

## ATELIER « BIENVENUE À LA RETRAITE »

### PRÉPARER À LA RETRAITE

Le passage à la retraite marque le début d'une nouvelle étape de vie. C'est le moment d'envisager de nouveaux projets, de prendre soin de soi et de profiter pleinement de sa vie quotidienne ! La Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse organise, en collaboration avec les caisses de retraite régionales, l'atelier de prévention "Bienvenue à la Retraite !" à destination des futurs et jeunes retraités du territoire. Il s'agit d'ateliers thématiques, ludiques et conviviaux, qui sont proposés aux seniors, pour mieux préparer et vivre le passage à la retraite, en les informant sur l'accès à l'ensemble de leurs droits sociaux, et leur donnant les moyens et les clés pour vivre en bonne santé, heureux et autonomes le plus longtemps possible.

### FONCTIONNEMENT DE L'ATELIER

Début 2023, le centre social municipal identifiant le besoin a sollicité NEOSILVER suite à une présentation de la CARSAT et de la fédération des centres sociaux pour la mise en place de l'action sur Montivilliers. Le lancement des inscriptions pour le premier atelier a eu lieu au second semestre. Depuis, chaque l'atelier a lieu avec un nouveau groupe. Cet atelier se compose de sept séances collectives de deux heures en présentiel, animées par un professionnel spécialisé, qui guide les participants tout au long du parcours à se projeter, réaliser de nouveaux projets, mais surtout créer du lien.

L'atelier se base sur un format collectif, bienveillant et dynamique, et sur une logique de pair-aidance. Les méthodes innovantes d'animation et de facilitation de groupe permettent d'échanger des expériences, des conseils et des bonnes pratiques et de créer de nouvelles relations et amitiés qui perdureront au-delà de l'atelier. De plus, cet atelier "Bienvenue à la retraite", particulièrement adapté à un public fragilisé et isolé, est une belle occasion de promouvoir l'ensemble des activités de prévention réalisées à destination des seniors en lien avec la structure de proximité et de vivre ensemble qu'est le Centre Social Jean Moulin, et ainsi de leur faire bénéficier d'un programme global d'accompagnement.



Ville de Montivilliers

Ville Amie des Aînés depuis 2022

Montivilliers (76)

### OBJECTIFS :

- Partager collectivement ;
- Informer sur les ressources à disposition, les conseils et bons plans ;
- Faire le point sur les aides administratives et financières auxquelles les différents publics de retraités peuvent prétendre.

### PRATIQUE :

- Identification des besoins et création du projet - 1er semestre 2023 ;
- Lancement du projet au 2e semestre 2023 ;
- Chaque année, déroulé de sept séances avec un nouveau groupe ;
- Bilan à la fin de chaque programme.

## UN ATELIER POPULAIRE

Les participants ont participé à l'entièreté des ateliers, cela montre l'intérêt maintenu. Les objectifs paraissent selon les participants atteints. Ils étaient renseignés sur la partie administrative de la retraite. Les emplois du temps ont été projetés dans le temps. Le collectif apporte énormément en dynamique de groupe. Cette action est complètement adaptée à la réalité des retraités et la réaliser dans un centre social donne une dynamique complémentaire aux ateliers.

Aujourd'hui, l'action est repérée des habitants, qui demandent les prochaines dates.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Montivilliers, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)