Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

Carsat Retraite & Santé au travail
Languedoc-Roussillon

CAHIER DES CHARGES

APPEL A PROJETS
« ATELIERS BIENVENUE A LA RETRAITE »

2026

Date limite du dépôt des candidatures le : 24 octobre 2025

CONTEXTE

Aujourd'hui, le passage à la retraite représente une transition majeure de la vie. Il peut être perçu pour certains comme un moment de rupture, pour d'autres, une délivrance, pour d'autres encore, c'est la conclusion évidente et sereine d'un travail bien accompli. Pour tous, il s'agit un moment sensible qu'il convient de préparer avec un peu d'anticipation, impliquant une modification importante des droits sociaux, du statut, des ressources, ainsi qu'une transformation de l'être dans son identité.

Pour accompagner les prés retraités et nouveaux retraités dans cette étape de la vie qui peut générer de nombreuses interrogations, il est important de les rassurer, les informer sur l'accès à l'ensemble de leurs droits, leur donner les moyens de vivre en bonne santé et autonomes le plus longtemps possible, de faire émerger chez eux de nouvelles idées, de renforcer leur pouvoir d'agir.

Pour répondre à ces enjeux, la Carsat Languedoc-Roussillon lance un appel à projets visant à accompagner le passage à la retraite, favoriser un vieillissement actif en santé et déployer en 2026 l'offre « Bienvenue à la retraite » de l'Assurance Retraite sur l'ensemble du territoire.

CET APPEL A PROJETS S'ADRESSE :

Aux porteurs de projets des 5 départements de l'ex-région Languedoc-Roussillon acteurs de leurs territoires et en lien avec les partenaires locaux : des partenariats territoriaux sont à créer et/ou renforcer afin que les publics cibles accueillis en France Services, CCAS, associations locales etc… les orientent vers l'atelier « Bienvenue à la Retraite » mis en place.

L'opérateur ciblera la commune, aura en charge la recherche de la salle et la concertation avec les acteurs locaux ainsi que la planification et composition des groupes.

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310

Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

LES OBJECTIFS

L'objectif est de créer une dynamique de groupe permettant d'apporter des réponses concrètes aux attentes et préoccupations des prés retraités et nouveaux retraités. Organisé en petit groupe, l'atelier permet de rencontrer d'autres participants avec lesquels échanger, partager et avancer ensemble. Il donne les clés pour vivre autonome le plus longtemps possible et profiter pleinement de sa retraite, tout en suscitant l'envie de se lancer dans de nouveaux projets.

Tous les ateliers abordent les thématiques suivantes :

4 thématiques obligatoires

❑ **Les démarches administratives et financières** pour connaître ses droits à la retraite, gérer son budget, ses ressources.

❑ **Vos envies, vos projets, votre tempo** pour trouver sa place et son rythme dans cette nouvelle vie.

❑ **Prendre soin de soi** pour préserver sa santé et garantir son bien-être : bien bouger, bien manger, bien dormir.

❑ **Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres** pour organiser son temps entre vie personnelle, vie de famille, vie sociale et engagements associatifs, solidaires, culturels, sportifs …

3 thématiques optionnelles/complémentaires

❑ **Aider un proche au quotidien et veiller à son équilibre** pour apprendre à se préserver quand on est aidant.

❑ **La mobilité :** identifier les solutions de déplacement adaptées à ses besoins et ses envies, faire preuve de vigilance lorsque l'on se déplace, adopter les bons réflexes quand on part en voyage.

❑ **S'enrichir de nos différences d'âge** afin de partager l'échange en lien avec l'intergénérationnel

Tous les ateliers se terminent par une séance bilan :

❑ **Votre expérience nous intéresse** pour faire le bilan de l'ensemble des apports du parcours et de se remémorer collectivement les points essentiels.

Des fiches techniques se rapportant à chacun des modules sont jointes en annexes.

