

NEOSILVER

LA VIE **PASSIONNÉMENT** ACTIVE



Qui sommes-nous ?

Neosilver, fondée en 2018, est une initiative sociale agréée ESUS qui adresse **les enjeux du bien vieillir** et a pour mission de **lutter contre l'isolement social**



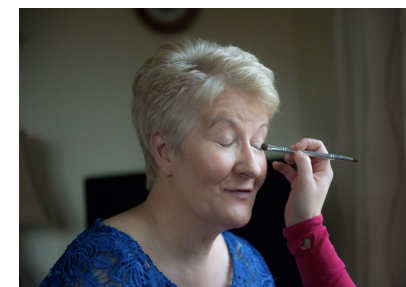
Prévention

Opérateur national n°1 d'ateliers de prévention pour les futurs et jeunes retraités



Établissements

Programme d'animations adaptées auprès de plus de **3000 établissements, publics et privés**



Aidants

Accompagne **les aidants et aidés** à travers des ateliers individuels

En 6 ans, Neosilver est devenu l'acteur de référence de la prévention en France

14 000

Retraités et **futurs retraités**
accompagnés

18 000

Sessions organisées sur
tout le territoire français

1 000

Communes partenaires

90%

des **participants** ont développé
une vision positive de l'avenir



Agréé **ESUS**



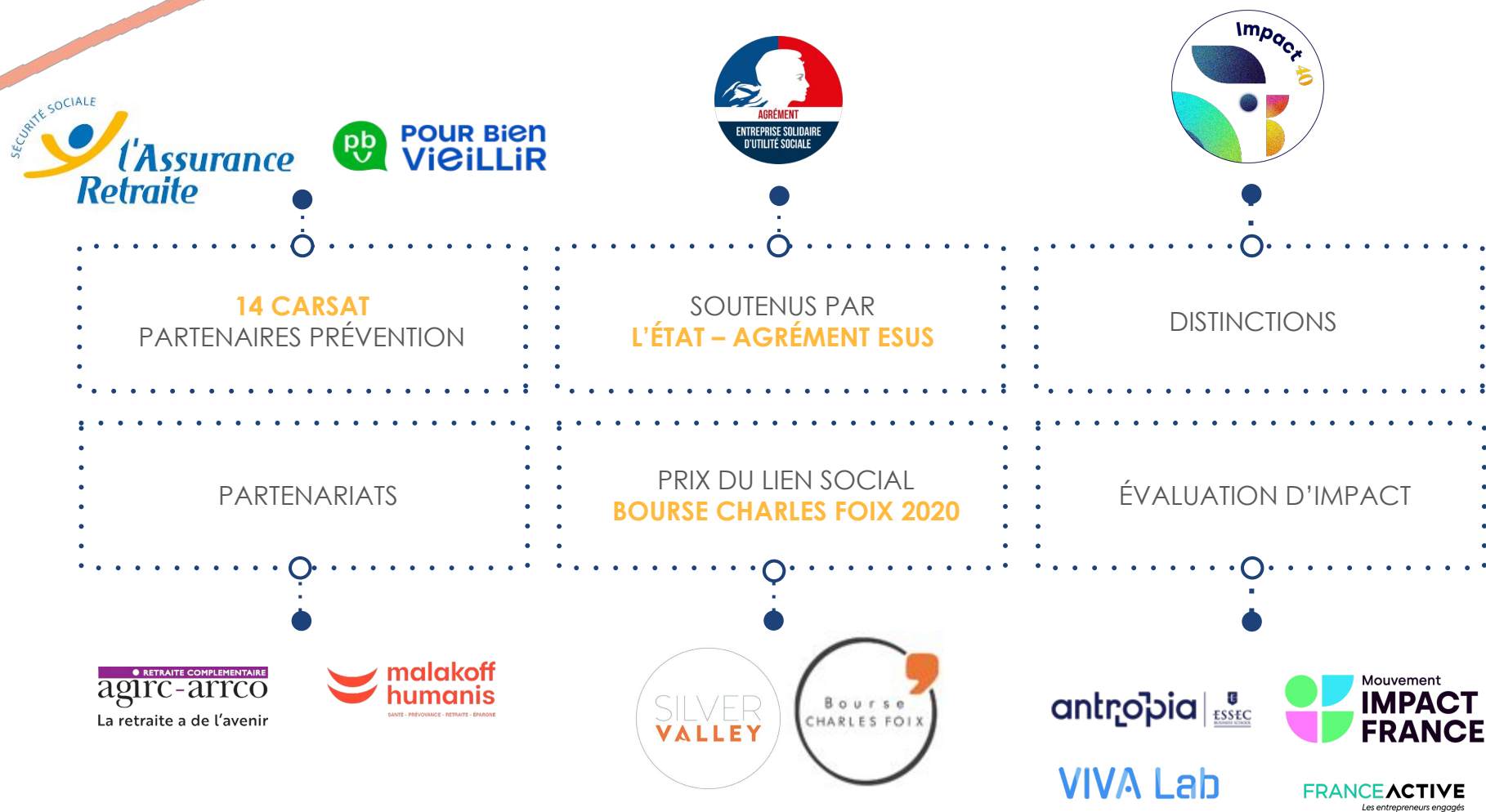
Lauréats de l'indice
Impact 40/120



Lauréats du **TOP 50**
Impact 2022

ILS NOUS SOUTIENNENT

UNE PRÉSENCE DE CHOIX DANS L'ÉCOSYSTÈME



NOTRE FONCTIONNEMENT

ADAPTATION ET FLEXIBILITÉ CONSTANTE

1 DES THÉMATIQUES VARIÉES ET COMPLÉMENTAIRES

- **Outils d'animation, formats et supports**
- **Intervenants** sélectionnés sur la base de critères rigoureux
