

L'engagement bénévole des retraités : une implication réfléchie!

ANNEXE :



**Les questions que
vous vous posez
peut-être ***

L'argent :

- Est-ce que je touche tous mes droits ?
- L'indemnité de départ à la retraite doit-elle être déclarée ?
- Vais-je pouvoir m'offrir des loisirs ?
- Où m'adresser pour reprendre une activité ?
- Y a-t-il des limites au cumul emploi/retraite ?
- A quel organisme m'adresser pour des informations sur la consommation ou défendre mes droits de consommateur ?
- ...

L'habitat :

- Où vais-je vivre ma retraite ?
- Est-ce que je décide de continuer à vivre dans mon domicile actuel ?
- Est-ce que je vais déménager ?
- Est-ce que je vais complètement réaménager mon domicile actuel ?
- Est-ce que je ne risque pas de m'ennuyer si je déménage ?
- Ai-je les ressources nécessaires pour devenir propriétaire ou pour entreprendre de gros travaux ?
- Qui me conseiller pour mon habitat ?
- De quelles aides puis-je bénéficier ?
- ...

* Questions largement inspirées par un document d'origine CRAM Rhône-Alpes « La retraite solidaire »

L'héritage :

- Quelles démarches dois-je faire si j'hérite ?
- Quels frais vais-je payer ?
- Dois-je obligatoirement accepter un héritage ?
- Comment transmettre mon patrimoine à mes proches sans trop payer de frais ?
- Quelles formalités accomplir ?
- Quelles sont les différentes possibilités de léguer un héritage ?
- Quelle partie de mon héritage revient à mon conjoint ?
- Quelle est la part de mes enfants ?
- ...

La forme :

- Comment ne pas vieillir trop rapidement ?
- Sur quels points dois-je être particulièrement attentif ?
- Que dois-je faire pour éviter de prendre trop de médicaments ?
- Ai-je confiance dans mon médecin référent ?
- Comment rester en forme ?
- Est-ce que je passe suffisamment de temps à m'occuper de moi ?
- Où puis-je faire du sport ?
- Quel régime dois-je suivre ?
- Comment exercer ma mémoire ?

- Comment éviter les insomnies ?
- Comment me distraire pour garder le moral ?
- ...

Le couple :

- Comment construire une nouvelle intimité ?
- Comment trouver un nouvel équilibre ?
- Comment alimenter une vie de couple ?
- Comment vivre ma retraite si mon conjoint continue à travailler ?
- Comment puis-je éviter les conflits ?
- Qui peut me conseiller sur des problèmes de couple, si j'en rencontre ?
- Que devient la vie sexuelle après 60 ans ?
- Vers quelles activités s'orienter ? Activités de couple ? Activités personnelles ?
- Comment aménager ma vie personnelle ?
- Comment vais-je réagir à une rupture de vie de couple ?
- Comment préserver mes droits en cas de divorce ?
- Que faire si je perds mon conjoint ?
- ...

La famille :

- Quel soutien vais-je apporter à mes parents ?
- Comment les aider à déterminer leur choix de résidence ?

- Comment réagir si l'un de mes parents n'est plus en état d'agir ou de raisonner par lui-même ?
- De quelles aides (financières et humaines) vais-je pouvoir bénéficier ?
- Comment vais-je pouvoir aider mes enfants ?
- Quelle aide puis-je leur apporter en cas de conflit dans leur couple ou avec leurs enfants ?
- Jusqu'à quel degré vais-je les aider financièrement ?
- Comment soulager mes enfants dans leur vie quotidienne ?
- ...

Les rôles :

- Comment intéresser mes petits-enfants à ce que j'ai vécu ?
- Quels rôles vais-je jouer auprès de mes petits-enfants ?
- Comment me rendre utile à mon entourage ?
- Comment développer des relations de bon voisinage ?
- Comment mettre à disposition des autres mon expérience professionnelle ?
- Où et comment rencontrer d'autres générations ?
- Comment et où cultiver mes dons manuels et intellectuels pour initier les autres ?
- Comment participer à des actions bénévoles ?
- ...

Le temps libre :

- Qu'est-ce que la retraite a changé dans ma vie ?
- Est-ce que j'utilise mieux mon temps ?
- Est-ce que j'équilibre bien mes temps ?
- Est-ce que je sais prendre mon temps ?
- Quelles activités vais-je choisir et avec quelle répartition ?
- Est-ce que j'ai envie d'apprendre quelque chose de nouveau ?
- Quelles sont les activités qui me conviennent le mieux ?
- A qui s'adresser pour des activités : sportives ? culturelles ? bénévoles ?
- ...

Les rencontres :

- Comment pratiquer des activités pour rencontrer d'autres personnes ?
- Qu'est ce qui m'intéresse le plus ?
- Que puis-je apporter ?
- Comment m'ouvrir sur mon quartier et mes voisins ?
- Comment apprendre à parler aux autres ?
- Comment éviter la solitude ?
- Quelles sont les activités de groupe proches de chez moi ?
- Comment rencontrer d'autres générations ?
- ...

Le bénévolat :

- Qu'est ce que le bénévolat ?
- A qui s'adresser pour faire du bénévolat ?
- Qu'est qui me motive et m'intéresse le plus ?
- Comment limiter son engagement et ne pas se laisser totalement envahir?
- Suis-je assuré quand je fais du bénévolat ?
- Est-ce que je ne risque pas de prendre la place d'un salarié ?
- Les bénévoles peuvent-ils suivre des formations ?
- Dois-je créer ma propre association ?
- ...

