



Garder le contact

Avec le parcours Génération plus, restez en contact !

L'arrêt de la vie professionnelle est souvent associé à un retrait du monde social.

Petit à petit vous avez l'impression que vous perdez le contact avec les personnes qui faisaient partie de votre cercle relationnel : collègues, clients,...

Vos amis, retraités eux aussi, déménagent. Vos enfants, petits-enfants habitent loin de chez vous.

Comment se faire de "nouveaux amis" ? Comment faire pour recréer du lien social ? Bref, comment rester actif et en contact avec les autres ?

Afin de répondre à ces questions, le groupe Humanis a conçu pour vous ce guide pratique. Vous y trouverez des conseils et des contacts très utiles vous permettant d'appréhender l'organisation de cette nouvelle tranche de vie de façon positive et dynamique.

Pour faire le point sur votre ouverture aux autres, vous trouverez également à la fin de ce guide, un quiz avec des conseils.

Dans le cadre du parcours Génération plus que vous propose Humanis, 5 autres guides existent sur l'activité physique, l'habitat, le budget, le stress et l'alimentation.

Bonne lecture !

sommaire

Le lien social p 04

Quelques idées pour se contruire
ou se reconstruire un cercle
relationnel p 05

Développer des relations
intergénérationnelles p 12

► Le lien social



Au plan collectif, le lien social fonde une communauté de devenir.

Au plan individuel, il existe **quatre types de liens sociaux** :

- de filiation (parents et enfants),
- de participation élective (conjoint, amis, proches choisis),
- de participation organique (acteurs de la vie professionnelle),
- de citoyenneté (membre d'une même communauté politique).

Ces quatre types de liens complémentaires constituent la trame à partir de laquelle chacun se socialise et construit son identité, son statut et ses rapports de solidarité.

L'**enjeu du lien social** est par conséquent **extrêmement important**, tant du point de vue du **bien-être psychologique**, que de la **protection** et de la **reconnaissance** que chacun est en droit d'attendre d'autrui et qu'il dispense aux autres.



► Des seniors isolés ?

Près d'**un quart des personnes isolées** se déclarent sensibles au **sentiment de solitude** ou à l'**impression d'ennui** contre environ un peu plus 10 % dans le reste de la population.

Les seniors sont-ils davantage concernés ?

Pas vraiment, si l'on se réfère à une enquête portant sur le témoignage de plus de 5 000 personnes de plus de 60 ans, qui révèle qu'**avant 79 ans, on reste actif sur le plan intellectuel et physique** avec un engagement satisfaisant dans la vie sociale.

*Source : Isolement relationnel et mal-être - Insee 2006
"Isolement et vie relationnelle des personnes âgées", Collectif "Combattre la Solitude des personnes âgées" 2006*

► Quelques idées pour se construire ou se reconstruire un cercle relationnel

➤ Participer à diverses activités

Le choix est très large... Pourquoi ne pas en profiter pour **acquérir de nouveaux savoirs**, faire du sport, découvrir de nouveaux loisirs ?

ACQUÉRIR DE NOUVEAUX SAVOIRS

“Rien n’est à craindre, tout est à comprendre”, disait Marie Curie. L’âge de la retraite est l’occasion d’acquérir de nouveaux savoirs, de s’enrichir intellectuellement et de partager un intérêt ou une passion pour des sujets extrêmement variés.

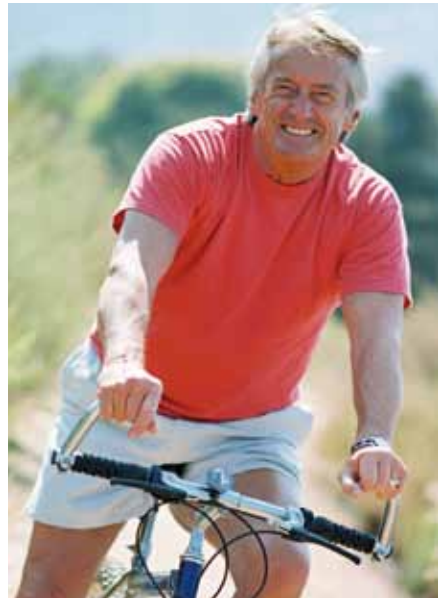
Cours, conférences, enseignement à distance, échanges internationaux... Les ressources pour apprendre sont quasi illimitées. **Où se renseigner ?**

- **D’ABORD AUPRÈS DE L’UNIVERSITÉ LA PLUS PROCHE DE VOTRE DOMICILE**

Vous pouvez y suivre en tant qu’**auditeur libre** un grand nombre d’enseignements dans la limite des places disponibles.

