

Les ateliers Tremplin

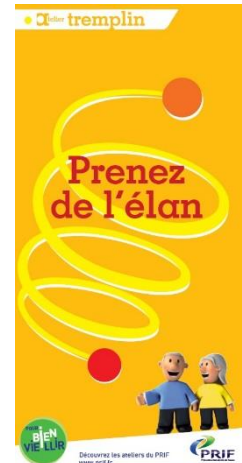
« Prenez de l'élan »

Le contexte

Aujourd'hui, l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive. La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Le Prif – Prévention Retraite Île-de-France – regroupe les trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France, l'Assurance retraite (CNAV), la Mutualité Sociale Agricole (MSA) et les caisses du Régime Social des Indépendants (RSI), dans un but commun : proposer des actions de prévention au bénéfice des seniors afin de favoriser le vieillissement en bonne santé.

Il développe des ateliers sur la base du Parcours prévention, composé de 8 ateliers. Ces ateliers abordent 4 thématiques principales : la santé et le bien-être, la mémoire, l'activité physique et l'habitat. L'atelier Tremplin est l'un des programmes proposés par le Prif.



L'atelier « Tremplin » et ses objectifs

Cet atelier est un programme créé en 2013 en partenariat avec la Mutualité Française Île-de-France.

Il s'adresse aux nouveaux retraités. Le passage en retraite étant identifié par les caisses de retraite comme une période de transition et de changements, accompagner les retraités dans cette période revêt d'importants enjeux. Il s'agit notamment de les informer sur les comportements favorables au bien-vieillir, sur les démarches administratives, et de favoriser une implication dans de nouveaux projets de vie. Il permet enfin de déceler, le cas échéant, certaines situations de fragilités.

Il a pour objectifs principaux :

- d'informer les participants sur les piliers de la santé, et de les accompagner dans une démarche active de santé ;
- de sensibiliser les retraités à l'importance du lien social ;
- de faire émerger de nouvelles idées, de nouveaux objectifs ;
- d'inciter les retraités à faire des aménagements de leur habitat ;
- de faciliter les démarches administratives et juridiques et la connaissance des acteurs locaux de son département (Clic, CCAS, ...).

La cible

Proposés en Île-de-France, ces ateliers s'adressent aux nouveaux retraités (à la retraite depuis 6 mois à 1,5 an environ), quel que soit leur régime d'appartenance.

L'organisation des ateliers

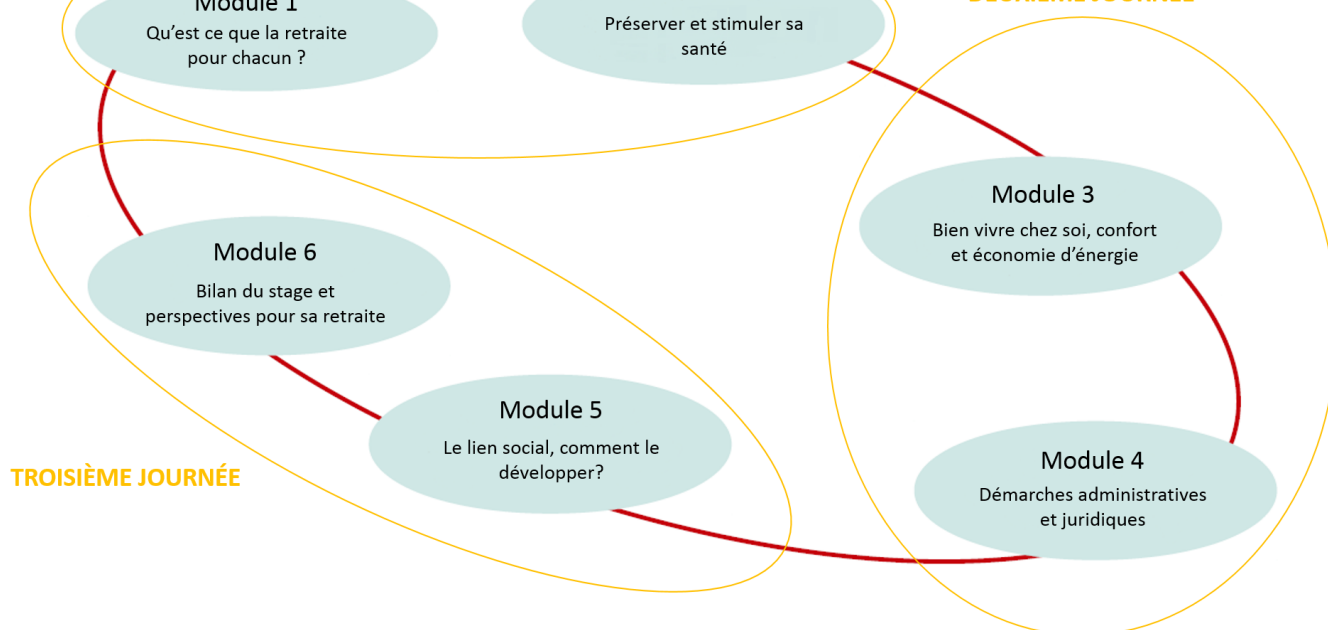
Les ateliers se déroulent en 3 journées de 7h et réunissent 12 à 15 personnes ; ils ont lieu dans des structures de proximité permettant de favoriser le lien social dans les communes. Animés par des professionnels et des experts, ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant conseils, exercices pratiques et convivialité.

Déroulement des séances

Les ateliers se déroulent en 3 journées de 7h, autour de 6 modules :

PREMIÈRE JOURNÉE

DEUXIÈME JOURNÉE



Tremplin impulse une dynamique de projet !

L'impact des ateliers Tremplin réalisés en 2014 a fait l'objet d'une évaluation à court terme d'une part, et à moyen terme d'autre part.

On constate, à l'issue des trois journées de l'atelier, que 54% des participants envisagent de nouveaux projets pour leur retraite.

L'atelier a également permis de travailler sur les représentations de la retraite, les participants reconnaissant que celle-ci est souvent vécue comme une perte d'identité. L'espace de parole et l'échange d'expériences permet ainsi aux nouveaux retraités de reprendre du recul sur leur propre situation, de reprendre confiance en eux, et ainsi de les placer dans une dynamique positive pour cette nouvelle étape de leur vie.

Six mois à un an après leur participation à un atelier Tremplin, la moitié des retraités déclare avoir une activité pendant la semaine, certains ayant trouvé la motivation grâce au stage Tremplin : in fine, l'atelier Tremplin redonne confiance aux retraités et les met dans une dynamique de projet.