



OFFRE « BIEN VIEILLIR »



santé
PARTNERS
Performance & Bien-être au travail



Bien vieillir, oui c'est possible !



Bien vieillir, oui c'est possible !

Bien Vieillir : Corps et Physiologie

Bien vieillir c'est adapter à partir de 50 ans son mode de vie à son métabolisme et apprivoiser les modifications pour mieux les vivre au quotidien. Plusieurs pratiques sont recommandées et nous prendrons le temps de les visiter.

Bien Vieillir : Psychologie

Nos émotions, reflet de notre psychologie, sont au cœur de notre bien-être. **La relation avec soi-même et avec les autres est fondamentale, nos neurones miroirs jouant un rôle clé dans cette interaction.** Comprendre et apprivoiser nos émotions, qu'elles soient sources de joie ou de défi, est crucial.

Bien Vieillir : Corps et Physiologie

Bien Vieillir : Environnement Social et Sociétal

Bien vieillir c'est adapter à partir de 50 ans son mode de vie à son métabolisme et apprivoiser les modifications pour mieux les vivre au quotidien. Plusieurs pratiques sont recommandées et nous prendrons le temps de les visiter. Notre environnement social et sociétal influence grandement notre capacité à bien vieillir. Nous aborderons les enjeux de ce thème-là.

Bien Vieillir : Psychologie

Bien vieillir est un parcours intégral qui englobe le corps, l'esprit, et l'interaction avec notre environnement. En tant que professionnels, nous sommes là pour guider les entreprises à reconnaître et à valoriser cette trajectoire chez leurs salariés, leur offrant ainsi un environnement de travail propice au bien-être et à l'épanouissement, jusqu'à la retraite et au-delà. Nos émotions, reflet de notre psychologie, sont au cœur de notre bien-être. **La relation avec soi-même et avec les autres est fondamentale, nos neurones miroirs jouant un rôle clé dans cette interaction.** Comprendre et apprivoiser nos émotions, qu'elles soient sources de joie ou de défi, est crucial.

Bien Vieillir : Environnement Social et Sociétal

Notre environnement social et sociétal influence grandement notre capacité à bien vieillir. Nous aborderons les enjeux de ce thème-là.

Bien vieillir est un parcours intégral qui englobe le corps, l'esprit, et l'interaction avec notre environnement. En tant que professionnels, nous sommes là pour guider les

Modalités

Intervenant : Anne

Matériel :

Visioconférence ou vidéoprojecteur

Format :

Webconférence ou conférence de 1H





Comment préparer au mieux son départ à la retraite



Comment préparer au mieux son départ à la retraite



Au menu :

Aborder la retraite implique d'explorer les multiples dimensions du terme lui-même, qui évoque à la fois le retrait, le retraitement, et le recyclage.

Ces concepts nous invitent à réfléchir sur la nature de la retraite, sur les droits et les devoirs qu'y sont associés, et sur l'art de se reinventer pour ce nouveau cycle de vie.

Nous aborderons :

- Le droit à la retraite et ses multiples facettes
- Repos, reinvention et réengagement
- Construire une retraite épanouie
- L'évolution de la retrait et ses implications
- Financement et préparation à la retraite
- Vers un accompagnement holistique

Accompagné de notre gérontologue, experte du bien vieillir à la retraite, nous sommes dédiés à guider les futurs retraités dans la formalisation d'un projet de vie hors de l'entreprise, leur permettant de naviguer cette transition avec confiance, sérénité, et anticipation.

Modalités :

Intervenant :
Anne

Matériel :
Vidéoprojecteur

Format : de 1h30 de conférence à la ½ journée de formation ou de sensibilisation





«Atelier Sénio-sensoriel », serez-vous prêt à relever le défi ?



«Atelier Sénio-sensoriel », serez-vous prêt à relever le défi ?

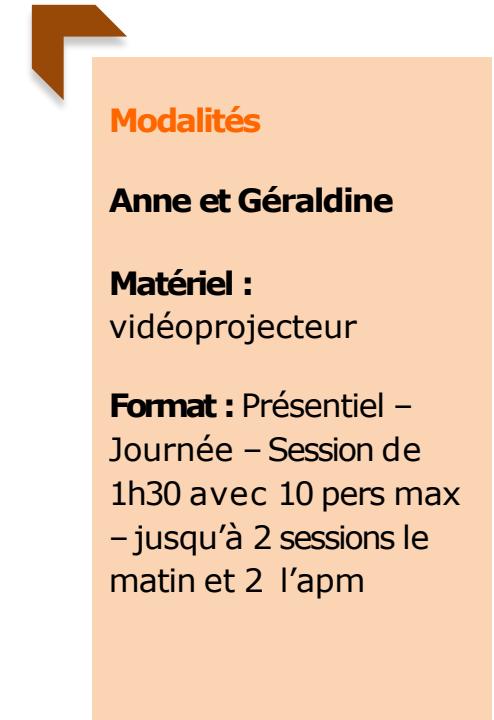
Découvrez l'expérience unique des costumes de sénio-sensibilisation

Nos ateliers immersifs offrent une occasion inédite de se projeter dans l'avenir et de comprendre les défis liés au vieillissement. Ces sessions uniques visent à sensibiliser vos équipes aux réalités du vieillissement, y compris les difficultés de mobilité et les changements sensoriels, souvent exacerbés par les contraintes physiques. Nous nous appuyons sur des connaissances approfondies en physiologie et en gérontologie pour promouvoir la prévention, l'autonomie et le bien-être au sein de vos équipes.

Format de l'atelier : Une immersion complète de 2 heures

- **Participants :** Formez des équipes de 2 pour une expérience collaborative et enrichissante.
- **Le costume de sénio-sensibilisation :** Chaque participant revêtira notre costume spécialement conçu pour simuler le vieillissement physique, avec 20 minutes nécessaires pour l'équipement et le dés-équipement.
- **Le Parcours :** Vos équipes réaliseront 10 tâches quotidiennes, révélant les défis du vieillissement. Ce parcours de 60 minutes inclut des activités variées, de la mobilité de base à la réaction en situation d'urgence (à ajuster selon le nombre de participants et le nombre de rotations dans la journée)
- **Débriefing :** Une discussion approfondie suivra, axée sur les impressions, le temps, et les perceptions sensorielles, enrichie par les observations directes des difficultés rencontrées par les collègues.
- **Expertise professionnelle :** Deux spécialistes, une gérontologue et une sophrologue guideront les ateliers, offrant des conseils précieux sur les troubles musculosquelettiques, les conséquences du stress professionnel, et l'importance d'une bonne posture et hygiène de vie.

Objectif : Notre but est d'éveiller chez vos équipes la conscience de l'importance des pratiques préventives de santé au travail ainsi que des visites médicales proposées par l'entreprise.



«Atelier Soutenir les aidants parmi vos équipes »



«Atelier Soutenir les aidants parmi vos équipes »

Les aidants sont parmi nous, ils ne se reconnaissent pas toujours et ils sont peu visibles

Notre conférence sur les aidants permet aux managers de repérer les signes d'épuisement chez les salariés aidants tout en apprenant à les soutenir efficacement grâce à des outils pratiques et une communication bienveillante.

Elle offre également un éclairage sur les obligations légales et les dispositifs internes pour favoriser un environnement de travail plus inclusif et solidaire.

Format de l'atelier : Une conférence de 3h en présentiel permettant des échanges avec les managers

- 1 – Reconnaissance, exposition et compétences des aidants
- 2 – Sensibiliser des managers à l'aidance protéiforme
- 3 – Déetecter les signaux faibles envoyés par les aidants salariés
- 4 – Présenter les obligations légales et les dispositions disponibles dans l'entreprise
- 5 – Des outils pratiques pour accompagner les salariés aidants
- 6 – Echanges et distribution de supports

Objectif : Cette conférence doit d'aider les managers à reconnaître, accompagner et valoriser les salariés aidants tout en assurant leur bien-être et leur engagement au sein de l'entreprise.



En savoir plus sur Anne, notre expert Santé Partners :

Formation et conseil du bien vieillir au bien mourir. Gérontologue, experte en prévention et pédagogie des étapes de transformation et de transmission.



Parcours Professionnel

- Gérontologue libérale
- Activité en cabinet libéral d'accompagnement en gérontologie pour les aidants
- Activité auprès des institutions de prévoyance, mutuelles et assurances en prévoyance et prévoyance funéraire
- Activité auprès des établissements médico-sociaux en aide aux aidants, aide au deuil
- Activité auprès des mairies et collectivités en animation de conférences du bien vieillir en bonne santé

Formation

- Master II en droit de la santé
- Master II en gestion des établissements de santé
- DU de sociologie
- DU des métiers du funéraire
- BTS restauration hôtellerie et évènementiel

Profil

Gérontologue

Mon métier est d'accompagner à comprendre et à apprivoiser pour vivre sans subir les assauts et les aléas qui nous transforment tout au long de la vie.

Du « bien vivre en bonne santé » jusqu'à une fin de vie heureuse, j'accompagne les organisations dans leurs projets, leurs campagnes de sensibilisation et de prévention auprès de leurs clients et de leurs équipes.

santé PARTNERS

Performance & Bien-être au travail

ARaymond®

Mylan®

PRELODIS

SANOFI

eurofins

BASF
We create chemistry

AKIOLIS
Révélateur de valeur

SOFIBEL

ENEDIS
L'ÉLECTRICITÉ EN RÉSEAU

GRDF
GAZ RÉSEAU
DISTRIBUTION FRANCE

Tersen

bouygues

edf

COLAS
WE OPEN THE WAY

AXIMUM

VINCI
CONSTRUCTION

EUROVIA
VINCI

Rte
Le réseau
de transport
d'électricité

PAREXLANKO NI

SOGEA
ATLANTIQUE

W
WENDEL

FOURNIER
UNITED TALENTS

DELPHIA | HYGENA | MOBALPA | PERENE | SOCO'C

NINKASI
lieux de brassage

DANONE
ONE PLANET, ONE HEALTH

Waters™

COMMUNE DE
ardilly

GANYMED
ROBOTICS

Imperial
Tobacco

Lisea

MHD
MOËT HENNESSY DIAGEO

PUM

Smurfit
Kappa

Adecco

GENERALI

KUONI

CAMERON

Mercer

ressif

Kingspan

FMC

em
lyon
business
school

Adobe

CA CRÉDIT AGRICOLE
CENTRE-EST

GATTEFOSSÉ

Marionnaud

valeaurhin

BRIGADES
NATURE
(GROUPE SOS)

SUEZ

AÉROPORT
DE BORDEAUX

ecotone

BONTOUX
DEPUIS 1898