

# HYGIE

---



# HYGIE

LA NEWSLETTER QUI PREND SOIN DE VOUS !

## TRANSITION EMPLOI RETRAITE LANCE SA NEWSLETTER !

Heureux de vous retrouver pour papoter un peu... On a plein de choses à vous raconter et à partager avec vous !

**HYGIE, notre super maîtresse de cérémonie, va débarquer dans votre boîte mail deux fois par mois !**

Elle incarne nos valeurs précieuses de préventions, de bienveillance et de soins envers autrui et envers soi même.

Parce que dans ce monde aux 1000 énigmes, il est essentiel de se préserver, de s'entourer de petits plaisirs et de douceurs, et s'organiser un « *home sweet home* » pour continuer d'avancer paisiblement dans la vie.

Et puis, « *à notre âge* » (qui peut être important pour garder la forme, mais sans tomber dans l'inaction, soyons clairs), on aspire à savourer chaque instant, à se choyer et à s'épanouir dans nos passions en utilisant nos talents.



Ainsi, **HYGIE** sera là pour vous offrir une multitude d'informations, de conseils, de petits clins d'œil complices, de délicieuses recettes et d'idées inspirantes...

Alors, ouvrez grand vos yeux, prenez une profonde inspiration... Nous sommes tous réunis, en excellente compagnie, prêts à partager de merveilleux moments ensemble.





## AU PROGRAMME D'HYGIE

---



- Rencontre avec la fondatrice de *Transition Emploi Retraite*. Elle dévoile les thématiques liées au changement qu'elle partagera avec vous tout au long de cette année !



2 articles à la une !

- SANTE : Comment déceler votre âge physiologique
- FINANCIER : faire le point sur l'obtention de vos trimestres salarié



- Une recette gourmande d'été



- Un rituel tibétain matinal



- Une inspiration : Les 5 pays où ils fait bon de vieillir



- Une tendance : Le Mécénat de compétences

## ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN !

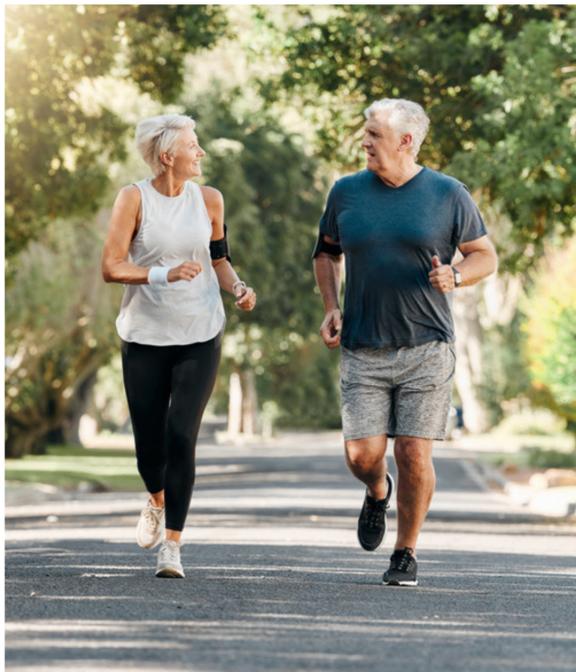


VOUS SOUHAITEZ NOUS PARTAGER UNE BELLE EXPÉRIENCE OU  
UNE IDÉE GÉNIALE ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS ÉCRIRE À

[CONTACT@TRANSITION-EMPLOI-RETRAITE.FR](mailto:CONTACT@TRANSITION-EMPLOI-RETRAITE.FR)





## SANTÉ

Vers une Nouvelle Philosophie de Vie : Vous vous sentirez mieux et plus longtemps ! Laisser simplement les années s'écouler en attendant ou en espérant naïvement la retraite pour échapper aux maladies, c'est une vision dépassée de la vie. Nous pouvons et devons devenir acteurs de notre santé car c'est notre bien le plus précieux.

[Lire l'article](#)



## ANTICIPER, DÉCIDER, GÉRER

### COMMENT S'OBTIENNENT LES TRIMESTRES D'ACTIVITÉ SALARIÉE AU RÉGIME GÉNÉRAL DE LA SÉCURITÉ SOCIALE ?

Avec la réforme des retraites qui sera applicable dès le mois de Septembre, les cartes sont brouillées et on ne sait plus bien où on en est. Avec notre partenaire DIOT SIACI, expert en Bilan et liquidation retraite, on vous donne des infos et on peut même vous conseiller pour vous aider à prendre les meilleures décisions.



[Lire l'article](#)



## NUTRITION

### LES GOURMANDISES DE SAISON BY *Ninon*

Cette semaine, Ninon notre nutri vous a concocté une recette de saison : **Saumon fumé à chaud et sa salade croquante !**

L'association de saumon cuit, de salade de mâche et de champignons offre plusieurs bienfaits pour la santé en raison de la combinaison de leurs nutriments respectifs.

[Voir la recette](#)



## EXERCICES DU MATIN

Découvrez un rituel tibétain à réaliser au réveil pour être en pleine forme !

Suivez le guide, on vous explique pas à pas les postures à reproduire chez vous.

[Le rituel tibétain](#)



## INSPIRATION

Connaissez-vous les 5 pays où il fait bon de vieillir ?

On vous explique tout dans notre article inspiration !

[Lire l'article](#)

## TENDANCE

Redonner du sens aux fins de carrière grâce au mécénat de compétences.

Grâce au mécénat de compétences, certains seniors réinventent leur fin de carrière. Comment ? En s'engageant dans une association, tout en continuant de percevoir leur salaire !



[Lire l'article](#)



# LA FONDATRICE DE TRANSITION EMPLOI RETRAITE



## CÉCILE COLMAN



Le parcours de Cécile Colman débute au sud de Nantes : un frère, une sœur, l'affection d'une mère psychanalyste et d'un père vétérinaire. Tous les apprentissages sont vécus comme des **découvertes** et des curiosités indispensables.

Baignée à la fois dans le milieu de l'écoute, du soin aux autres et poussée par l'envie de se dépasser, c'est par le tennis, pratiqué à haut niveau, jusqu'aux **championnats de France**, qu'elle construit ses premières expériences de vie.



Bac en poche, Cécile Colman dirige son parcours supérieur vers le **commerce international, le marketing et la communication**, domaines où sa créativité, son relationnel empathique et son enthousiasme s'avèrent de précieux talents.

Elle y dédiera le 1er chapitre de sa vie professionnelle, passant par de belles agences de pub parisiennes, en tant que **directrice de clientèle**.

Au beau milieu de cette trajectoire ascendante, survient en 2003 le décès de sa grande sœur, qui laisse à 36 ans une famille de 4 enfants. Un drame qui la touche au plus profond d'elle-même et qui fait tristement écho à son désir inassouvi d'enfant.