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310

Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

LE PUBLIC CIBLE :

Les ateliers « Bienvenue à la retraite » s'adressent :

- **Aux futurs retraités** à partir de 2 ans avant l'âge de départ à la retraite, actifs identifiés comme fragiles, mais aussi inactifs sans emploi en lien avec France Travail ou bénéficiant des minimas sociaux, en invalidité, reconnus inaptes dans leur travail, etc…
- **Aux nouveaux retraités**, nouvellement partis à la retraite depuis moins de 2 ans, autonomes (GIR 5, 6), en priorité ceux vivant à domicile (y compris en résidence autonomie, petite unité de vie) et les publics en situation d'isolement social et géographique.

LES ATELIERS :

- Les ateliers devront être mis en place à compter du 1er janvier 2026 et terminés au 31 décembre 2026.
- Un atelier, **en présentiel ou distanciel**, doit accueillir 8 participants au moins et 15 participants au plus.
- Les ateliers ne prévoient pas de participation financière des bénéficiaires.

La durée :

- *Une journée « Bienvenue à la Retraite »* qui abordera les 4 thématiques obligatoires + une séance bilan. L'organisation du déjeuner sera à la charge du porteur du projet.
- *Le stage « Bienvenue à la Retraite »* : 2 jours consécutifs aux fins d'approfondir les échanges autour des 4 thématiques obligatoires + une séance bilan.
- *L'atelier « Bienvenue à la Retraite »* : Une ½ journée par thématique abordée sur plusieurs jours/semaines + une séance bilan : ce format peut participer à la création de liens forts entre participants. Les ateliers comporteront au moins 4 séances (les 4 obligatoires) et pourront être complétées d'une ou plusieurs séances complémentaires au choix du porteur de projets.

FORMATION DES ANIMATEURS :

Il convient de s'assurer de la qualification de l'animateur pour intervenir sur le thème « Bienvenue à la retraite » auprès d'un public senior.

L'intervenant devra notamment :

- Posséder des aptitudes à animer des groupes
- Avoir une connaissance de la spécificité du public senior notamment du public senior en situation de fragilité
- Promouvoir une vision juste et positive du vieillissement et de la retraite.

Minimum requis :

- Capacité à recueillir l'ensemble des informations permettant de renseigner et orienter les retraités vers l'offre des partenaires-relais locaux ;
- Capacité à mobiliser des méthodes d'animation pour favoriser la participation et les échanges ;
- Compétences en rapport avec la thématique du module animé (diplôme ou expérience professionnelle).

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310

Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

LES ENGAGEMENTS DES PORTEURS

Les candidats s'engagent à :

- **Alimenter le Portail Pour Bien Vieillir et saisir les ateliers mis en place** durant l'année afin de les rendre visibles sur la cartographie interactive aux retraités, leurs proches mais aussi aux partenaires et professionnels.
- **Participer aux réunions, formations et webinaires** proposés par le financeur,
- **Compléter le tableau de suivi** national des actions de prévention (KIT ACO)
- **Evaluer annuellement les objectifs** poursuivis (évaluation à T0, T1 et T2)
- Mentionner le soutien financier et faire figurer les logos de la Carsat LR à l'occasion de ses actions de communication (revues, publications, manifestations, conférences de presse, affiches, flyers etc…).

LE FINANCEMENT :

Il permettra de financer les ateliers « Bienvenue à la Retraite » sur les territoires.
Le montant de la subvention intégrera un montant forfaitaire :

- Pour la collation de bienvenue.
- Ainsi que pour le déjeuner pris en commun pour le format d'un atelier réalisé sur la journée.

LES DEPENSES SUBVENTIONNABLES :

Le financement ne pourra concerner que les dépenses directement liées à la réalisation des ateliers « Bienvenue à la Retraite ».

