

Généralisations

LE MAGAZINE DES INSTITUTIONS
DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE KLESIA

2019/2020



LES KLÉS POUR COMPRENDRE

Généralisation pivot : solidaire par nature !

MA RETRAITE EN PRATIQUE
Toutes les infos
pour accéder rapidement
aux services

MON QUOTIDIEN FACILE
Les aides et les soutiens
dont je dispose

MA RETRAITE EN BONNE SANTÉ
Les bonnes pratiques pour
vivre ma retraite le plus
en forme possible

KLÉSIA

Édito



Jacques Techer

Présidence paritaire de KLESIA

Michel Seyt

Vos caisses de retraite – KLESIA Agirc-Arrco et Carcept (pour les professionnels du Transport) – vous versent aujourd’hui une partie importante de votre pension. Les régimes de retraite complémentaire Agirc-Arrco fonctionnent, depuis leur création en 1947, par répartition. C’est-à-dire que les cotisations prélevées sur les salaires des actifs financent les allocations versées aux retraités. Ce lien entre les générations assure la pérennité de notre système et donne son nom à votre magazine – *Généralités*.

À l’heure où le gouvernement veut réformer les retraites et créer un système universel, rappelons que les régimes de retraite complémentaires Agirc-Arrco sont pilotés par les organisations représentatives des salariés et des employeurs, à parts égales. Ce pilotage paritaire des régimes leur a permis d’anticiper au mieux l’arrivée des générations nombreuses en retraite et d’ajuster sa gestion à la situation économique, sans générer un euro de dettes. Ainsi, la Fédération Agirc-Arrco a mis en œuvre au 1^{er} janvier 2019 certaines mesures

destinées à pérenniser les régimes (coefficients de majorations/minorations temporaires pour inciter les salariés à partir plus tard, fusion des caisses de retraite...).

Vos caisses de retraite sont à vos côtés quelle que soit votre situation et développent une action sociale adaptée à vos besoins. Une attention particulière est en effet portée aux situations de fragilité, également à ceux qui soutiennent leur proche en situation de perte d’autonomie liée à l’âge, à la maladie ou au handicap. Nous développons également des actions de prévention santé : incitation à la vaccination, activité physique adaptée, retraite active... Ainsi nous vous aidons à rester en bonne santé longtemps.

Bonne lecture.

Sommaire



Ma retraite en pratique

Mon quotidien facile



Dossier
Génération pivot : solidaire par nature!



Ma retraite en bonne santé



KLESIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

Directeur de la publication : Christian Schmidt de La Brélie / Rédacteur en chef : Jean-François Rimoux / Comité de rédaction : Isabelle Ancousture-Lavie, Guillemette Charles, Christelle Dumas, Patricia Ourmiah / Conception et réalisation : M A K H E I A / Rédaction : Anne Boineau, Muriel Mattei, / KLESIA 4 rue Georges-Picquart 75017 Paris / Tirage : 1 000 000 exemplaires / Imprimeur : BLG Toul / Crédit photos : gettyimages – DR / Dépôt légal : septembre 2019. Vous recevez ce magazine de la part de KLESIA Agirc-Arrco et Carcept. En vertu de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, relative à l’informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez à tout moment d’un droit d’accès, de rectification, d’opposition et de suppression pour motifs légitimes aux données personnelles vous concernant. Pour exercer ces droits, merci d’effectuer votre demande auprès de : KLESIA – Service Info CNIL – rue Denise-Buisson, 93554 Montreuil Cedex, ou par courriel à l’adresse suivante : info.cnil@klesia.fr

L’interview

Christian Schmidt de La Brélie

Directeur général de KLESIA



« En tant qu’assureur d’intérêt général, une partie des primes collectées est dédiée à des actions d’accompagnement individuel ou à des investissements collectifs pour l’avenir, sans logique de retour sur investissement. Cela fait sens aux yeux de nos clients et de nos salariés, et crée de la valeur partagée. »

Assureur d’intérêt général, qu’est-ce que cela signifie concrètement ?

C.S.B. : En tant que Groupe de Protection Sociale, KLESIA a deux activités principales : d’une part la retraite complémentaire Agirc-Arrco et son action sociale destinée à nos clients en situation de fragilité, et d’autre part l’assurance de personnes. Dans ce domaine, nous assurons un rôle de complémentaire à la Sécurité sociale (remboursement santé, capital ou indemnités en cas d’incapacité de travail, d’invalidité ou de décès). Et ce qui nous distingue d’un assureur classique, c’est qu’une partie des primes encaissées est dédiée à des actions d’accompagnement individuel ou à des investissements collectifs pour l’avenir, en dehors de toute logique de retour sur investissement. Cela fait sens aux yeux de nos clients et de nos salariés, et crée de la valeur partagée.

Dans un environnement en pleine évolution, comment KLESIA s’adapte à cette situation ?

Dans cet environnement en évolution, nous avons aujourd’hui plus de visibilité sur les réformes engagées. Tout au long de l’année, nous avons mobilisé nos forces pour relever les nombreux défis qui s’ouvraient à nous. Nous avons accompagné nos clients dans le cadre de la réforme du prélèvement à la source, qui impactait à la fois les pensions de retraite et les prestations de prévoyance. Nous avons mis en place la réforme du « 100 % santé » qui instaure le zéro reste à charge pour les postes « optique », « dentaire » et « prothèses auditives ». Enfin, nous avons

mobilisé nos équipes autour de la fusion Agirc-Arrco. C’est l’une des mesures de l’accord de 2015, qui est entré en vigueur au 1^{er} janvier 2019. Ces mesures visent à pérenniser les régimes de retraite complémentaire.

KLESIA est également engagé dans une démarche de responsabilité sociale et environnementale. Quelles en sont les actions emblématiques ?

Nous avons initié la grande cause nationale des aînés, thématique reprise dans le cadre de la consultation Grand âge et autonomie menée par la ministre des Solidarités et de la Santé puis la Grande Cause Handicap. De même, nous avons poursuivi nos activités d’intérêt général, notamment pour la recherche médicale, en confirmant nos partenariats avec l’Institut du cerveau et de la moelle épinière (ICM), Clinatex et son projet d’exosquelette piloté par la pensée ou l’Institut Gustave Roussy qui a lancé la campagne Guérir le cancer au 21^e siècle. Nous avons également fait de l’aide aux aidants une priorité, en lançant un programme dédié pour développer des solutions adaptées à leurs besoins et nous sommes partenaires de la chaire « Transitions démographiques, transitions économiques » reconnue d’utilité publique, qui mène des travaux, notamment, sur la santé, la perte d’autonomie ou la valorisation des compétences des seniors.