Au-delà du bonheur indicible que lui procurera la naissance de sa fille Filippa en **2004** au terme d'un long parcours médical, l'heureux événement constituera un précieux jalon sur le chemin de sa vie de femme.

Quelques années plus tard, portée par un succès professionnel qui ne se dément pas, elle décide de tenter l'aventure entrepreneuriale et de lancer sa propre agence.

Nous sommes alors en 2008, et 7 mois plus tard, vient d'éclater ce qui s'avérera bientôt être la crise la plus retentissante de ces dernières décennies (Subprimes). Sans se décourager, confiante en ses capacités, elle se jette dans son projet et y consacre l'énergie et l'intensité qu'elle sait apporter aux missions qui lui tiennent à cœur.

Faisant la sourde oreille à ceux de son entourage qui lui prédisent un échec inéluctable, de 2008 à 2016, elle pilotera et assurera le développement de BEE'COMBIZ, agence de pub indépendante, encore active aujourd'hui.

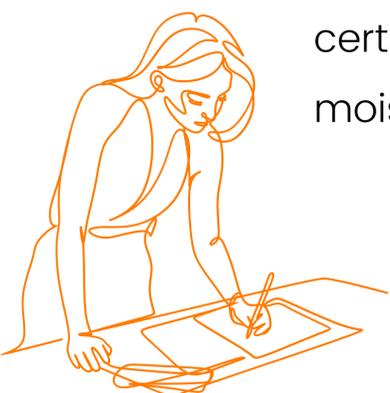
Loin d'être aveuglée par le succès, portée par un questionnement intérieur toujours vivace, elle perçoit peu à peu que se déroule devant elle une vie émaillée de succès professionnels, mais dont le sens semble s'être peu à peu estompé. Tout ceci ne ressemble plus guère à sa propre vie, pas du moins à celle à laquelle elle aspire.

Une rencontre impromptue à l'été 2016, avec une personne sourde et muette à la personnalité rayonnante, lui offre un nouveau regard sur la vie et viendra sceller cette prise de conscience et déclencher irrémédiablement l'envie de changement. A la suite d'un bilan de compétences, elle retrouve progressivement de l'adhérence avec ses aspirations profondes.

C'est l'envie d'accompagner ses semblables, dans leur vie professionnelle comme dans leur vie personnelle, l'envie de les faire gagner, de leur donner les armes pour vivre pleinement leur vie, qui prennent alors tournure et auxquelles elle décide de consacrer sa vie professionnelle désormais.

Convaincue par l'idée de mettre le médical au service de la psychologie, elle se forme en 2017, à l'institut Repère au coaching et aux neurosciences (institut des Neurosciences).

Elle démarre son activité en 2018, en se consacrant d'abord à l'accompagnement de la cohésion d'équipe en entreprise, puis en créant un organisme de formation pour lequel elle obtient la certification Datadock en 2019 et Qualiopi en fin 2021. Soit quelques mois avant le 1er confinement ...



2020 : Nouvelle crise, nouvelles opportunités. Alors que l'activité économique est à l'arrêt, elle met à profit sa certification pour développer une offre de bilans de compétence en ligne ! Et c'est à cette occasion qu'elle prend peu à peu la mesure du besoin d'**accompagnement des seniors, dans la perspective de leur retraite.**

Cécile Colman décide donc de travailler sur la **période de transition emploi-retraite**, période marquée par de profondes mutations, au cours de laquelle les seniors doivent parvenir à redéfinir leurs aspirations profondes, et à réenclencher un cercle vertueux où action et motivation se nourrissent mutuellement pour rédiger un nouveau chapitre de vie.

Preuve de l'intérêt pour ce sujet de société et ses besoins croissants, ce sont aujourd'hui plus de **130 coachs** qui sont aujourd'hui formés aux parcours d'accompagnement mis au point par Cécile Colman.

Femme lumineuse au parcours inspirant, Cécile Colman continue aujourd'hui à tracer le sillon de sa vie. Les accidents, les crises, les changements de trajectoire en font pleinement partie et lui donnent autant de courbures et de reliefs qui font toute son originalité et sa richesse.



[DÉCOUVRIR LA VIDÉO](#)

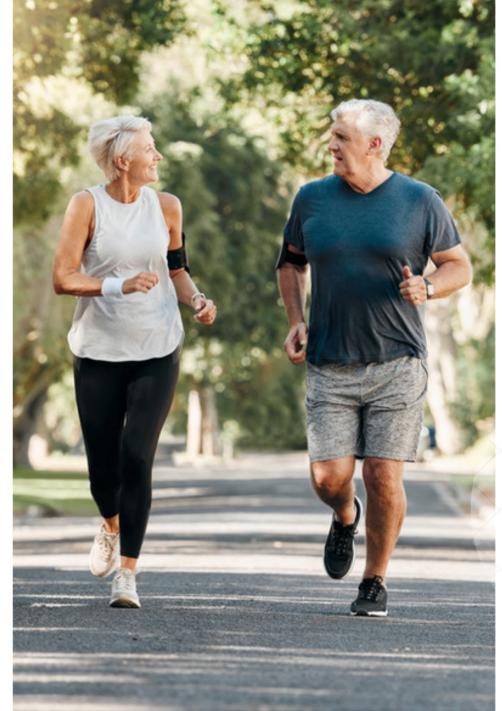


### VERS UNE NOUVELLE PHILOSOPHIE DE VIE : VOUS VOUS SENTIREZ MIEUX ET PLUS LONGTEMPS !

Laisser simplement les années s'écouler en attendant ou en espérant naïvement la retraite pour échapper aux maladies, c'est une vision dépassée de la vie.

Nous pouvons et devons **devenir acteurs de notre santé** car c'est notre bien le plus précieux.

Être en bonne santé, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, mais **être pleinement en possession de nos facultés physiques et mentales.**



Il s'agit de lutter contre le vieillissement qui nous affecte insidieusement depuis la fin de notre adolescence.

Oui, à 55 ans, vous n'êtes plus le même qu'à 20, 30 ou 40 ans. À 50 ans, à 60 ans, vous pouvez toujours travailler, faire du sport, aimer et avoir des projets, mais c'est différent.

Le temps qui reste... ou plutôt le temps utile pour les projets, se réduit peu à peu. Et la réaction la plus courante, la plus classique, c'est le déni.

Prenez conscience de cela, prenez conscience de la dégradation progressive et insidieuse de vos capacités, et cessez de vous dire : *"Mais je suis en meilleure forme que mes amis du même âge..."*

### UNE NOUVELLE PHILOSOPHIE DE VIE SIGNIFIE PRENDRE CONSCIENCE DE VOTRE PHYSIOLOGIE, COMPRENDRE VOTRE CAPITAL SANTÉ ET APPRENDRE À LE GÉRER POUR L'OPTIMISER.