- Les ateliers sont **clé en main** en présentiel

2 LES SERVICES NEOSILVER

La logistique

- Un interlocuteur dédié !
- Conseil et mise en place d'un parcours
- Accompagnement, suivi logistique & coordination des ateliers
- Kit communication inclus

Le suivi

- Ajustements des séances et gestion des imprévus
- Formation et accompagnement des intervenants
- Suivi de la satisfaction et de la qualité
- Suivi administratif
- Évaluation d'impact



DES INTERVENANTS PROFESSIONNELS, PASSIONNÉS ET BIENVEILLANTS

UNE SÉLECTION RIGOUREUSE DES NOS « AMBASSADEURS » SUR LE TERRAIN

COMMUNAUTÉ ENGAGÉE AUX PROFILS TRÈS DIVERS



Peggy R.
COACH RETRAITE



Faiza S.
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE



Christelle C.
SOPHROLOGUE



Jimmy C.
SOPHROLOGUE

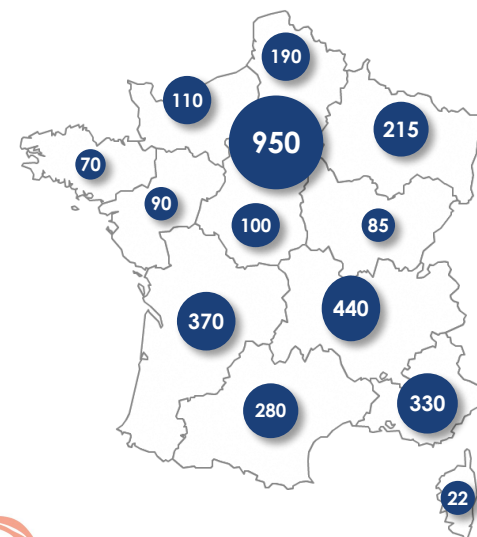


Catia R.
NEUROPSYCHOLOGUE



Antonin L.
COACH SPORTIF APA

RÉSEAU NATIONAL ET PRÉSENCE LOCALE



- LARGE **PANEL DE COMPÉTENCES**
- **EXPERTISE** SOLIDE ET ÉPROUVÉE
- **EMPATHIE** ET **ÉCOUTE**
- EXPÉRIENCE **AVEC LE PUBLIC SENIOR**

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**, leur offrant l'opportunité 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** (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 : 5 séances (dont une séance introductive)