Ma retraite en pratique

KLESIA, votre Groupe de protection sociale, facilite vos démarches administratives en vous proposant des services en ligne. Rejoignez-nous sur klesia.fr !

Repères

1,6
million
de retraités

dont la retraite est gérée par KLESIA.

7
milliards
d'euros

de pensions de retraite versées par KLESIA en 2018.

59,6
milliards
d'euros

de réserves pour le régime Agirc-Arrco et aucune dette.

1/1/2019

Fusion des caisses de retraite interprofessionnelles en KLESIA Agirc-Arrco et maintien d'une caisse de retraite pour la profession du Transport, la Carcept.

Les outils pratiques en ligne (espace personnel)

Sur votre espace personnel retraite, vous retrouverez toutes les informations liées à votre allocation retraite : attestations de paiements mensuelles, attestations fiscales. Vous pouvez également réaliser des actes simples, tels que votre changement de coordonnées bancaires ou d'adresse postale.

Découvrez bientôt votre nouvel espace client.

Hausse des pensions

Les retraites complémentaires, versées par KLESIA Agirc-Arrco et la Carcept, seront revalorisées du montant de l'inflation pour les quatre années à venir (de 2019 à 2022).



La réforme du « 100 % santé » : décryptage

La réforme consiste à supprimer les sommes qui restent à votre charge pour les prothèses dentaires, les lunettes et les aides auditives, après remboursement par la Sécurité sociale et votre complémentaire santé. Tous les Français qui bénéficient d'un contrat responsable (qui répond aux normes fixées par les pouvoirs publics) pourront bénéficier du « 100 % santé ». Les professionnels de santé concernés devront systématiquement vous proposer des prestations conformes au « 100 % santé ».

850 €
en moyenne de reste à charge sur prothèse auditive par oreille.

22 %
part moyenne de dépense qui reste à la charge des Français en optique.

28 %
taux de renoncement moyen aux soins pour le dentaire.

Protégez ceux que vous aimez et assurez-vous un avenir plus serein

S'il vous arrivait quelque chose, vos proches bénéficieraient d'un capital pour couvrir certains frais liés à la disparition : obsèques, factures en cours, déplacements de la famille, études des petits-enfants, organisation de la transmission du patrimoine... Quel contrat décès choisir ? Comment être sûr d'accorder à vos proches une protection financière ? Le contrat KLESIA Prévoyance Décès vous permet de garantir le versement d'un capital jusqu'à 30 000 euros au bénéficiaire que vous aurez désigné.



Et si l'AVENIR DE VOS PROCHES se préparait maintenant ?

➔ Pour une étude personnalisée, contactez nos conseillers au **09 72 72 37 30** (coût d'un appel local) du lundi au vendredi de 9 h à 19 h.

MAKE.ORG

Mieux prendre soin de nos aînés

415 000 participants, 1,7 million de votes et 18 300 propositions pour la consultation citoyenne portée par make.org sur le thème « Comment mieux prendre soin de nos aînés ? », le 1^{er} octobre 2018. Les 7 propositions plébiscitées ont fait l'objet d'ateliers de transformations afin de les décliner en 10 actions réalisables et pérennes d'ici à trois ans. KLESIA soutient une nouvelle consultation make.org sur le thème « Comment garantir une vraie place aux personnes handicapées dans notre société ? »



Quels prélèvements sur votre retraite ?

Votre pension de retraite est soumise à des prélèvements tout comme l'était votre revenu salarié. Quels sont-ils et à quoi servent-ils ?

La Contribution sociale généralisée a été créée par les pouvoirs publics pour participer au financement de la protection sociale. Depuis le 1^{er} janvier 2019, 4 taux de CSG coexistent (0 %, 3,8 %, 6,6 % et 8,3 %) en fonction de votre situation fiscale.

La Contribution de solidarité pour l'autonomie : La CASA est prélevée au taux de 0,3 % sur les retraites depuis le 1^{er} avril 2013. Elle finance la perte d'autonomie et la dépendance des personnes âgées et handicapées.

Certains prélèvements ne s'appliquent que sur les majorations. C'est le cas de la Contribution au remboursement de la dette sociale (CRDS) prélevée au taux de 0,5 % sur toutes les majorations familiales ou la Cotisation d'assurance maladie prélevée au taux de 1 % sur les majorations pour enfants à charge (mais pas sur les majorations pour enfants nés ou élevés).

Le prélèvement à la source, initié par la direction générale des Finances publiques (DGFiP), a été mis en place en janvier 2019. Il s'applique sur le montant net fiscal (montant brut – cotisations déductibles donc non imposables). Votre taux d'imposition est transmis par la DGFiP à votre caisse de retraite. Vous le retrouvez sur vos attestations de paiement.

Le prélèvement à la source : quelles démarches en cas de changement de situation ?
Si votre situation personnelle change ou que vos revenus évoluent, à la baisse ou à la hausse, il est possible de déclarer différents événements au fisc afin d'actualiser votre taux de prélèvement à la source. L'administration fiscale calculera un nouveau taux tenant compte de la nouvelle situation, et le transmettra à votre ou vos caisses de retraite. Ce changement doit s'appliquer dans un délai de 3 mois. Ainsi, une modification de taux effectuée sur le site impots.gouv.fr en janvier entraîne un échange d'informations entre l'administration fiscale et la caisse de retraite en février/mars pour une application sur la pension du mois d'avril. Cette mise à jour peut se faire sur le site impots.gouv.fr ou par téléphone auprès de la DGFiP (**0809 401 401, appel non surtaxé**).

➔ **En savoir plus :** impots.gouv.fr/votre-espace-particulier/gerer-mon-prelevement-a-la-source

3 mois

c'est le délai de prise en compte de votre nouveau taux d'imposition transmis par la DGFiP.

Signalez tout changement de situation à la DGFiP afin d'ajuster votre taux d'imposition. L'administration fiscale informe l'ensemble des institutions concernées dont votre caisse de retraite.



