

# LABEL VIE

## DESCRIPTIF PEDAGOGIQUE

« Bien dans sa tête à la retraite :  
stress, angoisse, et déprime, comment agir ? »

### 1. Objectifs de l'action

Identifier les signes de la dépression lors d'ateliers collectifs  
Donner/proposer une réponse aux personnes en « mal être » : quelle prise en charge ?  
PARLER-COMMUNIQUER-DEDRAMATISER

### 2. Public cible

Peuvent être concernés :

- le grand âge (plus de 80 ans)
- les seniors autour du moment du passage à la retraite.

### 3. Contenu de l'action

Une conférence généraliste sur le stress, les angoisses et la déprime en 4 phases (2 heures) :

- Quel lien entre le vieillissement et les changements induits ? Définition des notions de stress, angoisse et déprime. Qu'est ce qu'être bien dans sa tête quand on est senior ?
- Quels sont les signes et les manifestations de mal être et de la dépression ?
- Comment rebondir ? Comment s'exprimer ? Quelle sont les ressources de chacun (familiale, personnelle, collectives...) ?
- Quelles sont les solutions pratiques ? Quel lien avec l'activité physique, la nutrition, le sommeil et le lien social ?

Un atelier de 5 séances (2 heures chacune) :

- Séance d'ouverture autour de l'estime de soi et du bien être,
- Expression et extériorisation des émotions,
- Gestion du stress » : séance de sophrologie-relaxation,
- Transformation des fragilités en ressources,
- Séance bilan et orientation vers acteurs locaux et/ou professionnels de santé si besoin.

Les ateliers sont gratuits pour les participants et doivent réunir entre 10 et 15 personnes.

La conférence vise la réunion de 50 à 200 personnes en fonction du secteur.

L'association Label Vie est conviée à la conférence et à la séance bilan.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.



#### 4. Méthodologie

L'opérateur a en charge les phases suivantes :

- Communication
  - cibler et informer le public,
  - valoriser l'association Label Vie dans les supports de communication,
- Logistique / mobilisation
  - rechercher la salle,
  - se concerter avec les acteurs locaux (coordination avec programmation existante),
- Mise en oeuvre
  - définir et proposer une démarche projet avec retro-planning précis (conférence + 4 ateliers + bilan)
  - détailler les étapes et les intervenants professionnels, y compris le contenu de chacune des séances.
- Evaluation
  - établir le bilan quantitatif et qualitatif,
  - évaluer les connaissances et le changement induit auprès du public,
  - vérifier l'assiduité des participants au parcours.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.