Avoir, à 50 ans, les capacités d'une personne de 30 ans est tout à fait possible. Alors, pourquoi s'en priver ?

- **Apprenez à penser différemment**, à voir le vieillissement comme une simple marque du temps qui passe et non comme le reflet de votre déclin.
- **Apprenez à gérer votre temps**, votre alimentation et non simplement à consommer.
- **Apprenez à gérer votre activité sportive** et non seulement à transpirer. Corrigez les déficits qui apparaissent dans votre organisme...

**Tout cela vous permettra de mettre toutes les chances de votre côté pour vivre en pleine santé, plus longtemps.**



La première démarche d'une prise de conscience de bonne santé est de savoir si notre âge chronologique est en adéquation avec notre **âge physiologique**.

## MAIS QU'EST-CE QUE L'ÂGE PHYSIOLOGIQUE ?

Nous avons tous constaté des différences apparentes d'âge. Chez certaines personnes, l'âge chronologique est déconnecté de l'âge physiologique. L'âge chronologique, basé sur notre date de naissance, ne reflète qu'en partie notre processus de vieillissement personnel

**L'âge physiologique est le reflet précis de l'état physiologique ou fonctionnel de l'individu.**

Cet âge constitue un marqueur essentiel pour évaluer les effets à court, moyen et long termes de diverses approches potentiellement bénéfiques pour ralentir le vieillissement.

Aujourd'hui, des centres médicaux sont spécialisés dans **l'estimation de l'âge physiologique d'un individu** en établissant sa Cartographie : faire un état global des marqueurs comme le Coeur, les poumons, l'état des artères, la mémoire ... permettent de calculer cet âge physiologique.

La bonne nouvelle, c'est que cet âge n'est pas fixé dans le marbre et qu'on peut le faire évoluer aux moyens d'**exercices réguliers** en tous genre !



ET VOUS

---

**QUEL EST  
VOTRE VOTRE  
ÂGE  
BIOLOGIQUE ?**

---

*Pour en savoir plus,  
écrivez-nous*

[contact@transition-emploi-retraite.fr](mailto:contact@transition-emploi-retraite.fr)

Source : INSTITUT PREVENTION SANTE LONGEVITE - Paris, France



# COMMENT S'OBTIENNENT LES TRIMESTRES D'ACTIVITÉ SALARIÉE AU RÉGIME GÉNÉRAL DE LA SÉCURITÉ SOCIALE ?

## ANTICIPER, DÉCIDER, GÉRER

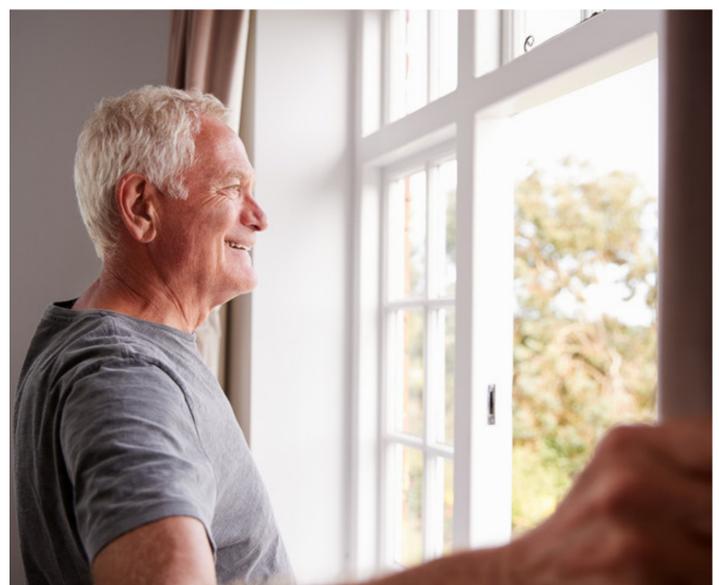
ARTICLE DU 20 SEPTEMBRE 2022 – MIS À JOUR LE 9 JUIN 2023

Alors que la réforme est dans tous les esprits et sur toutes les lèvres, sait-on finalement ce qui conditionne l'obtention des droits à la retraite de base pour les salariés du secteur privé cotisant au régime général de la Sécurité sociale ?

C'est l'âge et surtout la **durée d'assurance**. La valeur de cette durée d'assurance se détermine en trimestres.

Concernant le régime général de la Sécurité sociale, la monnaie d'usage c'est le trimestre, pour les salariés cotisant ou ayant cotisé.

**Mais savez-vous comment obtenir des trimestres relatifs à une activité salariée ?**



L'objet de notre article est donc de vous sensibiliser à la bonne gestion des périodes de votre vie professionnelle afin d'optimiser votre acquisition de trimestres.

### Règles en vigueur tout au long de ma carrière

#### Comment acquérir des trimestres

L'acquisition de trimestres est liée non pas au temps de travail effectif mais aux revenus soumis à cotisations. On acquiert 1, 2, 3 ou 4 trimestres maximum sur une année civile selon une règle bien précise, encadrée par un minimum de rémunération pour obtenir 1 trimestre.

#### Règle pour acquérir des trimestres

Pour cotiser 1 trimestre, il faut avoir obtenu une rémunération équivalente à un nombre d'heures rémunérées au SMIC horaire du 1er janvier de l'année :

**Jusqu'en 2013**  
200 \* SMIC horaire  
du 1er janvier de l'année

**A partir de 2014**  
150 \* SMIC horaire  
du 1er janvier de l'année

Par conséquent, en 2023 où le SMIC horaire au 1er janvier est de 11,27 €, le salaire minimum annuel cotisé pour obtenir :

- 1 trimestre est de 11,27 € x 150 heures > soit une base minimale de cotisation de 1 690,50 €
- 2 trimestres > 3 381,00 €
- 3 trimestres > 5 071,50 €
- 4 trimestres > 6 762,00 €