Génération pivot : solidaire par nature !

Soutenant activement leurs enfants et leurs parents, les retraités sont le point de repère de toute la famille. Cette génération engagée fait de la solidarité une priorité, consolidant les liens intergénérationnels. Mais comment aider tout en préservant son propre bien-être ?



« Les personnes issues de la génération pivot ont souvent au moins un enfant à charge et un parent fragilisé. »

Faire le lien entre 4 générations

Aujourd'hui, la famille rassemble jusqu'à 4 générations. C'est au sein de cette structure familiale que les liens inter-générationnels se tissent, évoluant au rythme des mutations de la société. Alors que nous vivons en meilleure santé et plus longtemps, nos enfants entrent dans la vie active et fondent une famille plus tardivement. Ainsi, de nombreux retraités font face à des responsabilités familiales plus nombreuses qu'autrefois. D'un côté, ils s'occupent de leurs parents âgés, de l'autre, ils soutiennent leurs enfants jusqu'à un âge plus avancé. Véritables piliers de la famille, ils sont le pivot central de la solidarité inter-générationnelle. Garants de la transmission de l'histoire familiale, ils endossent tour à tour différents rôles, soutenant ou conseillant les uns et les autres avec bienveillance à chaque étape de leur vie.

Solidaires pour le bonheur de tous

Loin du rôle des papis et mamies d'autrefois, la génération pivot d'aujourd'hui s'implique activement pour préserver le bien-être de ses proches. Alors que leurs enfants ont plus de difficultés à s'insérer de manière durable dans le monde du travail, les plus de 65 ans ont le sentiment d'avoir vécu une époque privilégiée. Pour eux, aider leurs proches est une évidence. Du baby-sitting des petits-enfants afin de permettre aux parents de mener leur carrière professionnelle

aux courses pour leurs aînés, ils libèrent de leur temps pour faciliter la vie quotidienne de leur entourage. Nombreux sont également ceux qui prennent en charge une partie des dépenses de leurs proches dont le niveau de vie est moins élevé : un enfant sans emploi ou élevant seul ses propres enfants, un parent confronté à des dépenses de santé ou de services importantes. Ainsi, la génération pivot joue dorénavant un rôle social crucial : dans un contexte économique de plus en plus complexe, elle contribue à stabiliser la situation des membres de la famille en difficulté.

Financer ses enfants

Même à l'âge adulte, les enfants comptent parfois sur l'aide financière de leurs parents. La génération pivot donne d'ailleurs 2 fois plus qu'elle ne reçoit de ses aînés, selon l'INSEE¹. Après avoir participé au financement des études de leurs enfants puis de leur installation

8,3 millions de personnes de 16 ans ou plus aident régulièrement

de façon non professionnelle des personnes vivant à domicile pour des raisons de santé, de handicap, pour une aide à la vie quotidienne, un soutien financier, matériel ou moral.

Le temps des études des jeunes s'est allongé, prolongeant d'autant leur période de vie chez les parents. Les parents restent donc une aide financière importante et, côté ascendants, l'espérance de vie des grands-parents a progressé, allongeant aussi cette période de dépendance pendant laquelle ils sont susceptibles de solliciter leurs enfants. Tout ceci s'inscrit dans un système de réciprocité où chacun reçoit des gratifications.

en ménage, les parents continuent de les soutenir dans leurs projets d'avenir comme dans les moments difficiles : arrivée d'un enfant, achat d'un bien immobilier, perte d'emploi ou séparation. Cette aide financière peut prendre la forme d'un transfert monétaire pour honorer les factures ou de l'achat de denrées alimentaires, de vêtements et de chaussures. Une aide forcement conditionnée par le budget et le patrimoine dont disposent les parents...

Maintenir ses aînés à domicile

Selon le Baromètre Malakoff Médéric et KLESIA 2017², 70 % des Français de la génération pivot souhaitent s'investir pour maintenir leurs parents à domicile. Plus de 4 millions d'aidants, dont 2 sur 3 sont des femmes, s'occupent aujourd'hui d'une personne de 60 ans ou plus³. Un dévouement qui représente souvent une lourde charge : ils aident leurs aînés

dans diverses tâches du quotidien, les accompagnent dans leurs déplacements, effectuent pour eux de nombreuses démarches et les rassurent de leur présence. Et ils ne sont que 29 % à avoir mis en place un soutien extérieur dans la vie pratique comme l'aide au ménage, et 14 % un soutien médical d'un infirmier ou d'un aide-soignant⁴. Si la majorité d'entre eux se dit prête à financer une aide extérieure pour permettre à un aîné de continuer à vivre chez lui, ils sont 37 % à envisager de les héberger sous leur propre toit².

- (1) Enquête Budget de famille de l'INSEE publiée en 2011.
- (2) Étude réalisée par OpinionWay pour Malakoff Médéric et KLESIA du 4 au 16 septembre 2017 auprès de 1 005 retraités de 55 ans et plus et 1 000 cotisants de 50 ans et plus, du secteur privé, hors professions libérales.
- (3) Source HSA Enquête handicap santé.
- (4) Sondage Ipsos 2017 autour de la solidarité inter-générationnelle.

« Dans un contexte économique complexe, la génération pivot joue un rôle d'amortisseur social. »

3 questions à
Jean-Hervé Lorenzi
Economiste*



Quelle est la particularité de la génération pivot au regard de votre analyse de notre société ?

Ce que nous appelons la société du vieillissement décrit un phénomène massif et inédit dans l'histoire. En effet, aujourd'hui un tiers environ de la population va passer un tiers de sa vie à la retraite. Un tel phénomène nécessite de construire une société dans laquelle les seniors trouvent leur place et vivent en harmonie avec les autres générations, celles de leurs enfants, petits-enfants et parents. Cette génération pivot est la première à vivre une telle rupture de civilisation !

Quelles sont les pistes pour construire une société harmonieuse en prenant en compte cette nouvelle donne ?

La société du vieillissement ne se résume pas à la prise en charge des personnes dépendantes, et les « vieux » ne sont pas juste des personnes inactives et donc *in fine* à charge. Ils le prouvent chaque jour. La société du vieillissement que nous appelons de nos vœux est celle qui prend en compte la dimension générationnelle et le bien-être considérés comme essentiels à l'épanouissement individuel et collectif.