Ne seront pas financées :

- Les dépenses d'investissement,
- La formation des professionnels,

QUEL ACCOMPAGNEMENT :

Les candidats pourront bénéficier d'un soutien pour la valorisation de leur action auprès des partenaires de la Carsat.
Un dispositif d'accompagnement est mis en place tout au long de l'appel à projets :

- Réunions de suivi, formations aux outils, Webinaires,
- Envois d'invitations (appui par mailings) au public cible identifié issues des bases de contacts de la Carsat,
- Mise à disposition de l'ensemble des outils et des fiches techniques permettant l'animation et l'évaluation de l'atelier.
- Un interlocuteur vous est dédié tout au long du suivi de votre projet.

QUELLES SUITES

- Les réponses aux dossiers de candidature complets seront adressées par voie dématérialisée aux porteurs de projets retenus par la Commission d'Action Sociale du mois de novembre 2025.

- Après avis favorable de la candidature, une convention sera adressée au porteur de projet précisant les modalités financières, de suivi et de partenariat.

- Le versement de la subvention sera conditionné à la production d'un bilan d'évaluation quantitatif, qualitatif et budgétaire.

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310

Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

LES CONTACTS :

Contacts	Téléphones	Mails
Bénédicte GAYRAUD	07 64 46 60 99	benedicte.gayraud@carsat-lr.fr
Laure AEBERLI	06 48 03 16 40	laure.aeberli@carsat-lr.fr

VOUS SOUHAITEZ CANDIDATER :

Les dossiers complets datés, signés sont envoyés avant la date limite fixée au 25 octobre 2025 à l'adresse suivante : montpellieractionsocialeetsante@carsat-lr.fr

Un webinaire de présentation et d'informations aura lieu :
le 25 septembre 2025 à 10 Heures

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310

Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

ANNEXES

REFERENTIEL ATELIERS « BIENVENUE A LA RETRAITE »

https://espace-professionnels.pourbienvieillir.fr/wp-content/uploads/sites/2/2024/09/442008_referentiel_bienvenuealaretraite_demat_2022.08.pdf

FICHES TECHNIQUES

LES MODULES OBLIGATOIRES

Fiche technique module 1 : « À la retraite : mes démarches administratives et financières »

Description du module :

Le passage à la retraite induit un certain nombre d'évolutions administratives et financières liées au changement de statut qui s'opère. Ce module permet de faire connaître les droits, les aides auxquelles les retraités peuvent prétendre, les démarches à suivre et les acteurs ressources, selon les situations.

Les participants sont par ailleurs sensibilisés à un ensemble de sites Internet ressources. La première ressource étant le site *mesdroitssociaux.gouv.fr*, il fait l'objet d'une démonstration dédiée.

Les thématiques suivantes sont par ailleurs explorées :

- **Les revenus :** droits retraite (base et complémentaire), aides et allocations de solidarité, réductions spécifiques aux séniors, gestion du budget.
- **Les démarches administratives :** santé, logement, tri et gestion des documents administratifs.
- **La sensibilisation aux démarches en ligne :** le site *lesbonsclics.fr* sera conseillé, et, pour les personnes non autonomes numériquement, la recherche d'un atelier du Bien vieillir *Autonomie numérique* à proximité de leur domicile sera réalisée via l'outil *Trouver un atelier* sur le portail *pourbienvieillir.fr.*
- **Les relais locaux :** les participants seront sensibilisés au rôle des Maisons France Services, CCAS, centres sociaux, associations de quartier de proximité pouvant les accompagner dans leurs démarches. Un document recensant l'ensemble des coordonnées de ces partenaires locaux leur sera délivré.

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310

Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

Fiche technique module 2 : « Mes envies, mes projets, mon tempo ! »

Description du module :

Quel sens donner à sa retraite ? C'est tout l'enjeu de ce module qui doit permettre d'appréhender cette nouvelle période de vie et d'accompagner le travail de transition engagé par les participants : gestion et organisation de son rythme et de son mode de vie, pour mieux en profiter, réfléchir et développer de nouvelles activités, avoir des projets, renforcer ou élargir son cercle relationnel.

