

# **SENSIBILISER LES RETRAITÉS AU BÉNÉVOLAT**

## **GUIDE PRATIQUE À DESTINATION DES INTERVENANTS AUPRÈS DES RETRAITÉS**

**Valoriser et sensibiliser au bénévolat**

**Les personnes concernées**

**Les outils à votre disposition**



---

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

---

# SOMMAIRE

<b>Préambule</b> .....	<b>p. 5</b>
<b>Valoriser et sensibiliser au bénévolat</b> .....	<b>p. 7</b>
> Qu'est-ce que le bénévolat ? .....	p. 8
> Votre rôle .....	p. 9
> Le rôle des acteurs associatifs .....	p. 10
<b>Les personnes concernées : 4 profils</b> .....	<b>p. 13</b>
> Les initiés .....	p. 14
> Les indécis .....	p. 15
> Les préoccupés .....	p. 16
> Les fragilisés .....	p. 17
<b>Les outils à votre disposition</b> .....	<b>p. 19</b>
> Un guide : « <i>Vieillir... et alors ?</i> » .....	p. 20
> Le site internet Réponses bien-vieillir .....	p. 20
> Un dépliant : « <i>Retraite et bénévolat : suivez le guide !</i> » .....	p. 20
> Un atelier : « <i>Découvrir la vie associative et le bénévolat</i> » .....	p. 21

# PRÉAMBULE

D'après la dernière enquête de Handicap-santé ménages\*, 3 millions de retraités ont une vie sociale très restreinte, et 530 000 d'entre eux ont un contact humain moins d'une fois par semaine. Par ailleurs, l'enquête 2013 du Crédoc concernant les bénéficiaires de l'action sociale de l'Assurance retraite fait apparaître que 69 % de ces bénéficiaires vivent seuls et que 36 % n'ont pas de visite régulière d'au moins un de leurs enfants. La lutte contre l'isolement des personnes âgées, contribuant fortement au risque de leur perte d'autonomie, est donc un enjeu majeur pour les acteurs de la retraite.

Afin de prévenir, et ainsi lutter contre ce risque d'isolement, l'Assurance retraite et la Mutualité sociale agricole mettent en place des actions favorisant le maintien du lien social en partenariat avec différents opérateurs associatifs, notamment France bénévolat, Monalisa et les centres sociaux, qui sont les interlocuteurs privilégiés sur le terrain.

Les retraités qui participent à ce type d'actions constatent généralement une amélioration de leurs conditions de vie : meilleure récupération physique, accès facilité à des domaines comme la culture, la communication, la bureautique... Par ailleurs, ces actions permettent aux retraités de reconquérir une certaine utilité sociale en étant plus attentifs aux autres.

Cette politique s'inscrit pleinement dans le cadre de la loi d'orientation et de programmation pour l'adaptation de la société au vieillissement.

Ce guide pratique vise à vous accompagner, professionnels de l'action sociale et intervenants auprès des retraités et futurs retraités, dans vos démarches de sensibilisation au bénévolat.

\* Enquête de Handicap-santé ménages de 2008.



# **VALORISER ET SENSIBILISER AU BÉNÉVOLAT**

La transition entre travail et retraite n'est pas une étape facile, même lorsque la retraite est attendue. Être bénévole permet aux retraités de sortir de leur domicile, de rencontrer de nouvelles personnes, de s'épanouir dans de nouveaux projets, et de se sentir utiles.

L'Assurance retraite, France Bénévolat, Monalisa et ses partenaires s'allient pour encourager l'engagement des seniors dans le cadre de la lutte contre l'isolement des personnes âgées et prévenir ainsi la perte d'autonomie en maintenant le lien social. Qu'est-ce que le bénévolat ?

## Qu'est-ce que le bénévolat ?

Environnement, santé, protection de l'enfance, handicap, sport, insertion sociale, éducation, culture, art. Les domaines d'action des associations sont variés. En France, on compte plus d'1,3 million d'associations.

Cette extraordinaire diversité associative permet de faire ce dont on a envie, près de chez soi et d'y consacrer le temps que l'on souhaite.

