

## PROJET DE VIE A LA RETRAITE

### LA RETRAITE, UNE NOUVELLE ÉTAPE DE LA VIE

La Ville de Colomiers a mis en place un cycle de trois ateliers intitulé "Votre projet de vie à la retraite". Ce projet est parti du constat que vivre pleinement sa retraite n'est pas une évidence pour tous. Il s'agit d'un changement profond car il faut faire le deuil de son identité professionnelle, construite pendant une quarantaine d'années. Les thématiques sont les suivantes : Prendre du plaisir et s'adapter, Agir maintenant pour être en bonne santé demain, les cercles relationnels et le rythme de vie : quelles activités pour vous à Colomiers ? Ces ateliers visent à accompagner les retraités dans la définition de leur nouvelle vie. Il s'agit de comprendre les enjeux et les modifications associés à ce nouveau référentiel qu'est la retraite afin de pouvoir la vivre pleinement. De plus, la présentation des activités proposées sur la Ville permet aux aînés de pouvoir s'investir en fonction de la définition de leur projet sur des domaines différents et de créer du lien social.

### LA MISE EN OEUVRE

Ce projet s'est construit sur un cycle de trois ateliers de deux heures, avec une semaine d'intervalle entre chaque atelier afin que les participants puissent prendre du recul et s'appropriier les informations entre les séances. Pour les animer, la Ville a fait appel à un réseau associatif national : BRAIN UP, qui s'appuie sur des intervenants locaux et qui mène des actions de prévention. C'est donc une psychologue Columérine qui a animé les ateliers. Leur contenu a été co-construit avec l'association BRAIN UP. Ils se sont tenus dans les locaux du CCAS car il est identifié par les seniors et accessible en transports en commun.



#### Ville de Colomiers

Ville Amie des Aînés depuis 2018  
Colomiers (31)

### OBJECTIFS :

- Permettre aux seniors de se projeter et d'anticiper leur retraite.
- Mener une réflexion sur le nouveau cadre de vie.
- Construire un nouveau réseau relationnel.
- Informer les retraités sur les actions du territoire : bénévolat, loisirs, culture...
- Favoriser la participation citoyenne.

### PRATIQUE :

- Organiser des ateliers relatifs à la vie à la retraite.
- Choisir un lieu où les tenir.
- Trouver des intervenants.
- Communiquer auprès des seniors.
- Mener une évaluation avec les participants pour en mesurer l'impact sur leur quotidien.
- Coût global : 1 500 €

Les groupes sont constitués de dix personnes au maximum pour favoriser les échanges et l'interactivité. Une évaluation a été faite en plusieurs étapes : d'une part par le taux d'inscrits suite à la diffusion de la communication, et d'autre part au travers d'un questionnaire distribué à la fin de chaque séance afin de les adapter si besoin. Un point téléphonique à trois mois a été effectué avec les participants pour mesurer l'impact des sessions sur leur quotidien.

### DES SENIORS DEMANDEURS

Douze personnes âgées de 61 à 73 ans ont participé à ces ateliers (le groupe a été élargi au vu des demandes). Les participants se sont montrés satisfaits quant à l'intervenante, aux conditions d'accueil, à la durée des ateliers et au contenu des séances. Le point téléphonique effectué a permis de réaliser que les seniors se sont appropriés les conseils donnés lors des séances et les appliquent. Trois personnes se sont inscrites sur une démarche de bénévolat dans la commune, trois autres se sont engagées dans une association sportive ou de loisirs et trois autres ont pris part à la formation Premiers secours civiques de niveau un proposée par le Guichet ATOUT Seniors. Des liens se sont créés entre certains participants au fil des ateliers et perdurent malgré la fin des séances.



### APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Colomiers, 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)