Générations

LE MAGAZINE DES INSTITUTIONS
DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE KLESIA

2021/2022

Aidants, Aidés
Se faire aider pour mieux aider

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

MA SANTÉ EN FORME
Quelques conseils pour profiter le plus longtemps de votre retraite

MON QUOTIDIEN FACILE
Les solutions et les soutiens dont je dispose

KLÉSIA
Assureur d'intérêt général

édito

Michel Seyt *Jacques Techer*

Présidence paritaire de KLESIA

La crise du Covid n'a pas ébranlé la solidité de notre modèle de gouvernance paritaire, agile et fondé sur l'humanisme et le partage de valeurs. Notre cœur de métier, la retraite, n'a pas vacillé avec la pandémie.
Les équipes se sont mobilisées et se mobilisent chaque jour pour vous permettre de bénéficier du versement de vos retraites, KLESIA retraite Agirc-Arrco et/ou Carcept, qui représentent une part importante de votre allocation.
Notre engagement à vous assurer un revenu, quelles que soient les circonstances, nous le réaffirmons dans notre raison d'être
« Être assureur d'intérêt général, c'est garantir un avenir serein et contribuer à la qualité de vie pour tous ».
Notre mission s'incarne quant à elle au fil des pages de votre magazine. Creuset des valeurs de KLESIA, *Générations* se veut en effet le reflet de notre époque et une aide pour vous au quotidien. Chaque jour, les équipes KLESIA sont à vos côtés grâce à une action sociale dynamique qui ancre ses dispositifs au plus près de vos besoins sur l'ensemble du territoire.
En phase avec notre époque, nous soutenons les initiatives innovantes qui pourront bénéficier au plus grand nombre demain. Nous veillons également à prévenir les situations de fragilité en favorisant l'autonomie, en soutenant les aidants et en vous apportant notre expertise face aux aléas.
Vous accompagner « Tout au long de la vie », telle est notre l'ambition la plus chère, vous le constaterez au fil des pages de votre magazine.

Bonne lecture !

Sommaire

Page 6

Aidants, Aidés
Se faire aider, pour mieux aider

Page 10

Une retraite en pleine forme !

Page 14

Préserver une qualité de vie

Page 18

Aux côtés de ceux qui en ont besoin

KLESIA
Assureur d'intérêt général

Directeur de la publication : Christian Schmidt de La Brélie / Rédacteur en chef : Jean-François Rimoux / Comité de rédaction : Scarlett Lazaric, Delphine Bouzy, Agnès Lengagne, Sophie de Belenet, Christelle Dumas, Évelyne Lesage / 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 2021 / 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 / Vous recevez ce magazine de la part de KLESIA Agirc-Arrco. Conformément à la réglementation en vigueur, et en particulier au règlement général sur la protection des données n°2016/679 du 27 avril 2016, vous avez la faculté d'introduire une réclamation auprès de l'autorité de contrôle compétente (CNIL) à l'adresse suivante : 3 Place de Fontenoy - TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07. Vous pouvez également introduire une demande de droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation, de portabilité et d'opposition pour motifs légitimes aux données personnelles vous concernant auprès de notre service. Il vous est par ailleurs possible de définir des directives quant à l'utilisation de vos données après votre décès. Pour exercer ces droits, nous vous invitons à nous contacter à l'adresse suivante : KLESIA - Service INFO CNIL CS 30027, 93108 Montreuil cedex, ou par courriel à l'adresse info.cnil@klesia.fr.

L'interview

3 questions à

Christian Schmidt de La Brélie

Directeur général de KLESIA

ACCOMPAGNER NOS CLIENTS FACE AUX ALÉAS… CETTE MISSION QUI A TOUJOURS ÉTÉ LA NÔTRE A PRIS SA PLEINE MESURE AVEC LA PANDÉMIE. ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL, KLESIA POURSUIT SES ACTIONS EN MATIÈRE DE PRÉVENTION SANTÉ ET DE SOUTIEN AUX PLUS FRAGILES, AU BÉNÉFICE DU PLUS GRAND NOMBRE.

En 2020, KLESIA a inscrit dans ses statuts son rôle d'entreprise à mission. Qu'est-ce que cela change pour KLESIA ?

