

Généralisations

LE MAGAZINE DES INSTITUTIONS
DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE KLESIA

2020/2021



Bien manger, bien bouger pour préserver votre santé

LES KLÉS POUR RESTER EN FORME

MA RETRAITE PRATIQUE
Toutes les infos
pour accéder rapidement
à vos services

MON QUOTIDIEN FACILE
Les aides et les soutiens
dont je dispose

MA SANTÉ EN FORME
Les bonnes pratiques
pour être le plus
en forme possible

KLÉSIA

Sommaire



Page 6
Bien manger,
bien bouger...



Page 10
Une retraite en
pleine forme !



Page 14
Se sentir bien
partout



Page 18
Aux côtés de ceux
qui en ont besoin

KLÉSIA

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 : **MAKHEIA** / Rédaction : Anne Boineau, Muriel Mattei, / Tirage : 1 000 000 exemplaires / Imprimeur : BLG Toul 2780 Route de Villey St Étienne – Pôle Industriel Toul Europe – secteur A – 54200 TOUL / Crédit photos : gettyimages – DR / Dépôt légal : septembre 2020 / Éditeur : KLESIA Agirc-Arrco, institution de retraite complémentaire régie par le Code de la sécurité sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 661 986 dont le siège social est situé 4, rue Georges Picquart 75017 Paris / 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

édito



Michel Seyt **Jacques Tschern**

Présidence paritaire de KLESIA

ACTEUR MAJEUR DE LA PROTECTION SOCIALE ET DE L'INTÉRÊT GÉNÉRAL À VOS CÔTÉS

Au travers de nos institutions KLESIA retraite Agirc-Arrco et Carcept (pour les salariés du transport), nous vous versons une part importante de votre retraite. Depuis l'origine de notre Groupe, nous avons à cœur de faire vivre une gouvernance paritaire et mutualiste agile et dynamique, à même de gérer les évolutions et contraintes nouvelles que connaît notre environnement. Et ceci est particulièrement prégnant dans le contexte difficile qui suit la crise sanitaire du Coronavirus.

Ces bouleversements, nous les avons affrontés avec la volonté de conforter nos valeurs de solidarité, d'humanisme et de partage. Pendant les mois de confinement, KLESIA a su adapter rapidement ses modes de fonctionnement. La réactivité de réponse à nos clients et la mobilisation de nos collaborateurs et de nos administrateurs ont permis de gérer au mieux cette crise nationale, de servir les retraités et les rentes et de répondre à des situations sociales difficiles. De plus, grâce à l'Action sociale KLESIA, nous avons renforcé notre soutien auprès des plus fragiles et avons mené des actions spécifiques en faveur des retraités (appels téléphoniques, aide aux courses...). Chaque décision qui engage KLESIA est guidée par la fidélité à notre rôle d'assureur d'intérêt général.

Vous constaterez dans les pages de votre magazine *Généralités* que la raison d'être du Groupe : « Être un assureur d'intérêt général, c'est garantir un avenir serein et contribuer à la qualité de vie pour tous » ainsi que notre mission « Protéger en apportant des solutions de prévention, d'Assurance de personnes et de services simples, innovantes, solidaires et durables, adaptées à vos besoins et à ceux de vos proches, tout au long de la vie » – correspondent à une réalité et que nos actions prouvent notre engagement au quotidien à vos côtés.

L'interview



3 questions à
Christian Schmidt de La Brélie
Directeur général de KLESIA

DANS UN CONTEXTE EN PERPÉTUEL MOUVEMENT ET BOUSCULÉ PAR LE COVID-19, KLESIA POURSUIT SON ENGAGEMENT EN FAVEUR DE L'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET SOUTIENT AINSI LES PLUS FRAGILES.

Le monde de la retraite évolue, comment KLESIA, groupe de protection sociale, accompagne ces changements ?

Nous gérons la retraite complémentaire Agirc-Arrco et son action sociale pour 1,7 million de retraités au travers de nos institutions KLESIA retraite Agirc-Arrco et Carcept (pour les retraités du Transport). Par ailleurs, nous avons une expertise en Assurance de personnes (remboursement santé en complément de la Sécurité sociale, capital ou indemnités en cas d'incapacité de travail, d'invalidité ou de décès). Nous apportons aussi notre soutien à nos clients les plus fragiles pour faire face aux aléas de la vie au travers de notre action sociale ou de nos offres et services. C'est le cœur de notre activité. Ce qui change aujourd'hui, c'est que nous travaillons de plus en plus avec les autres groupes de protection sociale, et en inter-régimes, afin de trouver des solutions et dispositifs harmonisés pour mieux répondre aux attentes en termes de simplification et de services de nos clients, tout en préservant les spécificités liées à notre rôle d'assureur de branches professionnelles.

Quel est le rôle d'un groupe de protection sociale dans la période que nous vivons ?

En tant qu'assureur d'intérêt général, il est de notre devoir de contribuer activement à l'effort collectif et de protéger nos clients. En plus d'assurer le versement des retraites sans retard, nos équipes se sont mobilisées pour soutenir les personnes fragilisées par la crise et relayer l'accompagnement social proposé par la Fédération Agirc-Arrco. Des collaborateurs – notamment ceux en impossibilité de travailler compte tenu de la réduction de l'activité – ont,

sur la base du volontariat, pu manifester leur engagement en participant à des initiatives de solidarité. Ils ont notamment contacté par téléphone de nombreux retraités qui auraient pu rencontrer des situations d'isolement, de solitude, des problèmes de santé, de difficultés budgétaires ou encore un deuil... et bien sûr nos équipes d'Action sociale étaient toujours présentes pour renforcer cet accompagnement. Au cours de cette période, plus de 21 millions d'euros ont été consacrés à des aides destinées aux retraités, comme l'aide aux courses ou des aides d'urgence pour les cas de grande détresse.

Quels enseignements tirez-vous pour l'avenir ?

Cette crise nous a montré que nous sommes partie prenante de notre société et que nous avons tous un rôle à y jouer. Je tiens à remercier l'ensemble des collaborateurs KLESIA car je suis fier du travail accompli ces derniers mois. Grâce à leur solidarité et à leur implication, ils nous permettent d'incarner la mission et la raison d'être dont nos Conseils d'Administration nous ont dotées. La crise du Covid-19 a démontré, s'il en était besoin, que ces sujets sont plus que jamais d'actualité et que les actions que nous réalisons autour de notre raison d'être sont le chemin à suivre.

« Être assureur d'intérêt général, c'est garantir un avenir serein et contribuer à la qualité de vie pour tous. »

Ma retraite en pratique

Mon prélèvement à la source

Votre situation a changé et donc vos revenus également ? Le prélèvement à la source permet d'ajuster votre impôt à vos revenus. L'administration fiscale nous transmet tous les mois le taux à appliquer sur votre retraite complémentaire. Votre taux d'imposition est automatiquement appliqué au plus tard dans un délai de trois mois. Pour toute question, votre seul interlocuteur est l'administration fiscale : prelevementalsource.gouv.fr ou **0 809 401 401** (prix d'un appel local).

Mon taux de CSG

En fonction de votre **revenu fiscal de référence**, la Contribution sociale généralisée (CSG : taux normal de 8,3 % ; taux médian de 6,6 % ; taux réduit de 3,8 %) et la Contribution au remboursement de la dette sociale (CRDS : 0,5 %) sont prélevées sur le montant brut de votre pension de retraite.

+ infos



Pour connaître votre taux d'imposition, contactez la **Direction Générale des Finances Publiques (DGFiP)**.