France Bénévolat le dit : « il existe des milliers de manières d'être bénévole », il faut seulement trouver la mission adaptée aux disponibilités, envies et différents savoir-faire. Les associations proposent aussi bien des missions bénévoles sur le terrain que des missions que l'on peut qualifier de « fonction support » (administratif par exemple).

Il est donc utile de bien connaître les besoins des associations pour connaître l'étendue des missions bénévoles possibles.

### **Permettre aux retraités de garder un lien social**

Être bénévole dans une association, c'est être acteur et participer au projet collectif et non être un simple consommateur des services proposés. Il faut s'impliquer pour contribuer à organiser les activités et se faire plaisir avec des gens qui partagent les mêmes valeurs et les mêmes centres d'intérêt.

Ainsi le bénévolat offre aux retraités une raison de sortir de chez eux et d'exercer une activité de groupe qui leur permet de maintenir des liens avec les autres.

### **Les aider à construire leur nouveau projet de vie**

Le bénévolat ne peut évidemment pas être prescrit. C'est un libre choix du retraité qui se fait dans le cadre d'une définition, plus ou moins rapide, d'un nouveau projet de vie concernant à la fois le choix du lieu de vie, les relations familiales, les activités personnelles...

La construction d'un nouveau projet de vie doit permettre aux retraités de se trouver une nouvelle identité car c'est souvent le statut ou le rôle social qui définissent l'identité d'un individu jusqu'au moment de sa retraite. Ils se créent ainsi des objectifs à atteindre, et donnent du sens à leur temps libre grâce à des petites obligations qui rythment leur semaine et organisent leur temps libre.

## Votre rôle

Que vous soyez acteur interne des caisses régionales, partenaire externe en relation avec des retraités ou futurs retraités, conseiller retraite des bureaux d'accueil, assistant(e) sociale, évaluateur... vous pouvez sensibiliser les retraités au bénévolat de différentes façons :

- informer grâce aux outils mis à votre disposition (*voir pages 19 à 21*);
- interroger les personnes que vous rencontrez sur leurs activités sociales extérieures ;
- vérifier auprès des retraités déjà bénévoles que leurs activités leur conviennent et leur proposer d'en changer le cas échéant ;
- recommander aux retraités qui ont besoin d'activités de se tourner vers leur mairie, la maison des associations ou les centres sociaux de leur quartier ;
- proposer aux retraités qui ont envie de faire du bénévolat de rencontrer le centre France Bénévolat le plus proche de chez eux (*voir page 10*).

## Le rôle des acteurs associatifs

De nombreux acteurs sont engagés dans la lutte contre l'isolement et mobilisés avec l'Assurance retraite pour proposer des réponses adaptées. C'est le cas de la plupart des signataires de la charte nationale Monalisa, dont fait partie France bénévolat.

### Monalisa

Monalisa est la mobilisation nationale de lutte contre l'isolement des personnes âgées. Aujourd'hui, 1,5 million de personnes âgées sont en situation d'isolement relationnel. La lutte contre l'isolement des personnes âgées s'impose comme une véritable priorité.

Monalisa est née d'une collaboration inédite entre la société civile - représentée par des associations réunies en collectif, des institutions, des organismes - et les pouvoirs publics.

Cette mobilisation rassemble des associations et des institutions qui se mobilisent ensemble avec les pouvoirs publics pour lutter contre l'isolement des personnes âgées. Plus de 80 associations et organismes publics, dont France Bénévolat, les Centres sociaux et Agir ABCD ont rejoint la mobilisation.

### Comment agit Monalisa ?

Monalisa agit d'une part en encourageant la participation de citoyens et d'acteurs locaux à développer du lien social avec les personnes fragilisées, par le biais d'équipes citoyennes de bénévoles. D'autre part, Monalisa sensibilise l'opinion publique à l'engagement citoyen pour lutter contre cet isolement.