Comment favoriser cette approche par le bien-être ?

Le bien-être des retraités dépend de trois conditions : un revenu décent, une attention portée à sa propre santé grâce à la prévention et une activité sociale, pas nécessairement rémunérée mais porteuse de sens. Avoir une participation active, un engagement social est donc bénéfique pour la société mais aussi pour chacun. L'activité prévient la solitude et son action est amplifiée par l'altruisme. La génération pivot le vit au quotidien !

* Président du Cercle des économistes et co-auteur de « L'Erreur de Faust. Essai sur la société du vieillissement » paru aux éditions Descartes et Cie.



Repères

Les seniors européens, connectés et solidaires !



Source : Observatoire Cetelem de la consommation des 50-75 ans en Europe 2016.



« Plus les aidants sont soutenus, plus ils apportent une aide de qualité à leurs enfants et leurs aînés. »

Savoir se reposer

Certaines caisses de retraite — dont KLESIA Agirc-Arrco et la Carcept — ont mis en place des services pour permettre aux aidants de proches dépendants de se reposer quelques heures ou quelques jours. Les solutions telles que l'accueil de jour, de nuit ou temporaire sont aujourd'hui complétées par des villages de vacances où les personnes dépendantes et leurs proches profitent ensemble d'un séjour reposant. Ces lieux innovants incluent des structures médico-sociales où des équipes spécialisées se font le relais des aidants. Accueils classiques ou villages de vacances, ces séjours peuvent être cofinancés par les services publics pour les bénéficiaires de l'APA à hauteur de 500 euros par an.

La technologie relie toute la famille !

Internet est entré dans le quotidien de la majorité des Français, quel que soit leur âge. Maintenir un lien social est à portée de clic et les membres d'une même famille échangent régulièrement via les réseaux sociaux et les applications de partage. Pour gagner du temps, les démarches administratives se font en ligne. Et pour éviter de se déplacer, on peut faire livrer les courses de la semaine au domicile de nos aînés. Afin de sécuriser leur logement, installer des objets communicants à commander à distance ou une webcam pour communiquer avec eux à tout moment s'avère rassurant !

Retrouvez l'intégralité des informations sur : www.klesia.fr



La génération senior existe-t-elle encore ?

Si le terme senior désigne généralement les plus de 50 ans, la majorité d'entre eux ne s'estiment pas concernés avant 70 ans. Ils se sentent même de 5 à 15 ans plus jeunes qu'ils ne le sont ! Leurs priorités : les voyages, le repos, la famille. Pour eux, mener une vie sociale active est un impératif. Si certains s'engagent

dans des associations, ils sont de plus en plus nombreux à cumuler emploi et retraite. Très connectés à Internet, ils se tiennent au courant de l'actualité et des tendances. Certains créent même leur blog pour partager leur passion avec le monde entier. Car l'ouverture aux autres est un véritable élixir de jeunesse !

► Alléger le quotidien, une priorité

Aider les uns et les autres ne laisse que peu de temps pour soi. Si soutenir ses proches fait naître un sentiment gratifiant, cela peut également devenir une charge mentale source de stress et de fatigue. Trouver un juste équilibre entre obligations et plaisir se révèle salvateur. Déléguez les tâches ménagères, les courses et les soins aux professionnels des services à la personne pour consacrer ce temps à profiter de vos aînés et petits-enfants ! Différents organismes peuvent vous aider à mettre en place des services adaptés : les centres locaux d'information et de coordination (CLIC) et les centres communaux d'action sociale (CCAS), partenaires de KLESIA, mais aussi l'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF). Pour financer une partie de ces services à la personne, qui ouvrent droit à un crédit d'impôts, pensez aux Chèques Emploi Service Universel (CESU) délivrés par votre caisse de retraite.

Des aides pour maîtriser son budget

Si la génération pivot n'hésite pas à fournir une aide pratique ou financière à ses proches, elle ne peut pas toujours prétendre à des aides sociales en tant que soutien familial. En revanche, pensez aux aides destinées aux jeunes ou aux personnes âgées. Pour les étudiants, des bourses et des aides au logement, pour les moins de 25 ans en recherche d'emploi, le RSA jeunes, la Garantie Jeunes ou encore des aides dispensées par les missions locales. Pour les personnes âgées, l'action sociale des caisses de retraite, des complémentaires santé, de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) et de votre département peut participer au financement d'aides à domicile, d'une téléassistance ou de l'aménagement du logement. En cas de perte d'autonomie, l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) peut cofinancer des services de maintien à domicile ou de prise en charge en établissement spécialisé. Sous certaines conditions, un proche aidant peut même être employé, et rémunéré, par son aîné en tant qu'aide à domicile, que ce dernier soit bénéficiaire ou non de l'APA.



Mon quotidien facile

Pour faire de votre retraite une période sereine quelle que soit votre situation, vous pouvez être conseillé, aidé et orienté si besoin. KLESIA développe des services et des solutions au plus près des besoins de chacun.

Repères

12

millions de personnes

en situation de handicap en France selon l'Insee.

8,3

millions d'aidants

(DRESS).

7,2

milliards d'euros

d'endettement global pour les personnes en commission de surendettement.

3,1

millions d'euros

d'aides individuelles versées par KLESIA.

Certains événements peuvent déséquilibrer votre budget. Vous êtes obligé de déménager ? Vous devez acquérir du matériel pour faciliter la vie d'une personne en situation de handicap ?

Vous êtes en difficulté pour régler des factures « essentielles » (logement, énergie, chauffage...) ? KLESIA peut vous soutenir via une aide financière ponctuelle. Complémentaire aux aides légales, elle est allouée après une étude globale de chaque situation. Afin que vous puissiez retrouver durablement un équilibre budgétaire, l'ADAC (Accompagner, Dynamiser, Agir, Créer), partenaire de KLESIA, peut vous aider à améliorer la gestion de votre budget familial dans le cadre d'un accompagnement global : optimisation des charges, anticipation et gestion des imprévus...