Mon espace client relooké

Votre nouvel espace client est en ligne. Toujours sécurisé, il vous donne accès de façon fluide et intuitive à vos informations personnelles ainsi qu'aux dates de vos prochains versements. Il vous est toujours possible de nous faire part, *via* cet espace, de changements (coordonnées bancaires, situation familiale...) et de nous contacter.



klesia.fr/accedez-votre-espace-client

Vos retraites assurées chaque mois

KLESIA et l'ensemble des groupes de protection sociale membres de l'Agirc-Arrco se sont mobilisés pour éviter toute rupture de revenus aux retraités et futurs retraités pendant la crise sanitaire du Covid-19. En effet, les retraites du mois d'avril ont été versées sans retard aux retraités malgré l'entrée en vigueur du confinement le 16 mars 2020. Par ailleurs, les personnes dont le dossier de retraite était en cours d'étude ont reçu leur 1^{er} paiement en avril sans retard également grâce à la mobilisation des équipes sur l'ensemble de nos sites.

Votre application Mon compte retraite

Cette application vous permet de recevoir une information personnalisée selon votre profil. En tant que retraité vous pourrez :

connaître la date de votre prochain versement retraite, consulter et télécharger vos attestations fiscales des deux dernières années, vous informer pour vous aider à mieux comprendre votre retraite. Votre compte retraite devrait s'enrichir au fil du temps. N'hésitez pas à contribuer !

L'application offre une connexion *via* le bouton FranceConnect. Celui-ci permet de se connecter rapidement et simplement à divers services publics administratifs.



Pour toutes demandes : moncomptetretraite@services-retraite.fr.

L'application est disponible gratuitement sur Play Store et App Store.



Une retraite sereine, ça se prépare !

UNE FOIS RETRAITÉ, ON PROFITE DE SES JOURNÉES. ET PARFOIS, ELLES SONT TRÈS ACTIVES. AUSSI FAUT-IL PENSER À SE PROTÉGER AU-DELÀ DE SA SANTÉ, CONTRE LES ÉVENTUELS ACCIDENTS QUI POURRAIENT SURVENIR.

L

ors d'une hospitalisation, une partie de vos frais sera prise en charge par la Sécurité sociale.

Votre mutuelle complètera tout ou partie suivant votre contrat. Cependant, il faut

anticiper certains frais auxquels on ne pense pas toujours et qui s'ajoutent aux soins médicaux. Pour éviter tout stress pendant votre hospitalisation, KLESIA **Indemnités journalières hospitalières** prend en charge ces frais indirects : comme des solutions pour s'occuper **d'un parent dépendant durant votre hospitalisation ou de votre animal de compagnie, etc.** Cette indemnité est versée sous la forme d'un capital. Son utilisation vous appartient librement et peut servir à profiter d'une chambre particulière, à pallier les dépassements d'honoraires, remercier la personne qui s'est

occupée de votre chien ou encore rémunérer un professionnel de l'aide à domicile pour faciliter le quotidien de vos parents âgés durant votre absence, ou pour vous-même lors d'une immobilisation, une aide au ménage ou aux courses. Et en cas de blessure accidentelle ?

Se blesser peut également occasionner des frais importants non pris en charge, comme le recours

ponctuel à une aide à domicile ou au ménage. Avec **KLESIA Blessures accidentelles**, vous êtes couvert en cas de fractures, brûlures, luxations consécutives à un accident domestique, de la circulation ou en cas d'agression, grâce à un capital vous permettant de faire face aux conséquences de cet événement. Des compléments financiers et des aides bien utiles pour se remettre sur pied en toute sérénité !

533€

C'est le budget annuel santé moyen restant à charge pour les 65 ans et plus

Source : Les Français et leur budget, baromètre juillet 2018.



Retrouver l'intégralité des offres KLESIA sur klesia.fr



ou Contacter le **0 972 723 730** (appel non surtaxé)

À L'APPROCHE DE L'HIVER, LES MALADIES INFECTIEUSES ET AUTRES ÉPIDÉMIES SAISONNIÈRES FONT LEUR GRAND RETOUR. UNE ALIMENTATION SAINTE, UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE... VOILÀ LES CLÉS POUR BOOSTER VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE ET RÉDUIRE TOUTE SENSIBILITÉ AUX MALADIES INFECTIEUSES.

Bien manger, bien bouger pour préserver votre santé

75% des Français

ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes

Source : Enquête Credoc, Consommation & Modes de Vie N° CMV292, juillet 2017.

+ de 6 seniors sur 10

pratiquent une activité physique régulière

Source : 5^e Baromètre Sport Santé de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (EPGV).

1 Français sur 2

seulement se fait vacciner contre la grippe saisonnière

Source : Santé Publique France.

Manger sainement et de façon équilibrée pour être en bonne forme

AVEC L'ÂGE, LES PRIORITÉS NUTRITIONNELLES PEUVENT VARIER MAIS UNE ALIMENTATION SAINTE ET ÉQUILIBRÉE RESTE ESSENTIELLE POUR LUTTER CONTRE LES MALADIES INFECTIEUSES ET RESTER EN BONNE SANTÉ.



Parole d'expert

Stéphanie Jean-Angèle

Diététicienne Nutritionniste, Paris 13^e

et cofondatrice de

SmartDIET

Quels sont les aliments à privilégier pour se maintenir en forme ?

Il n'existe pas d'aliment miracle pour préserver sa santé. Le secret, c'est de manger varié, en privilégiant des produits de saison, peu riches en graisses animales, sel et sucre, et le moins transformés possible en utilisant des produits bruts.

Comment concocter des repas équilibrés ?

Midi et soir, chaque famille de nutriments essentiels doit s'inviter dans votre assiette :
- **des féculents riches en fibres** : pain complet, lentilles, pois chiches, petits pois...
- **des fruits et légumes crus et/ou cuits** riches en vitamine C et en antioxydants,
- **des produits laitiers** enrichis en vitamine D, 3 fois par jour,
- **des protéines animales** (volaille à volonté, porc ou bœuf 2 à 3 fois par semaine, poissons 2 fois par semaine, dont un poisson gras, pas plus de 8 œufs par semaine),
- **des matières grasses végétales** riches en Oméga3 (huile de colza, de noix ou de lin).

Bien s'hydrater est crucial, quelles sont les astuces pour y parvenir ?

Il est indispensable de boire 1,5 l d'eau par jour. Vous pouvez l'aromatiser avec un jus de citron ou quelques feuilles de menthe, ou vous concocter des infusions pour renforcer votre organisme. Ce dernier, si vous avez une alimentation équilibrée, puisera toutes les ressources dont il a besoin pour vous maintenir en forme.

Vitamines, minéraux et probiotiques, le cocktail santé

La nature est bien faite, profitons-en ! Elle nous offre de nombreuses sources de vitamines A, C et E antioxydantes qui activent le système immunitaire. Au menu par exemple, les fruits et légumes colorés et crus (carottes, persil, orange, kiwi...), et les huiles de colza, de noix et de germe de blé. Pour renforcer votre métabolisme, faites le plein de fer, magnésium, zinc et calcium en consommant régulièrement poissons et crustacés. Vous pouvez compléter ces apports en mangeant des oléagineux en petite quantité (amandes, noix, noisettes...), riches en minéraux mais aussi en vitamine E.

Enfin, les probiotiques contenus dans les aliments fermentés renforcent le microbiote (flore intestinale), véritable bouclier anti-infections. Yaourts, kéfir, cornichons et choucroute en contiennent naturellement.

Cuisiner pour contrôler les apports

La règle est simple : de l'équilibre et de la diversité avant toute chose ! Cuisinez en gardant une place dans vos menus pour chaque famille d'aliments qui contribuera à vous maintenir en forme. Si vous n'êtes pas inspiré, suivez les conseils ci-contre de Stéphanie Jean-Angèle, Diététicienne Nutritionniste.