### Comment les retraités peuvent s'engager dans la démarche Monalisa ?

En montant une équipe citoyenne ou en rejoignant un des acteurs de Monalisa qui est également opérateur d'équipes. Ces équipes s'engagent en signant la charte de l'équipe citoyenne qui définit des repères et des valeurs communes afin qu'elles élaborent et mènent leurs propres projets.

### Pour en savoir plus

Le site internet de Monalisa, [www.monalisa-asso.fr](http://www.monalisa-asso.fr) propose en téléchargement la charte de l'équipe citoyenne et donne des informations aux retraités qui souhaitent s'engager.

### France Bénévolat

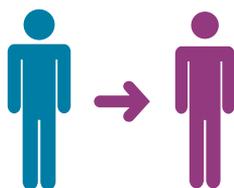
France Bénévolat est une association, reconnue d'utilité publique, qui a pour objectif de développer le bénévolat associatif par différentes actions. Ainsi, cette structure oriente les candidats au bénévolat vers l'association qui leur correspond. France Bénévolat a une très bonne connaissance des associations de chaque territoire et de leurs besoins. Les conseillers bénévoles sont habitués à accompagner les candidats dans leur réflexion.

## 250 points d'accueils France Bénévolat

250 points d'accueils France Bénévolat ouverts au public sont répartis sur l'ensemble du territoire français.

L'association accueille individuellement chaque candidat au bénévolat, sur rendez-vous ou lors des horaires de permanence.

### Les étapes du rendez-vous



1

Le candidat est accueilli par un conseiller bénévole.



2

Le conseiller présente des associations et missions adaptées au candidat.



3

Le candidat peut lui-même contacter les associations choisies lors du rendez-vous.

### Le site internet de France Bénévolat

Le site [www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org) diffuse des milliers d'annonces émanant d'associations en quête de bénévoles. Les retraités peuvent y découvrir l'extraordinaire diversité associative et peuvent directement contacter l'association de leur choix.



# LES PERSONNES CONCERNÉES

L'arrêt de l'activité professionnelle soulève de nombreuses interrogations, le bénévolat peut répondre à certaines de ces questions.

L'Assurance retraite, la Mutualité sociale agricole, le Régime social des indépendants et France Bénévolat ont identifié quatre profils de personnes pour qui le bénévolat peut être un bon moyen de conserver du lien social.

## Les initiés

### Qui sont-ils ?

Il s'agit de personnes connaissant la vie associative en général ou de leur région, ayant déjà fait du bénévolat.

Au moment de la retraite, certains initiés s'engagent davantage dans ce qu'ils font déjà, en obtenant notamment plus de responsabilités. D'autres souhaitent changer d'activité et se sont déjà constitué un nouveau projet de vie peu de temps après la transition vers la retraite.

### Leurs besoins

Ces retraités peuvent avoir besoin d'informations supplémentaires, voire de conseils lorsqu'ils changent de région ou de quartier par exemple.

Le plus souvent ces personnes sont très autonomes et le risque d'isolement est faible, sauf accident de la vie.

### Quels outils ?

Le dépliant « *Retraite et bénévolat : suivez le guide !* »

✓ *Plus d'infos page 20.*



## Les indécis

### Qui sont-ils ?

Ce sont des personnes qui ont eu une vie professionnelle globalement riche et satisfaisante, ne les ayant souvent pas incités à avoir beaucoup de pôles d'intérêt, ni un réseau social hors travail très développé.

Il existe deux types d'indécis :

- ceux qui s'engagent précipitamment dans la vie associative sans prendre le temps nécessaire pour réfléchir à ce qui leur convient. Cette situation mène à de nombreux échecs de l'engagement bénévole ;
- ceux qui sont perdus, ne trouvant pas les bons réseaux de réflexion et d'échanges pour les aider à élaborer ce projet de vie.

France Bénévolat apporte une valeur ajoutée forte pour ces personnes, grâce au conseil individuel, ainsi que les actions collectives telles que l'atelier « Découvrir la vie associative et le bénévolat » (*Outil page 21*).

### Leurs besoins

Ces personnes ont un net besoin d'exercer une activité d'utilité sociale, et dans certains cas de se recréer des liens sociaux.

