

LABEL VIE

DESRIPTIF PEDAGOGIQUE

« Et maintenant la retraite ! »

1. Objectifs de l'action

Définir le sens de son parcours de vie à partir de son expérience et de ses propres besoins
Définir ce qui est essentiel pour soi

2. Public cible

Jeunes retraités (liquidation des droits retraite entre 1 et 2 ans) avec préparation d'un mailing géré par Label Vie

3. Contenu de l'action

Une conférence généraliste sur le passage à la retraite en 3 phases (2 heures) suivi d'un cycle de 3 ateliers au minimum (2 ateliers supplémentaires possibles à construire avec le groupe) :

- la retraite : c'est quoi ? quels changements ?
- du temps pour soi mais pour quoi faire ? entre inertie et sur sollicitations ?
- quels choix pour soi ? comment définir de nouveaux projets dans son parcours de vie ?

Un cycle de 3 séances (2 à 3 heures chacune) :

- Module 1 : approche psycho sociale de la retraite

Réfléchir sur ses événements de vie et les représentations sociales liées au passage à la retraite
Apprendre à réfléchir autrement en prenant en compte des éléments socio économiques et environnementaux pour le public ciblé (quelle adéquation besoin/ressources ?, quelle mobilité ?, génération solidaire pivot ?)

- Module 2 : « prendre soin de soi »

Prendre en charge sa santé : quels besoins ? quelles attentes ?
Etre acteur : Identifier ses interlocuteurs (domaines : santé, para médical et prévention)
Définir la notion de « prendre soin de soi »
Définir son curseur personnel
Définir la notion de « temps pour soi »
Comment savoir dire NON

- Module 3 : les activités, les projets et l'importance du lien social

Définir ensemble le lien social, la notion d'engagement, et du réseau social
Définir ses propres envies
Connaître ses ressources et les possibilités offertes autour de soi
Définir son projet personnel

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



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent.



La conférence vise à réunir au minimum 20 personnes.

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

4. Méthodologie

L'opérateur a en charge les phases suivantes :

- Communication

- cibler et informer le public de façon générale, une requête effectuée par les caisses de retraite sera initiée en parallèle,
- 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

- la conférence doit avoir lieu semaine 40 ou 41 de l'année 2017,
- le cycle de 3 séances doit avoir lieu semaines 45 46 et 47 de l'année 2017,
- le retroplanning doit correspondre aux échéances définies précédemment,
- détailler les étapes et les intervenants professionnels, y compris le contenu de chacune des séances, les 2 séances supplémentaires facultatives seront à construire avec le groupe constitué.

- 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.