Un bilan santé complet et gratuit pour bien aborder l'hiver

Nutrition, sommeil et hygiène de vie influencent durablement la santé. Quelles bonnes habitudes conserver et lesquelles modifier pour prendre soin de votre organisme ? Faites un bilan personnalisé avec les médecins et psychologues de l'un des 14 centres de prévention « Bien vieillir » Agirc-Arrco.

Prendre rendez-vous sur centredeprevention.com/faire-bilan/



Comment avancer dans l'âge en toute sérénité et en bonne santé ?

AVANCER EN ÂGE ET RESTER EN PLEINE FORME, C'EST POSSIBLE. TOUT EST QUESTION D'ÉQUILIBRE, ENTRE BONNE HYGIÈNE DE VIE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES RÉGULIÈRES. ÉCOUTEZ VOTRE CORPS POUR ADOPTER UN ART DE VIVRE QUI RESPECTE VOS BESOINS PHYSIOLOGIQUES.

Être en forme au quotidien
Prendre soin de soi, avoir une bonne hygiène de vie, c'est essentiel pour rester en bonne santé. Il est important de ne négliger aucune action de prévention et la première d'entre elles, c'est la vaccination. Vérifiez que vous êtes à jour de vos vaccinations contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTP tous les 10 ans à partir de 65 ans). Et n'oubliez pas, pour se protéger et limiter la propagation de virus, comme la grippe en période hivernale, il est important que chacun mette en place des gestes simples et indispensables, appelés « gestes barrières » : lavez-vous les mains régulièrement, portez un masque si vous êtes malade, toussiez ou éternuez dans votre coude et utilisez des mouchoirs à usage unique.

Bien bouger, chacun à son rythme
L'Organisation mondiale de la Santé recommande de pratiquer 2 heures 30 d'activité physique par semaine. Cette activité doit être régulière pour que les bénéfices soient au rendez-vous. L'idéal est donc de bouger 30 minutes minimum chaque jour.

Rassurez-vous, l'exercice physique ne se limite pas au sport : faire ses courses, le ménage, bricoler ou jardiner sont autant d'activités qui sollicitent le corps. Nul besoin de viser la performance, marcher d'un bon pas est déjà un bon début. Tentez d'augmenter progressivement la durée et l'intensité de vos efforts : l'endurance rend plus résistant aux agressions extérieures. Profitez de toutes les occasions pour lutter contre la sédentarité : déplacez-vous de préférence à pied ou à vélo, et quand cela est possible privilégiez les escaliers, quitte à utiliser l'ascenseur pour gravir les derniers étages.

Gérer son stress
C'est le grand ennemi de notre corps. En augmentant son taux de cortisol, il réduit la qualité de la réponse immunitaire. Il est donc important de se ménager des moments de détente en prenant l'air, en côtoyant d'autres personnes ou en cultivant ses centres d'intérêt. Pratiquer le yoga ou le tai-chi, si possible en groupe, permet d'allier exercice physique, relaxation et rencontres. Ces activités cumulent les bons points pour être en forme au quotidien.

Connectés et motivés !

Cours en ligne sur Internet ou équipements de suivi de l'effort (montres connectées, applications mobiles sur téléphone...) permettent de se rendre compte de ses performances comme par exemple compter le nombre de ses pas quotidiens. Un bon moyen d'avoir une activité physique régulière et d'appartenir à une génération dynamique, encore plus proche des plus jeunes.



Parole d'expert

Docteur Eliane Pietronave

Médecin Directeur du centre de prévention « Bien vieillir » Agirc-Arrco de Montpellier.

L'activité physique peut-elle réellement contribuer à renforcer notre système immunitaire ?
Une personne qui fait régulièrement des exercices physiques d'intensité modérée (marcher d'un bon pas, faire du vélo) est 2 fois moins sujette aux infections qu'une personne plus sédentaire. Notamment parce que l'activité physique réduit le stress qui oxyde le système immunitaire. Si les premières minutes d'activité peuvent en décourager certains, l'esprit lâche rapidement prise : concentré sur les mouvements à effectuer, il évacue le stress du quotidien. Le corps sécrète des endorphines, les fameuses hormones du bonheur. On se sent vite plus serein. Et on améliore son sommeil du même coup !

Permet-elle de conserver plus longtemps son autonomie ?
Bien sûr ! L'activité physique permet de conserver une bonne masse musculaire qui réduit les risques de chutes et facilite l'exécution des tâches essentielles du quotidien, sans assistance extérieure. De plus, l'activité physique favorise l'oxygénation du cerveau, qui a un effet notable sur les fonctions cognitives : capacités de réaction, mémoire, raisonnement... Éviter la sédentarité concourt à préserver l'autonomie à plus d'un titre.

Quelles activités pratiquer ?
La marche est un bon début lorsqu'on n'est pas habitué au sport. On peut la pratiquer seul ou en groupe, n'importe quand, et sans investissement financier. Le yoga, le tai-chi ou la gymnastique douce sont très relaxants et les risques de blessures sont moindres. Pour les plus dynamiques, la natation, le vélo, la marche nordique ou encore le golf sont très complets. Pour être efficace, l'activité physique doit être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes. Répartie sur une semaine, la pratique d'une activité physique modérée peut être de 30 minutes par jour, pendant 5 jours.

Mémo pleine forme !

- 1 **Mangez de tout, un peu :** une alimentation variée et équilibrée apporte les nutriments essentiels pour renforcer votre système immunitaire.
- 2 **Buvez 1,5 l d'eau par jour,** même si vous n'avez pas soif.
- 3 **Évitez la sédentarité :** dans la journée, levez-vous toutes les heures et activez-vous pendant au moins 5 minutes.
- 4 **Faites 30 minutes d'activité physique chaque jour** Augmentez progressivement la durée et l'intensité des efforts : l'endurance accroît la résistance de l'organisme.

1/3

des plus de 65 ans se plaignent de mal dormir

Source : Sciences et Avenir.

30

minutes

de marche par jour réduit significativement le taux de stress

« Pratiquer une activité physique régulière améliore la qualité de la vie quotidienne et participe à préserver son autonomie. »

Source : Étude anglaise publiée dans la revue *Aging Cell*, Mars 2018.

Une retraite en pleine forme !

PRENDRE SOIN DE SOI, DES AUTRES, C'EST ESSENTIEL POUR VIVRE PLEINEMENT SA RETRAITE. NOUS VOUS AIDONS À ÊTRE ACTEUR DE VOTRE SANTÉ, ET DE VOTRE RETRAITE, GRÂCE À DES ACTIONS DE PRÉVENTION SANTÉ ET DES PROPOSITIONS POUR DEMEURER ACTIF À TOUT ÂGE.

6%

des 60-65 ans et

25%

des seniors de plus de 75 ans déclarent pratiquer un sport

Source : Inserm, 2014. Inpes, Baromètre santé.

Les centres de prévention « Bien Vieillir » Agirc-Arrco

COMMENT BIEN VIEILLIR, C'EST-À-DIRE SANS INCAPACITÉ OU INVALIDITÉ ? QUELS SONT LES DISPOSITIFS EXISTANTS ? VOUS SOUHAITEZ FAIRE LE POINT ET OBTENIR DES CONSEILS POUR VOUS MAINTENIR EN FORME ? LES 14 CENTRES DE PRÉVENTION « BIEN VIEILLIR » AGIRC-ARRCO RÉPARTIS DANS TOUT L'HEXAGONE PEUVENT VOUS AIDER.