Ils connaissent souvent peu le monde associatif. Ils ont des idées préconçues pouvant les bloquer ou les précipiter sur les grandes associations nationales les plus connues qui ne leur conviennent pas nécessairement.

### Quels messages leur faire passer ?

Inciter ces retraités à continuer leurs activités bénévoles et à les intégrer davantage dans leur nouveau projet de vie.

Les inviter à se renseigner sur les associations de leur région et leurs besoins en bénévoles en contactant France Bénévolat.

### Quels outils ?

- Le guide « *Vieillir... et alors ?* »
- Le site internet Réponses bien-vieillir
- L'atelier « *Découvrir la vie associative et le bénévolat* »
- Le dépliant « *Retraite et bénévolat : suivez le guide !* »

✓ *Plus d'infos pages 20 et 21.*

## Les préoccupés

### Qui sont-ils ?

Ce sont des personnes pour lesquelles une activité bénévole sera en situation de concurrence avec d'autres activités. C'est le cas par exemple des personnes qui font preuve de solidarité familiale en s'occupant des ascendants, des descendants ou du conjoint malade. Il faut aussi prendre en compte le fait qu'un nombre croissant de retraités essaie d'avoir des activités rémunérées pour compléter une retraite trop faible.

### Leurs besoins

Penser à autre chose qu'à leurs obligations financières ou familiales. Avoir des activités qui leur apportent des satisfactions personnelles en éprouvant du plaisir et en se sentant utile.

Ces personnes hésitent souvent à devenir bénévoles parce que :

- leurs champs de préoccupations les empêchent de penser à eux-mêmes ;
- leurs idées préconçues de la vie associative et du bénévolat les poussent à croire qu'ils devront accorder plus de temps qu'ils ne le souhaitent à leur activité bénévole.

### Quels messages leur faire passer ?

Les inviter à penser aussi à leur épanouissement personnel en choisissant des activités pour eux (sport, loisir, culture...).

Cet épanouissement peut passer par l'engagement bénévole de courte durée.

Encouragez-les à s'interroger sur leur intérêt et leur envie d'exercer une activité bénévole.

Pour découvrir la variété des missions de bénévolat, invitez-les à contacter France Bénévolat.

### Quels outils ?

- Le guide « *Viellir... et alors ?* »
- Le dépliant « *Retraite et bénévolat : suivez le guide !* »
- Le site internet Réponses bien-vieillir

✓ *Plus d'infos page 20.*

## Les fragilisés

### Qui sont-ils ?

Ce sont des personnes qui sont déjà repliées sur elles-mêmes ou en risque de l'être. Les raisons peuvent être multiples, parfois cumulatives :

- ils ont été dévalorisés, exclus au cours de leur dernière partie de carrière, ont connu une longue période de chômage ;
- la peur de la transition (en particulier pour les personnes ayant besoin de travailler beaucoup) ;
- ils sont prédisposés à des dépressions plus ou moins graves ;
- ils ont vécu des accidents de la vie plus ou moins graves : carrières aléatoires, drames familiaux, familles monoparentales, veuvage...

Il peut également s'agir des indécis, n'ayant pas encore réussi à définir leur nouveau projet de vie.

### Leurs besoins

Pour ces personnes, sauf exception, c'est l'invitation à se créer du lien social qui est essentielle. Il faut prioritairement leur proposer des activités attractives, correspondant à leurs goûts. Elles doivent d'abord se faire plaisir et avoir envie d'exercer une activité en groupe.

Le terme « bénévolat » risque souvent de les faire fuir. Ne pas l'utiliser, il peut être contre-productif.

Elles feront du bénévolat sans le savoir, le plus souvent sans même vouloir se qualifier de « bénévole ». Ainsi, elles donneront du temps et partageront des moments avec les autres sans avoir le sentiment d'être engagées mais en se sentant utiles. Elles donneront ainsi une valeur à leurs activités, leur projet de vie en s'impliquant pour le bien être des autres.

### Quels messages leur faire passer ?

Il est important de les inviter à faire une activité agréable qui leur procurera du plaisir. On peut leur suggérer de s'intéresser aux associations qui proposent des activités de loisirs : culturel, ludique, sportif...

