



BOLBEC

Forum seniors actifs

Bien vivre sa retraite

Pour la troisième année, le CLIC Maill'âges de Caux Seine Agglo organisait mardi le forum seniors actifs au Val-aux-Grès en collaboration avec le Département et de nombreux partenaires. Ce fut l'occasion pour le public de se renseigner sur les démarches administratives mais aussi sur les activités possibles pour bien vivre sa retraite.

Dès l'ouverture à 13 h 30, l'affluence était déjà grande pour se rendre sur les stands des caisses de retraite.

Les autres stands étaient tenus par les centres sociaux de Bolbec et Port-Jérôme-sur-Seine, la MJC de Bolbec, l'office de tourisme Caux vallée de Seine, les médiathèques, l'association Lire et faire lire, l'association Siel Bleu (qui propose des activités physiques adaptées pour la prévention de la santé), l'Union des associations L'outil en main (qui fait se rencontrer des gens de métiers retraités et des jeunes).

Se faire plaisir

À l'extérieur et dans les salles voisines, des activités étaient proposées tout au long de l'après-midi : yoga, sophrologie, gym adaptée, danse, tir à l'arc...

« Avec le questionnaire de satisfac-

tion que nous avons distribué l'an dernier, cela nous a permis de recadrer le forum cette année sur la préparation de la retraite au niveau administratif mais aussi en terme d'engagement bénévole et d'activités. Nous avons mobilisé les acteurs de terrain pour proposer des ateliers d'initiation et donner envie aux visiteurs de s'inscrire », expliquait Hélène Genty-Duhamel, coordinatrice du CLIC Maill'âge de Caux Seine Agglo, dispositif du Département porté par la communauté d'agglomération.

« Nous avons voulu cette année privilégier une vision plaisir de la retraite. Il faut utiliser le temps que l'on dispose aussi pour se faire plaisir », soulignait Claudine Savalle, vice-présidente de Caux Seine Agglo pour la santé, la gérontologie et la vie sociale, lors de l'inauguration en présence de Didier Péralta, conseiller régional, et Yoann Lavernhe, membre du

bureau de Caux Seine Agglo.

S'informer en amont

Plusieurs conférences ont animé l'après-midi pour évoquer les démarches administratives, la reprise de l'activité physique après 60 ans (avec l'intervention du Dr Robert, du Centre de prévention AGIRC ARRCO) et l'engagement bénévole.

« Il faut s'informer en amont du passage de la retraite. Cela évite d'écouter tout ce qu'on raconte et de connaître les nouvelles réglementations », expliquaient les représentantes des caisses de retraite. « Il y a l'âge légal de départ à la retraite mais il y a aussi les départs anticipés pour les carrières longues, les maladies professionnelles, les travailleurs handicapés. Certaines personnes souhaitent continuer à travailler au-delà de l'âge légal de la retraite tandis que d'autres préfèrent partir progressivement en retraite ou reprendre une activité ».

Rester actif

Comme l'espérance de vie s'est allongée (81 ans en moyenne), il y a de plus en plus de jeunes retraités qui ne veulent pas rester inactifs et souhaitent s'engager dans le bénévolat. Les seniors représentent 50 % des bénévoles en France, soit environ dix millions de personnes.

« J'ai fait toute ma carrière dans la pétrochimie et, au moment de la retraite j'avais envie de faire encore des choses. J'ai eu connaissance de l'association EGEE* par un collègue et j'ai trouvé cela



Une table ronde sur l'engagement bénévole



Affluence aux stands des caisses de retraite

intéressant. On intervient dans les établissements scolaires pour faire connaître l'entreprise, on accompagne les personnes en recherche d'emploi ou des entreprises », a expliqué Pascal Duhem.

« J'étais cadre de santé et souhaitais continuer une activité en lien avec la santé ou le social. Par une adjointe à la mairie de Gravenchon, j'ai posé ma candidature au conseil des sages. Cela m'a plu car le conseil est soutenu par la municipalité et il y a des retombées concrètes », a exposé Mariana Biernacki.

« Moi aussi, j'étais cadre de santé et j'ai toujours été très active mais je n'avais pas voulu rester dans cet univers. Je suis devenu bénévole à la section UFC Que choisir. Le milieu hospitalier m'a rattrapé puisque je suis devenue représentante des usagers au CHI Caux vallée de Seine, membre du Comité territorial de santé et du Groupement hospitalier de

territoire », a raconté Françoise Delahaye.

« J'ai eu l'expérience du bénévolat depuis l'âge de 20 ans au sein de diverses associations. Puis j'ai eu envie d'aller plus loin, de m'investir pour porter des valeurs auxquelles je crois », a dit Patrick Mallet, président de la MJC de Bolbec depuis six ans.

« J'ai travaillé dans l'industrie pétrolière et je suis arrivé à la retraite de manière abrupte. Je n'avais jamais fait de bénévolat mais je faisais du sport. Je me suis investi dans diverses associations puis au conseil des sages pour continuer à voir du monde et des personnes d'horizons différents », a relaté Jean-Marc Martin.

Des témoignages qui, espérons-le, inciteront des jeunes retraités à s'investir également dans le bénévolat.

* (Entente des générations pour l'emploi et l'entreprise)