Un bilan de prévention complet

En effet, ils proposent aux personnes de plus de 50 ans, et à leur conjoint, **un bilan de prévention entièrement gratuit (son financement est pris en charge par votre caisse de retraite).**

Sur une demi-journée ou en téléconsultation, vous rencontrez un médecin et un psychologue après avoir répondu à un questionnaire portant sur les maladies présentes dans votre famille (diabète, maladie cardiovasculaire, cancer, etc.), sur vos habitudes de vie et vos traitements en cours. Il est la base de vos échanges avec le médecin. Ce dernier réalise un examen clinique afin d'établir un bilan médical complet. Il s'agit de considérer l'ensemble des facteurs de risques en matière de santé contre lesquels vous pouvez vous prémunir. Le médecin ne se substitue en aucun cas à votre médecin traitant. En revanche, il vous conseille sur des actions de prévention adaptées à votre situation.

Au cours de l'échange avec le psychologue, vous serez amené à évoquer votre vécu affectif et relationnel. Vous partagerez ce qui vous touche au quotidien et peut avoir un impact sur votre bien-être. Il peut être également question de votre adaptation à la retraite. Si vous avez des projets, ce sera le moment de les évoquer : voyages, sport ou cours de chant...

Toutes les activités sont bénéfiques pour la santé. Les relations sociales ont notamment un rôle important. Et une partie hebdomadaire de pétanque est aussi très bonne pour la santé !

Une ordonnance de prévention et... des ateliers

Une fois votre parcours de prévention achevé, vous recevez votre bilan accompagné d'une « ordonnance de prévention ».

Cette dernière vous délivre des conseils adaptés à votre situation, dans différents domaines tels que la mise à jour des vaccins, la réalisation des tests de dépistage, la nutrition, le sommeil, l'activité physique. Le cas échéant, des préconisations de consultations médicales avec des spécialistes pourront vous être recommandées.

Les centres de prévention « Bien Vieillir » Agirc-Arrco organisent et vous proposent – selon votre bilan – des ateliers sur la mémoire, l'équilibre, la nutrition ou encore le sommeil (une participation financière aux ateliers vous est demandée). Ils se déroulent en petits groupes et sont animés par des professionnels. Si la discipline proposée vous a plu, l'équipe peut vous orienter vers des organismes extérieurs proposant des activités équivalentes. Les centres de prévention « Bien Vieillir » Agirc-Arrco proposent également régulièrement des conférences gratuites d'informations sur les thématiques du bien vieillir : gestion du stress, sommeil, nutrition... Mieux vaut prévenir que guérir, cette maxime trouve tout son sens, et réaliser un parcours de prévention santé, une façon simple de la mettre en pratique.

9 Français sur 10

estiment que la question de l'accompagnement du vieillissement est prioritaire

8 Français sur 10

disent méconnaître les dispositifs de prise en charge ou ne pas savoir à qui s'adresser

Source : sondage Odoxa sur le grand âge et l'accompagnement du vieillissement, juillet 2017.

Le saviez-vous ?

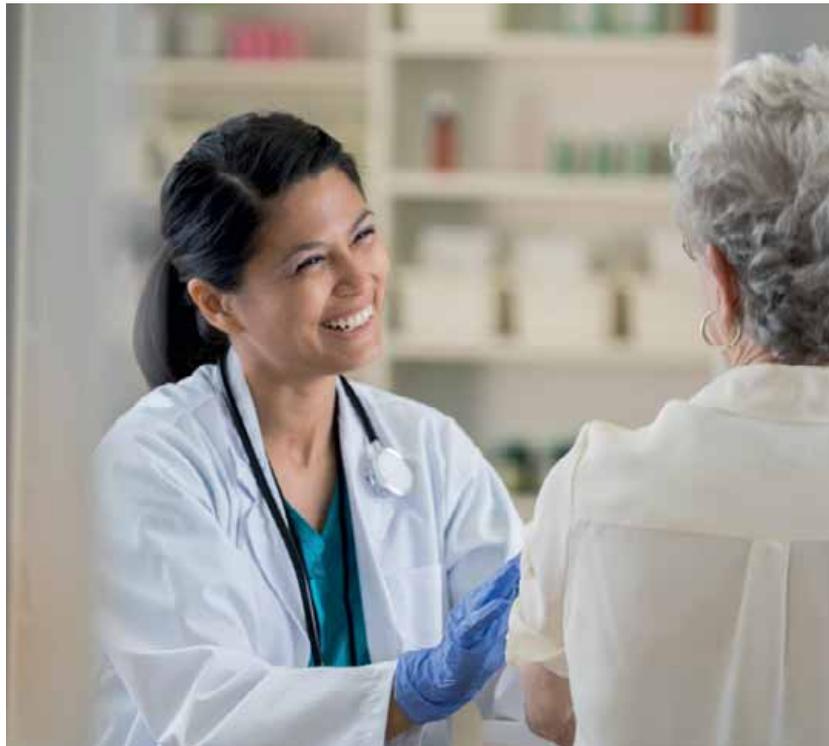


Le 16 janvier 2020, l'Agirc-Arrco a signé une convention avec le ministère des Solidarités et de la Santé pour l'instauration de rendez-vous de prévention destinés aux 60-65 ans. Les centres de prévention « Bien Vieillir » Agirc-Arrco réalisent ces rendez-vous de prévention destinés à informer les jeunes retraités sur les comportements bénéfiques à adopter pour préserver leur santé.

Comment bénéficier d'un bilan de prévention gratuit ?

Votre caisse de retraite finance la totalité du bilan de prévention « Bien Vieillir ». Votre institution de retraite peut vous inviter par courrier à bénéficier d'un bilan. Vous pouvez également directement contacter le centre le plus proche de votre domicile. Enfin, vous pouvez remplir un formulaire de demande en ligne sur Internet. Le centre choisi vous rappellera pour convenir d'un rendez-vous.

centredeprevention.com/faire-bilan/



La retraite complémentaire à vos côtés

LA CRISE SANITAIRE DU PRINTEMPS 2020 A ENTRAÎNÉ UN CONFINEMENT QUI A PU FAVORISER DES SITUATIONS D'ISOLEMENT. VOTRE INSTITUTION DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE A TOUT MIS EN ŒUVRE POUR SOUTENIR LES PLUS FRAGILES DURANT CETTE PÉRIODE.

KLESIA, membre de l'Agirc-Arrco, s'est mobilisé pour ses retraités durant la crise du Covid-19. Ainsi, rapidement, tout a été mis en œuvre pour le paiement sans délais des allocations. De plus, conscient des difficultés que certains d'entre vous pouvaient rencontrer, une aide spécifique a été mise en place. Dès le 25 mars 2020, des retraités Agirc-Arrco ont été contactés par des salariés des groupes, dont KLESIA, afin de leur proposer une aide pour faciliter les courses sans avoir à sortir de chez soi. Les personnes intéressées ont été mises en contact avec des associations locales qui déposaient les courses devant leur porte.

Ce service était gratuit, les bénéficiaires ne réglant que le prix de leurs courses. Il a pu être utilisé jusqu'à 5 heures par semaine et a été ouvert pendant toute la durée de la crise sanitaire. Par ailleurs, des collaborateurs de KLESIA volontaires ont appelé plus de 4 500 retraités pour s'assurer qu'ils allaient bien et leur proposer éventuellement un accompagnement par nos conseillers Action sociale. Ces derniers ont ainsi pu dispenser écoute, conseils et orientation ainsi qu'une aide exceptionnelle aux personnes en grande détresse. Dans le cadre des aides de la retraite complémentaire, 21 millions d'euros ont été alloués pour soutenir les personnes en difficulté.

Vaccinations

Se protéger et protéger les autres en se vaccinant
La campagne nationale de vaccination débute à l'automne 2020. Cette année, plus encore que les années passées, se faire vacciner pour lutter contre les maladies infectieuses comme la grippe est crucial pour se protéger et pour protéger les autres.