Cette démarche en faveur de l'intérêt général n'est pas nouvelle. Nous nous définissons d'ailleurs comme un « Assureur d'intérêt général ».
Au travers de nos différents métiers, que ce soit la gestion des retraites (1,9 million de retraités accompagnés), l'assurance de personnes (4,1 millions de personnes couvertes) ou l'action sociale (40 millions d'euros chaque année), nous agissons en faveur de l'intérêt général.
Chacune de nos actions est désormais suivie – au travers d'indicateurs par une commission dédiée – de façon objective et publique. Ce qui importe au travers de ce nouveau statut – rendu possible par la loi Pacte – c'est la place que nous souhaitons ainsi occuper dans la société.
Notre entreprise prend en compte à toutes les échelles – du collaborateur, à la gouvernance, en passant par le comité exécutif – la satisfaction de ses clients, le bien-être de ses collaborateurs et la durabilité des relations avec ses partenaires. Ces critères extra-financiers comptent aujourd'hui de façon prégnante dans la valeur de l'entreprise.

Concrètement, comment s'incarne la mission du Groupe ?

Au plus fort de la crise du Covid-19, nous avons resserré les liens avec nos partenaires.
Sur le terrain, nous avons construit avec eux des solutions nouvelles pour poursuivre notre accompagnement.
Cet exemple montre à quel point nos dispositifs s'inscrivent dans le tissu associatif local, en proximité avec les bénéficiaires. Nous avons également déployé des aides spécifiques pour les plus fragiles : aide financière ponctuelle et également aide aux courses. Nos actions, au-delà des crises que nous espérons circonscrites dans le temps, œuvrent pour le bien commun. Depuis plusieurs années, nous avons embrassé la cause des aidants. Et pour eux, nous avons initié puis co-construit des dispositifs qui aujourd'hui sont ouverts à tous. **Ma Boussole Aidants** l'illustre parfaitement. Hier, solution élaborée par KLESIA, pour le compte de l'Agirc-Arrco, aujourd'hui, outil mis à la disposition des collectivités pour aider les aidants.

> "Nous avons avancé humainement à l'échelle de l'entreprise, mais aussi individuellement."

Comment KLESIA envisage l'avenir ?

Nous avons su nous adapter aux bouleversements économiques et sociaux induits par la crise du coronavirus. Nous avons pu éprouver la solidité du modèle de financement et de gouvernance de notre Groupe. Nous avons, malgré une année 2020 difficile, atteint nos objectifs et poursuivi notre soutien à la recherche et aux associations.
Nous avons avancé humainement également, à l'échelle de l'entreprise mais aussi individuellement. Je pense que nous avons appris collectivement de cette crise. Les équipes ont montré une grande résilience et surtout un engagement sans faille à servir nos clients, en toutes circonstances, et à faire croître notre Groupe.

Un régime solide

Zéro euro de dettes pour le régime Agirc-Arrco

KLESIA RETRAITE AGIRC-ARRCO ET LA CARCEPT SONT MEMBRES DE L'AGIRC-ARRCO. LA SOLIDITÉ FINANCIÈRE DU RÉGIME, QUI ÉTAIT EXCÉDENTAIRE EN 2019 ET QUI A GÉRÉ EFFICACEMENT SES RÉSERVES FACE À LA CRISE, LUI PERMET AUJOURD'HUI D'ASSURER SON RÔLE ÉCONOMIQUE ET SOCIAL ET DE PRÉPARER L'AVENIR AVEC SÉRÉNITÉ.

La situation déficitaire de l'Agirc-Arrco, comme des autres régimes de retraite, est cependant inédite par son ampleur. Elle s'explique par le recours massif à l'activité partielle pour plus de 40 % des salariés et le report de cotisations pour une partie des entreprises. Pour couvrir le déficit de trésorerie exceptionnel de l'année 2020, l'Agirc-Arrco a utilisé ses réserves de financement. À la clôture de l'exercice, le total des réserves disponibles détenues par l'Agirc-Arrco s'élève désormais à plus de 61 milliards d'euros*. L'efficacité des mesures de pilotage des partenaires sociaux avait conduit au retour à une situation excédentaire du régime en 2019 (+ 200 millions d'euros). L'Agirc-Arrco n'a donc pas eu besoin d'emprunter durant cette période difficile et le régime affiche zéro euro de dettes. *« Fort d'une situation financière solide et d'une gestion saine de ses ressources, l'Agirc-Arrco reste, malgré cette situation exceptionnelle, un modèle de robustesse et de performance, tourné avec ses équipes vers l'amélioration du service aux assurés et l'efficience de sa gestion »*, conclut François-Xavier Selleret, Directeur général de l'Agirc-Arrco.

* En valeur de marché, au 31 décembre 2020.

