

**Centre Communal D'Action Sociale
Conseil d'Administration
56700 SAINTE-HELENE
(Morbihan)**

D_25SEPT2026_3

EXTRAIT DU REGISTRE DES DELIBERATIONS

DU C.C.A.S.

République Française

NOMBRE DE MEMBRES

EN EXERCICE	PRESENTS	VOTANTS
11	9	11

Séance du 25 septembre 2026

L'An Deux Mille Vingt-six, le vingt-cinq septembre, la commission permanente du Conseil d'Administration du Centre Communal d'Action Sociale de la commune de SAINTE-HELENE, dûment convoquée, s'est réunie en session ordinaire, sous la présidence de Madame Christèle PERREL, présidente du CCAS.

Date de la Convocation : 02/09/2026

Présents : Mesdames Christèle PERREL, Gladys LE SAUSSE, Colette FOUILLOUX, Hélène PADELLEC, Karine CONQUER, Hervelyne COUEDO

Messieurs Vincent ROCHE, Philippe DOUSSINEAU, David ROLLAND

Absent(es) excusé(es) : Marie-Pierre LE NEZET, donne pouvoir à Gladys LE SAUSSE
Nadia PICHON, donne pouvoir à Karine CONQUER

Secrétaire de séance : Madame Gladys LE SAUSSE

Objet : Validation par le Conseil d'administration du CCAS de la participation et de l'organisation d'un atelier à destination des retraités (nouveaux retraités et/ou retraités en transition). Atelier "Bienvenue à la retraite" (Asept Bretagne)

Date : Courant Février-Mars 2027

Contexte et objectifs

L'association Asept Bretagne, partenaire de la CARSAT Bretagne, anime des ateliers collectifs destinés aux retraités. Acteur régional en prévention et éducation à la santé, l'Asept Bretagne

propose notamment l'atelier "Bienvenue à la retraite", animé par des professionnel(le)s formé(e)s. Ces ateliers sont financés dans par la conférence des financeurs.

Cet atelier vise à accompagner les nouveaux retraités dans leur transition entre l'activité professionnelle et une retraite active, épanouie et socialement intégrée.

Approche pédagogique :

- Une démarche conviviale et dynamique ;
- Une prise en compte de l'impact psycho-social de la retraite ;
- Un travail autour de la santé, du rythme de vie, des projets et de la construction d'une nouvelle dynamique personnelle et collective.

1. Apports et accompagnement

Au cours des séances, l'animateur et des intervenants/ressources du territoire informent et conseillent les participants sur les thématiques abordées, telles que :

- Démarches administratives et financières ;
- Définir son nouveau rythme de vie et ses activités ;
- Prendre soin de sa santé (prévention et bonnes pratiques) ;
- Et, plus largement, la manière d'entrer sereinement dans la retraite et de maintenir un équilibre global.

Exemples d'intervenants possibles

- Conseiller France Services
- CLIC
- Conseiller Banque de France
- France Bénévolat
- Diététicien-ne/nutritionniste
- Sophrologue
- Associations du territoire (selon le programme retenu)

2. Programme et organisation de l'atelier

L'atelier est structuré en modules socles et modules complémentaires au choix, organisés pour permettre une progression logique, du repérage des besoins jusqu'au bilan final.

Module socle n°1 :

À la retraite, mes démarches administratives et financières.

Contenu attendu :

- Appréhender et anticiper les démarches liées aux revenus, droits et documents utiles ;
- Comprendre les aspects administratifs et financiers courants ;
- Orienter vers les interlocuteurs et dispositifs pertinents.

Module socle n°2 :

Retraite, mes envies, mes projets, mon tempo !

Contenu attendu :

- Explorer les envies, projets et motivations des participants ;
- Identifier un tempo adapté (rythme, organisation, temps personnels et collectifs) ;

- Favoriser l'adhésion à une démarche de retraite active et positive.

Module socle n°3 :

Je continue à prendre soin de moi

Contenu attendu :

- Aborder la santé sous l'angle du quotidien et de la prévention ;
- Renforcer les bonnes pratiques favorisant l'autonomie, le bien-être et l'équilibre ;
- Intégrer les dimensions physiques et psycho-sociales.

Modules complémentaires au choix (1 module au choix, selon modalités du CCAS)

- Du temps pour soi, du temps à offrir aux autres
- J'aide un proche au quotidien : je veille à mon équilibre
- 100% mobile à la retraite
- S'enrichir de nos différences d'âges

Note de travail : préciser quel module complémentaire sera retenu après recueil des besoins et/ou selon les disponibilités du territoire et des intervenants.

Module socle n°4 :

Bilan de l'atelier et retours d'expérience

Contenu attendu :

- Capitalisation des apprentissages et des retours des participants ;
- Évaluation qualitative de la satisfaction et des bénéfices perçus ;
- Identification d'éventuelles suites (orientations, ressources, poursuite d'actions).

3. Public visé et modalités

Nouveaux retraités et/ou retraités en transition vers une retraite active prérequis « 2 ans Maximin à la retraite ».

Modalités pratiques

- Lieu : Salle BEG ER LANN
- Dates / durée : Février /Mars 2027 1 journée par semaine sur 4 semaines
- Fréquence des séances : 1 par semaine
- Nombre de participants : 10 -12
- Modalités d'inscription / publicités : La CARSAT envoie un courrier et communique vers les publics cibles

4. Rôle du CCAS

Le CCAS assure notamment :

- L'accueil et l'organisation logistique (salle, matériel, calendrier) ;
- Le cas échéant, l'orientation des participants ;
- Le suivi et la coordination avec l'association Asept Bretagne.

Le Conseil d'administration du CCAS valide à l'unanimité des membres présents

- La participation du CCAS à l'atelier "Bienvenue à la retraite" porté par Asept Bretagne ;
- Le programme composé des modules socles

Faite et délibéré, les jours, mois et an que dessus,
Et ont signé au registre les membres présents.

Pour expédition conforme, le 25/09/2026 à Sainte-Hélène

Par délégation,
La Vice-Présidente du CCAS,
Mme Gladys LE SAUSSE

