

Un troisième séminaire des délégués « inspirant »

Après Bordeaux, en 2024, et Carry-le-Rouet, l'année dernière, une trentaine de délégués (es) et administrateurs (trices) de notre mutuelle Esprit Retraite se sont retrouvés, du 18 au 20 mars, pour un troisième séminaire de travail, aux Jardins de l'Atlantique sur la côte vendéenne, à Talmont-Saint-Hilaire.



Après les mots de bienvenue, le président Jean-François Jean, et la présidente déléguée, Christine Durand, ont ouvert la séance en relevant « le formidable coup d'accélérateur » qu'a connu la mutuelle « en passant d'une douzaine de formations proposées en 2022, à 160 l'année dernière, ayant bénéficiées à près de 8.000 participants » ...

Ils ont salué en cela le travail effectué par les salariés, les délégués et les administrateurs d'Esprit Retraite.

Une jeune mutuelle atypique et unique

Le président Jean-François Jean est vite entré au cœur du sujet en rappelant l'engagement fondateur de la mutuelle pour une prévention permettant de préparer sa retraite Een bonne santé, en partant de la remise en mouvement jusqu'à la détection du mélanome en passant par le suivi cardio-vasculaire où la vie intime des seniors... « Nous répondons à un vrai besoin pour permettre à chacun de mener son projet de vie, de bien vieillir, en pleine santé », a-t-il insisté. « Notre offre de préparation à la retraite est spécifique et très riche... Et demain, la prévention jouera un rôle essentiel dans les politiques de santé »... D'où la mise en place d'un véritable plan stratégique, couvrant toutes les ambitions de la mutuelle en lien avec l'UMR, la MGEN, les mutuelles historiques ainsi qu'avec le groupe VYV.



Christine Durand a décliné ce plan stratégique 2025-2028 en

abordant les contextes démographiques, économiques et sociologiques afin de répondre le mieux possible aux besoins qui émergent. Elle a indiqué par exemple, qu'en 2024, pas moins de 21,5% de la population française avait plus de 65 ans, soit 14,7 millions de personnes... alors que l'espérance de vie s'établit à 85,6 ans pour les femmes et 80 ans pour les hommes... et plus précisément que l'espérance de vie «en bonne santé», à partir de 65 ans, est estimée à 12,5 ans pour les femmes et 10,5 ans pour les hommes... tout en sachant que l'on dépense en soins, les trois dernières années de sa vie, autant que durant tout le reste de son existence. N'en jetez plus ! La prévention venant à ce niveau bien adoucir toutes ces statistiques...



Bien irriguer les territoires...

Pour une réelle efficacité, le plan stratégique « *Ambition Prévention Retraite* » a besoin de s'appuyer sur un réseau fort et structuré. Le bureau a ainsi travaillé sur un axe de développement, présenté par Patrick Legeay et Christine Bernède, visant à son animation pour les trois prochaines années. En considérant les demandes formulées au cours des précédents séminaires de délégués, des avancées concrètes ont été réalisées en matière d'organisation matérielle pour une mise en place progressive de ce réseau, en établissant aussi des partenariats élargis.



Quel bon prix pour la cotisation ?

Passé le point sur la sécurisation du modèle économique de la mutuelle, le président Jean-François Jean a ouvert le débat avec les délégués sur le montant de la cotisation annuelle d'Esprit Retraite fixé, depuis l'origine, à la somme modique de 5 euros par an. « Nos actions de prévention ont considérablement augmenté. Les charges de fonctionnement ont donc également connu une évolution importante. Faut-il donc adapter notre cotisation ? », s'est-il demandé.

Des échanges nourris s'en sont suivis tant sur les montants envisageables et que sur les publics visés et les formules d'adhésion. Dans le cadre du plan stratégique, le Conseil d'administration continuera la réflexion.

Une offre de plus en plus large

La présentation de l'offre Esprit Retraite a constitué le morceau de choix de la journée de jeudi, avant que les délégués ne se répartissent en ateliers de réflexion. Christine Bernède a ainsi décliné toute une série de propositions et d'actions « pour permettre à toutes et tous de trouver au même endroit les solutions pour bien vivre et bien vieillir »... Une offre prévention qui bénéficie, au-delà des 70.000 adhérents d'Esprit Retraite, aux 365.000 sociétaires de l'UMR.

Du point info-retraite aux ateliers, conférences, webinaires... plus de 150 actions sont déjà programmées dans les territoires pour le premier semestre 2026, sans compter les formations immersives, sur une semaine, concernant des thèmes aussi divers que : « Optimisme et épanouissement... Réussir votre retraite... Nutrition, forme et santé... Bien-être et santé en montagne... Retrouver un sommeil apaisé... Remise en mouvement... Bien vivre et être zen... »



Des outils de communication à la page

Christine Durand a fait le point sur le développement des outils de communication tels que le site Esprit Retraite et bientôt son application. 46 % des 8.000 participants aux diverses formations le faisaient en distanciel et que certaines concernaient jusqu'à 300 personnes. Les nouveaux ateliers numériques avec « Clic et moi » ont été mis en exergue ainsi que le cycle de 14 webinaires concernant la vie intime des seniors, qui va bientôt débiter, sous l'égide d'une psychiatre-sexologue avec Always Valentines. En projet également des ateliers mémoire à distance et une application cybersécurité Ernest.



