

## **Ateliers "Bienvenue à la retraite" - Carsat Aquitaine**

À 60 ans et plus, on a des souhaits, des compétences, des talents, des besoins, des désirs, des projets et des aptitudes. Parce que nous sommes tous des êtres relationnels, nous ne pouvons vivre qu'en relation avec les autres. Ce besoin ne disparaît pas avec l'âge.

Parce que la fin de la vie active ne sonne pas le commencement de la fin ! Au contraire, elle peut être une période au moins aussi passionnante et encore plus épanouissante en explorant de nouveaux horizons, en rencontrant de nouvelles personnes et en continuant d'apprendre et de grandir.

Cette année, la Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail d'Aquitaine organise, en collaboration avec Neosilver, l'atelier "Bienvenue à la Retraite !" à **destination des futurs et jeunes retraités du territoire**. Il s'agit d'un projet national porté, conçu et déployé par l'Assurance retraite et ses partenaires interrégimes suivant une approche innovante qui répond aux attentes formulées par les publics cibles et les professionnels.

Cet atelier "**Bienvenue à la retraite**", proposé gratuitement, a pour objectifs de partager collectivement, d'informer sur les ressources à disposition, les conseils et bons plans ou encore de faire le point sur les aides administratives et financières auxquelles les différents publics de retraités peuvent prétendre.

Le programme proposé **se compose de 7 séances collectives de 2 heures en présentiel**, animées par un **professionnel spécialisé**, qui guidera les participants tout au long du parcours à se projeter, à réaliser de nouveaux projets, mais surtout à créer du lien. Voici les thématiques abordées :



**POUR Bien Vieillir**



ASSURANCE RETRAITE  
agric-arco



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

- **Séance 1: Apprenons à nous découvrir !**  
Créer une cohésion de groupe et un environnement de confiance entre les participants
- **Séance 2: Mes démarches administratives et financières**  
Les démarches administratives et budgétaires, indispensables quand on passe à la retraite
- **Séance 3 : Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !**  
Construire un projet personnel comme se lancer dans le bénévolat ou un voyage
- **Séance 4: Je continue de prendre soin de moi**  
La prévention : comment prendre soin de soi : le sommeil, l'activité physique, la nutrition...
- **Séance 5 : Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres**  
Présenter le bénévolat, son impact et le tissu associatif local
- **Séance 6 : 100 % Mobile à la Retraite**  
Les moyens de transport durables et moins chers, le voyage et les bons réflexes
- **Séance 7: Votre expérience nous intéresse !**  
Bilan ou point d'étape dans la réalisation des projets

Les 6 premières séances ont lieu de manière hebdomadaire et la dernière a lieu entre 1 mois et demi plus tard.

Les points forts de cet accompagnement reposent sur des méthodes innovantes d'animation et de facilitation de groupe qui permettent d'échanger des expériences, des conseils et des bonnes pratiques et ainsi créer de nouvelles relations et amitiés qui perdureront au-delà de l'atelier.

Son format collectif, bienveillant et dynamique, se base sur une logique de pair-aidance qui enchante les participants.



« Merci d'avoir proposé cet atelier qui est plein d'informations et d'échanges utiles, constructifs, bienveillants. 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 e-mails. »

*Sylvie W, participante aux ateliers Bienvenue à la retraite*

« Je suis pleinement satisfaite des ateliers Bienvenue à la Retraite. 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 Bienvenue à la retraite*

Pour le partenaire local (centre communal, centre culturel...) qui accueille ces ateliers, c'est une belle occasion de promouvoir l'ensemble des activités de prévention réalisées à destination des seniors et ainsi de leur faire bénéficier d'un programme global d'accompagnement.

### **A propos de NEOSILVER :**

NEOSILVER est une initiative solidaire d'utilité sociale, qui vise à offrir des activités collectives pour seniors. Elles sont conçues pour favoriser les interactions sociales, pour encourager la découverte de nouvelles passions et pour stimuler le corps et l'esprit.



**POUR Bien  
VieilliR**



ASSURANCE  
agirc-arrco



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

NEOSILVER, en tant qu'opérateur désigné par la Caisse de retraite, met en place pour le compte et au nom de l'Assurance Retraite les ateliers "Bienvenue à la retraite" en répondant en tous points aux exigences du référentiel inter régime.

NEOSILVER s'engage à offrir aux retraités, une expérience collective, et non seulement individuelle, afin de les aider à se connecter les uns aux autres, à se faire de nouvelles relations, à ressentir de nouvelles émotions et à s'amuser.

Nous croyons que chacun, après la vie active, mérite de vivre une vie passionnément active, quel que soit son âge.



**POUR Bien  
VieILLIR**



ASSURANCE RETRAITE  
agric-arcco



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent