

REFERENTIEL « ACTIONS COLLECTIVES – BIENVENUE A LA RETRAITE »

1.	<u>OBJET DU REFERENTIEL</u>	2
2.	<u>CONTEXTE ET REFERENCES</u>	2
	2.1 CONTEXTE INSTITUTIONNEL	2
	2.2 REFERENCES METHODOLOGIQUES ET BIBLIOGRAPHIQUES	3
3.	<u>DEFINITION & CADRE THEORIQUE</u>	4
4.	<u>OBJECTIFS ET CONTENU DU REFERENTIEL</u>	4
	4.1 OBJECTIFS DES ACTIONS	4
	4.2 PUBLIC CIBLE	6
	4.3 APPROCHE PEDAGOGIQUE	6
	4.4 FORME ET CONTENU	7
	4.5 FORMATION DES ANIMATEURS	11
	4.6 EVALUATION	11
	4.7 RECOMMANDATIONS POST-ATELIERS	12
	ANNEXE 1 – PRINCIPAUX SIGLES	13
	ANNEXE 2 – QUIZZ MOTS CLES	14
	ANNEXE 3 – QUIZZ RYTHMES DE VIE	15
	ANNEXE 4 – DIAPORAMA D’ANIMATION	16
	ANNEXE 5 – QUESTIONNAIRE EVALUATION RHONE-ALPES	17
	ANNEXE 6 – BILAN PREVENTION RHONE ALPES	18
	ANNEXE 7- QUESTIONNAIRE EVALUATION PRIF	19
	ANNEXE 8 – DEPLIANT PRIF TREMPLINREMERCIEMENTS	20
	REMERCIEMENTS	21

1. Objet du référentiel

Le présent référentiel tend à définir les objectifs et le périmètre d'intervention des actions attendues et soutenues dans le cadre des ateliers « Bienvenue à la retraite ».

2. Contexte et références

2.1 Contexte institutionnel

Les Conventions d'Objectifs et de Gestion (COG) retraite et maladie pour la période 2014-2017 et l'offre commune en prévention portée par l'Assurance retraite, la MSA et le RSI réaffirment leur volonté de rapprochement interrégime et interbranche pour assoir la légitimité des caisses de retraite comme acteurs de la promotion du bien vieillir.

En adoptant début 2014, une convention « la retraite pour le Bien vieillir, l'offre commune interrégime pour la prévention et la préservation de l'autonomie » et en définissant les contours d'une identité commune « Pour bien vieillir – Ensemble, les caisses de retraite s'engagent », la MSA, le RSI et l'Assurance retraite ont ainsi marqué leur engagement à structurer l'ensemble leurs actions en faveur du bien vieillir autour d'une approche institutionnelle commune.

Le développement des actions collectives de prévention s'inscrit également dans le cadre du programme COG 2014-2017 « bien-vieillir » de l'Assurance retraite qui se structure autour de sept projets :

- Consolider la fonction de pilotage,
- Expérimenter les paniers de services,
- Poursuivre le développement des actions collectives de prévention,
- Renforcer les synergies retraite/action sociale,
- Développer les lieux de vie collectifs,
- Adapter les logements individuels au vieillissement,
- Déployer le plan proximité autonomie CNAMTS/CNAV.

Dans le cadre des actions collectives de prévention, de nombreux travaux sont initiés par les caisses de retraite. La priorité est de consolider ces différentes démarches, et de définir une doctrine dans le cadre d'une dynamique interrégime.

L'offre des caisses de retraite destinée aux futurs ou aux nouveaux retraités est constituée depuis de nombreuses années.

Elles proposent :

- des sessions de préparation à la retraite pour les actifs en fin de carrière : il s'agit principalement d'aborder les questions d'accès aux droits (conditions d'accès à la retraite, notamment via le dispositif du relevé de carrière ainsi que l'entretien information retraite qui permettent d'informer le futur retraité sur ses droits et de lui conseiller les différents dispositifs d'accompagnement au départ en retraite). La fonction conseil en entreprise propose également en coordination avec les régimes complémentaires et la branche AT-MP des sessions d'information auprès des actifs pour préparer leur départ en retraite de manière progressive ;
- des sessions d'accompagnement à l'entrée en retraite pour les nouveaux retraités : il s'agit d'aborder principalement le projet de vie à la retraite.

Le référentiel « Bienvenue à la retraite » correspond aux sessions proposées aux personnes nouvellement retraitées et s'inscrit dans les priorités institutionnelles suscitées.

2.2 Références méthodologiques et bibliographiques

Les nombreux travaux réalisés depuis plusieurs années par les caisses de retraite, en interne et avec leurs partenaires, sont le fruit d'une connaissance fine du terrain et de collaborations riches avec des experts. Ce référentiel s'appuie donc sur ces différents travaux et également sur d'autres références, parmi lesquelles :

Le guide : « Les sessions de préparation à la retraite : un enjeu citoyen » (guide produit par l'INPES, en collaboration avec plusieurs partenaires dont la Cnav, la MSA, l'AGIRC-ARRCO.

Porté par le plan national « Bien vieillir » 2007-2009, cet ouvrage s'inscrit dans la perspective de l'année européenne pour le vieillissement actif et la solidarité entre les générations en 2012. Il propose des repères théoriques et des outils pratiques pour bâtir et mettre en œuvre des sessions de préparation à la retraite efficaces dans une démarche de promotion de la santé et selon une approche globale du vieillissement. Il s'adresse directement aux formateurs, ainsi qu'aux institutionnels impliqués dans la retraite et aux professionnels des ressources humaines désireux d'offrir une préparation à la retraite au sein de leur organisation de travail (entreprise, collectivité, association...). Il contribue donc finalement au soutien des personnes proches de la retraite ou des jeunes retraités dans leur construction d'une retraite active et citoyenne. Il les aide à vieillir en bonne santé.

<http://www.inpes.sante.fr>

Les données de l'enquête européenne SHARE¹, la retraite peut être la cause de symptômes dépressifs qui apparaissent généralement quelques années après l'événement.

« Nouveau Guide du Bien Vieillir » et « Rester Jeune, c'est dans la tête » du Dr Olivier de Ladoucette

Le Dr Olivier de Ladoucette, est psychiatre et gériatologue attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière et président de la Fondation IFRAD pour la recherche sur la maladie d'Alzheimer. Il est chargé de cours à l'université de Paris V où il enseigne la psychologie du vieillissement.

Le guide permet d'aborder au mieux le vieillissement en mettant l'accent sur la santé bien sûr, mais aussi sur l'équilibre intellectuel, affectif et émotionnel. Il prend en compte la santé du corps aussi bien que les aspects psychologiques.

Une nouvelle vie pour les seniors – Psychologie de la Retraite – Philippe Hofman *Psychologue clinicien, consultant dans une caisse de retraite*, Philippe Hofman passe en revue les aspects psychologiques de la vie des seniors : le cap de la retraite et ses difficultés psychologiques, l'évolution du couple, la position de grand parent, l'inquiétude face aux symptômes de son propre vieillissement, et aide à travers son ouvrage à négocier le tournant et à aborder cette nouvelle étape de vie dans les meilleures conditions.

EGO Retraite – 9 étapes pour s'y préparer et bien la vivre – Christine Vignerresse

Coach professionnel et formatrice, Christine Vignerresse se consacre à l'accompagnement et au changement des personnes et des organisations. Spécialisée dans les situations de crise, de conflit et de changement, elle intervient aussi bien auprès des particuliers que des entreprises et organise des séminaires de préparation à la retraite.

Christine Vignerresse a une approche très concrète de cette étape de vie. Elle préfère parler de l'entrée en retraite, plutôt du départ à la retraite, qui constitue un difficile changement impliquant

une réorganisation de vie mais aussi une réorganisation mentale. C'est une nouvelle opportunité de vivre, de construire et d'accomplir ses souhaits au cours d'une période qui peut durer un quart de la vie, d'où la nécessité de savoir remplacer le vide identitaire généré par la cessation d'activité et de se forger une nouvelle identité fondée sur l'être et adaptée au nouveau contexte de vie pour permettre de profiter de ce nouvel espace de vie.

3. Définition & cadre théorique

Aujourd'hui, l'allongement de l'espérance de vie et le nombre croissant de centenaires fait que la période de vie à la retraite s'allonge considérablement. Il convient donc de bien l'organiser et de prévoir l'avenir.

Le passage à la retraite est un tournant de la vie qui implique une transformation de l'être dans son identité. Un certain nombre d'éléments structurant tel que le cadre de travail, la reconnaissance sociale, le lieu de socialisation sont modifiés. C'est un changement de plus, un bouleversement des habitudes, des repères et des rythmes de vie.

Le passage à la retraite a été identifié par le Comité « Avancée en âge » comme « *un moment clé où les personnes peuvent être davantage réceptives à un discours de promotion du vieillissement actif, et parce qu'il s'agit d'une étape qui permet de déceler très en amont certaines situations de fragilités* ».

Il est important d'accompagner les nouveaux retraités dans cette étape de vie qui peut générer de nombreuses interrogations, de les rassurer, de leur donner les moyens et les clés pour vivre en bonne santé et autonomes le plus longtemps possible, de faire émerger chez eux de nouvelles idées, de nouvelles envies.

Tel est l'objectif des ateliers « Bienvenue à la retraite » proposés par les caisses de retraite.

4. Objectifs et contenu du référentiel

4.1 Objectifs des actions

a. Objectif stratégique

La finalité de la thématique « Bienvenue à la retraite » par le biais des actions qui y sont développées vise à accompagner les nouveaux retraités dans leur transition de l'activité professionnelle vers une retraite active et épanouie en s'appuyant sur différentes thématiques : projets de vie, lien social, prévention santé, etc. Ces actions doivent permettre aux nouveaux retraités de mieux appréhender leur vie à la retraite, de préserver leur qualité de vie, leur équilibre moral, et également de maintenir leur lien social.

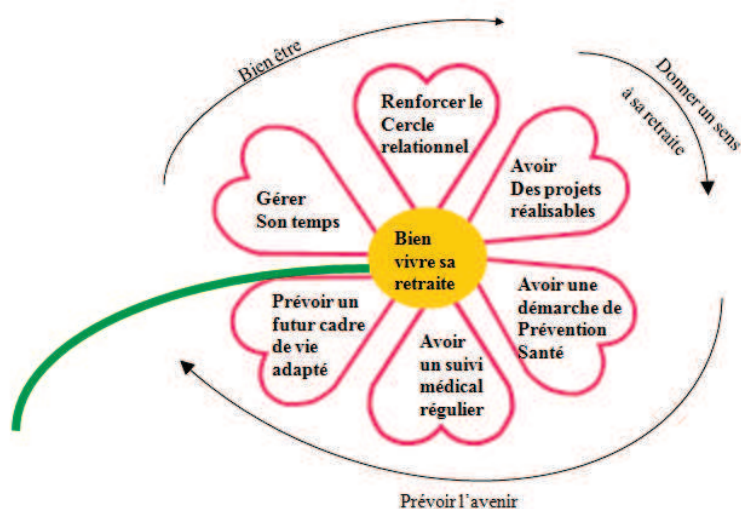
L'offre de service proposée s'articule autour :

De 3 modules socles obligatoires abordant 3 thématiques :

- Approche psycho sociale de la retraite
- Activités et projets, importance du lien social
- Prendre soin de sa santé

De 2 modules complémentaires, dont la mise en œuvre est laissée au choix des caisses :

- Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie
- Démarches administratives et juridiques, connaissances des acteurs associatifs



b. Objectifs opérationnels:

Afin de concourir à la réalisation de l'objectif stratégique, les actions devront alors permettre de répondre aux objectifs suivants :

Objectifs transversaux :

- ✓ Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global
- ✓ Développer et entretenir le lien social

Objectifs des 3 modules socles :

- ✓ Aborder l'approche psychologique du travail de transition et du remaniement de sa place dans l'environnement social
- ✓ Se représenter les piliers de la santé et accompagner les participants dans une démarche active de santé
- ✓ Sensibiliser les retraités sur l'importance du lien social et de leur place dans la société, découvrir le bénévolat et le tissu associatif
- ✓ Faire émerger de nouveaux projets, de nouvelles envies
- ✓ Inciter à la planification d'activités et à la gestion du temps pour mieux en profiter et optimiser son temps libre

Objectifs des 2 modules complémentaires :

- ✓ Découvrir des astuces et informations pour un logement pratique et confortable

- ✓ Connaître ses droits, les démarches à suivre et les lieux ressources (CCAS/CIAS, CLIC, Centres sociaux...)

4.2 Public cible

Les ateliers « Bienvenue à la retraite » s'adressent aux nouveaux retraités. On entend par nouveaux retraités, les seniors autonomes (GIR 5 - 6), retraités de 55 ans et plus, partis à la retraite depuis **6 mois à 2 ans**.

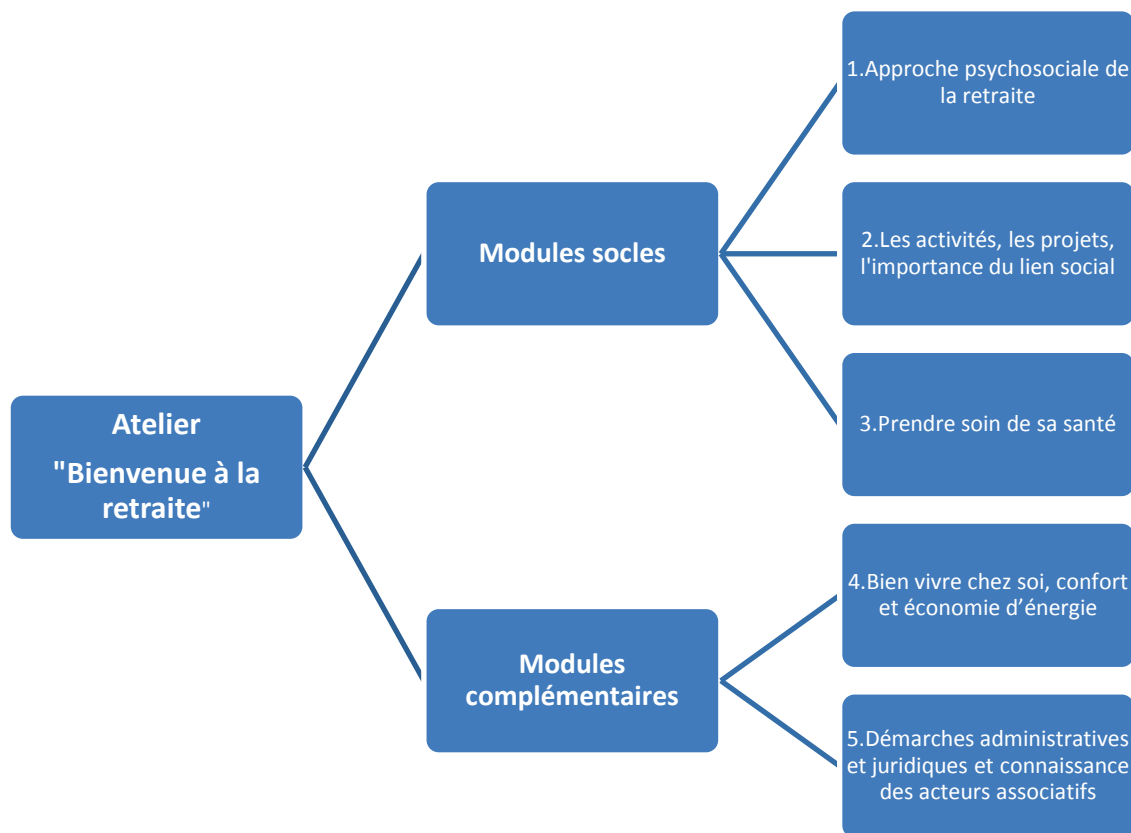
Il est important de veiller à ce que cette période de retraite soit respectée. Les retraités n'ayant pas encore pris leur retraite ou ceux étant à la retraite depuis quelques années n'ont pas forcément les mêmes problématiques et questionnements que ceux pour lesquels s'adresse cet atelier.

Les retraités qui le souhaitent peuvent être accompagnés de leur conjoint ou d'un proche, dans la mesure où ce dernier est à la retraite ; son apport d'expérience peut être enrichissant pour le groupe.

4.3 Approche pédagogique

- Tenir un discours positif (exemple de dépliant de présentation de l'atelier en annexe 8)
- Favoriser une démarche participative basée sur l'échange et une démarche positive favorisant la réflexion et l'expression des retraités sur leur propre situation.
- Déroulé :
 - o Réflexion, informations et apports théoriques
 - o Temps d'échanges dans le groupe et avec l'intervenant
 - o Mise en relation des expériences de vie des participants
 - o Apport d'exemples : solutions, astuces, bonnes pratiques
- Utiliser des outils favorisant l'interactivité :
 - o Proposition de quizz (outils utilisés par une caisse régionale en annexes 1, 2 et 3),
 - o Utilisation d'outils informatiques (tablettes), de photolangages, d'Abaques de Régnier et/ou de toutes techniques d'animation favorable à l'interactivité,
 - o Diffusion de vidéos (exemple de vidéo sur le site <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>).
 - o Diaporama d'animation des sessions, mentionnant les temps d'utilisation des quizz (annexe 4).
 - o Méthode démonstrative : utilisation d'aides techniques ou de gestes et postures (pour le module logement notamment)

4.4 Forme et contenu



a. MODULES SOCLES

Module 1 « Approche psychosociale de la retraite »

Objectifs :

- ✓ Favoriser le travail de transition
- ✓ Estimer sa place dans l'environnement social : statut social, identité sociale
- ✓ Prendre conscience des changements liés au passage à la retraite : baisse des revenus, la vie de couple au quotidien, le rôle dans la famille, perte de contacts,
- ✓ Gérer et organiser son rythme et son mode de vie, pour mieux en profiter

Durée :

Minimum recommandé dans le référentiel : 1h30

Maximum recommandé dans le référentiel : ½ journée

Module 2 « Les activités et projets, l'importance du lien social »

Objectifs :

- ✓ Donner un sens à sa retraite : appréhension de cette nouvelle période de vie
- ✓ Développer de nouvelles activités : artistiques, culturelles, sportives ou bénévoles...
- ✓ Le bénévolat, le besoin d'utilité sociale : freins et motivations.
- ✓ Avoir des projets : engagement social, engagement familial, projet collectif, projet personnel (prendre soin de soi, profiter de son temps libre pour ses hobbies, projets de découverte, de rencontres...)
- ✓ Permettre de renforcer les liens familiaux, sociaux
- ✓ Permettre d'élargir son cercle relationnel

Durée :

Minimum recommandé dans le référentiel : 1 heure

Maximum recommandé dans le référentiel : ½ journée

Module 3 « Prendre soin de sa santé »

Objectifs :

- ✓ Tendre vers une démarche active de prévention des risques et des maladies et de prendre soin de sa santé
- ✓ Permettre aux participants de :
 - S'informer
 - D'identifier les comportements favorables
 - D'évaluer leurs besoins, leurs envies, leurs capacités d'actions
 - De bénéficier d'un bilan en prévention santé (selon la faisabilité en région), Cf. annexe 6

Le contenu ne doit pas être centré sur les aides réservées à un public plus âgé, même si celles-ci peuvent être présentées brièvement car elles peuvent intéresser les proches des nouveaux retraités.

Durée :

Minimum recommandé dans le référentiel : 1 heure

Maximum recommandé dans le référentiel : ½ journée

b. MODULES COMPLEMENTAIRES

Module 4 « Bien vivre chez soi, confort et économie d'énergie »

Objectifs :

- ✓ Connaître des astuces et conseils pour un logement pratique
- ✓ Adopter des gestes et postures favorables
- ✓ Etre au courant des derniers conseils en économies d'énergie
- ✓ Imaginer des exemples de travaux d'amélioration thermique et ergonomique

Durée :

Minimum recommandé dans le référentiel : 1 heure

Maximum recommandé dans le référentiel : ½ journée

Module 5 « Démarches administratives et juridiques et connaissance des acteurs associatifs »

Objectifs :

Aborder les thèmes suivants :

- ✓ Santé, autonomie
- ✓ Prévoyance
- ✓ Lien Social
- ✓ Protection du consommateur
- ✓ Logement
- ✓ Aides
- ✓ Ressources

Remarque : Il s'agit d'une liste indicative, les thèmes peuvent varier en fonction des profils et des besoins des participants

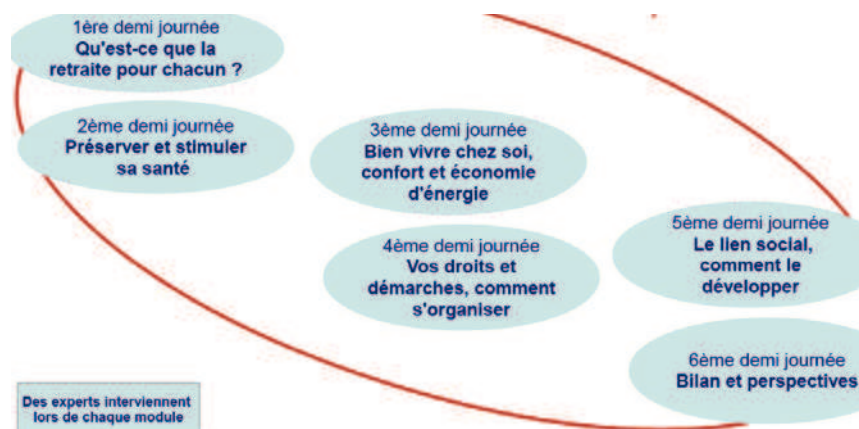
Durée :

Minimum recommandé dans le référentiel : 1 heure

Maximum recommandé dans le référentiel : ½ journée

c. ARTICULATION ENTRE LES MODULES

Scénario 1 : Mise en place des 5 modules (3 modules socles et 2 modules complémentaires) avec ajout d'une séance de bilan de l'atelier. Exemple d'un atelier développé par un groupement interrégime ci-dessous :



Scénario 2 : Trois modules socles d'une durée d'une demi-journée, soit une session d'une journée et demie

Inscription du participant pour la session d'une journée et demie :

J1 matin : Approche psychosociale de la retraite

J1 après midi : « Les activités et projets, l'importance du lien social »

J2 matin : « Prendre soin de sa santé »

Lors de la session, proposition d'inscription à un ou plusieurs modules complémentaires déjà programmés en amont sur un site géographique.

Pour toutes les sessions « Bienvenue à la retraite », organisées autour de ce site, les inscriptions pourront être enregistrées afin de constituer un groupe de retraités de 15 à 20 participants.

Scénario 3

Trois modules socles d'une durée d'une heure, soit une session d'une demi-journée

Modules socles le matin, et module complémentaire imposé l'après-midi

J1 matin : 3 modules socles (3 h 00)

J2 après midi : « Bien Vivre chez soi, confort et économie d'énergie » (Prestataire Habitat) OU « Démarches administratives et juridiques et connaissances des acteurs associatifs (Association, Assistante Sociale...) ».

4.5 Formation des animateurs

Il convient de s'assurer de la qualification de l'animateur pour intervenir sur le thème de « Bienvenue à la retraite » auprès d'un public de nouveaux retraités.

L'animateur devra notamment:

- Posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation)
- Avoir une connaissance de la spécificité du public senior
- Etre en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action

Minimum requis :

- Compétences en rapport avec la thématique du module animé (diplôme ou expérience professionnelle)
- Sur les ateliers "Bienvenue à la retraite", multithématiques, les formations conseillées sont :
 - Professionnel de la prévention et la promotion de la santé
 - Professionnel spécialiste : Assistante Sociale, Animateur social et socio-culturel, Psychologue, Ergothérapeute sur le module « Habitat », Diététicien, etc.

Recommandations :

- Formation spécifique pouvant être dispensée par la Caisse en fonction des spécificités locales.
- Démarche : Encourager, promouvoir la formation continue des animateurs pour s'adapter aux évolutions et pour perfectionner leur pratique professionnelle et pédagogique

4.6 Evaluation

Recommandation au niveau de la méthode : Evaluation quantitative et qualitative via un questionnaire, des entretiens individuels ou en focus-group.

Dimension à évaluer dans le questionnaire :

- Nombre d'invités
- Nombre d'inscrits
- Nombre de participants à la 1^{ère} séance
- Nombre de participants en 3^{ème} séance
- Satisfaction par rapport aux informations et au contenu (activités)
- Utilité de la session pour mieux appréhender la retraite dans la vie de tous les jours (ou démarche d'amélioration de l'habitat, engagement dans des actions de bénévolat...)
- Perspectives, évolution du mode de vie (poursuite activité physique, inscription cours ou club...)