Fréquence : Hebdomadaire + la dernière séance 1 mois après

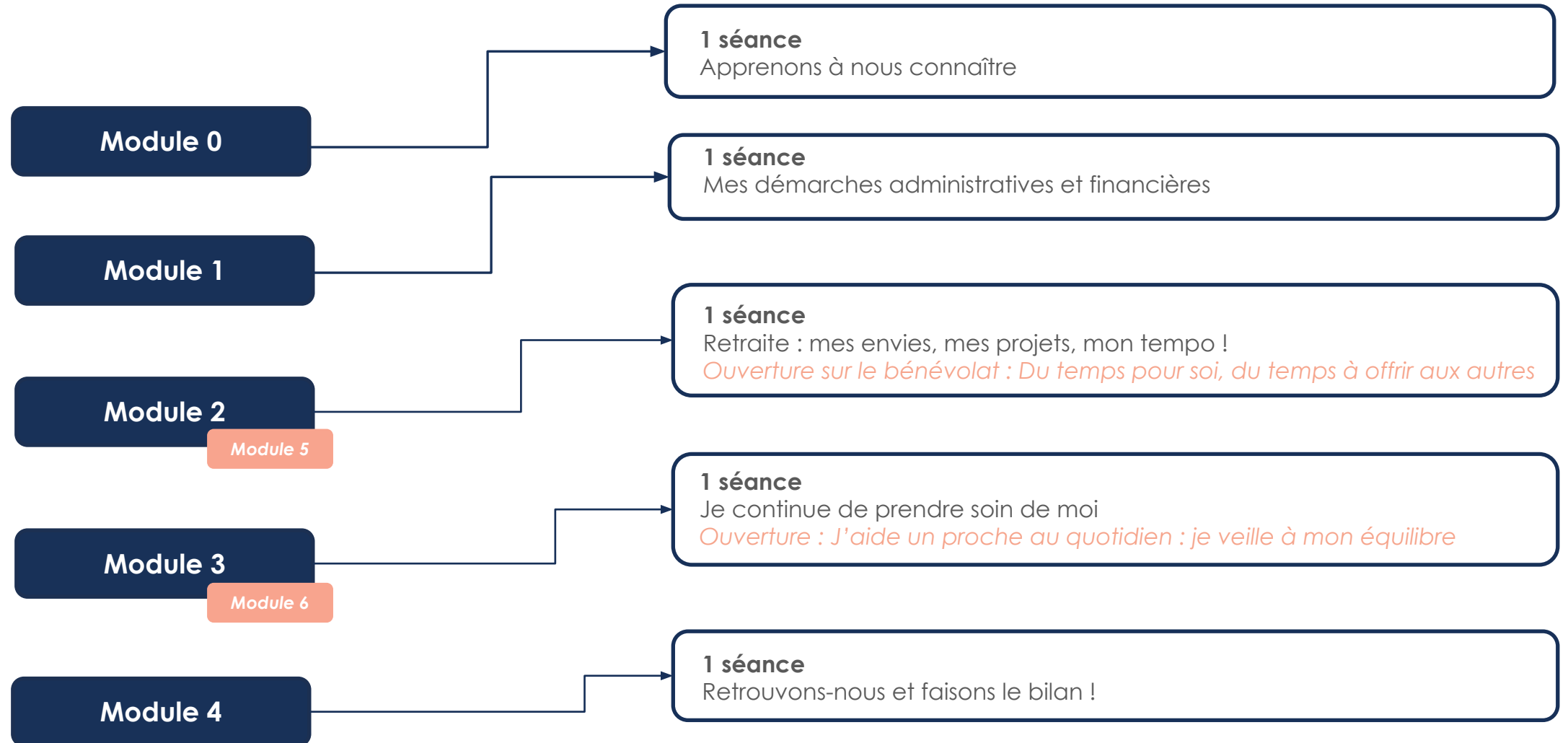
Durée des séances : 2H30

Nombre de participants : 10 à 15 personnes



ATELIER "BIENVENUE À LA RETRAITE" en Auvergne

UN ATELIER EN 5 SÉANCES DE 2h30



PROGRAMME
DÉTAILLÉ



SÉANCE 0

Apprenons à nous connaître

OBJECTIFS

- Découvrir le parcours et les thématiques de l'atelier
- Parler de son passage à la retraite et partager ses perceptions
- Apprendre à se connaître entre animateur et participants
- Créer une dynamique de groupe
- **Cette séance permet également de créer la cohésion du groupe**

THÉMATIQUES ABORDÉES

- **Les seniors aujourd'hui** : leur image dans la société / les défis
- **Les grands enjeux de la retraite** : échanges / partages d'expérience
- **Quelle projection pour quelle retraite ?**





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 seniors, 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