En 2018, la couverture vaccinale était de :

47,2%

chez les personnes à risque

Entre 2 et 6 millions de personnes sont touchées par la grippe chaque hiver

Conférence santé

Des actions de prévention partout en France

Nos équipes Action sociale proposent des conférences santé. Ces dernières respectent les consignes de sécurité et les « gestes barrières » désormais en vigueur. Et, grâce à nos partenaires, ces conférences sont dorénavant également proposées à distance. Elles vous apportent informations et conseils de prévention actualisés sur les pathologies du sommeil, le stress et l'accident vasculaire cérébral (AVC) ainsi que sur l'alimentation.

Contactez KLESIA Action sociale au :
N°Cristal 09 69 39 00 54
(appel non surtaxé)

Être soutenu au moment d'un deuil

Le deuil représente une période douloureuse.

Le décès d'un être cher entraîne la perte des repères voire la désorganisation du foyer. Chez KLESIA, nous savons à quel point ce moment est difficile. Nos équipes et nos partenaires sont disponibles afin que vous soyez écouté, accompagné et soutenu. Il est possible également d'être aidé financièrement, notamment pour faire face aux frais liés à la réorganisation de la vie quotidienne.

Par ailleurs, notre partenaire **Empreintes** a mis en place une ligne d'écoute pour des entretiens individuels ou familiaux afin que chacun puisse exprimer son ressenti et avancer dans son travail de deuil.

+ infos

Contactez **KLESIA** Action sociale au :
N°Cristal 09 69 39 00 54
(appel non surtaxé)

Contactez **Empreintes** au :
01 42 380 808
empreintes-asso.com



Soutenir les initiatives d'intérêt général en faveur du « Bien Vieillir »

Nous accompagnons des entrepreneurs sociaux engagés en matière de bien vieillir. L'occasion pour nous de contribuer à l'amélioration de la vie des retraités et de poursuivre notre engagement en faveur de l'intérêt général. Six de nos collaborateurs assurent un mentorat

d'un an auprès d'entrepreneurs sociaux qui proposent les solutions d'avenir pour promouvoir le bien vieillir. Dans ce cadre, nous vous présentons les actions soutenues. Elles changeront peut-être votre quotidien demain !

Entrepreneurs sociaux, des contributions essentielles au « Bien Vieillir »



MonSenior

Service collaboratif proposant, aux personnes âgées en perte d'autonomie, de courts séjours au domicile d'accueillants familiaux agréés.
monsenior.fr



Béguinage et compagnie

Lieux de vie agréables, abordables et adaptés aux personnes âgées reposant sur une communauté d'habitants solidaires et ouverts sur leur quartier.
beguinage-et-compagnie.fr



Studio Twins Paris

Plaid sensoriel thérapeutique pour personnes souffrant de troubles du comportements (type Alzheimer).
maase.fr



Rainbold Society

Solution d'habitat collectif, inclusif, solidaire et multigénérationnel pour répondre à l'isolement social de la communauté senior lesbienne, gay, bisexuelle et transgenre (LGBT).
rainbold.fr



Entour'Âge Solidaire

Café intergénérationnel (Chez Daddy). pour recréer du lien en ville entre les différents âges.
entourage-solidaire.fr

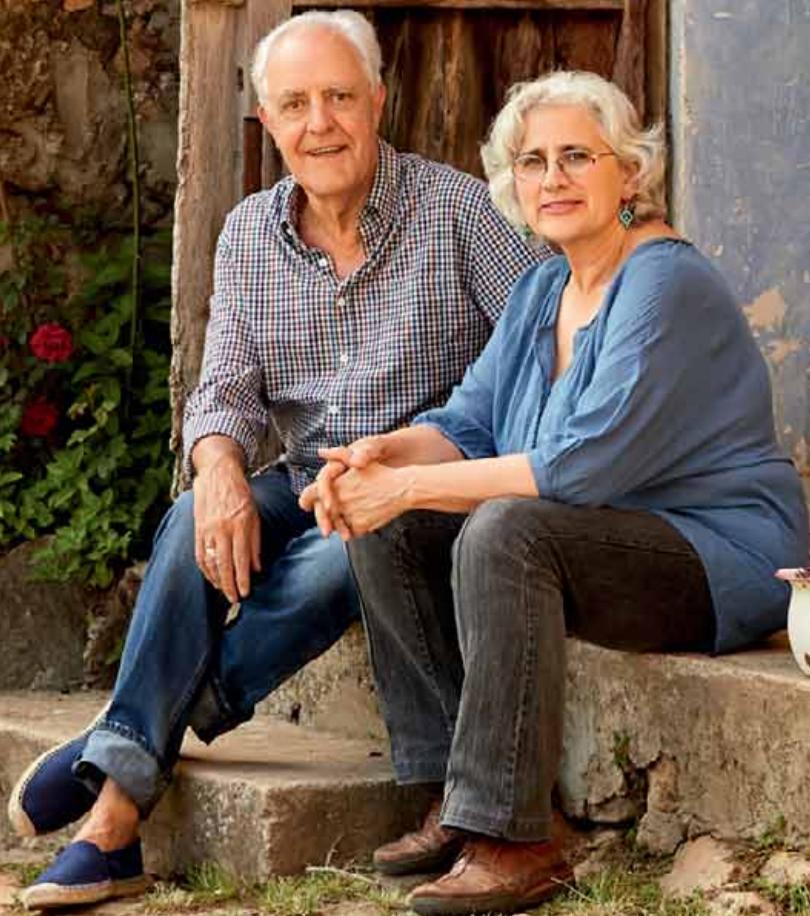


Habitat des possibles

Habitats partagés et inclusifs qui favorisent l'autonomie en gardant une vie sociale et collective en milieu rural.
habitatsdespossibles.org

Se sentir bien partout

ÊTRE BIEN CHEZ SOI, C'EST IMPORTANT. POUR QUE VOTRE FOYER SOIT TOUJOURS SOURCE DE BIEN-ÊTRE EN TOUTE SÉCURITÉ, KLESIA VOUS ACCOMPAGNE GRÂCE À DES SERVICES ET AIDES DÉDIÉS, EN LIEN AVEC L'AGIRC-ARRCO OU NOS PARTENAIRES DANS LES TERRITOIRES.



9

personnes sur

10

vivent à leur domicile jusqu'à 85 ans

Source : urbanisme-puca.gouv.fr

Des aides pour un quotidien plus facile

KLESIA VOUS ACCOMPAGNE POUR FAIRE FACE AUX ALÉAS DE LA VIE ET RENDRE VOTRE QUOTIDIEN PLUS SEREIN. NOS ÉQUIPES VOUS ÉCOUTENT, VOUS CONSEillent ET VOUS ORIENTENT VERS LES BONS ORGANISMES ET DISPOSITIFS. LEUR OBJECTIF : FAIRE EN SORTE QUE VOUS VOUS SENTIEZ BIEN PARTOUT !

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul ? Sortir Plus vous propose de renouer avec les sorties, à pied ou en voiture, en étant accompagné d'une personne de confiance. Faire des courses, visiter des parents ou amis, aller chez le coiffeur, au restaurant, en promenade... tout cela est possible grâce à la présence d'un professionnel agréé qui reste avec vous ou revient vous chercher à votre convenance !

Suite à une maladie, à une hospitalisation ou à l'absence passagère d'un proche, vous rencontrez des difficultés à assumer les tâches quotidiennes ? L'aide à domicile momentanée vous permet de bénéficier de 10 heures d'aide à domicile sur 6 semaines maximum. Cette prestation est gratuite : elle est intégralement prise en charge par KLESIA, votre caisse de retraite.

Bien chez moi

Rester chez soi en toute sécurité. Avec l'avancée en âge, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement.