Aucune condition de scolarité préalable

ou d’âge : il suffit de s’inscrire et parfois d’acquitter de **modestes frais d’inscription** qui vous permettront d’accéder également à la bibliothèque universitaire.



BON À SAVOIR

Les auditeurs libres n’ont pas le statut étudiant : ils ne passent pas d’examens et ne peuvent donc pas prétendre à la délivrance d’un diplôme ou d’une attestation de réussite aux examens.

- **CANAL U**

C'est la **vidéothèque numérique de l'enseignement supérieur**. Près de 10 000 ressources audiovisuelles sont accessibles gratuitement via Internet grâce à une trentaine de producteurs de programmes aussi populaires que "L'Université de tous les savoirs" ou aussi prestigieux que le Collège de France (www.canal-u.tv).

- **L'ASSOCIATION INTERNATIONALE DES UNIVERSITÉS DU TROISIÈME ÂGE**

Elle **regroupe 45 universités** et 250 lieux d'enseignement dans le monde et propose un service d'échange international (www.aiu3a.com).

- **LE CENTRE NATIONAL D'ENSEIGNEMENT À DISTANCE**

Il s'agit d'un **organisme public** qui dispense 250 formations conduisant ou non à l'obtention d'un diplôme (www.cned.fr).

S'INSCRIRE À UN CLUB DE SPORT, DE LOISIRS



Échanger, se rencontrer, partager de nouvelles activités... Il y a quantité de clubs de sports et de loisirs à peu près partout en France qui proposent pléthore d'activités tout au long de l'année.

Nombre de villes comme Cannes s'organisent en Groupement d'Intérêt Public (Cannes Bel Age) pour **offrir aux seniors une très large palette d'activités** pour bouger et s'ouvrir aux autres : excursion, voyages, repas, conférences, une centaine d'ateliers, 30 disciplines sportives... L'idée est de **créer une forte dynamique** au sein d'un club (80 salariés, 150 bénévoles !) où **on peut s'inscrire à partir de 49 ans**.

Renseignez-vous auprès de **votre mairie** et des **centres d'action sociale** pour connaître l'offre de votre commune qui subventionne en général les clubs de sport et de loisirs pour permettre au plus grand nombre d'y accéder, jusqu'à la gratuité.

Les **"Guides senior"** se multiplient, cataloguant les équipements, services et informations utiles.

ATTENTION

Si vous voulez reprendre une activité sportive, consultez votre médecin avant.



► Paris Seniors

Les **sites des municipalités** ont de plus en plus tendance à **regrouper les informations concernant les seniors** dans une rubrique ou dans des publications spécifiques.

C'est pratique et diablement bien fait, comme sur Paris senior (www.paris.fr/pratique/paris-pratique/seniors/p4715).

Un site qui vaut le coup d'œil, même si l'on n'habite pas la capitale, parce qu'il aborde avec clarté et concision tous les sujets de la vie des seniors au quotidien.

Une mine de renseignements très accessibles : programme culturel et de loisirs, dossiers thématiques, informations sur les associations, droits, aides, établissements de la ville plus spécialement destinés aux seniors...

Que faire si on réside dans une petite ville ou un village ?

Le milieu rural n'est pas exclu de ces initiatives qui mobilisent parfois les retraités eux-mêmes. Ainsi ainesruraux.org est le premier réseau associatif de retraités. Il regroupe 9 000 associations locales.



► Voyager

Les seniors représentent les trois quarts du marché des séjours en France !

Comment **voyager à prix doux** et en toute sérénité ?

Les guides spécialisés fleurissent dont celui publié par le **"Petit futé"**.

Humanis vous propose également une gamme de séjours et de résidences ainsi que des séjours à thèmes pour se relaxer, stimuler sa mémoire, (re)découvrir des activités tout en visitant une région...

N'oubliez pas aussi de consulter l'Union nationale des associations de tourisme (Unat) et l'Agence nationale des chèques vacances (ANCV), qui a mis en place des séjours dont le coût tient compte de la situation des retraités.

Soyez curieux et cherchez à repérer les initiatives originales et sympas.

Saviez-vous par exemple que la **ville de Paris propose dans les 400 parcs jardins** de la capitale **des visites guidées** et **des animations**, notamment à travers les concerts des kiosques à musique en période estivale ?

Ce type de démarche existe un peu partout en France.

Pour les repérer, les offices de tourisme sont une bonne piste...

