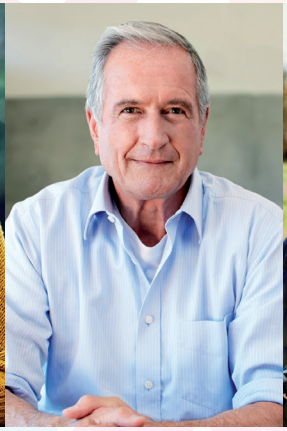
S'engager à la retraite
Quoi ? Comment ? Pour qui ?



Carsat Retraite & Santé au travail Hauts-de-France

URIOPSS Hauts-de-France

S'engager à la retraite c'est :

Une manière de rester actif

Si le bénévolat est une activité utile à la société, toutes les études le montrent, être engagé est tout aussi utile pour le bénévole lui-même. Faire du bénévolat permet de sortir de chez soi, de rencontrer de nouvelles personnes, de s'épanouir dans de nouveaux projets… et, plus globalement, de rester en bonne santé !

Une activité pour aider les autres

88% des retraités répondants à l'étude commanditée par la Carsat* le disent, une des principales raisons de leur engagement est d'aider les autres. Bien souvent générateur d'utilité sociale, l'engagement auprès de ses proches, du voisinage, d'un mouvement ou d'une association est un excellent moyen de mettre son temps et ses compétences au service des personnes qui en ont besoin.

Des moments de convivialité et de partage

Si l'on s'engage beaucoup pour aider les autres, il est nécessaire de rappeler que l'engagement est rarement à sens unique, et que la réciprocité est souvent de mise ! Que ce soit au contact des autres personnes engagées, des personnes accompagnées, des salariés de la structure…l'engagement va de pair avec le tissage de nombreux liens et le partage de vrais moments de convivialité.

Rester libre de son engagement

Rappelons-le, l'engagement ne doit jamais être une contrainte. Il n'y a pas un seul format d'engagement, du plus ponctuel au plus régulier, du plus court au plus long, chaque engagement doit se faire en fonction de vos envies et de vos contraintes.

Quel type d'engagé.e êtes-vous ?

Eloigné.de l'engagement
Intéressé.e par l'engagement

Les questions à vous poser :

- Ai-je besoin de tisser des liens avec d'autres, de me sentir utile ?
- Comment et à quel niveau je souhaite m'engager ?
- Quelles activités ou domaines m'intéressent ?
- Quel temps je souhaite y consacrer ?
- Qui peut me renseigner, m'accompagner dans mes recherches ?

Nouvel.le engagé.e

Les questions à vous poser :

- Mon engagement répond-il à mes attentes ?
- Cela contribue t-il à mon épanouissement, mon bien-être ?
- Cela me donne t-il envie de plus m'engager ? de prendre plus de responsabilités ?

Engagé.e expérimenté.e

Les questions à vous poser :

- Ai-je besoin de diversifier mon engagement ?
- Ai-je besoin de me former pour monter en compétences et m'ouvrir de nouveaux horizons ?
- Identifier de potentielles contraintes (stress, côté chronophage, …) afin d'ajuster son engagement et qu'il reste source d'épanouissement
- Ai-je envie de transmettre et donner envie de s'engager à d'autres ?

Les outils :

- Le bilan de potentiels
- Les sites ressources : Réso Guid'Asso, centres sociaux, Maisons des associations, mairies…)

La Carsat Hauts-de-France, acteur engagé dans le bénévolat

Depuis 2020, la Carsat a initié un partenariat avec l'Uriopss Hauts-de-France, afin de proposer et porter des actions concrètes en région pour favoriser l'engagement des séniors.

Avant toutes choses, un état des lieux a été nécessaire. Cette étape s'est traduite par la réalisation d'une enquête d'envergure (réalisée par l'Observatoire régional de la vie associative) auprès de l'ensemble des personnes retraitées pour connaître leur niveau d'engagement. Plus de 13.000 répondants y ont participé, un record pour une telle étude ! Dans la continuité de cette enquête, une étude qualitative sur la participation sociale des retraités a été menée.

Principales informations issues des enquêtes :

65% des retraités des Hauts-de-France sont engagés (dans une association, vie municipale, aide ponctuelle de proches, …)

35% des personnes actuellement engagées ne l'étaient pas avant leur retraite

91% des répondants engagés déclarent que leur engagement contribue au bon équilibre de leur vie

91% Pour 89%, l'engagement est une manière de rester actif.ve

De ces études, s'en sont dégagées des pistes très concrètes qui permettent aujourd'hui, à travers la construction d'un plan d'actions, d'initier des projets sur les territoires.

Que les seniors soient non engagés, très engagés ou en besoin de formation, chaque cible identifiée pourra bénéficier d'actions permettant de l'accompagner dans son parcours de bénévole.

Carsat Retraite & Santé au travail Hauts-de-France

URIOPSS Hauts-de-France

Contacts :

Salomé LENGLET

Chargée de développement
Uriopss Hauts-de-France
s.lenglet@uriopss-hdf.fr