Le diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les aménagements à faire pour rendre votre logement plus sûr et confortable. Appelez nos conseillers afin de prendre rendez-vous avec un ergothérapeute agréé. Celui-ci se rendra à votre domicile et analysera ses points forts et ses éventuels facteurs de risque. À partir de ce bilan, il vous proposera des solutions pratiques prenant en compte votre situation et vos habitudes de vie. Une participation financière de 15 € vous sera demandée à l'issue du rendez-vous. Le reste de la prestation est pris en charge par KLESIA. Ce diagnostic vous permet de rester chez vous en toute sécurité le plus longtemps possible !

Pour plus d'informations et prendre rendez-vous, contacter un conseiller au :

 **0 971 090 971**
(appel non surtaxé)

Aide financière

Vous rencontrez des difficultés financières liées à différentes situations exceptionnelles telles qu'une séparation, un deuil, une invalidité, un handicap, une perte d'autonomie... ? KLESIA peut vous proposer un **accompagnement individualisé** reposant sur une étude approfondie de votre situation. Nous pouvons également vous aider financièrement. L'aide financière exceptionnelle KLESIA est complémentaire aux aides légales et attribuée après étude de votre dossier.

+ infos

 Contacter KLESIA Action sociale au :

 N°Cristal 09 69 39 00 54
(appel non surtaxé)

Le saviez-vous ?
Aide au budget



ADAC, notre partenaire, vous propose un accompagnement budgétaire gratuit. Le conseiller vous accompagne dans vos démarches, étudie avec vous votre budget, vos dépenses, les économies possibles et vous aide à mettre en place des solutions adaptées pour retrouver un équilibre budgétaire durable.



Bien choisir son lieu de vie pour une retraite heureuse

RÉSIDENCE AUTONOMIE, ÉTABLISSEMENT POUR PERSONNES DÉPENDANTES (EHPAD), MAINTIEN À DOMICILE OU NOUVELLES SOLUTIONS QUI ÉMERGENT. NOS CONSEILLERS ORIZÉA VOUS ACCOMPAGNENT, DE L'ANALYSE DE VOTRE BESOIN AUX CONSEILS POUR VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES.

Les situations d'urgence

Si votre parent âgé ne peut plus rester à domicile, à la suite d'une chute ou d'une perte importante de son autonomie, nous vous aidons à faire le point sur ses besoins, son degré d'autonomie, sur les aides mobilisables et vous adressons une sélection de lieux d'hébergement à même de l'accueillir rapidement de façon permanente ou temporaire – le temps par exemple de mettre en place des solutions de maintien à domicile. Nous pouvons également, sous conditions, vous aider financièrement avec des chèques emploi service universels (CESU).

En dehors des situations d'urgence

Nous échangeons avec vous par téléphone sur le lieu de vie le plus adapté. En fonction de votre choix, nous ferons une recherche d'établissement. Tous vos critères sont pris en compte (implantation géographique, services...). Quel que soit votre choix, nous vous renseignerons sur les aides financières auxquelles vous pouvez prétendre et vous accompagnerons dans les démarches.

Vous recevrez ensuite une liste détaillée d'établissements. Nos conseillers seront à vos côtés jusqu'à ce que votre choix soit fait, et que vous ayez déposé une ou plusieurs candidatures dans un établissement.

Pour que le changement de lieu de vie soit réussi, une seule solution : la préparation

Nos conseillers – outre les situations d'urgence – vous accompagnent pour trouver un lieu de résidence qui soit le prolongement de votre domicile. Plus cette transition est préparée, mieux elle se passe. Nous vous conseillons donc de réfléchir aux critères qui semblent importants (se rapprocher des enfants, d'un parent, préférer la ville ou la campagne, bénéficier d'un service de restauration...). Ensuite, nous vous invitons à visiter les établissements, voire à y passer une nuit ou à y prendre un repas. Il convient ensuite de déposer une ou plusieurs candidatures. Cela ne signifie pas que l'on doit changer de lieu de vie immédiatement. En revanche, le dossier sera prioritaire le moment venu.

+ infos

Contactez **KLESIA Action sociale** au :
 **N°Cristal 09 69 39 00 54**
(appel non surtaxé)

Contactez nos conseillers

Ils vous accompagnent de l'analyse de votre besoin aux conseils pour vos démarches administratives du lundi au vendredi.

80%

des personnes qui résident en établissement sont accueillies en Ehpad

35%

ont 90 ans et plus

Source : DRESS Social Hébergement des personnes âgées en établissement : les chiffres clés (juin 2019).

Rester chez soi, la solution préférée des Français

POUR VIVRE DANS SA MAISON LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE, DES AIDES ET SERVICES EXISTENT : AMÉNAGEMENT DU LIEU DE VIE, AIDE À DOMICILE... NOS CONSEILLERS VOUS AIDENT DANS VOS DÉMARCHES.

Être aidé par un conseiller Orizéa



Pour rendre la vie à la maison plus simple malgré l'avancée en âge, des solutions existent pour le faire en toute sécurité. Nos conseillers sont à votre écoute pour faire un point sur vos besoins. Ils détermineront avec vous le type d'aides (ménage, préparation ou portage de repas, soins infirmiers, etc.) et la fréquence de passage des différents prestataires. Ils vous informeront sur les aides auxquelles vous avez droit pour financer les différents services. Et, si nécessaire, envisageront avec vous une aide financière exceptionnelle.

+ infos

Contactez **KLESIA Action sociale** au :
 **N°Cristal 09 69 39 00 54**
(appel non surtaxé)



Des professionnels certifiés pour vous aider

Cap 'Handéo vous accompagne pour trouver près de votre domicile des prestataires identifiés pour la qualité de leurs interventions : véhicule adapté, accompagnement par des intervenants qualifiés...

Consultez l'annuaire de ces professionnels certifiés : handeo.fr



My Jugaad : déménager en toute tranquillité

My Jugaad est une plateforme numérique d'assistance au déménagement pour les seniors et/ou personnes fragilisées. Cette association vous aide à déménager et prend en charge toutes les démarches, de la recherche du déménageur à l'emménagement dans le nouveau logement. Ainsi, My Jugaad négocie le meilleur tarif, organise le déménagement, vous aide, vous ou vos proches, à faire la mise en carton, le tri et les démarches administratives nécessaires...

 my-jugaad.eu

Cohabilis

Des solutions nouvelles pour habiter autrement

Pour les personnes autonomes, ou disposant de l'aide nécessaire au maintien de leur autonomie, qui souhaitent rester chez elles, Cohabilis propose une autre forme de logement. Les associations membres mettent en relation des jeunes de moins de 30 ans à la recherche d'un logement et des seniors qui peuvent mettre à disposition une pièce de leur logement. Cette cohabitation se fonde sur la bienveillance et le respect, favorise les relations entre les générations, la solidarité et le dialogue.

 cohabilis.org



KLESIA PROPOSE DES SOLUTIONS CONCRÈTES AUX PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE EN RAISON DE LA MALADIE, DE L'ÂGE OU D'UN HANDICAP. PAR DES ACTIONS INDIVIDUELLES, COLLECTIVES AINSI QU'AU TRAVERS D'UN RÉSEAU DE PARTENAIRES, NOUS PROMOUVONS OU CONCEVONS DES SOLUTIONS AU PLUS PRÈS DE LEURS ATTENTES.

Aux côtés de ceux qui en ont besoin

7,6%

C'est la part de la population âgée de 60 ans et plus, bénéficiaire de l'APA au 31 décembre 2017

Entre 8,3 et 11 millions

d'aidants en France

12 millions

de personnes en situation de handicap

Sources : DRESS social chiffres clés.