Retrouvez également **La brochure vacances Humanis** en téléchargement sur le site www.humanis.com.



➤ Donner du temps aux autres

Les **retraités représentent environ un bénévole sur deux**, pourquoi pas vous ?

Porteur de sens, d'utilité et de plaisir, le bénévolat est l'occasion de mettre votre savoir-faire, votre expérience et votre disponibilité au profit de causes qui vous tiennent à cœur et d'associations ou d'ONG qui recherchent ces compétences.

Mais qui fait quoi et comment ?

Pour s'y retrouver, il vous sera très utile de consulter, pour commencer :

- France Bénévolat (www.francebenevolat.org).
- Le Réseau national des maisons des associations (www.maisonsdesassociations.fr).

Pour découvrir les initiatives de solidarité intergénérationnelles partout en France, vous pouvez aussi consulter le site www.solidages21.org.



POUR EN SAVOIR PLUS

Dans toute la France, les **bénévoles Humanis** interviennent aux côtés des professionnels de l'Action sociale dans l'accompagnement à la recherche d'emploi, l'initiation informatique ou l'écriture. Vous aussi, **rejoignez-les !**

Pour en savoir plus :
www.generationplus.fr



► S'engager pour son quartier

Les villes de plus de 80 000 habitants peuvent se doter de conseils de quartier. Ils sont ouverts à tous et il suffit de s'y présenter pour participer à leur mission d'améliorer la vie quotidienne qu'il s'agisse de propreté, de sécurité, de voirie, de circulation, d'aménagements, d'équipements ou d'animation.

Le Conseil, formé de citoyens et d'élus, est également un lieu d'information, de débat et de concertation sur les projets intéressant le quartier ou l'ensemble de la ville.

🔴 Reprendre une activité salariée après la retraite

Vous êtes à la retraite et vous souhaitez reprendre une activité professionnelle, c'est possible avec le cumul emploi-retraite.

Le cumul emploi-retraite permet à une personne retraitée qui perçoit une pension du régime général d'exercer une activité professionnelle et de cumuler le versement de revenus professionnels et de sa pension de retraite.

Le cumul total des revenus professionnels et de la pension de retraite du régime général est possible, quelle que soit l'activité, pour les bénéficiaires d'une pension de retraite ayant atteint :

- **soit l'âge légal de départ en retraite** (entre 60 ans et 62 ans selon la date de naissance du retraité), et à condition d'avoir validé le nombre de trimestres nécessaire permettant de percevoir une pension de retraite à taux plein,
- **soit l'âge permettant de bénéficier du taux plein automatique** (entre 65 ans et 67 ans selon la date de naissance du retraité).



➤ Utiliser les nouvelles technologies

Vous souhaitez vous initier aux nouvelles technologies

pour surfer ou rechercher des informations sur Internet, communiquer avec vos proches ? C'est de plus en plus facile...

Aujourd'hui, le monde informatique évolue de plus en plus vers une facilité d'utilisation. On voit bien qu'au lieu de créer des technologies spécifiquement dédiées aux seniors, les outils grand public évoluent vers la simplicité et l'usage "intuitif". La technologie s'adapte à l'homme et non l'inverse.



Peu habitués à l'ordinateur, **les seniors se révèlent par exemple très à l'aise sur tablette mobile et téléphone portable.**

Que faire quand on ne possède aucune notion ou que l'on veut améliorer sa maîtrise des outils numériques ? **Pensez aux espaces publics numériques.**

Il en existe 4 500 en France. **Ce sont des espaces gratuits ouverts à tous** qui proposent en général des plages horaires d'accès libre, des initiations individuelles et des ateliers collectifs. Un ou plusieurs animateurs initient et accompagnent chacun à utiliser les nouvelles technologies et l'informatique. **Certains espaces publics numériques proposent des cours spéciaux pour les seniors débutants.**

En savoir plus sur www.netpublic.fr.

BON À SAVOIR

L'Association des Villes Internet (www.villes-internet.net) remet chaque année, son label aux collectivités locales qui mettent en œuvre une politique significative en matière de démocratisation des TIC (Technologies de l'Information et de la Communication) et de leurs usages citoyens.

➤ Et les fameux “réseaux sociaux” ?

Près d'un senior sur cinq y est inscrit. La motivation principale est de pouvoir communiquer et d'entretenir ses relations avec la famille et les amis grâce à un réseau comme Facebook ou Twitter. Le frein majeur à l'inscription relève de la sécurité des données privées.