+ infos

Pour en savoir plus, découvrez le communiqué complet **dans l'espace presse du site agirc-arrco.fr**

Faciliter votre quotidien

Des applications bien utiles

Avec la dématérialisation d'un certain nombre de démarches administratives, il est utile de pouvoir numériser ses documents. Si vous n'avez pas de scanner, il existe des **applications accessibles via votre smartphone qui permettent de scanner des documents au format PDF.** Il vous suffit de prendre une photo via cette application afin de l'adresser par mail. « *Scanner pour moi* » ou encore « *Swift scan* » sont disponibles sur Google Play ou App Store.

Vous garantir un revenu

Un service continu malgré le Covid

Malgré les confinements qui ont rythmé 2020, la continuité de service a été maintenue pour les paiements d'allocations récurrentes. Pour les premiers paiements, les allocataires dont les dossiers étaient en cours d'étude ont été contactés par nos experts et conseillers. Près de 2 000 appels par semaine ont été passés afin de rassurer nos clients sur la bonne prise en compte de leur dossier et leur permettre ainsi un passage à la retraite serein. Par ailleurs, nous avons veillé à garantir la continuité des revenus à nos allocataires. Plus de 2,3 milliards d'euros ont pu être versés dans les délais, durant les quatre premiers mois de la crise sanitaire (mars à juin 2020).

Comprendre votre retraite

Quels prélèvements sur votre retraite ?

COMME TOUT REVENU, VOTRE RETRAITE EST SOUMISE À DES PRÉLÈVEMENTS SOCIAUX.

Le prélèvement de **l'impôt sur le revenu** est effectué directement sur votre retraite depuis le 1er janvier 2019. La Direction Générale des Finances Publiques (DGFIP) calcule votre taux d'imposition et le communique à vos caisses de retraite. Ce taux s'applique sur chaque allocation qui vous est versée.
Pour toute question ou contestation sur le taux appliqué, la DGFIP est votre interlocuteur privilégié. La **CSG** ou contribution sociale généralisée concerne les revenus de remplacement (retraites, allocations de chômage…), les revenus d'activité (salaires), les revenus du patrimoine et les revenus de placement (revenus mobiliers…). Elle est de 3,8 ; 6,6 ; 8,3 % selon la composition de votre foyer et de votre revenu fiscal de référence de l'année N-2. La CSG, la CRDS et la CSA sont prélevées sur toutes les majorations familiales. La cotisation d'assurance maladie est prélevée sur les majorations pour enfants à charge mais pas sur les majorations pour les enfants nés ou élevés (sauf pour la cotisation supplémentaire du régime d'Alsace-Moselle).
Des exonérations ou des taux minorés sont possibles en cas de difficultés pour ces cotisations, sous conditions et en fonction de votre situation.

Simuler votre taux de CSG en ligne sur le site de l'assurance retraite : **lassuranceretraite.fr**

Réversion

Faire votre demande de réversion en ligne

La réversion de l'allocation retraite d'un conjoint décédé n'est pas attribuée automatiquement.
Il faut remplir les conditions requises et en faire la demande.
Il est désormais possible de formuler une demande de réversion en ligne via votre espace client.

Consulter notre site : **klesia.fr/accedez-votre-espace-client**

Cumul emploi retraite

Comment reprendre une activité salariée ?

Le cumul emploi retraite vous permet de reprendre une activité professionnelle et de cumuler les revenus de cette activité avec vos pensions de retraite (régime général et retraite complémentaire).
Le cumul peut être total ou partiel selon votre situation (âge, départ à taux plein ou pas…). Vous pouvez donc percevoir vos allocations et un salaire dans la limite des plafonds déterminés par les régimes de base et complémentaire.
La nouvelle activité ne vous permet plus d'acquérir de nouveaux droits à retraite, et ce, quel que soit le régime.

N'oubliez pas de prévenir les différentes institutions de votre reprise d'activité !

Pour tout comprendre, rendez-vous sur : **klesia.fr/comprendre-le-cumul-emploi-retraite**

Aidants, Aidés Se faire aider, pour mieux aider

PRENDRE SOIN D'UN PROCHE DÉPENDANT DEMANDE DU TEMPS ET DE L'INVESTISSEMENT AU QUOTIDIEN. COMMENT PRENDRE SOIN DE L'AUTRE SANS S'ÉPUISER TOUT EN FAISANT ATTENTION À SOI ? COMMENT MIEUX VIVRE L'ÉVOLUTION DE CETTE RELATION AVEC SON PROCHE ? CONFORTER LE SOUTIEN AUX AIDÉS ET SOUTENIR LES AIDANTS SONT AU CŒUR DE NOS PRIORITÉS.