Exemples de questionnaire de satisfaction :

- Questionnaire d'une caisse régionale (annexe 5)
- Questionnaires de début et de fin de séance d'un groupement interrégime (annexe 7)
- Questionnaire proposé dans le Guide « Les sessions de préparation à la retraite : un enjeu citoyen » de l'INPES.

4.7 Recommandations post-ateliers

Il est conseillé de remettre un guide reprenant les comportements favorables recommandés (activité physique régulière, alimentation équilibrée, consommation d'alcool modérée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, participation sociale, etc.), aux participants, à la fin des ateliers.

ANNEXE 1 – PRINCIPAUX SIGLES

AGGIR : Autonomie Gérontologie Groupes Iso-Ressources

AGIRC : Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres

ANAH : Agence Nationale de l'Habitat

ANCV : Agence Nationale pour les Chèques-Vacances

APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie

ARRCO : Association pour le Régime de Retraite Complémentaire des salariés

AT-MP : Accident du Travail – Maladie Professionnelle

CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

CAMIEG : Caisse d'Assurance Maladie des Industries Electriques et Gazières

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CIAS : Centre Intercommunal d'Action Sociale

CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination

CNAMTS : Caisse Nationale d'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés

CNAV : Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse

CNRACL : Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales

COG : Convention d'Objectifs et de Gestion

CR OPERA : Caisse de Retraite des personnels de l'Opéra national de Paris

GIR : Groupe Iso-Ressource

IFRAD : Fondation pour la Recherche sur Alzheimer

INPES : Institut National pour la Prévention et l'Education à la Santé

IRCANTEC : Institution de Retraite Complémentaire des Agents Non Titulaires de l'Etat et des Collectivités publiques

MJC : Maison des Jeunes et de la Culture

MSA : Mutualité Sociale Agricole

PRIF : Prévention Retraite Ile-de-France

RSI : Régime Social des Indépendants

SHARE : Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (enquête sur la santé, le vieillissement et la retraite en Europe)

ANNEXE 2 – QUIZZ MOTS CLES

Session « BIENVENUE A LA RETRAITE »

ANNEXE 2

LES CHANGEMENTS INDUITS PAR LE PASSAGE A LA RETRAITE

Choisir 3 mots-clés parmi la liste ci-dessous :

INCONNU

TEMPS LIBRE

BOULEVERSEMENT

LIBERTE

RUPTURE

REVENUS

QUESTIONNEMENT

VIEILLISSEMENT

VIDE

EPANOUISSEMENT

SOLITUDE

PERTE D'IDENTITE

COUPLE

ESPOIR

ETAPE DE VIE

BIEN ETRE

BILAN

TRANSMISSION

APPREHENSION

CONTINUE

PROJET

MANQUE DE CONTACTS

ADAPTATION

FAMILLE

ANNEXE 3 – QUIZZ RYTHMES DE VIE



Rythmes de vie, aujourd'hui à la retraite

⇒ Je dispose de combien de temps libre dans une journée ?

- 4 heures 10 heures
 8 heures 15 heures

⇒ Par rapport à mon activité professionnelle :

➤ Ai je modifié mes horaires de la journée ?

- OUI NON Exceptionnellement

➤ Ai je modifié mes horaires de lever ?

- OUI NON Exceptionnellement

➤ Est-ce que je me lève à heure régulière ?

- Toujours Souvent Jamais

➤ Est-ce que j'utilise le réveil matin ?

- Toujours Souvent Jamais

⇒ Mes heures de repas sont elles régulières ?

- Toujours Souvent Jamais

⇒ Je sais ce que je vais faire dans ?

- 1 jour 1 semaine 1 mois Ne sais pas

➤ Quel outil j'utilise pour planifier ?

- Un calendrier Un agenda Des pense-bêtes aucun

ANNEXE 4 – DIAPORAMA D’ANIMATION

ANNEXE 5 – QUESTIONNAIRE EVALUATION RHONE-ALPES

ANNEXE 6 – BILAN PREVENTION RHONE ALPES

ANNEXE 7- QUESTIONNAIRE EVALUATION PRIF

ANNEXE 8 – DEPLIANT PRIF TREMLIN

Remerciements

- Groupe du Comité de projet COG « Développement des actions collectives » et auteurs
- Experts et relecteurs :
 - INPES