Il faut d'abord les inviter à se mettre en relation avec les activités locales en sollicitant les systèmes d'information locaux : centres sociaux, centres d'animation culturelle, bulletins municipaux, nombreuses amicales ou clubs locaux...



# LES OUTILS À VOTRE DISPOSITION

- > Un guide : « *Vieillir... et alors ?* »
- > Le site internet Réponses bien-vieillir
- > Un dépliant : « *Retraite et bénévolat : suivez le guide !* »
- > Un atelier : « *Découvrir la vie associative et le bénévolat* »

## Un guide : « Vieillir... et alors ? »



Ce guide apporte les bons conseils pour bien vieillir et préserver son autonomie, en s'appuyant notamment sur l'expertise de conseillers scientifiques.

### Comment obtenir ce guide ?

Ce guide est consultable et téléchargeable sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr) : rubrique « retraités » dans l'onglet « documentation » puis la rubrique « Dépliants, brochures et publication » dans l'espace « Bien vivre sa retraite ».

Pour obtenir une version papier, contactez le service d'Action sociale de votre caisse régionale.

## Le site internet Réponses bien-vieillir

Le site Réponses bien-vieillir est accessible à l'adresse : [www.reponses-bien-vieillir.fr](http://www.reponses-bien-vieillir.fr).

À travers des vidéos, brochures, conseils thématiques (rythmes de vie, nutrition, vie de couple, estime de soi...), il renseigne sur les comportements que les personnes peuvent adopter pour un vieillissement en bonne santé. Une page est dédiée au bénévolat.

## Un dépliant : « Retraite et bénévolat : suivez le guide ! »

Cette plaquette d'information présente brièvement ce qu'est le bénévolat.

Elle répond aux premières questions que l'on peut se poser et propose des témoignages, des exemples concrets de missions bénévoles. Ce document conclut en invitant les candidats au bénévolat à consulter le site [www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org) ou à contacter France Bénévolat.

### Comment obtenir cette plaquette ?

Ce dépliant est adapté par chaque caisse régionale. Cela permet d'y retrouver les coordonnées des points d'accueil France Bénévolat de chaque région. Pour obtenir une version papier, contactez le service d'Action sociale de votre caisse.

Une version nationale est aussi disponible sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)



## Un atelier : « Découvrir la vie associative et le bénévolat »

Cet atelier de 2h30 environ, proposé par France Bénévolat, permet aux nouveaux retraités :

- d'avoir une courte réflexion sur leur projet de vie à partir de témoignages d'autres retraités ;
- de mieux situer la place des retraités dans le bénévolat associatif et de se poser les bonnes questions pour faire les bons choix ;
- d'avoir un panorama de l'extraordinaire diversité associative (les domaines d'actions des associations, les tailles, les activités, les types de mission bénévoles...).

### Programme:

#### 1 Projection d'un film de 14 minutes :

« Vaut-il mieux ajouter des années à la vie ou de la vie aux années ? »

Film de France Bénévolat/PRO BTP/Moderniser Sans Exclure

Suivie d'une discussion/échanges

#### 2 Exposé/échanges :

« Les retraités et le bénévolat : Situation, conditions d'une bonne implication »

#### 3 Exposé/échanges :

« La diversité associative en France »

#### 4 Les bonnes questions à se poser

Remise d'un document

#### 5 Pour celles et ceux qui le souhaitent, prise de rendez-vous pour un conseil personnalisé avec le centre local France Bénévolat le plus proche.

#### 6 Pour approfondir : bibliographie

Remise d'un document

✓ *Pour organiser cet atelier*

*Contactez France Bénévolat à l'adresse suivante :*

**[d.thierry@francebenevolat.org](mailto:d.thierry@francebenevolat.org)**

*Les coordonnées des correspondants sur les différentes régions vous seront relayées.*







Le label «Pour bien-vieillir» permet d'identifier les actions de prévention proposées par les caisses de retraite et leurs partenaires.



L'essentiel & plus encore