Aider / Être aidé

Poser des mots sur les maux

11 MILLIONS DE FRANÇAIS* AIDENT UN PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE, QU'ELLE SOIT DUE À L'ÂGE, À UNE SITUATION DE HANDICAP OU À LA MALADIE.

S'il paraît naturel d'assumer ce rôle, il n'en reste pas moins exigeant au quotidien. Mettre en place un plan d'aide suppose de prendre conscience de la situation avec réalisme pour définir les besoins et les solutions à mettre en œuvre.

Mais comment faire lorsque l'on constate qu'un conjoint ou un parent ne peut plus effectuer certaines tâches ou qu'il délaisse les activités qu'il faisait avec plaisir ? Trop d'aidants restent seuls, sans demander l'aide dont ils ont eux-mêmes besoin. Parler à des professionnels peut permettre de prendre le recul nécessaire tout en trouvant des solutions adaptées. Il ne faut pas hésiter à se tourner vers des associations qui proposent des lignes d'écoute gratuites et dont la vocation est de mieux vous guider.

Nouer de nouveaux liens

S'occuper d'un proche en perte d'autonomie modifie naturellement la relation qu'on avait auparavant avec lui. La place et le rôle de chacun évoluent, et la perception de la relation, pour l'un comme pour l'autre, change. Accepter cette situation demande du temps à l'aidé, et place l'aidant dans une situation délicate : comment faire pour accompagner son proche sans l'affecter ou lui donner l'impression qu'on s'immisce dans sa vie ? Il faut communiquer différemment, avec bienveillance et patience, en expliquant et impliquant son proche sans l'infantiliser, et en lui laissant une vraie place dans la relation. Les attitudes, les regards et les gestes sont autant de formes de langage qu'il faut réinventer ensemble pour construire une relation positive et constructive.

*Source : *Baromètre des aidants,* Fondation APRIL Fondation April 2017.

Se former pour mieux aider

91 % des Français* estiment qu'une formation est nécessaire pour poursuivre son rôle d'aidant plus sereinement. Comment aborder la maladie, quels gestes, attitudes et réflexes adopter pour prendre soin de son proche et de soi-même, comment concilier son rôle d'aidant et sa vie personnelle ? Autant de questions auxquelles les formations et organismes de soutien répondent. Majoritairement gratuites, certaines peuvent même être suivies sur Internet.

*Source : Sondage « Grand âge et enjeux du vieillissement », IFOP-Synerpa, 2017.

aidants.fr
Tél. : 01 84 72 94 72
lacompagniedesaidants.org
Tél. : 01 76 28 40 81
francealzheimer.org
Tél. : 01 42 97 52 41

Partager des activités

Ce n'est pas parce qu'un proche a besoin d'aide qu'il ne peut rien faire. Le solliciter lui permet de rester acteur de sa vie, sans se sentir totalement assisté. Il s'agit d'adapter les activités à ses capacités actuelles : stimuler sa mémoire en ravivant des souvenirs, en parcourant des albums de photos ou en jouant ensemble, préparer les repas à deux, sortir ou inviter le voisin pour un café… faire du quotidien des moments de partage.

Penser aussi à soi

1 AIDANT SUR 4* CONSACRE À SON PROCHE ENTRE 7 ET 20 HEURES PAR SEMAINE. AU FIL DES SEMAINES, CET INVESTISSEMENT PEUT ENTRAÎNER UN ÉPUISEMENT PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE.

C'est pourquoi il est important de s'accorder du temps. Pour prendre soin d'un proche, il faut commencer par prendre soin de soi. Accordez-vous des moments de répit rien qu'à vous pour vous maintenir en bonne forme, entretenir des liens avec vos amis et vous changer les idées. Les associations d'aide aux aidants proposent souvent des activités sportives ou de détente pour prendre soin de soi. Plus vous réussirez à vous ménager des temps de répit, plus vous serez détendu pour apprécier les moments partagés avec votre proche.

Souffler ensemble !
Certaines associations, institutions de retraite complémentaire et Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) organisent des séjours dans des cadres adaptés aux besoins des personnes dépendantes (gîtes ruraux, hôtels, résidences, maisons familiales...). Encadrées par des professionnels et des bénévoles, ces structures permettent aux personnes aidées de partir seules ou accompagnées de leur aidant.
Certains séjours peuvent être cofinancés, notamment par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à hauteur de 500 € par an ou par l'Agence Nationale des Chèques-Vacances. Renseignez-vous auprès de votre caisse d'allocation familiale, de votre centre de Sécurité sociale, de votre mutuelle ou du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune.

*Source : Baromètre BVA APRIL 2018 publié le 27 septembre 2018.