Développer la présence dans les territoires ; des ateliers pour générer des idées

Esprit Retraite dispose d'un réseau de délégués régionaux composé de militants des différentes mutuelles partenaires. Il convient de le structurer afin de porter et développer l'offre de préparation à la retraite de la mutuelle dans les territoires en s'adaptant à leurs spécificités. Aussi, afin de mieux de se connaître, partager les réflexions et faire remonter des idées du terrain, des ateliers ont été constitués par territoires. De la proposition d'un délégué de Nouvelle-Aquitaine d'organiser des « Cafés Esprit Retraite », à celle venue d'Occitanie de dupliquer la formation « Bien-être à la Montagne »... mais dans les Pyrénées ... en passant par la mise en place d'un suivi régulier pour les ateliers mémoire ou la participation aux salons de seniors... la boîte à idée a été vite remplie. La préoccupation générale des délégués étant de trouver les moyens de mieux se faire connaître auprès des institutions, des autres mutuelles, des syndicats et des clubs seniors...



Conférence sur l'utilité des seniors

C'est avec humour, bienveillance et grande lucidité que le sociologue Serge Guérin, sociologue, professeur à l'INSEEC et spécialiste des questions liées au vieillissement est venu présenter ses travaux sur le thème de « l'utilité des seniors dans la société ». Un sujet où les idées toutes faites sont légion, mais où le chercheur les a décortiquées une-à-une invitant à une vision positive du grand âge.

Prenant la calculatrice de l'économiste, il assène : « les seniors constituent les gros bataillons des aidants et des bénévoles. il met en avant l'importance de ces 11 millions d'aidants qui représentent l'équivalent de 16 milliards d'euros d'économies pour la collectivité au titre de l'aide informelle » ... Chaussant les lunettes de l'historien, il continue : « il n'y a jamais eu autant de personnes âgées en même temps sur notre planète : 1,2 milliards sur 8 milliards d'humains sont au-delà de la soixantaine... et nous n'avons jamais eu une espérance de vie aussi longue. A 60 ans on a encore 30 ans devant soi !... Rien qu'en



France, les plus de 65 ans sont désormais plus nombreux que les moins de 20 ans !... Cette évolution touche le monde entier, mis à part l'Afrique... Notre destin et notre avenir, c'est les vieux ! »...

Insistant sur « l'enjeu majeur de la prévention », Serge Guérin répartit ces générations en 4 catégories :

- Les setras (seniors traditionnels), « ce sont les vieux d'avant, conservateurs, un peu recroquevillés sur la famille, Madame à la cuisine et Monsieur au garage »...
- Les sefras (seniors fragilisés), « 70 % des gens en EHPAD, ceux qui n'arrivent plus à suivre »...
- Les boobohs (boomers bohèmes), « ce sont les premiers acheteurs de camping-cars... Ils ont un autre mode de vie, ils sont souvent bénévoles ou élus, 35 % des maires sont des retraités »...
- Les boofras (boomers fragilisés), « ils sont connectés, demandent Canal + en arrivant à l'EHPAD... Ils sont partants pour d'autres formes d'habitats »...

Et le sociologue d'insister : « il faut rajeunir le regard sur les vieux. C'est souvent le regard des jeunes qui est ringard... Les seniors réalisent 53 % de la consommation, ils génèrent de l'emploi... Cette phase de la vie est une transition »...

Serge Guérin a conclu son propos avec la présentation de son livre : « Quand le sexe n'a pas d'âge... et l'amour non plus ! », offert par la Mutuelle à chaque participant. Tout un programme...

« Nous sommes en train de créer une culture Esprit Retraite »...

Dans sa synthèse sur ces trois journées sérieuses et conviviales, Jean-François Jean a rappelé les grands axes du plan stratégique. Il a dégagé quelques pistes de travail notamment pour la construction du réseau de



proximité, l'élaboration de fiches d'actions, des rapprochements à envisager avec nos partenaires mutualistes et le monde syndical... « pour aller chercher de nouveaux militants ». Le président s'est félicité de « la richesse des échanges » et de l'accueil parfait à Talmont-Saint-Hilaire sous l'œil bienveillant de Patrick Legeay. Un avis partagé par de nombreux participants qualifiant ce séminaire « d'inspirant ».

« Nous avons parcouru un chemin énorme en trois ans », a insisté Jean-François Jean, « notre partenariat avec la MGEN et l'UMR se renforce. Il faut être à la hauteur »...

Évoquant le souvenir de son ami et administrateur Bernard Le Gallo, décédé l'an passé, le président a conclu par l'une de ses formules : « Nous sommes en train de créer une culture Esprit Retraite » !