Accompagner tous les handicaps

KLESIA MET EN ŒUVRE DES PARTENARIATS ET DU MÉCÉNAT POUR FAIRE CHANGER LE REGARD SUR LES HANDICAPS. SON DOUBLE OBJECTIF : PROMOUVOIR UNE SOCIÉTÉ INNOVANTE À MÊME DE PROTÉGER CHACUN ET VOUS PROPOSER LES AIDES DONT VOUS AVEZ BESOIN.

Mal connu, souvent tabou, le handicap psychique touche pourtant une large part de la population. 1 Européen sur 4 est touché par des troubles psychiques au cours de sa vie.

Source : solidarites-sante.gouv.fr.



L'Œuvre Falret accueille et soutient les personnes en souffrance psychique et leur famille.

Elle propose un accompagnement respectueux de l'intégrité de la personne afin de favoriser son bien-être et l'acquisition de la plus grande autonomie possible.



La Fondation FondaMental travaille pour sa part à améliorer le diagnostic précoce, la prise en charge et le pronostic, à accélérer la recherche en psychiatrie, à diffuser les savoirs et enfin à briser les préjugés. La Fondation réalise de grandes campagnes publiques pour mieux cerner la maladie mentale, dont la dernière portait sur la dépression, souvent mal considérée et pourtant maladie reconnue.

falret.org
fondation.fondamental.org

Des aides financières dédiées

KLESIA s'implique aux côtés des personnes touchées par le handicap et leurs proches pour les aider à maintenir une qualité de vie au quotidien. Des aides financières individuelles peuvent être attribuées, après une étude personnalisée de la demande (adaptation du véhicule ou du logement, aide à la scolarité ou à la formation, équipement matériel nécessaire au maintien de l'autonomie), en complément des aides légales.

+ infos



Contactez KLESIA Action sociale au :
N°Cristal 09 69 39 00 54
(appel non surtaxé)

Clinatec



Des exosquelettes pour regagner en mobilité

KLESIA soutient Clinatec qui a développé un exosquelette destiné à redonner de la mobilité à une personne tétraplégique. Cet exosquelette, commandé par l'activité électrique cérébrale, a été présenté fin 2019. Cette avancée notoire ne sera pas accessible immédiatement. Mais les recherches poussées dans le domaine ouvrent un champ des possibles avancé pour les personnes en perte d'autonomie. KLESIA mise sur l'avenir en soutenant ces recherches quasiment depuis leur lancement.

clinathec.fr

12 millions

de Français sont en situation de handicap (tous types de handicap confondus) soit

1 Français sur 6

Source : Association des paralysés de France, février 2019, chiffres Insee 2016.



Un espace dédié aux aidants

KLESIA PILOTE, AU NOM DE L'AGIRC-ARRCO, UNE EXPÉRIMENTATION DANS L'HÉRAULT : L'ESPACE AIDANTS. UN SITE ET UN ESPACE ITINÉRANT ONT ACCUEILLI PLUS DE 160 AIDANTS EN UN AN.

Si comme une personne sur six en France, vous aidez un proche, vous savez qu'il est important d'être informé, écouté et aidé. C'est fort de ce constat que KLESIA a lancé, sous l'égide de l'Agirc-Arrco, une expérimentation : l'Espace Aidants. Elle se déroule dans le département de l'Hérault où l'Espace Aidants est adossé au centre de prévention « Bien Vieillir » Agirc-Arrco de Montpellier. Les aidants peuvent bénéficier d'un accompagnement individuel par un travailleur social, d'un bilan de prévention réalisé par un médecin et d'entretiens psychologiques de soutien avec un psychologue.

L'Espace Aidants est également itinérant
Il sillonne les routes pour assurer un service de proximité. Après l'Hérault, d'autres départements bénéficieront bientôt d'un dispositif similaire dans le cadre d'une extension de l'expérimentation au niveau national.

 espaceaidants@cpbvaamontpellier.fr

 facebook.com/espaceaidantsmontpellier/

La parole à l'équipe Espace Aidants



Parole d'expert
Sarah Conolleur
Travailleur social dans l'Espace Aidants itinérant

Sarah, expliquez-nous comment se déroule un rendez-vous dans l'Espace Aidants itinérant ?
« Avec notre Espace Aidants itinérant, nous nous déplaçons une fois par mois sur une période de quatre mois dans une même ville. En amont, les mairies et organismes locaux sont invités à promouvoir notre venue. Les personnes aidantes qui viennent à notre rencontre sont reçues dans un premier temps pour un bilan social. Je fais un point sur les besoins et les aides à mobiliser pour les soutenir. Je leur apporte mon concours pour trouver des solutions adaptées à leur situation. Cela peut prendre la forme d'une orientation vers un organisme, de l'information sur les aides qui existent ou leur faire découvrir des organismes proches de chez elles qui peuvent les aider. Après notre premier contact, si la personne le souhaite, nous assurons le suivi de sa situation par téléphone. Au cours du bilan Aidants, nous prenons en compte la personne selon un triple prisme, médical, social et psychologique. Aussi, lors des passages suivants dans la ville, les personnes qui en auraient exprimé le besoin peuvent bénéficier d'un rendez-vous avec le médecin. L'entretien médical dure entre 45 minutes et une heure et permet de réaliser des examens, des dépistages et de faire un bilan des risques éventuels. Ces entretiens sont complétés par un rendez-vous avec un psychologue d'une durée équivalente. »



Parole d'expert
Noëllie Bazin
Psychologue au centre de prévention « Bien Vieillir » Agirc-Arrco de Montpellier et sur l'Espace Aidants

Noëllie, quel est votre rôle dans ce parcours de prévention ?
« Lors du bilan de prévention, dans notre Espace Aidants itinérant, nous disposons d'espaces de confidentialité pour mener nos entretiens et examens. Au cours de l'entretien psychologique, nous évoquons le vécu et le parcours de la personne et sa vie sociale, évaluons sa mémoire, la charge que représente pour elle l'aidance, envisageons ses activités et projets. Si j'identifie un risque cognitif, par exemple, je peux orienter vers un bilan neuropsychologique au centre de prévention. Le principe de notre accompagnement est d'identifier ce qui se passe aujourd'hui dans la vie de la personne afin de lui préconiser des solutions qui visent à favoriser un mieux-être. Dans cette optique, je peux recommander des activités sociales ou des exercices pour entretenir ses capacités cognitives ou bien orienter vers des professionnels de santé ou du soutien thérapeutique. Mon objectif est d'initier et renforcer une démarche préventive visant au bien-être de l'aidant. Durant la crise du Covid-19, les travailleurs sociaux et moi-même avons poursuivi l'accompagnement par téléphone. L'essentiel a été, tout au long du confinement, de préserver le lien avec les aidants. »

Quels sont les bienfaits de cet accompagnement ?
« Les aidants sont souvent épuisés. Le bilan leur permet de se poser et de prendre conscience qu'il est nécessaire de disposer de temps pour prendre également soin d'eux, ce qui peut également avoir un effet bénéfique pour leurs proches. Nous prenons le temps nécessaire pour écouter les personnes lors des entretiens médicaux ou psychologiques. Ce bilan est préventif. Notre espace représente un lieu de ressources pour les aidants qui y trouvent un soutien, des solutions pour prévenir l'épuisement et préserver leur santé plus longtemps. »

Ma Boussole Aidants : toutes les informations pour vous repérer



Ma Boussole Aidants est un service digital qui centralise l'accès aux informations et aux aides disponibles, pour faire gagner aux aidants du temps et de l'énergie.