+ infos

Vivre le Répit en Famille (VRF)
vrf.fr
Tél. : 05 57 885 885

Siel bleu
sielbleu.org
Tél. : 01 81 69 01 00

Quelques suggestions

Rencontrer d'autres aidants

- Les Cafés des Aidants de l'Association française des aidants.
- Les groupes de parole organisés par les associations en lien avec la maladie ou le handicap de votre proche et répertoriés par le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de votre commune.
- Le soutien téléphonique de l'Association Avec Nos Proches.

Avoir des loisirs

Diverses associations, dont l'Association française des aidants ou France Alzheimer, proposent des ateliers de loisirs, de santé ou de relaxation. L'association Siel bleu dispense des cours de gymnastique adaptés aux seniors.

Confier son proche quelques heures ou quelques jours

- Structures d'accueil temporaire de jour ou de nuit, indépendantes non médicalisées ou maisons de retraite médicalisées (EHPAD).
- Accueillants familiaux agréés par le conseil départemental.
- Services de garde itinérante de nuit à domicile.

Pour vous aider à trouver les dispositifs d'aide à proximité et les plus adaptés à vos besoins, consultez le site **maboussoleaidants.fr**, un gain de temps et d'énergie pour tous les aidants qui accompagnent un proche fragilisé par la maladie ou le handicap.

aidants.fr
France Alzheimer
francealzheimer.org
Tél. : 01 42 97 52 41

Avec Nos Proches
avecnosproches.com
Tél. : 01 84 72 94 72, de 8 h à 22 h
(prix d'un appel local).

Retrouvez les adresses près de chez vous sur maboussoleaidants.fr

3 questions à Virginie Guy-Lagoutte

Comment Ma Boussole Aidants peut-elle soutenir les personnes aidant un proche ?
Comme son nom l'indique, Ma Boussole Aidants permet de se repérer dans les démarches et les services à mettre en place pour aider un proche ou être aidé. Cette plateforme Internet, née en 2019 sous l'impulsion de KLESIA et de l'Agirc-Arrco, a été conçue pour et avec les aidants : elle les guide à toutes les étapes, qu'il s'agisse de connaître leurs droits, les aides financières ou les solutions près de chez eux. Aujourd'hui, elle est devenue un vrai service d'intérêt général accessible à tous gratuitement.

Concrètement, comment trouver une solution près de chez soi ?
Dans la rubrique *Mes solutions,* Ma Boussole Aidants propose de faire un diagnostic personnalisé de la situation pour préciser les besoins et découvrir les solutions. Notre base de données comporte 45 000 solutions de services à domicile, mais aussi des solutions de répit ou des groupes de parole sur tout le territoire. Elle est enrichie en continu. C'est un gain de temps et d'énergie indispensable quand il faut mettre en place un plan d'aide dans l'urgence.

Vos conseils pour les aidants ?
Ne pas vous oublier ! Prenez soin de votre santé en faisant un bilan gratuit dans un centre de prévention Agirc-Arrco, parlez de ce que vous vivez en intégrant des groupes de discussion, faites une pause en confiant votre proche à une structure d'accueil temporaire, offrez-vous des loisirs ou des vacances dans des centres adaptés. De nombreuses solutions existent, le tout est d'en avoir la connaissance.

"L'aidant ne se considère pas comme un aidant, mais comme un proche faisant preuve d'humanité et de tendresse. Pourtant, il a des droits, dont le droit au répit."

La parole à
Virginie Guy-Lagoutte
Directrice générale de Ma Boussole Aidants, plateforme digitale de conseils et de solutions pour les aidants

Pour trouver toutes les solutions de proximité que vous soyez aidant ou proche aidé : maboussoleaidants.fr

Zoom

L'Espace Aidants : une équipe vient à votre rencontre

L'Espace Aidants itinérant prend la forme d'un bus qui se gare dans les communes de l'Hérault. À son bord, une équipe pluridisciplinaire accueille les aidants : médecin, psychologue et assistante sociale. L'équipe propose un accompagnement global de l'aidant et des solutions de proximité pour le couple aidant/aidé.

facebook.com/pg/espaceaidantsmontpellier/posts/

PROFITER LONGTEMPS DE SA RETRAITE TOUT EN ÉTANT EN PLEINE FORME ? C'EST POSSIBLE EN VEILLANT À SA SANTÉ ET EN PRÉVENANT NOTAMMENT LES RISQUES PAR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE. SANS OUBLIER DE PROFITER DES PETITS MOMENTS DE BONHEUR QUI SE PRÉSENTENT !