Pour les aidants, partir en vacances avec un proche en perte d'autonomie n'est pas toujours facile. Le réseau Village Répit Familles (VRF) propose des séjours dans des structures adaptées avec une prise en charge de la personne aidée. Ainsi l'aidant et l'aidé se retrouvent ensemble en vacances, avec la possibilité de se reposer, de prendre

du temps pour soi, sans s'éloigner l'un de l'autre. C'est l'opportunité de bénéficier d'activités variées et adaptées à la situation de chacun. Une plateforme d'évaluation et d'aide à la réservation recueille les besoins et attentes des aidants et de leur proche, pour les orienter vers le Village Répit Familles le plus adapté.

➔ **En savoir plus :**
05 57 885 885 (appel non surtaxé)
ou www.vrf.fr

Des labels et services pour trouver des organismes de qualité

Au quotidien, il existe des services et labels qui facilitent les choix de prestataires, notamment pour les services à domicile et les établissements.

À la recherche d'un service de soutien à domicile ?



Cap'Handéo est une marque regroupant des labels et certifications qui mettent en avant la qualité de service de professionnels.

Son objectif ? Faciliter le mieux vivre

chez soi et dans la société des personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie en repérant les services qui répondent à leurs besoins et attentes : formation spécifique des professionnels, amplitude horaire, solutions de remplacement...

Services à la personne, transports, aides techniques... plus de 270 prestataires sont labellisés Cap'Handéo selon les critères retenus par les personnes handicapées ou en perte d'autonomie et des professionnels des secteurs concernés.



Les Cesu préfinancés. Les chèques emploi services universels vous permettent de régler des prestataires directement. Cependant, à chaque paiement n'oubliez pas d'envoyer le volet social correspondant au Centre National du CESU (CNCEU).



À la recherche d'une solution de logement adaptée ?

Le label Humanitude

Il encadre l'accueil et le soin des personnes âgées en établissement. Humanitude mesure aussi bien la qualité de vie des personnes accueillies, que celle des professionnels qui travaillent à leurs côtés.



Le service ORIZEA

des caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco vous aide à évaluer vos besoins en matière d'hébergement, vous conseille sur les solutions à envisager, et vous informe sur les coûts et les aides à solliciter. ORIZEA propose des solutions adaptées et personnalisées.

➔ Plus d'informations :
www.handeo.fr/cap-handeo
www.humanitude.fr
www.cesu.urssaf.fr

N°Cristal 0 969 39 00 54
APPEL NON SURTAXE



Aide momentanée à domicile :

Votre institution de retraite Agirc-Arrco met gratuitement et rapidement à disposition des **personnes âgées de 75 ans et plus 10 heures d'aide à domicile** pour faire face à une difficulté passagère.

Sortir plus : en toute sécurité même au-delà de 80 ans ? C'est possible grâce à ce service de transport accompagné, à pied ou en voiture, qui permet de faire des courses ou de retrouver des amis en toute sérénité.

➔ En savoir plus sur les 3 aides Agirc-Arrco (Bien chez moi, Aide momentanée, Sortir plus) : 0 810 360 560 (services 0,05 €/min + prix appel).

13,1
 millions
 de personnes âgées de 65 ans et plus en France en 2018.

600 400
 places
 proposées en EHPAD en France à fin 2015 (source Insee).

1,2
 million
 de bénéficiaires de l'Aide personnalisée à l'autonomie dont 60 % à domicile.



Bien chez moi :

Un ergothérapeute réalise un diagnostic de votre domicile pour vous aider à rester chez vous longtemps en toute sécurité. Ce service est proposé aux personnes de 75 ans et plus.

Aider les Aidants

Aujourd'hui en France, **8,3 millions*** de personnes aident un proche en perte d'autonomie du fait de l'âge, de la maladie ou du handicap. KLESIA soutient les aidants au quotidien grâce à une action sociale dédiée et innovante.



1

Les aidants souhaitent une meilleure information

Pour donner aux aidants la meilleure information sur la maladie de leur proche et les soutiens possibles, KLESIA s'est associé à des partenaires experts. Café des aidants, groupes de parole, formation et ateliers avec des associations (**France Parkinson, France Alzheimer**) sont autant de ressources pour échanger, trouver des informations et partager son expérience. Un portail Internet KLESIA pour les aidants grand âge fournit des informations de proximité sur différentes thématiques (hébergement, aide à domicile, conférence...). L'association **Avec Nos Proches** met à disposition des aidants une ligne d'écoute et d'information nationale disponible 7 jours sur 7. Des bénévoles qui ont été aidants assurent une permanence de 8 heures à 22 heures. Ils partagent leurs expériences et accompagnent les personnes pour trouver la solution la plus adaptée à leur situation.

Avec Nos Proches
 01 84 72 94 72

➔ Plus d'informations :
www.franceparkinson.fr
www.francealzheimer.org
www.avecnosproches.com

2

Souffler pour toujours mieux aider

Pour bien accompagner son proche, il est aussi nécessaire de se préserver et de prendre de temps en temps un moment pour soi. Des séjours de répit permettent au couple aidant/aidé de souffler – la personne aidée est prise en charge par des professionnels – et de repartir avec un peu plus d'énergie. Des structures d'accueil temporaire accueillent les personnes en perte d'autonomie. La durée du séjour dépend de votre besoin : temps de vacances, repos, rendez-vous médical... Enfin, des parcours de prévention santé dédiés aux aidants sont proposés dans les centres de Prévention Bien vieillir Agirc-Arrco, ainsi que des ateliers adaptés (mémoire, sommeil, diététique, activités physiques...) et des conférences thématiques, pour préserver sa santé et prévenir le risque d'épuisement.

➔ En savoir plus :
www.centreprevention.com

* Baromètre des Aidants, réalisé par BVA pour la Fondation Apriil.

3

Des espaces et outils dédiés aux aidants en expérimentation

Pour aider au mieux les aidants, KLESIA développe des aides et services depuis plus d'une quinzaine d'années. Fort de son expérience, il s'est engagé, pour le compte de la fédération Agirc-Arrco, dans la création de solutions coconstruites avec les aidants et les professionnels de l'aide.

Un espace aidant et un bus itinérant qui dispensent informations et conseils sur le terrain matérialisent une année d'entretiens puis d'ateliers de travail. En complément, **Ma boussole**, dispositif en ligne, a été pensée pour offrir aux aidants un accès rapide en ligne à des solutions géolocalisées près de chez eux (interlocuteurs clés sur les droits et démarches, aides à domicile, solutions de répit ou d'hébergement...). L'expérimentation se déroule dans l'Hérault.