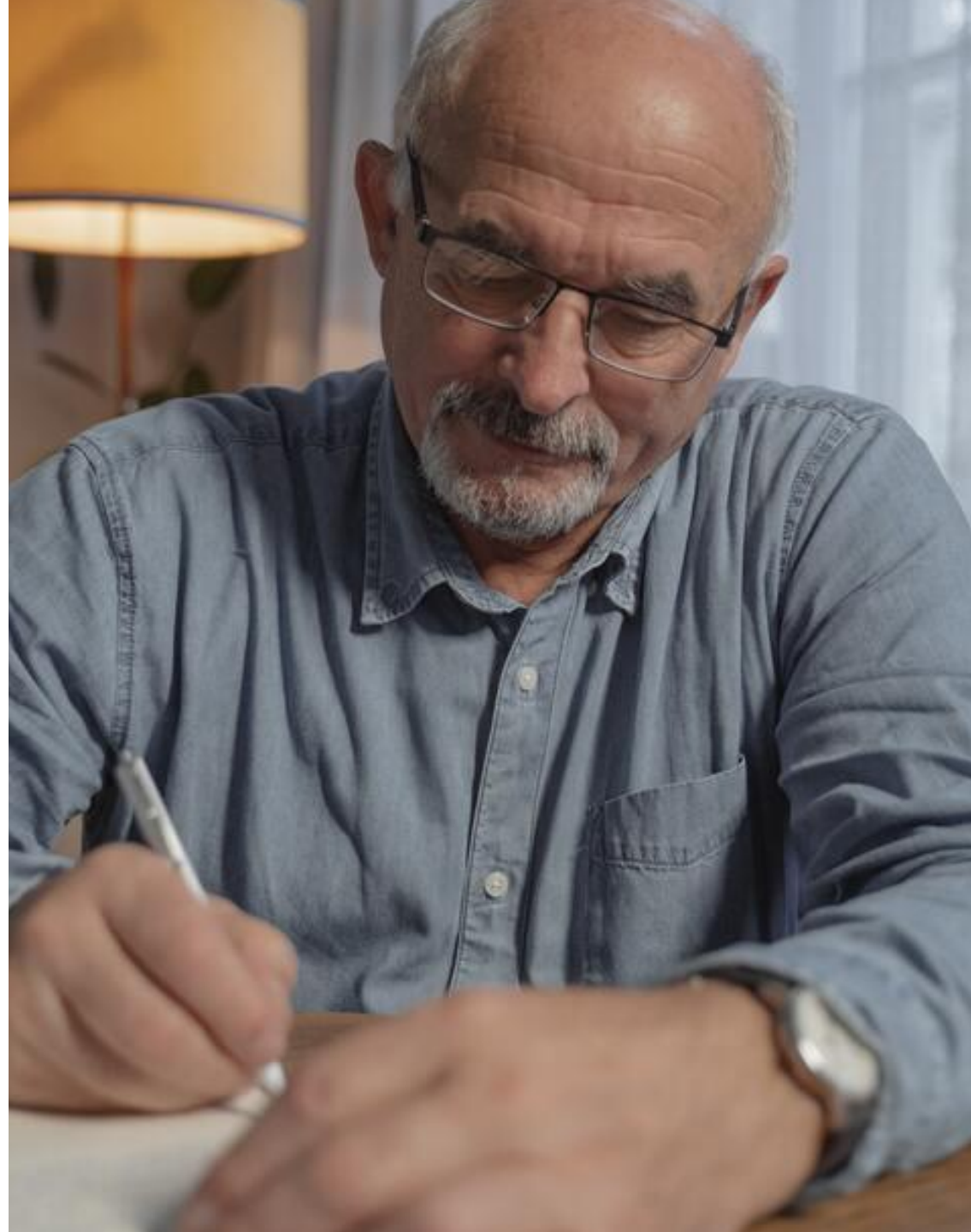
Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !

OBJECTIFS

- **Se remettre** au centre de mes priorités
- 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
- *Ouverture sur le bénévolat : Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres*

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**
- **Nouveau mode de vie**, nouveaux besoins liés à l'habitat
- *Avoir des informations sur le bénévolat et les différents types d'engagement*





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
- *Ouverture : J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre*

THÉMATIQUES ABORDÉES

- **Alimentation, sommeil, activité physique** et sportive, **stimulation cognitive**
- **Relations sociales** et familiales
- Nouveaux modes **d'habitat**
- *Comprendre le statut d'aidant et connaître les ressources à disposition*

SÉANCE 4

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 ?**





NEOSILVER

CONSTRUISONS, ENSEMBLE, L'AVENIR DE NOS SENIORS

NEOSILVER

09 80 80 43 15
contact@neosilver.fr