Vous avez des questions ? Vous y trouverez des réponses. Ma Boussole Aidants s'appuie sur des témoignages ainsi que sur des préconisations de solutions géolocalisées et personnalisées. Ce service bénéficie aussi d'un simulateur d'éligibilité aux aides financières. D'abord testé dans l'Hérault puis l'Ille-et-Vilaine, il ajoute progressivement de nouveaux territoires à sa cartographie : de la Bretagne à l'Occitanie en 2020, il a pour objectif de couvrir l'ensemble des départements courant 2021. Venez découvrir l'outil sur : maboussoleaidants.fr N'hésitez pas à faire connaître Ma Boussole Aidants, à donner votre avis ou à rejoindre la communauté de construction engagée en faveur des aidants, de leurs proches et de ceux qui les accompagnent !



Témoignage
Michel Senier
aidant depuis 2013 auprès de sa femme.

Michel aide et accompagne au quotidien sa femme touchée par la maladie d'Alzheimer. Une situation difficile à vivre, mais aujourd'hui les dispositifs d'aide aux aidants sont plus nombreux qu'il y a quelques années. Une réelle bouffée d'oxygène pour les aidants comme en témoigne Michel.

« Dès le diagnostic, je me suis renseigné sur la maladie, sur les associations, sur les solutions d'accueil... Quand j'ai rencontré l'équipe sur l'Espace Aidants itinérant, j'avais des questions sur l'adaptation de notre salle de

— « Il faut saisir cette chance d'être soutenu par des organismes et prendre toute l'aide qu'on nous donne, car on n'en a jamais assez. »

bains à l'évolution de la maladie de ma femme. J'ai reçu les informations sur les solutions, les aides et les artisans à même de m'aider. J'ai découvert des organismes auxquels je n'aurais pas pensé. Cet accompagnement en proximité est nécessaire aux aidants. C'est important d'échanger avec des associations, des professionnels, pour ne pas s'isoler dans son rôle d'aidant. La rencontre avec des professionnels qui "ont du recul" par rapport à nos multiples actions du quotidien permet de nous conforter dans ces actions et de les améliorer. »



Des dispositifs « ressources » pour un quotidien serein

ÊTRE AIDANT RIME SOUVENT AVEC RECHERCHE D'INFORMATIONS SUR LA PATHOLOGIE DE L'AIDÉ ET SURTOUT DE SOLUTIONS POUR GARANTIR UNE QUALITÉ DE VIE ET LA SÉRÉNITÉ DU COUPLE AIDANT/AIDÉ.

Lassociation **Avec Nos Proches** s'est donné pour mission de rompre l'isolement des aidants et de prévenir leur épuisement, de les informer et de les orienter. Et également, de sensibiliser le plus grand nombre à la problématique des aidants. L'accompagnement proposé repose sur une écoute bienveillante. Une ligne téléphonique d'écoute et d'information est animée par des bénévoles anciens aidants et formés à l'accompagnement. Soutenu par des pairs, quelqu'un qui comprend, il est plus facile de parler. La ligne téléphonique recrée un espace de parole chaleureux, sans tabou... L'aidant trouvera également toute l'information sur les dispositifs d'aides existants en proximité.

La ligne d'écoute et d'informations **Avec Nos Proches** est ouverte 7 j/7 de 8 h à 22 h, au coût d'un appel local.

60 départements sont labellisés « **Cap'Handéo** » selon des critères retenus par des personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie et des professionnels des secteurs concernés. Les prestations recouvrent un champ large grâce à plusieurs certifications : services à la personne, transport, aides techniques, services et établissements, mobilité, autisme, enfance et famille.

Prendre soin de soi n'est pas toujours évident pour les aidants. Or, il est nécessaire de souffler et de s'accorder des pauses pour soi et pour son proche. **France Alzheimer**, notre partenaire, propose des séjours de répit aux couples aidants/aidés. Les personnes malades et leurs aidants peuvent profiter de loisirs adaptés, d'excursions ou encore d'activités festives encadrées par les bénévoles de France Alzheimer spécialement formés.

Le réseau **Vivre le répit en famille** propose des séjours dans des villages dotés de structures médico-sociales pour répondre aux différentes situations rencontrées : handicap moteur, personnes âgées dépendantes, maladies invalidantes rares, neurologiques dégénératives ou musculaires. Votre proche et vous-même profitez d'animations adaptées en toute sécurité et donc qui favorisent votre sérénité.

Si vous cherchez des prestataires pour vous soutenir, **Cap'Handéo** vous y aidera. Cette marque regroupe des labels et certifications qui mettent en avant la qualité de service de professionnels et l'adéquation de la prestation avec les besoins réels des personnes en situation de handicap ou de perte d'autonomie. En effet, plus de 270 prestataires présents dans

+ infos

La ligne **Avec Nos Proches** est accessible au : **01 84 72 94 72**
 Contacter le réseau **Vivre le répit en famille** : **05 57 885 885**
 Contacter le réseau **France Alzheimer** : **01 42 97 52 41**

handeo.fr/cap-handeo
vrf.fr
avecnosproches.com
francealzheimer.org
 Séjours de répit : **sejourvacances@francealzheimer.org**



La caravane « Tous Aidants » fait son tour de France

LE RÉSEAU LA COMPAGNIE DES AIDANTS APPORTE AUX AIDANTS CONSEILS ET INFORMATIONS LORS DE LA TOURNÉE DE SA CARAVANE « TOUS AIDANTS ».

Tournée des Aidants

Si vous voyez une grande caravane métallisée dans votre ville, n'hésitez pas à entrer. Sur des sites de passage (parking de centres commerciaux, d'hôpitaux, places publiques), les équipes de la caravane « Tous Aidants » vous accueillent trois jours durant en toute bienveillance et confidentialité. Vous y rencontrerez des assistantes sociales et des membres du réseau d'entraide « La Compagnie des Aidants ». Soutenu par KLESIA, ce dispositif vous permet de vous informer sur les solutions qui peuvent faciliter votre quotidien d'aidant et prévenir la perte d'autonomie de votre proche. En effet, « Tous Aidants » vous apporte des solutions de proximité, en lien avec les structures de la ville qui accueille la caravane. KLESIA sera également présent sur certaines dates.

- Metz**
28, 29 et 30 septembre
 - Paris**
1, 2 et 3 octobre
 - Versailles**
5 et 6 octobre
 - Mantes-la-Jolie**
7 et 8 octobre
 - Rennes**
12, 13 et 14 octobre
 - Toulouse**
19, 20 et 21 octobre
- La tournée de la caravane « Tous Aidants » : lacompaniedesaidants.org/caravane/

Réseau Passerelles



Notre partenaire Réseau Passerelles permet aux familles ayant un enfant en situation de handicap de partir en vacances, comme tout le monde. Les familles choisissent leur destination et bénéficient, sur leur lieu de séjour, de temps de répit pour soi, en couple ou pour la fratrie. Le Réseau Passerelles organise des séjours familiaux, sur près de 20 destinations en France, au sein de lieux de vacances ordinaires, où les familles peuvent disposer d'un logement et d'une équipe professionnelle pour assurer l'accueil et la prise en charge de leur enfant en situation de handicap ou de l'ensemble de la fratrie, en fonction de leurs besoins. Une vraie pause en famille !

reseau-passerelles.org

02 22 66 97 90



Des aides techniques accessibles

Envie autonomie, que nous soutenons depuis plusieurs années, collecte les aides techniques (fauteuil, lits médicalisés...) dont vous n'auriez pas l'usage, tant auprès des particuliers que des établissements. Elle les reconstruit ou récupère les pièces détachées afin d'assurer

un service de réparation. Chaque aide technique reconstruite répond aux normes en vigueur, aux besoins et à la qualité attendus. Elle bénéficie de plus d'une garantie de deux années. Cette économie circulaire permet tout à la fois de s'équiper à moindre coût et de favoriser le retour à l'emploi.

envieautonomie.org