Accompagner le deuil



Le deuil est rarement abordé, car il fait peur. Or, en parler permet de donner à chacun les moyens de le surmonter. Afin de changer de regard sur le deuil, l'association Empreintes a organisé les premières Assises du deuil à Paris, en avril 2019.

« Le deuil, c'est un chemin qui passe par la douleur de la perte d'un être cher mais qui permet de se reconstruire en tissant des liens intérieurs avec la personne disparue. C'est le contraire même de l'oubli », rappelle Marie Tournigand, déléguée générale de l'association Empreintes dont l'objectif est de faire changer le regard sur le deuil et d'accompagner les personnes endeuillées sur ce chemin. En effet, une enquête dévoilée lors des Assises « Les Français face au deuil »* fait ressortir une prise en charge et une obligation « d'aller bien » souvent vécues comme inadaptées par les personnes endeuillées. Or, un accompagnement fondé sur l'écoute par des personnes bienveillantes et formées permet de se sentir moins seul. Il s'agit de comprendre et prendre en compte cette blessure, d'aider à sa cicatrisation pour apprendre à vivre sans l'être cher disparu. L'ensemble de ces sujets ont été évoqués lors des premières Assises du deuil organisées par l'Association Empreintes, avec le soutien de KLESIA, de l'OCIRP et de la Chambre syndicale nationale de l'art funéraire (CSNAF). Ces Assises se sont déroulées à Paris le 12 avril 2019. Médecins, chercheurs, représentants d'associations ont échangé sur les moyens à mettre en œuvre pour soutenir les personnes endeuillées.

Empreintes propose une ligne d'écoute nationale pour accompagner les personnes endeuillées, et des entretiens individuels et ateliers collectifs en Île-de-France. KLESIA propose, dans le même esprit, des séjours d'une semaine aux personnes ayant perdu un conjoint, animés par un psychologue. Vous pourrez ainsi exprimer vos ressentis, partager votre expérience, comprendre les mécanismes du deuil et surtout trouver des ressources personnelles pour traverser cette épreuve. Ce séjour s'organise autour de temps de travail en groupe, d'entretiens individuels (si besoin) et de moments de convivialité, de partage et d'activités de bien-être. Tout comme le deuil, les questions autour de la fin de vie demeurent un sujet tabou. Le site **Parlons fin de vie** évoque notamment la personne de confiance. Elle est désignée par un patient pour l'accompagner dans son parcours médical et le représenter pour ses décisions médicales au moment où il n'est plus en mesure de le faire. De même, les directives anticipées permettent d'exprimer, par avance, la volonté de poursuivre, limiter, arrêter ou refuser des traitements ou actes médicaux, pour le jour où l'on ne peut plus le faire soi-même.

Christophe Fauré, psychologue

« Il faut parler du défunt pour maintenir son souvenir. Cela fait du bien à la personne endeuillée. Le silence empêche la cicatrisation et finalement fait le plus mal. »



En savoir plus :
Empreintes
 ACCOMPAGNER LE DEUIL
www.empreintes-asso.com
 01 42 380 808
www.parlons-fin-de-vie.fr

Faciliter le quotidien face au handicap

KLESIA mène une politique d'action sociale dynamique tournée vers les personnes en situation de handicap et leurs aidants grâce à des aides financières ponctuelles et des partenariats avec des associations reconnues et innovantes.

Le Réseau Passerelles



facilite le départ en vacances des familles avec un enfant en situation de handicap. Ainsi, les familles partent en séjour en résidence de vacances, comme beaucoup de familles, mais avec un accueil dédié sur place pour leur permettre de bénéficier de moments de répit. Au quotidien, les familles pourront aussi bénéficier de soutien avec leur enfant si elles en ressentent le besoin.

En savoir plus :
 02 22 66 97 90
www.reseau-passerelles.org

Le métier d'assistant aux projets et parcours de vie



KLESIA soutient la création du métier d'assistant aux projets et parcours de vie (APPV) porté par Nexem*. Par une approche centrée sur les attentes, les choix et le pouvoir d'agir des familles concernées par le handicap, l'APPV facilite leur parcours. Il apporte son appui dans la formulation et la construction du projet de vie de la personne handicapée. Le déploiement national de ce nouveau métier est aujourd'hui inscrit à la feuille de route du secrétariat d'État chargé des personnes handicapées.

* Principale organisation professionnelle des employeurs du secteur social, médico-social et sanitaire privé à but non lucratif.

Envie Autonomie : des aides techniques moins chères



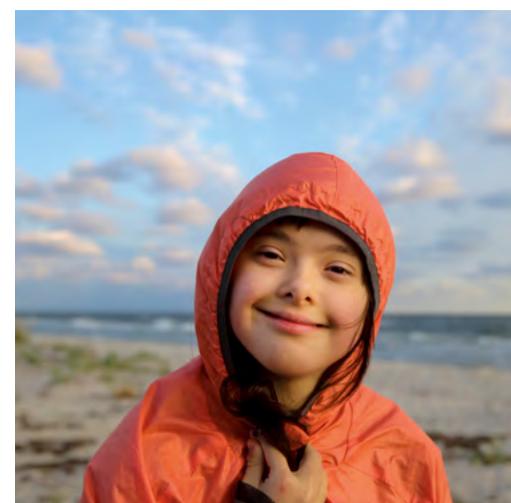
Le prix d'achat des aides techniques (fauteuil roulant, matériel d'aide à la mobilité, au soin ou à la toilette...) peut malheureusement être un frein à la mobilité. Pour permettre un accès à ces aides, Envie Autonomie récupère les matériels inutilisés auprès de particuliers et d'établissements qui en font don. Elle les remet en état « à neuf », quand cela est possible, en assure un contrôle technique puis les propose à la vente à un prix abordable. Les matériels inutilisables sont recyclés. L'association emploie aux différentes étapes de son action (recueil, valorisation et vente) des personnes en situation d'exclusion du monde du travail. Elle permet tout à la fois de s'équiper à moindre coût et de favoriser le retour à l'emploi.

En savoir plus :
envieautonomie.org

12 millions de personnes touchées par le handicap.

Pour plus d'informations et pour être aidé :

N°Cristal 0 969 39 00 54
APPEL NON SURTAXE



Repères

350 000
 enfants ou adolescents handicapés scolarisés.