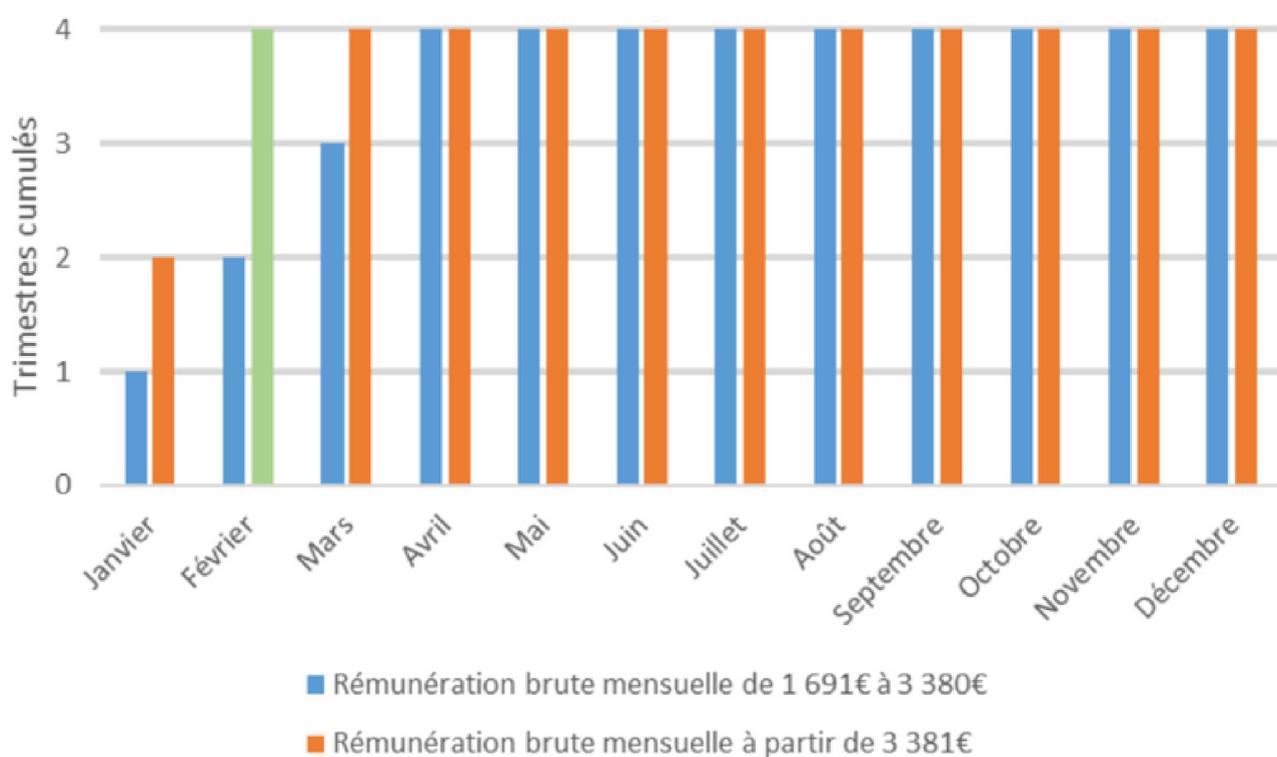
### Le maximum de cotisations mensuelles

Les cotisations mensuelles de la Sécurité sociale sont calculées sur la base de la rémunération dans la limite du Plafond Mensuel de la Sécurité sociale (PMSS).

### Ce qui signifie

Un salarié ne peut pas cotiser mensuellement plus que le PMSS pour acquérir des trimestres (PMSS 2023 = 3 666€).

*Acquisition des trimestres sur une année civile (base PMSS 2023) en fonction de la rémunération :*



*N.B. : Au maximum, il est possible de valider 4 trimestres par année civile.*

*\*Lecture de l'histogramme en vert : un salarié à temps complet percevant une rémunération mensuelle soumise à cotisation au minimum de 3 381€, aura besoin de 2 mois d'activité pleine pour générer 4 trimestres.*

## En cas de congés sans solde que se passe-t-il ?

Si vous décidez de bénéficier d'un congé sans solde, l'impact sur le nombre de trimestres acquis dans l'année ne sera pas le même au regard de la durée de ce congé et de votre rémunération soumise à cotisations.



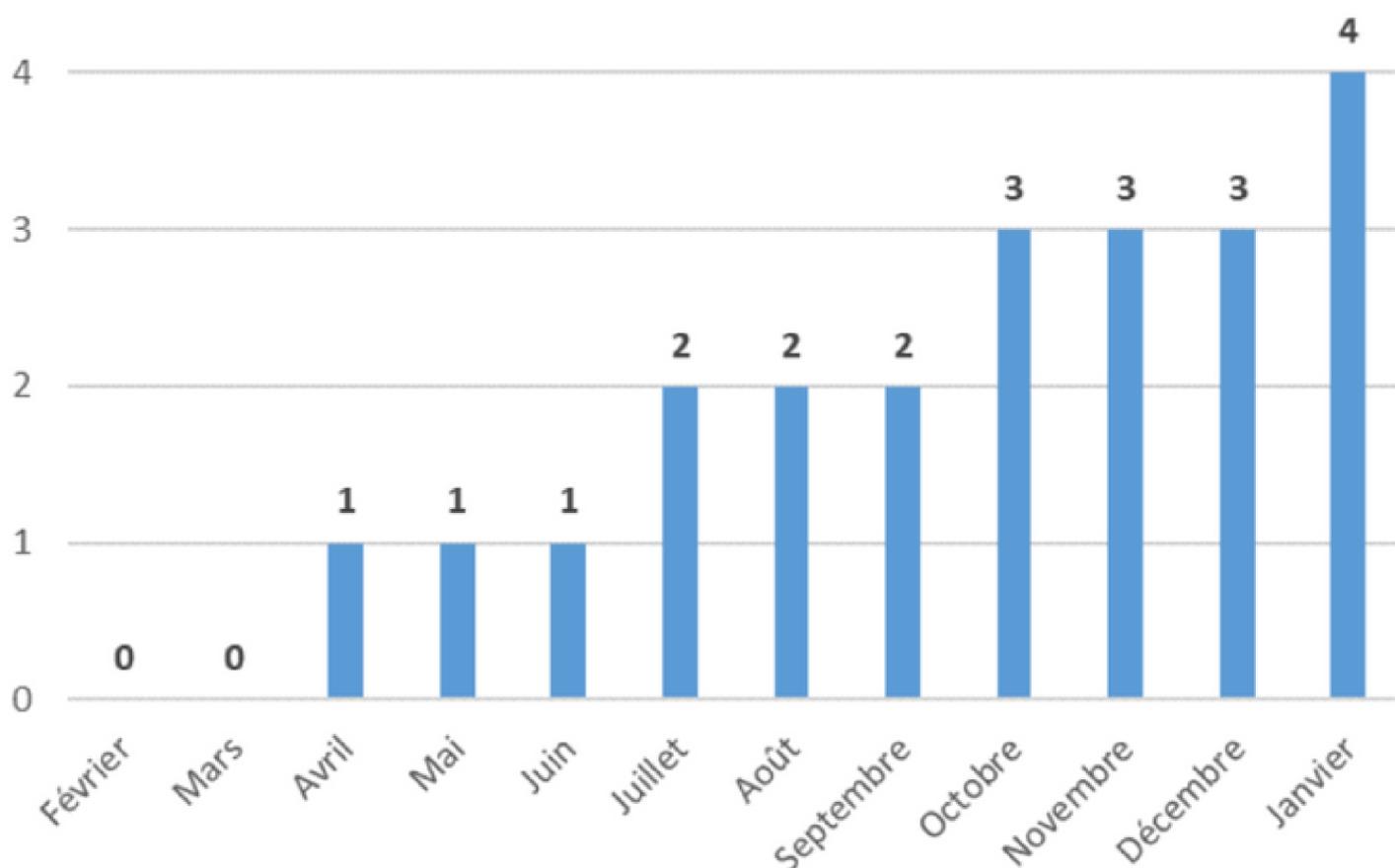
### Règles en vigueur l'année de départ à la retraite

L'année de départ en retraite, les règles précitées sont valables mais une autre règle vient s'ajouter. En effet, l'année de départ en retraite, les trimestres ne sont comptabilisés qu'à raison de trimestres civils.

