Introductive : Apprenons à nous connaître et à nous découvrir !

Créer la cohésion du groupe et un environnement de confiance entre les participants et l'animateur

Séance 1 : Mes démarches administratives et financières

Apprendre à gérer au mieux mes démarches administratives et budgétaires, indispensables quand on passe à la retraite

Séance 2 : Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !

Identifier de nouvelles idées et envies pour construire un projet personnel

Séance 3 : Je continue de prendre soin de moi

Comment prendre soin de moi au quotidien en abordant les thématiques du sommeil, de l'activité physique, de la nutrition, de la mémoire ...

Séance 4 : Du temps pour moi, du temps à offrir aux autres

Mieux maîtriser la gestion et l'allocation de mon temps - Présenter le bénévolat, son impact et le tissu associatif local, l'implication dans sa vie de famille ...

Séance 5 : 100 % Mobile à la Retraite

Les moyens de transport durables et moins chers, le voyage et les bons réflexes

Séance 6 : Retrouvons-nous et faisons un point de bilan !

Bilan collectif de cet atelier et point d'étape dans la réalisation de mon projet



PROGRAMME
DÉTAILLÉ



Séance Introductive :

Apprenons à nous connaître et à nous découvrir !

OBJECTIFS

- Créer une dynamique, une cohésion de groupe et un environnement de confiance entre les participants et avec l'animateur
- Partager autour du passage à la retraite : vécus et retours d'expérience, craintes et espoirs
- Présenter le parcours et les différentes séances et récolter les attentes de chaque participant

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Les changements liés au passage à la retraite (physiques, psychologiques, émotionnels)
- Une nouvelle étape de vie qui s'ouvre, source d'opportunité 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 1 : Mes démarches administratives et financières

OBJECTIFS

- Présenter / Rappeler les droits et aides ouverts aux participants
- Rassurer et anticiper au mieux les démarches à lancer et les dossiers à constituer - Déceler et lever les freins et blocages existants
- Faire un point sur la gestion de leurs revenus, leur équilibre budgétaire et l'évolution des recettes et des dépenses

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Les revenus : droits retraite (base et complémentaire), 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
- Point sur les relais locaux

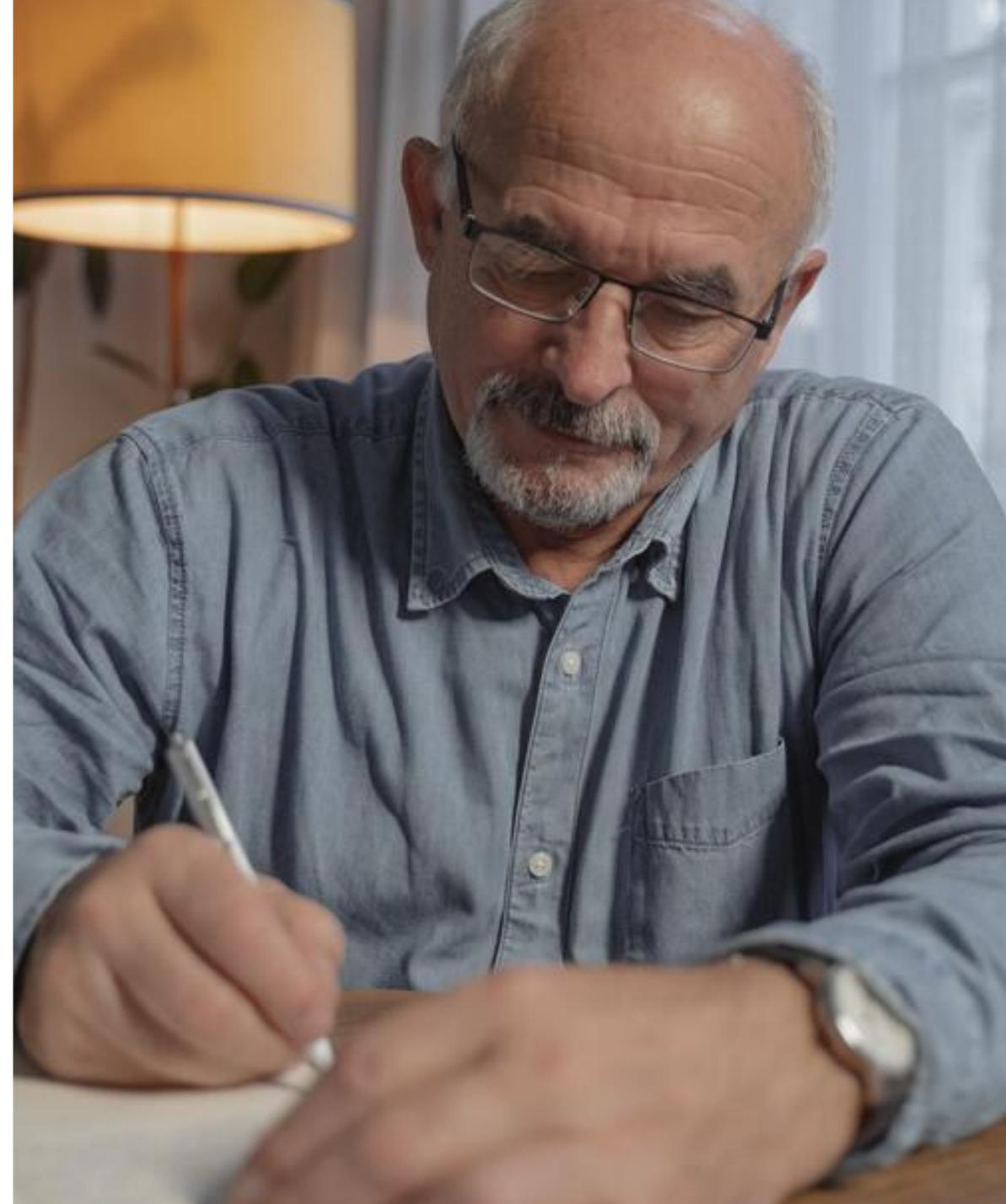
Séance 2 : Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !

OBJECTIFS

- Se remettre au centre de mes propriétés
- Faire émerger de nouvelles idées et me lancer dans une dynamique active de projets
- Bénéficier des retours d'expérience, conseils et "oeil extérieur" du groupe pour m'inspirer et voir plus loin

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Oser me 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
- Introduire les notions de bénévolat (cf Séance 5)
- Nouveau mode de vie, nouveaux besoins liés à l'habitat





Séance 3 : Je continue de prendre soin de moi

OBJECTIFS

- Aborder collectivement les questions de bien-être, d'envie et de plaisir
- Parler de la santé et ses enjeux de prévention sous un prisme plus bienveillant, positif, ludique et dynamique
- Évoquer mes habitudes de vie à adopter, conserver ou supprimer
- Identifier mes besoins et mes capacités d'actions - retrouver 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
- Nouveaux modes d'habitat

Séance 4 : Du temps pour moi, du temps à offrir aux autres

OBJECTIFS

- “Me penser” autrement, me revaloriser, affirmer ma nouvelle place dans la société et mon utilité
- Mieux appréhender mon temps libre et ce que je peux et veux en faire
- Avoir des informations sur le bénévolat et les différents types d’engagement

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Répartition du temps entre vie personnelle, vie de famille, vie sociale, engagement associatif ...
- Mes talents, mes compétences, mes forces utiles aux autres
- Panorama du bénévolat en France et dans ma zone : tissu associatif et initiatives locales
- Les différentes ressources à disposition



Séance 5 : 100% mobile à la retraite

OBJECTIFS

- Me (re)mettre en mouvement ! Bouger plus et plus facilement pour voir mes proches, faire des activités ou voyager
- Adopter tous les bons gestes et les bonnes pratiques pour veiller à ma sécurité en véhicule individuel ou collectif
- Aborder des notions d'écologie en matière de déplacement
- Identifier un projet de mobilité près de chez moi ou plus loin

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Les moyens de transports durables, responsables et écologiques, autour de chez soi
- Les points de vigilance
- Les bons réflexes quand on part en voyage
- Découvrir son environnement immédiat

Séance 6 : Retrouvons nous et faisons un point d'étape !

OBJECTIFS

- Faire une rétrospective sur l'ensemble du parcours en créant des "retrouvailles" avec l'intervenant et les autres participants
- Faire le point sur les avancées de mon 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'aura apporté ?

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Bilan collectif et participatif : compléter les questionnaires bilan, faire le point sur les apports essentiels, les thématiques moins bien appréhendées
- 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, **plein d'informations et d'échanges utiles, constructifs, bienveillants**. J'ai beaucoup apprécié échanger avec d'autres personnes sur les difficultés rencontrées et partager leurs retours d'expérience et bons plans Lors de cette 4ème séance, nous avons émis le souhait de pouvoir nous contacter **et continuer des échanges entre participants**. Nous avons tous manifesté notre accord pour échanger nos emails.



Sylvie W, participante aux ateliers de préparation à la retraite

« Je suis pleinement satisfaite de ces ateliers. 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**. Cela m'aide à passer cette période de changement de vie, pendant la crise sanitaire qui a fortement modifié les projets que j'avais.



Maryse C, Participante aux ateliers de préparation à la retraite



NEOSILVER

NEOSILVER

contact@neosilver.fr