À fin juin 2018, plus de
510 000
 demandeurs d'emploi handicapés (DEBOE) sont inscrits à Pôle emploi, représentant 8,9 % de l'ensemble des demandeurs d'emploi.

5,69
 milliards d'euros au titre de l'Aide personnalisée à l'autonomie (APA) en 2016.

* Étude Crédoc / CSNAF/ Empreintes 2019.

Ma retraite en bonne santé

Une retraite en bonne santé commence par des réflexes simples de prévention. KLESIA s'engage activement dans la promotion de la prévention santé. Au travers d'actions et de partenariats, vos caisses de retraite vous permettent de garder la forme.

Même s'il frappe toutes les quatre minutes quelque part en France, l'AVC n'est pas une fatalité.

Pour le prévenir, il faut limiter les facteurs de risques tels l'hypertension artérielle, le tabagisme, mais aussi la sédentarité ou la consommation excessive d'alcool. Éliminer ces facteurs permet de diminuer le risque de faire un AVC jusqu'à 80 % !

« Prévention AVC », lancé par KLESIA, combine des ateliers d'information et

un bus AVC piloté par l'Agence régionale de santé Île-de-France et France AVC. Ce dernier circule en Île-de-France pour promouvoir la prévention et proposer des dépistages. De plus, nos équipes accompagnent les victimes et leurs proches, via notamment le financement de séjours proposés par notre partenaire Siel Bleu pour faciliter le maintien d'une vie sociale après un AVC.



➔ En savoir plus : www.klesia.fr



La vaccination antigrippale est un acte responsable pour protéger les plus fragiles en cas d'épidémie.

La vaccination antigrippale est un acte simple de prévention individuel qui permet d'améliorer le niveau de santé de toute une population. À ce titre, KLESIA met à disposition de ses entreprises clientes une offre de vaccination antigrippale en entreprise et plus particulièrement pour les pharmacies d'officines. Cet acte de prévention rencontre un grand succès auprès des salariés des officines qui souhaitent se protéger à la fois de la grippe et aussi protéger leurs patients. Notamment les plus fragiles avec lesquels ils sont en contact direct au quotidien. La prochaine campagne de vaccination antigrippale démarre en octobre 2019.



15 centres de prévention Agirc-Arrco vous accueillent pour des parcours complets de prévention afin de vous accompagner pour être acteur de votre santé.

Vous pouvez bénéficier d'un bilan de prévention pour identifier d'éventuels facteurs de risques grâce à des entretiens avec un médecin et un psychologue. Des ateliers peuvent vous être proposés afin de retrouver les bonnes postures, les réflexes et petites stratégies du quotidien pour rester en bonne santé. Et ainsi profiter pleinement de votre retraite.

➔ Prenez directement rendez-vous en ligne : www.centreprevention.com

Besoin d'une couverture santé adaptée à votre nouvelle vie ?

Découvrez KLESIA Santé Klé et ses 5 formules, compatibles « 100 % santé ». Bénéficiez de soins de qualité axés sur le bien-être et le confort (médecines douces, prévention...) ainsi que de services innovants pour rester en forme, comme des coachings (retraite, forme) et la transformation de vos pas en bons d'achats grâce à l'application Wepulse. En cas de coup dur, et parce qu'aujourd'hui la « Génération Pivot » est sur tous les fronts, des accompagnements bien pratiques vous assurent la prise en charge de vos petits-enfants ou de vos parents si vous êtes hospitalisé. Plus que des garanties, nos services vous assurent la sérénité !

➔ Plus d'informations et devis sur klesia.fr

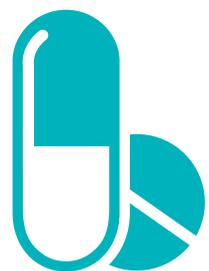
* (cf. dossier, pages 7-11)

Anticiper l'avenir en soutenant la recherche



Parce que les avancées en matière de santé sont possibles grâce aux chercheurs, KLESIA soutient la recherche médicale dans des domaines où le Groupe mène une politique de prévention active. Ainsi, il contribue à la lutte contre les AVC, avec la Fondation AVC, à celle contre le cancer, avec l'Institut Gustave Roussy, favorise la mobilité des personnes en situation de handicap, en soutenant Clinatex et son projet d'exosquelette piloté par la pensée ; mais aussi l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière (ICM) et ses travaux portant sur les maladies neurologiques. Parce que la santé de demain se dessine aujourd'hui !

Les médicaments : comment bien les utiliser ?



Chaque année, les interactions médicamenteuses, appelées également iatrogénies médicamenteuses, causent 10 000 à 15 000 décès en France, soit trois fois plus que les accidents de la route. Afin de garantir l'efficacité des médicaments, il convient de respecter quelques conseils simples pour éviter tout mauvais usage.

La meilleure prévention consiste à respecter 10 conseils simples pour bénéficier de l'effet positif des médicaments et limiter les risques en cas de mauvais usage. L'association de professionnels « Bon usage du médicament » s'attache à sensibiliser aux bonnes pratiques à mettre en œuvre pour éviter les risques. Un colloque s'est tenu le 22 mars 2018 au ministère des Solidarités et de la Santé afin de faire avancer le débat et les propositions sur ce sujet, véritable enjeu de santé publique.

10 CONSEILS pour un bon usage des médicaments

- 1 Je respecte la posologie et la prescription : le nombre de cachets ou de gouttes par prise, le nombre de prises, l'horaire des prises, la durée du traitement.
- 2 A l'occasion de chaque consultation, j'informe mon ou mes médecins de tous les médicaments que je prends et je n'hésite pas à demander s'il existe des risques d'interactions.
- 3 Je ne décide jamais moi-même d'interrompre, de suspendre ou d'espacer un traitement en cours.
- 4 Je signale à mon médecin tout événement pouvant modifier l'efficacité ou la tolérance d'un traitement : hospitalisation, infection, choc émotionnel...
- 5 Si je soupçonne mon traitement d'être à l'origine d'effets indésirables, j'avertis immédiatement mon médecin.
- 6 Je fais un bilan régulier, au moins tous les ans, de mes traitements en cours, avec mon médecin traitant.
- 7 Je conserve mes médicaments dans leur emballage d'origine.
- 8 En cas de substitution par un générique, je fais clairement préciser par le pharmacien à quel médicament inscrit sur l'ordonnance il correspond ; je le fais inscrire sur la boîte.
- 9 Lorsque j'achète de moi-même un médicament sans ordonnance, je demande conseil au pharmacien.
- 10 Dans tous les cas, je n'hésite pas à interroger les professionnels de santé - médecins, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes - pour répondre à mes questions.