Un salarié ayant décidé de s'octroyer un **congé sabbatique de 12 mois** par exemple doit pour générer 4 trimestres dans l'année, ne pas le faire débuter :

- Avant le 1er mai de l'année si sa rémunération est  $<$  à 3 381€ mensuel
- Avant le 1er mars de l'année si sa rémunération est  $\geq$  à 3 381€ mensuel

## Nombres de trimestres comptabilisés en fonction du mois de départ en retraite



# CONCLUSION

Comme l'acquisition de trimestres détermine votre date de retraite à taux plein, optimiser l'acquisition de vos trimestres c'est prendre soin de votre porte-monnaie.

Afin de vérifier vos droits, d'optimiser votre durée d'assurance et à terme liquider votre retraite au meilleur moment, n'hésitez pas à solliciter les [conseils d'experts institutionnels ou privés](#).

**Parce qu'on n'a qu'une vie et qu'une retraite.**

Notes et ressources documentaires :

- [Législation de l'Assurance Retraite](#)
- [Insee - Salaire minimum interprofessionnel de croissance \(Smic\)](#)
- [L'Assurance Retraite, Les modalités de validation d'un trimestre retraite](#)
- [Fréquence Retraite, Juin 2023](#)
- [Fréquence Retraite, Décryptage](#)



# LES GOURMANDISES DE SAISON BY

*Ninon*

**RECETTE DE SAISON :  
SAUMON FUMÉ À CHAUD ET SA SALADE CROQUANTE**



## COMME VOUS, ON AIME LE BEAU ET LE BON !

Cette semaine, Ninon notre nutri vous a concocté une recette de saison : **Saumon fumé à chaud et sa salade croquante !**

L'association de saumon cuit, de salade de mâche et de champignons offre plusieurs bienfaits pour la santé en raison de la combinaison de leurs nutriments respectifs.



En combinant ces aliments, vous obtenez une variété de nutriments importants pour la santé générale, notamment pour la santé des os, du cœur, du cerveau et du système immunitaire.

Et n'oubliez pas de diversifier votre alimentation pour bénéficier d'un large éventail de nutriments essentiels !

- **Vitamine D** : Le saumon est une excellente source de vitamine D, qui joue un rôle essentiel dans l'absorption du calcium, la santé des os et la fonction immunitaire.
- **Oméga-3** : Le saumon est également riche en acides gras oméga-3, tels que l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), qui ont des effets bénéfiques sur la santé cardiaque, l'inflammation et la fonction cérébrale.
- **Antioxydants** : La salade de mâche et les champignons contiennent des antioxydants tels que les caroténoïdes, la vitamine C et le sélénium, qui aident à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.
- **Fibres** : La mâche et les champignons sont riches en fibres alimentaires, ce qui favorise une bonne digestion, régule la glycémie et contribue à la satiété.
- **Vitamines et minéraux** : Les champignons fournissent des vitamines du groupe B, du cuivre et du potassium, tandis que la mâche est une source de vitamine K, de vitamine C, de fer et de calcium.





## Saumon fumé à chaud et sa salade croquante

### INGRÉDIENTS POUR 2

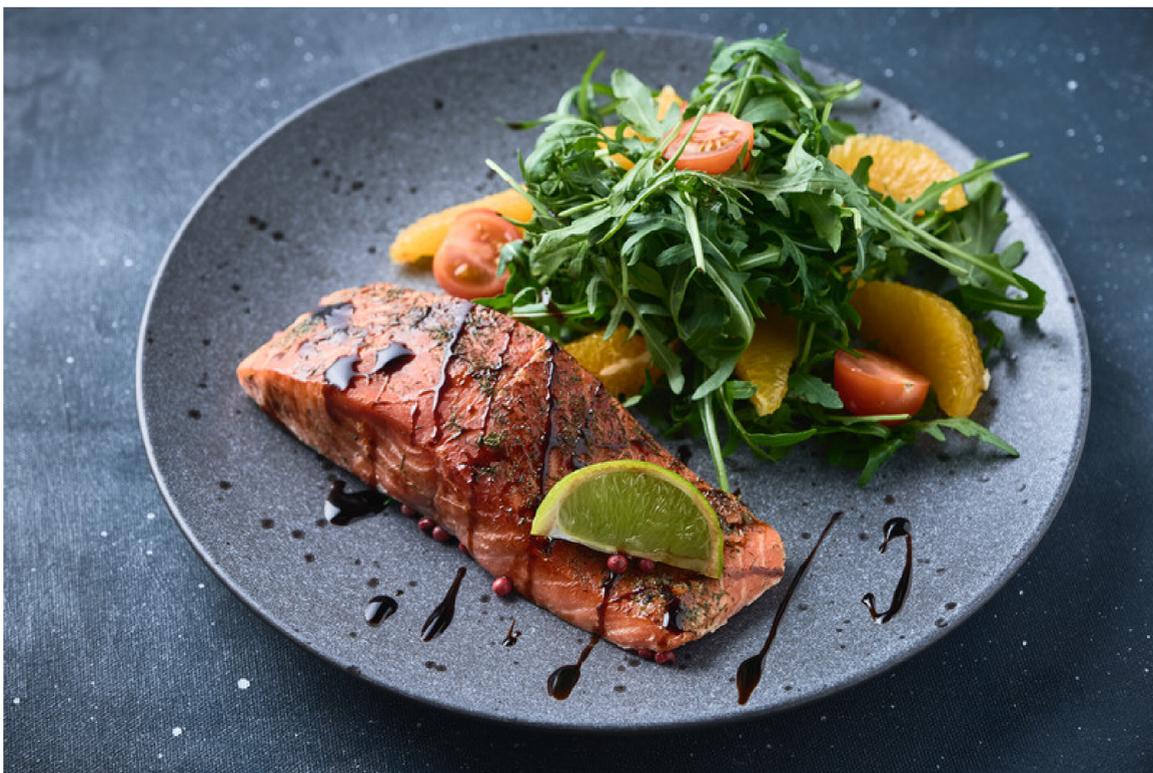
- 1 filet de saumon avec peau
- 1 papaye
- 125 ml d'Huile de pistache (ou de noisette)
- Sel et poivre, au goût
- 2 citrons
- 1 oignon rouge émincé
- 5 grammes de 4 épices
- 500 grammes de champignons sauvages variés
- 30 grammes de beurre
- 5 grammes de graines de fenouil
- 1 fenouil
- 4 tomates cerise
- 3 tomates
- De la salade d'épinards et de mâche
- Estragon
- 40 de pistaches salées poivrées