Une retraite en pleine forme !

Prévention

Négliger sa mutuelle, une erreur à ne pas commettre

ÊTRE BIEN COUVERT EN SANTÉ, C'EST IMPORTANT ET FAIRE L'IMPASSE SUR CETTE DÉPENSE BUDGÉTAIRE PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES SUR SON POUVOIR D'ACHAT. CAR MÊME EN BONNE SANTÉ, PERSONNE N'EST À L'ABRI D'UNE ENTORSE OU DE DEVOIR ÊTRE HOSPITALISÉ EN AMBULATOIRE.

On oublie souvent que certains actes ne sont pris en charge que partiellement par l'assurance obligatoire. C'est le cas des hospitalisations. Celles qui durent moins de 30 jours en service de médecine par exemple ne sont prises en charge qu'à 80 %. Vous êtes donc redevables des frais restants. De plus, le forfait hospitalier, de 20 € par jour reste dû ainsi que les dépassements d'honoraires éventuels des médecins. Sans parler des frais extra-hospitaliers comme le taxi, l'ambulance ou même la télévision… Concrètement, une hospitalisation, même brève, peut facilement coûter plus de 1 000 €, quand une journée en unité spécialisée (réanimation par exemple) dépasse les 3 000 €.
Une bonne couverture santé, au-delà du niveau des remboursements, vous aide donc à maintenir votre budget. En effet, les mutuelles proposent une carte de tiers-payant qui permet de ne pas faire l'avance de certains frais de santé, comme les médicaments par exemple.
C'est également le cas pour la radiologie ou les analyses médicales auxquelles on recourt moins mais dont les coûts sont parfois importants.
Enfin, en faisant le choix d'une couverture santé, on anticipe les soucis. Quand un besoin surgit, on risque, selon son âge, de devoir remplir un questionnaire médical ou d'être contraint par un délai de carence à la souscription. Par ailleurs, les mutuelles peuvent proposer des à-côtés qui simplifient la vie : tarifs négociés auprès d'un bon réseau de professionnels de santé (opticiens…), des services d'assistance notamment en cas d'hospitalisation (aides ménagères, garde d'enfants…). Ces avantages, loin d'être anecdotiques, font souvent la différence en cas d'imprévus.
Certaines personnes rechignent à s'engager auprès d'un assureur. Il est aujourd'hui plus facile de choisir une mutuelle adaptée à ses besoins (qui changent avec la retraite notamment et l'avancée en âge) sans être engagé sur la durée. Alors pourquoi hésiter ?

Prévoyance décès : un capital défini à l'avance

La perte d'un être cher est un moment éprouvant. À la douleur de ce moment peuvent s'ajouter des tracas financiers et administratifs. Pour épargner à vos proches la charge de vos **obsèques,** les aider à faire face à l'**urgence de certains frais** (loyer, factures, impôts…) ou contribuer à leur **avenir,** vous pouvez prévoir le versement d'un capital dédié le moment venu. Différentes formules vous permettent de choisir le montant de votre capital décès, à léguer au bénéficiaire de votre choix, sans questionnaire de santé, ni examen médical.

+ infos

Contacter un conseiller au **09 72 72 37 39** (appel non surtaxé) ou réaliser une étude personnalisée sur notre site : cd-particulier.klesia.fr/

La Complémentaire santé solidaire

La Complémentaire santé solidaire est une aide pour payer vos dépenses de santé. Selon vos ressources, elle ne vous coûte rien ou vous revient à moins de 1 € par jour par personne.

Elle peut couvrir l'ensemble de votre foyer. Vous avez droit à la Complémentaire santé solidaire si vous bénéficiez de la prise en charge de vos frais de santé par l'Assurance Maladie et si vos ressources sont inférieures à un montant qui dépend de la composition de votre foyer.

En savoir plus : **ameli.fr**

Prévention...

Prendre sa santé en main avec les centres de prévention

VIEILLIR, C'EST BIEN. BIEN VIEILLIR, C'EST ENCORE MIEUX ! LA PRÉVENTION ET QUELQUES HABITUDES SIMPLES PERMETTENT D'AUGMENTER SES CHANCES D'AVANCER DANS L'ÂGE EN PLEINE FORME. DES PARCOURS DE PRÉVENTION DÉDIÉS VOUS AIDENT À FAIRE LE POINT.