3 questions à

Xavier Cnotkaent

Président de l'association du Bon Usage du Médicament et chef du Pôle de Gériatrie au Centre Hospitalier de Beauvais



Quels sont les risques spécifiques pour les seniors liés à de mauvaises associations de médicaments ?

Les personnes de plus de 65 ans représentent 16 % de la population, mais elles consomment 40 % des médicaments en France. En effet, les seniors prennent souvent plusieurs médicaments destinés à soigner différentes pathologies. Les risques sont donc plus grands de prendre des médicaments incompatibles. Les effets indésirables, quelles qu'ils soient, ne sont pas à négliger, car ils peuvent être la cause de complications graves, voire de décès. Les effets secondaires, comme de légers vertiges, à des pertes de connaissance, voire des symptômes plus graves qui nécessitent une hospitalisation.

Pourquoi ce risque augmente-t-il avec l'âge ?

Avec l'âge, bien souvent, arrivent des maladies chroniques et des maux plus nombreux. Plus on a de pathologies à soigner, plus le risque de mélanger des médicaments aux molécules incompatibles augmente. De plus, certaines pathologies jouant sur la mémoire, on observe des oublis ou des doubles prises. Cette mauvaise observance de l'ordonnance n'est pas la seule

cause, l'automédication joue également un rôle important. Le patient souhaite « juste soigner » son rhume hivernal et sans conseil médical prend un comprimé qui interagit avec son traitement.

Quels conseils et astuces permettent d'éviter ces risques ?

Il faut prendre conseil systématiquement auprès d'un professionnel de santé : son médecin traitant, son pharmacien pour toute modification de médication. Ensuite, le patient et son entourage doivent être attentifs à toute modification de comportement (vertiges, perte de mémoire, déshydratation...) et se poser la question « Quel médicament ai-je changé, pris récemment ? ». Malheureusement, les personnes âgées attendent, mettant sur le compte de l'âge ces signaux d'alerte. Enfin, évitez toute automédication sans conseil médical.

➔ En savoir plus : <https://reflexeiatrogenie.com>

Une période pleine de vie

Bonne nouvelle : on vit plus longtemps et en meilleure santé ! Cela offre la possibilité de profiter de cette nouvelle étape de la vie qu'est la retraite.

Seul écueil éventuel en vue : l'isolement. Pour bien vivre sa retraite, de nombreuses pistes sont à explorer afin de devenir acteur de sa retraite : se découvrir de nouveaux talents ou exprimer enfin ceux que l'on avait un peu oubliés, par exemple. Devenir bénévole, écrire, faire du sport, toutes les occasions sont bonnes pour rencontrer du monde, faire travailler son esprit, s'ouvrir aux opportunités qui se présentent. Pour rester en bonne forme le plus longtemps possible, rien ne vaut l'activité physique. Des cours de gym adaptée aident à poursuivre ou reprendre la pratique d'un sport. Et si le lien intergénérationnel allait au-delà de la famille – laquelle ne réside pas toujours à proximité ? C'est ce que vivent des retraités qui louent des chambres de leur maison à des étudiants. Toutes ces initiatives représentent une infime partie des initiatives proposées par les associations de votre région. À vous de choisir !

Bouger pour votre santé

Avec Gym Senior, c'est simple de bouger pour sa santé. Ce programme sportif propose aux personnes âgées fragilisées des exercices physiques adaptés à domicile pour limiter et prévenir les risques de perte d'autonomie. Le programme personnalisé est élaboré avec un intervenant. Il vous permettra notamment d'augmenter votre confiance en vous, de renforcer votre tonicité générale, et surtout de rester le plus longtemps possible autonome. L'action sociale de KLESIA vous propose ce dispositif en partenariat avec l'association Siel Bleu. Il est entièrement financé par votre caisse de retraite complémentaire.



« Depuis le programme, je bouge plus dans mes activités quotidiennes et de loisirs. L'intervenant a adapté les exercices à mon état de santé pour me donner confiance en mes capacités. »

« Tout était bien organisé, les conférences étaient agréables et explicites. Le séminaire était très instructif. J'ai beaucoup appris sur les 3 thèmes de la journée. »



La retraite fait naître les talents

Pour aborder sereinement la retraite, KLESIA vous propose des séjours d'échanges et de partage dans un cadre privilégié. Au cours du séjour, vous rencontrerez des futur(e)s et jeunes retraité(e)s comme vous. Vous trouverez les ressources et les réponses adaptées aux questions que vous vous posez en matière de santé, de droit, de protection de votre patrimoine, de gestion du temps et d'équilibre de vie... La retraite représente le moment idéal pour ouvrir son esprit aux idées nouvelles, développer des projets et réorganiser sa vie au quotidien. Profitez-en !

➔ Plus d'informations et inscriptions :

► N°Cristal 0 969 39 00 54
APPEL NON SURTAXÉ

Créer des liens avec CoSi

Être solidaire en partageant son logement avec un jeune, pourquoi pas ?

Les personnes de 60 ans et plus propriétaires ou locataires qui disposent de chambres vacantes dans leur maison ou appartement peuvent contacter le Réseau CoSi (Cohabitation Solidaire Intergénérationnelle) afin d'accueillir un jeune de moins de trente ans (étudiant, stagiaire ou en emploi). Les associations membres du réseau mettent en relation les jeunes et les seniors et accompagnent la cohabitation. Pour le jeune, c'est la garantie d'un logement moins cher ou gratuit. Pour les deux, l'assurance d'un lien social convivial. Cette cohabitation se fonde sur la bienveillance, sur le respect et sur un « contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire ». Elle favorise les relations entre les générations, le « vivre-ensemble » et le dialogue.



« Je lui ai appris la cuisine et il m'a fait connaître plein de choses sur les ordinateurs. »

➔ Plus d'informations :
09 72 63 88 46
reseau-cosi.org