Les participants seront amenés à s'exprimer sur les évolutions appréhendées ou constatées ainsi que l'approche psychologique du travail de transition, afin de dédramatiser les changements liés à ce passage à la retraite et lever les freins éventuels.

Les thématiques suivantes sont explorées :

- **La représentation du passage à la retraite :** échanges sur la rupture, les changements, la vie de couple, le rôle dans la famille, la perte/l'évolution des contacts…
- **La gestion du temps :** inciter à la planification d'activités pour mieux en profiter et optimiser son temps libre.
- **Les activités culturelles et artistiques :** ces activités sont déterminantes pour susciter un sentiment d'appartenance, d'estime de soi, et réduisent la solitude et l'isolement social.
- **Le bénévolat :** découvrir le bénévolat et le tissu associatif, en lien avec le module complémentaire « Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres ».
- **Nouveau mode de vie, nouveaux besoins liés à l'habitat :** inciter à la réflexion sur l'adaptation du logement et les nouvelles formes d'habitat.

Fiche technique module 3 : « Je continue de prendre soin de moi »

Description du module :

Continuer à prendre soin de soi et de sa santé à la retraite, constitue la clé de voûte du bien vieillir. Ce module permet de sensibiliser les participants aux différents enjeux de prévention autour de la santé en vieillissant, mais aussi d'aborder collectivement les questions de bien-être.

Dans ce module, les retraités sont invités à partager leurs idées et leur expérience et à débuter une réflexion sur des pistes d'action concrètes à mettre en place.

Les thématiques suivantes sont par ailleurs explorées :

- **La prévention de santé :** modifications liées au vieillissement sur les différentes sphères physiologiques, l'importance du suivi de santé et de son calendrier, les gestes de 1ers secours.

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310

Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

- **La nutrition :** les repères alimentaires, concevoir des repas variés et équilibrés, limiter le gaspillage alimentaire, l'hydratation.
- **Les approches alternatives et complémentaires à la médecine traditionnelle :** présentation des approches et de leurs intérêts.
- **L'activité physique :** ses avantages pour la santé, les recommandations pour pratiquer une activité physique.
- **L'émergence de nouveaux besoins :** habitat, activités sociales et culturelles.

Fiche technique module 4 : « Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres »

Description du module :

Le passage à la retraite peut amener à reconsidérer son temps et les engagements que l'on souhaite poursuivre ou initier. Selon l'enquête de l'Ifop (2016), 1 retraité sur 3 est un bénévole associatif[1]. Un constat qui donne toute la mesure du niveau d'engagement des retraités.

Ce module permet de présenter, de manière générale, le bénévolat et de fournir aux participants les informations nécessaires et utiles pour les accompagner dans leur engagement.

Les thématiques suivantes sont par ailleurs explorées :

- **État des lieux du bénévolat :** les chiffres en France, découvrir les façons et les modalités de s'engager, se poser les bonnes questions avant de se lancer.
- **Devoirs et droits du bénévole.**
- **Les différentes ressources** : en ligne ou non pour approfondir les recherches.

MODULES COMPLEMENTAIRES

Fiche technique module 5 : « J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre »

Description du module :

La CNSA (2014)[2] définit l'aidant comme "la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage,

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310

Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide peut être prodiguée de manière plus ou moins régulière, sur des périodes plus ou moins longues voire de façon permanente". Cette situation peut survenir et affecter chacun d'entre nous au cours de la vie.

Selon le Baromètre 2019 de la Fondation April et BVA[3], 1 français sur 6 est un aidant familial. Soit près de 8 à 11 millions de personnes, dont plus de la moitié sont des femmes, qui se consacrent à un membre de leur famille en France.

Apporter, quotidiennement, son aide à une personne a un impact sur la santé physique et psychique de l'aidant : dépression, cancers, stress, épuisement, isolement social progressif, conduites addictives, troubles du sommeil, *etc*. Face à ce constat, Il apparait donc essentiel d'informer, d'accompagner et de soutenir les proches aidants.