### PRÉPARATION

- Découper le saumon en pavés et faire une incision au centre de chaque morceau.
- Trancher ensuite la papaye en lanières et réserver les graines. Insérer les lanières de papaye dans les incisions des pavés de saumon.
- Huiler, saler et poivrer, puis déposer le tout sur la grille du fumoir (ou barbecue).
- Couper deux citrons en deux et les déposer sur la grille (côté chair).
- Fermer le fumoir et laisser cuire de 10 à 12 minutes.

*Si vous n'avez pas la chance d'avoir un fumoir ou un barbecue chez vous, vous pouvez déposer votre saumon sur une grille dans une cocotte qui ne ferme pas hermétiquement, le temps de cuisson est identique.*

- 
- Pour la vinaigrette, mélanger le jus et le zeste d'un citron, l'oignon rouge émincé, du sel, de l'huile de pistaches et le mélange de 7 épices.
  - Dans une poêle en fonte, faire sauter les champignons dans le beurre fondu, saler, poivrer et réserver.
  - À l'aide d'un mortier, écraser les graines de fenouil, les graines de papaye et du sel. Ajouter de l'huile de pistaches. Poivrer.
  - Trancher très finement le fenouil, couper les tomates cerises et les tomates en quartiers, puis mélanger le tout avec les champignons grillés et le mélange préparé au mortier.
  - Mélanger ensemble les jeunes épinards, la mâche, le mélange à salade et les feuilles d'estragon..
  - Déposer chaque pavé de saumon dans une assiette avec une poignée de salade et une portion du mélange de fenouil, tomates et champignons.
  - Arroser le tout de vinaigrette et garnir de pistaches écalées et accompagner de citron.



# Les cinq Tibétains

VOTRE RITUEL DU

MATIN



# Les cinq Tibétains

01

## La derviche tourneur

- Les bras tendus à l'horizontale, tournez sur vous-même dans le sens des aiguilles d'une montre.

Bien faits : **dynamise et réveille l'énergie dans tout le corps !**





02

## Les pieds au mur

- Placez-vous à genoux, orteils en flexion, fesses relevées.
- Mains derrière les hanches, basculez le buste en arrière et tirez le menton vers le haut et l'arrière en inspirant.
- Reprenez la position initiale en expirant.

Bien faits : **stimule la thyroïde, et donc influe positivement sur l'humeur et le stress !**

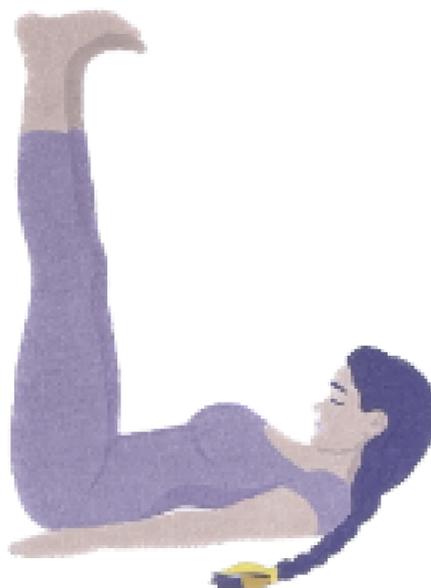
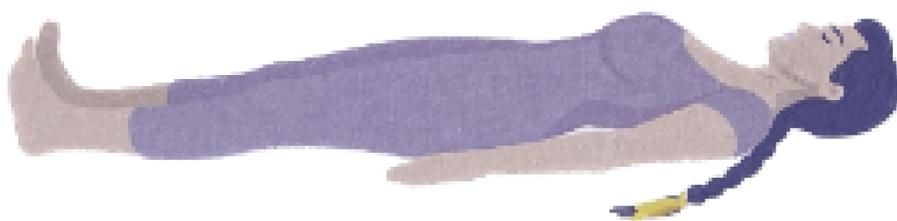


03

## L'arc

- Placez-vous allongé sur le dos, les bras le long du corps, les paumes au sol.
- Soulevez votre cou pour mettre le menton à la poitrine, puis montez vos jambes tendues à la verticale, en inspirant.
- Retournez à la position allongée en expirant.

Bien faits : **renforce les abdominaux et le cou.**



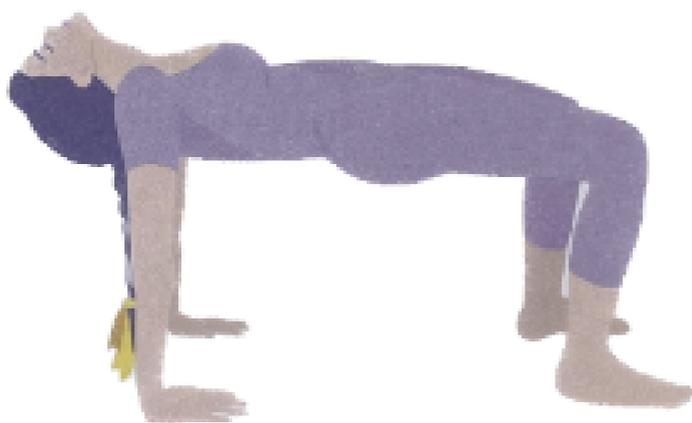


04

## Le pont

- Asseyez-vous au sol, jambes écartées de la largeur du bassin, dos vertical, en appui sur les mains.
- Montez votre corps en inspirant puis retournez à la position assise en expirant.

Bien faits : **renforce les épaules, le bas du dos et les fessiers.**

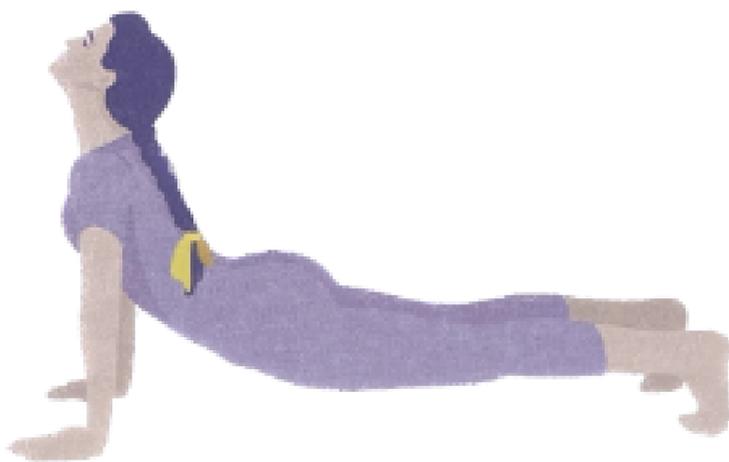


05

## Le chat

- Placez-vous le corps en appui sur les bras et les jambes écartés de la largeur des épaules.
- Poussez sur vos bras, montez le coccyx le plus haut possible en inspirant.
- À l'expire, en conservant les jambes et les bras tendus, relâchez votre bassin, montez votre plexus et regardez vers le haut.

Bien faits : étire l'ensemble du corps et fait gagner en énergie et en souplesse.





INSPIRATION

LES 5 PAYS OÙ  
IL FAIT BON DE  
VIEILLIR





# 1 Japon



Le Japon est souvent considéré comme l'un des pays du bien vieillir en raison de :

- ses avancées dans le domaine des soins de santé ;
- de la technologie adaptée aux personnes âgées ;
- de l'engagement communautaire et de la longévité de sa population ;

Chez **Transition Emploi Retraite** nous accompagnons nos coachés grâce à la **méthode IKIGAI** qui s'inspire de la culture japonaise.

*Iki* voulant dire « Vie » et *Gai* voulant dire « sens »

Quel sens donner à ma vie chaque matin ?

Les japonais utilisent cette méthode tout au long de leur vie pour l'orienter et le aider à prendre les bonnes décisions !



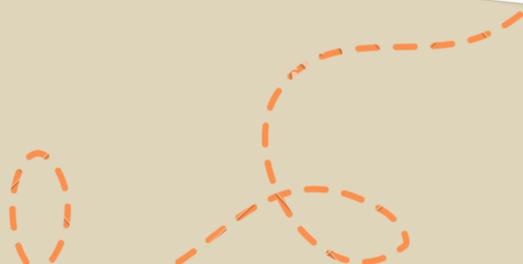


## 2 Suède



La Suède est réputée pour :

- son système de santé de qualité ;
- ses services sociaux bien développés ;
- ses politiques favorables aux personnes âgées ;
- son niveau de vie élevé ;
- son approche inclusive de la vieillesse ;

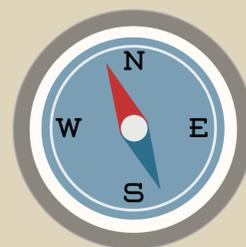




# 3 *Norvège*

La Norvège est souvent saluée pour :

- sa prise en charge des personnes âgées ;
- son système de retraite solide ;
- son accès aux soins de santé ;
- son environnement sûr et propice à une vie active ;





# 4 Canada



Le Canada est apprécié pour :

- ses politiques de soutien aux personnes âgées ;
- son système de soins de santé ;
- sa diversité culturelle ;
- ses initiatives en faveur de l'inclusion sociale des personnes âgées ;

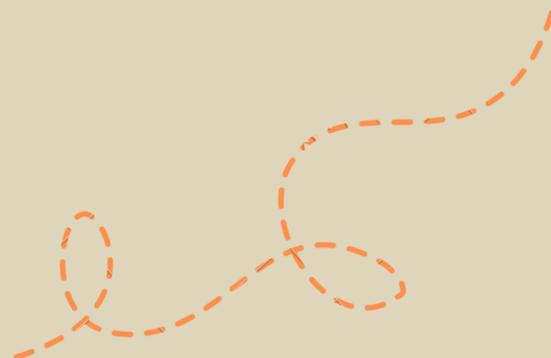




## 5 *Nouvelle-Zélande*

La Nouvelle-Zélande est souvent mentionnée pour :

- sa qualité de vie ;
- son environnement naturel préservé ;
- ses opportunités de loisirs ;
- son système de santé accessible ;





## TENDANCE

# REDONNER DU SENS AUX FINS DE CARRIÈRE GRÂCE AU MÉCÉNAT DE COMPÉTENCES

Grâce au mécénat de compétences, certains seniors réinventent leur fin de carrière.

Comment ?

En s'engageant dans une association, tout en continuant de percevoir leur salaire !





La fin de carrière est un entre-deux au goût particulier. En attendant le jour où ils seront officiellement jeunes retraité·es, les salarié·es doivent continuer d'œuvrer pour l'avenir d'une entreprise dont ils ne font déjà plus vraiment partie.

La motivation baisse, la confiance en soi aussi parfois, et cela n'est bon ni pour la personne concernée ni pour son employeur.

Le mécénat de compétences fait de la dernière ligne droite professionnelle une **expérience pleine de sens et valorisante**. Voyons comment !

---

## Mécénat de compétences seniors : de quoi parle-t-on ?

Le mécénat de compétences est un dispositif grâce auquel un·e salarié·e choisit de **prendre du temps sur ses heures de travail pour participer à la vie associative de sa région**. Appliqué aux salarié·es seniors, le dispositif permet à ces derniers de mettre en place une transition plus douce entre la vie active et la retraite.

### Les bienfaits du mécénat de compétences en fin de carrière

#### Pour les salarié·es seniors

---

Le sentiment de délaissement voire d'inutilité qui pouvait commencer à s'installer chez le salarié senior est balayé d'un revers de la main !

Actif et même moteur dans l'association dans laquelle il décide de s'engager, il y a de fortes chances pour que celui-ci ressente le plaisir d'un **regain d'énergie et de motivation**.

Ce plaisir s'explique aussi par le fait que l'environnement de l'association est, généralement, moins stressant que celui de l'entreprise.

La rencontre avec de nouvelles personnes et la découverte de nouvelles façons de travailler sont également stimulantes !

En 2021, Ouest-France a publié le portrait de Xavier Le Roux, un salarié de Pfizer désormais responsable ressources et projets à la Croix Rouge.

Dans cette interview, l'ancien délégué hospitalier déclare qu'il a été « *reboosté par ce changement d'activité* ». Cette opportunité a en effet « *été l'occasion d'un nouveau défi, de sauter dans l'inconnu.* »

Voilà le genre de témoignage inspirant que nous aimerions voir se multiplier !



### Le saviez-vous ?

37 % des salariés impliqués estiment que l'expérience de mécénat de compétences les a remotivés dans leur travail.[1]

De plus, le mécénat de compétences en fin de carrière permet de mettre un premier pied dans le milieu associatif ou d'en explorer d'autres facettes.

Une façon pertinente de trouver l'association qui nous correspond, pour peut-être s'engager pleinement une fois retraité.

## Pour l'entreprise

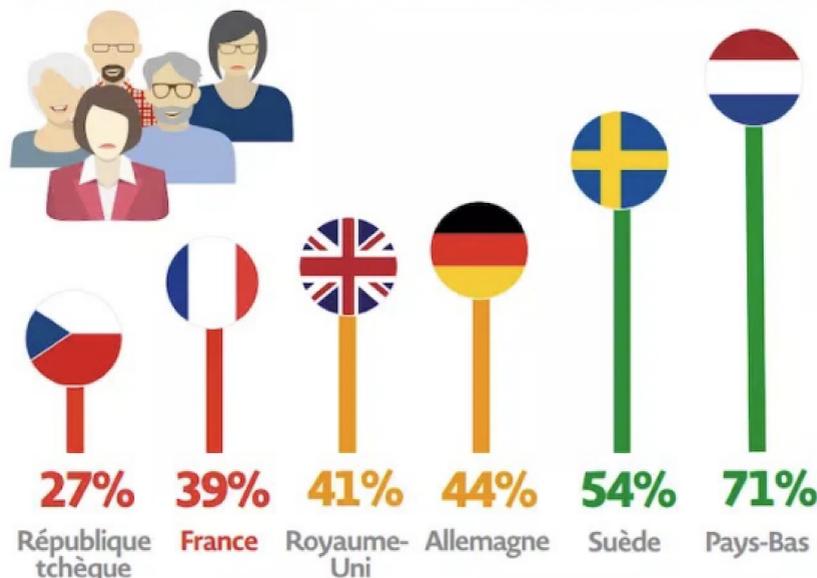


61 % des salarié·es français·es seniors considèrent que leur hiérarchie « *ne porte pas un réel intérêt à leur bien-être* », contre 45 % en moyenne en Europe.

**Offrir l'option du mécénat de compétences en fin de carrière, c'est donc démontrer qu'on se soucie encore de ses collaborateurs les plus âgés.**

Mieux que ça, c'est une manière de leur dire que l'on connaît leur valeur ajoutée, au point de vouloir la partager avec une bonne cause.

### Bonheur au travail : un sentiment peu partagé chez les seniors français



**% des salariés de 55 ans et plus souvent heureux au travail**

## Cette bonne action est récompensée d'au moins deux façons :

**L'ENTREPRISE** FAIT RAYONNER SA MARQUE EMPLOYEUR GRÂCE À L’AFFIRMATION DE VALEURS HUMAINES.

L'incarnation des valeurs de l'entreprise est d'ailleurs la première motivation de la démarche de mécénat (sous toutes ses formes) citée par 49 % des répondants et même par 60 % des grandes entreprises.

**L'ENTREPRISE MÉCÈNE** BÉNÉFICIE D'UNE RÉDUCTION FISCALE DE 60 % DU MONTANT DU SALAIRE CHARGÉ DU SALARIÉ MIS À DISPOSITION.

Ainsi, l'entreprise se dégage des ressources financières qui peuvent, par exemple, être consacrées à l'embauche d'un jeune profil. En plus d'être intéressante sur le plan financier, cette idée l'est aussi du point de vue intellectuel puisqu'elle favorise une transmission intergénérationnelle des savoirs.

## Pour les associations (ou autre organisme d'intérêt général)

Les associations voient arriver des hommes et des femmes motivé·es, qualifié·es et forces de proposition, si on leur donne l'opportunité de l'être. Ces profils prennent plaisir à partager leur savoir. Ils sont souvent l'occasion de recevoir une aide sur des sujets qui ne sont pas le cœur d'expertise de l'association.

De manière générale, **les retraité·es sont une ressource précieuse pour les associations, notamment en raison de leur expérience et de leur emploi du temps flexible.** On sait par exemple que 48 % des présidents d'associations sont retraité·es. Comme nous l'avons expliqué un peu plus haut, le mécénat de compétences de seniors ouvre les portes du monde associatif à ces derniers.

Parvenus à la retraite, il est fort probable qu'ils aient acquis un fort sens de l'engagement et souhaitent poursuivre dans cette voie.





## Comment aménager facilement un mécénat de compétences en fin de carrière grâce à Transition Emploi Retraite et Day One ?

### VOUS ÊTES COLLABORATEUR

---

De votre côté, vous êtes désormais convaincu des bienfaits du mécénat de compétences pour votre pré-retraite. Mais comment être sûr que votre direction sera du même avis ?

Pas de panique, *Transition Emploi retraite* et *Day One* vous accompagne tout au long de votre démarche.

Nous sommes à vos côtés pour trouver les bons arguments puis la mission faite pour vous !

01

#### NOUS CONTACTER

[contact@transition-emploi-retraite.fr](mailto:contact@transition-emploi-retraite.fr)  
et nous partager les contacts de vos RH / direction.

---

02

#### RÉALISER UN COACHING

Réaliser un coaching de 8h sur quelques semaines avec votre coach personnalisé, dans votre région pour orienter votre choix de missions correspondant à vos vos envies et vos expertises dans des associations proches de chez vous.

---

03

#### L'ASSOCIATION

Rencontrer l'association de votre choix et vivre une pré-retraite 100 % à impact positif !





## VOUS ÊTES EMPLOYEUR

C'est décidé, vous allez faire profiter vos collaborateurs seniors de ce **dispositif gagnant-gagnant** ! Vous savez cependant, par expérience, que le parcours peut être long lorsqu'on cherche à apporter un vent de nouveauté en entreprise...

Ne vous inquiétez pas car, avec *Day One*, vous bénéficiez d'un accompagnement à la fois juridique, social et fiscal.

01

### NOUS CONTACTER

[contact@transition-emploi-retraite.fr](mailto:contact@transition-emploi-retraite.fr)  
pour lancer la co-construction du programme pré-retraite active !

02

### LANCEMENT DU PROGRAMME

Lancement du programme auprès de vos salarié·es seniors.

03

### COACHING PERSONNALISE

Un coaching personnalisé de 8h suivi des Choix parmi 3-5 missions en fonction des envies, du profil et des disponibilités.

04

### ENTRETIEN

Entretien avec l'association et signature numérique des documents légaux.

05

### SUIVI

Suivi du bon déroulement de la mission et de la satisfaction avec rapport d'impact.

Le choix du mécénat de compétences en fin de carrière caresse l'idée que l'on peut **continuer d'apprendre et de se sentir utile à n'importe quel âge**. Si cette vision du travail vous parle, vous savez maintenant par où commencer !



# HYGÈ



CETTE NEWSLETTER VOUS A PLU ?

N'HÉSITEZ PAS À NOUS DONNER VOS RETOURS À

[CONTACT@TRANSITION-EMPLOI-RETRAITE.FR](mailto:CONTACT@TRANSITION-EMPLOI-RETRAITE.FR)