“Les seniors et les réseaux sociaux”, LHZ, septembre 2011



► Le conseil Génération plus

Consultez le Guide protection informations personnelles sur Facebook ou allez faire un tour sur **Famicity.com**, nouveau réseau social qui permet de communiquer “en toute confidentialité”, comme vous le feriez chez vous “à la maison”, avec votre famille et vos amis (pas d'indexation dans les moteurs de recherche, ni de mise en relation avec des amis d'amis, pas de publicité intrusive, etc.).

Il existe aussi de **nombreux sites spécialisés pour les seniors** :

- pour l'emploi et la retraite active (www.bitwiin.com),
- les relations de voisinage (www.voisin-age.fr, www.ma-residence.fr),
- la lutte contre l'isolement (auboutdufil.org),
- les rencontres amicales (www.quintonic.fr),
- ou les rencontres de couples (www.parship.fr), etc.

► Développer des relations intergénérationnelles

➤ S'occuper de ses petits-enfants



Des pédopsychiatres, tels Marcel Rufo ("Grands-parents à vous de jouer", édition Anne Carrière, 2012) assimilent les grands-parents à un "magnifique arbre de vie : la matérialisation du passé au présent pour l'avenir".

En ouvrant un album photo, en racontant une histoire de famille, en se remémorant leurs souvenirs, les grands-parents renforcent le lien entre générations et l'identité des petits-enfants. Ils sont des piliers et des repères en matière d'éducation dans les aléas de la vie.

Sur le plan familial, les grands-parents ont plus de recul que les parents. Ils peuvent accueillir les confidences, les soucis et les peines de leurs petits-enfants avec plus de neutralité.

Sur le plan social, les grands-parents assurent un équilibre, notamment en ce qui concerne la transmission des valeurs, du savoir et de la mémoire collective.



► Le conseil Génération plus

En ayant soin de garder la bonne distance, sans trop intervenir dans le mode de vie de chacun, en respectant le projet éducatif des parents et de l'école,

les relations entre grands-parents et petits-enfants peuvent être très enrichissantes et épanouissantes.



➤ **Faire du soutien scolaire**

Favoriser les liens inter-générationnels

facteur de solidarité et de cohésion sociale : pouvoirs publics, associations, élus, entreprises s'y emploient. Les initiatives sont nombreuses.

L'aide aux devoirs est une des voies possibles pour rencontrer régulièrement des plus jeunes et surtout les aider à traverser au mieux un passage parfois difficile de leur scolarité.

▶ **Quelques exemples**

Lire et faire lire : cette association créée par Alexandre Jardin propose avec la Ligue de l'enseignement et l'Unaf (Union nationale des associations familiales) des programmes de développement du plaisir de la lecture et de la solidarité intergénérationnelle en direction des enfants fréquentant les écoles primaires et autres structures éducatives (centres de loisirs, crèches, bibliothèques, etc.). Des bénévoles de plus de 50 ans offrent une partie de leur temps libre aux enfants pour différents projets, de la prévention de l'illettrisme à l'approche de la littérature. Lire et faire lire compte près de 15 000 membres de plus de 50 ans.

www.cyberpapy.com : premier site de soutien scolaire via internet (1997), est une initiative de la fondation Boulanger qui met en relation juniors et seniors pour faire leurs devoirs.

➤ **Se lancer dans la cohabitation**

Le meilleur anti-dépresseur du monde ? Venu du nord de l'Europe, le partage d'un appartement commence à se développer, grâce à des associations ou des sites Internet. Remède à la solitude, réaction à la baisse du pouvoir d'achat, réponse à la maison de retraite, cette formule a de nombreux atouts.

De plus en plus de personnes âgées isolées accueillent chez elles des étudiants ou d'autres seniors. Une cohabitation qui rompt l'isolement.

Diverses associations se chargent de gérer des dossiers de candidature dont www.leparisolidaire.fr.



► Astuces pour rester actif et en contact avec les autres

Quelle que soit votre situation, votre état d'esprit il est important d'essayer de mettre en pratique ces quelques conseils :

- ◉ **Aller vers les autres** : discuter, rencontrer, partager des moments agréables favorisent un bon épanouissement moral
- ◉ **Recevoir** : inviter votre famille, des amis à dîner, à venir prendre un café... permet de renouer ou de nouer des liens amicaux
- ◉ Prendre de bonnes résolutions : **le bonheur ne dépend que de vous**
- ◉ **Gardez le sourire**, soyez disponible pour les autres
- ◉ **Osez**, "l'amour et le plaisir n'ont pas d'âge pour être partagés".



Pour aller plus loin : retrouvez tous nos conseils sur

www.generationplus.fr