Il existe 17 centres de prévention gérés par l'Agirc-Arrco répartis sur tout le territoire. Ils vous accueillent – vous et votre conjoint – pour un bilan complet de prévention **entièrement gratuit (son financement est pris en charge par votre caisse de retraite).** Sur une demi-journée, après avoir répondu à un questionnaire sur vos antécédents et traitements médicaux, vous rencontrez un médecin et un psychologue. Le questionnaire sert de base à l'échange avec le médecin. Le but de cet échange est de considérer l'ensemble des facteurs de risques en matière de santé sur lesquels il est possible d'agir. Le médecin ne se substitue en aucun cas à votre médecin traitant. D'ailleurs, il ne réalise aucun examen biologique, ne délivre pas de prescription de médicament et n'effectue pas de vaccin. Il vous conseille en revanche sur des actions de prévention adaptées à votre situation. La prévention inclut aussi des données d'ordre psychologique ou social.

Aussi, dans le cadre du bilan, un entretien avec un psychologue est prévu. Au cours de l'échange avec le praticien, vous serez amené à évoquer votre vécu affectif et relationnel. Il ne s'agit pas d'une psychanalyse mais de partager ce qui vous touche au quotidien et peut avoir un impact sur votre bien-être. Le changement de rythme depuis la retraite a-t-il ou pas une incidence sur votre sommeil par exemple ? Une fois votre parcours de prévention achevé, vous recevez votre bilan accompagné d'une « ordonnance de prévention » rédigée par le médecin. 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 » 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.
Des conférences sont également régulièrement organisées.
Consultations, ateliers et conférences ont été adaptés pour vous accueillir en toute sécurité. Certaines prestations peuvent se dérouler à distance (téléconsultation, web conférence, ateliers…) si besoin.

Mieux vaut prévenir que guérir, cette maxime trouve tout son sens et une façon simple de se réaliser grâce au parcours de prévention santé !

"La prévention de la lutte contre la perte d'autonomie repose en grande partie sur la prévention. Les pouvoirs publics ont donc inscrit des rendez-vous prévention destinés aux jeunes retraités au Plan national de santé publique (PNSP). La mise en œuvre de ces rendez-vous a été confiée à l'Agirc-Arrco, à la Caisse nationale d'assurance maladie (CNAM) et à la Mutualité sociale agricole (MSA)."

La parole à
Frédéric Bernard
Directeur Action sociale KLESIA

Pour prendre rendez-vous :
centredeprevention.com
ou sur Doctolib

... et soutien

Vous aider malgré la crise

L'ACTION SOCIALE KLESIA, DÈS LES PREMIERS JOURS DU CONFINEMENT, A CONTACTÉ LES PLUS FRAGILES AFIN DE PRÉVENIR LES SITUATIONS D'ISOLEMENT.

Les collaborateurs proposaient au cours de ces appels un accès à la plateforme solidarité domicile mise en place par l'Agirc-Arrco pour livrer les courses et les médicaments aux personnes les plus fragilisées.

Placés sous le signe de l'écoute et de la proximité, ces appels téléphoniques, assurés par des collaborateurs KLESIA volontaires, ont permis d'effectuer des appels de convivialité, chaleureux et rassurants, de repérer les éventuelles situations dégradées ou à risques, de recueillir les principaux besoins et difficultés rencontrées, de proposer, si besoin, le rappel d'un collaborateur de l'Action sociale KLESIA.

Ce service d'écoute a véritablement permis de contribuer à la mobilisation générale en apportant une assistance aux personnes les plus vulnérables. Ces appels sortants ont été également l'occasion, grâce à la richesse de nos partenariats, d'orienter les personnes vers les bonnes structures, en fonction de leurs problématiques (aidants, handicap, deuil…).

+ infos

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

480 PERSONNES ONT ÉTÉ RAPPELÉES PAR UN DÉLÉGUÉ SOCIAL, COMPTE TENU DES DIFFICULTÉS REPÉRÉES

6 750 APPELS ONT ÉTÉ RÉALISÉS

86 VOLONTAIRES KLESIA ONT CONTACTÉ NOS CLIENTS

Bouger pour rester en forme

Gym senior KLESIA vous permet de pratiquer une activité physique adaptée sans danger. Proposé par notre partenaire Siel Bleu, ce programme s'adapte à votre condition physique et vous donne les bonnes bases pour rester actif, retrouver de la mobilité, améliorer la qualité de vie des personnes fragilisées, mais aussi créer ou recréer du lien social. Seniors, personnes en situation de handicap, tous au sport !

sielbleu.org
Tél. : 01 81 69 01 00

Préserver une qualité de vie

MAINTENIR L'AUTONOMIE, QUE SA PERTE SOIT LIÉE AU HANDICAP OU À L'AVANCÉE EN ÂGE, CONSTITUE UN ENGAGEMENT MAJEUR POUR KLESIA. CET ENGAGEMENT S'ILLUSTRE À TRAVERS UN GRAND NOMBRE D'INITIATIVES.