Ce module permet d'apporter les informations nécessaires aux proches aidants sur différents besoins : administratif, financier et de répit. Il s'agit, également, d'offrir un temps d'échanges entre pairs pour favoriser le partage de conseils et d'expériences.

Les thématiques suivantes sont par ailleurs explorées :

- **Le rôle de l'aidant :** état des lieux en France, le statut de l'aidant, les répercussions sur la santé, le bien-être.
- **Les dispositifs financiers et de répit :** quels dispositifs financiers pour accompagner l'aidant ? ; présentation des structures et des dispositifs de répit (*relayage, **accueil** de jour, plateforme de répit, etc*.).

- **Les différentes ressources** : en ligne ou non pour approfondir les recherches et ressources.
- **Les acteurs locaux** : les interlocuteurs de proximité pour accompagner et répondre aux différents besoins des proches aidants.

Fiche technique module 6 : « 100% mobile à la retraite »

Description du module :

L'arrivée à la retraite est souvent considérée comme le moment idéal pour voyager et découvrir le monde qui nous entoure. Ce module évoque les questions de mobilité : les moyens de transport, la sécurité, les astuces et également les bons plans à connaître.

Les retraités sont invités à éveiller leur conscience sur les questions d'écologie en matière de déplacement, partager leurs idées et les astuces pour se lancer en toute tranquillité.

Les thématiques suivantes sont par ailleurs explorées :

- **Les moyens de transport durables :** les nouveaux modes de déplacement, les conseils et bons plans.
- **Les points de vigilance :** les règles de sécurité

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310

Envoyé en préfecture le 15/10/2025
Reçu en préfecture le 15/10/2025
Publié le 15/10/2025
ID : 030-930043245-20251002-DEL_2025_10_03-DE

- **Les bons réflexes quand on part en voyage :** les points d'information, les sites et guides.
- **Découvrir son environnement immédiat :** ressources, conseils.

Fiche technique module 7 : « S'enrichir de nos différences d'âge »

Description du module :

Lutter contre les stéréotypes et dépasser les aprioris afin de partager des moments et des connaissances sont les grands objectifs de ce module. Il permet la rencontre et l'échange sur différentes thématiques en lien avec l'intergénérationnel.

Les participants sont invités à explorer et redéfinir collectivement certains notions et concepts pour déplacer les lignes entre générations.

Les thématiques suivantes sont par ailleurs explorées :

- **Le regard sur l'âge :** l'âgisme, les effets des représentations négatives sur l'âge.
- **Les bénéfices de l'intergénérationnel**
- **Grandes typologies d'habitats intergénérationnels**
- **Les activités autour de chez soi** : où trouver des activités intergénérationnelles
- **Présentation des initiatives remarquables**

Fiche technique module 8 :
« Votre expérience nous intéresse »

Description du module :

Ce dernier module socle, à placer chronologiquement en fin de parcours après l'ensemble des éventuels modules complémentaires, est déterminant puisqu'il permet de faire le bilan de l'ensemble des apports du parcours et de se remémorer collectivement les points essentiels.

C'est aussi le lieu d'un partage de chacun au collectif de « bons plans », « trucs et astuces » et d'invitation à garder le lien à l'issue du parcours. L'animateur proposera également de garder le lien entre les participants et suscitera les échanges sur les modalités. Selon le moment où le module se déroule, un déjeuner ou un goûter ensemble peut être proposé, ainsi qu'une séance d'échanges à J+2 ou 3 mois.

Les thématiques suivantes sont par ailleurs explorées :

- Bilan collectif et participatif : compléter le questionnaire bilan, faire le point sur les apports essentiels, les thématiques moins bien appréhendées
- Activités de proximité, bons plans et bonnes pratiques à partager
- Comment garder le lien par la suite : le susciter sans contrainte

Publié le : 17/10/2025 09:42 (Europe/Paris)
Collectivité : Marguerittes
https://www.intramuros.org/marguerittes/documents_administratifs/42310