Services d'aide

Sortir en toute sérénité

SORTIR PLUS VOUS PERMET DES SORTIES EN TOUTE SÉCURITÉ. VOUS AVEZ BESOIN DE FAIRE UNE COURSE, D'ALLER CHEZ LE COIFFEUR MAIS VOUS APPRÉHENDEZ DE PRENDRE LES TRANSPORTS SEUL OU AVEZ DES DIFFICULTÉS À VOUS DÉPLACER ?

Sortir Plus vous offre la possibilité de bénéficier d'un accompagnement par une personne de confiance à pied ou en voiture. Vous contactez un conseiller à qui vous exposez votre besoin : faire des courses, rendre visite à des parents ou amis, aller au restaurant, en promenade… Vous convenez d'une date et d'une heure. Un professionnel agréé vient vous chercher au jour et à l'heure convenus et vous emmène là où vous voulez. Selon le cas, il peut rester avec vous ou revenir vous chercher.
Alors pourquoi hésiter plus longtemps ? D'autant que le service se règle au moyen de chéquiers CESU.

Besoin d'aide ?

Après une maladie, une hospitalisation ou à cause de l'absence passagère d'un proche, vous rencontrez des difficultés à assumer les tâches quotidiennes ? **L'aide à domicile momentanée** vous permet de bénéficier gratuitement de 10 h d'aide à domicile sur 6 semaines maximum, si vous ne bénéficiez pas déjà d'une aide régulière tout au long de l'année prise en charge par votre caisse de retraite.
Avec un conseiller, vous définissez le type d'aide dont vous avez besoin (courses, préparation des repas, ménage, aide à la toilette…). La venue d'une aide à domicile sera organisée dans les 48 h pour faciliter votre quotidien.

Vivre chez soi en toute autonomie

Suspendues pendant la période de crise sanitaire, les trois prestations de l'Action sociale Agirc-Arrco destinées spécifiquement aux 75 ans et plus – **Sortir Plus**, **Bien chez Moi** et l'**aide à domicile momentanée** – sont de nouveau accessibles ! Pour en faire la demande, contactez le :

0 971 090 971
(service gratuit + prix de l'appel)

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.

adac
Le social autrement

Comment être bien chez moi ?

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 le rendre plus sûr et confortable. Un ergothérapeute – professionnel de santé diplômé d'État – agréé se rend à votre domicile et analyse ses points forts et ses éventuels facteurs de risque.
À partir de ce bilan, il vous propose des solutions pratiques et des conseils d'aménagement. Il vous aidera à optimiser votre confort et la sécurité de votre logement dans le respect de vos habitudes.

Ainsi, un tapis qui glisse ou une table mal placée qui auraient pu vous faire chuter trouveront une place plus appropriée ou seront équipés (dispositif anti-glissement ou protection d'angle par exemple) pour ne plus représenter de danger éventuel.

Votre caisse de retraite Agirc-Arrco prend en charge la majeure partie du coût de la prestation. Une participation financière de 15 € vous sera demandée à l'issue du rendez-vous.

Pour plus d'informations et prendre rendez-vous, contacter un conseiller au :
0 971 090 971
(service gratuit + prix de l'appel)

Bien choisir son lieu de vie

Les habitats alternatifs

SOUS CETTE DÉNOMINATION SE CACHENT DES INITIATIVES TRÈS VARIÉES : ACCUEIL FAMILIAL, HABITATS PARTAGÉS, INTERGÉNÉRATIONNELS… QUI TOUTES SE FONDENT SUR L'ENVIE DES RÉSIDENTS DE VIVRE CHEZ EUX TOUT EN PARTAGEANT DES LIEUX OU DES ACTIVITÉS AVEC D'AUTRES PERSONNES.

Ces habitats sont plébiscités par les retraités et leurs familles. Ils permettent de maintenir le lien social, dont on sait qu'il favorise le bien vieillir. Une étude du CEREMA* souligne que les habitats alternatifs prennent en compte la personne pour qu'elle reste insérée pleinement dans la société, quels que soient son âge et sa fragilité.

Ces projets se déploient grâce à des initiatives locales sur tout le territoire.

*Centre d'études et d'expertise sur les risques, l'environnement, la mobilité et l'aménagement.
www.cerema.fr

Le Label COEXIST (Cohabitation intergénérationnelle solidaire)

a été lancé en 2020. Il a pour ambition de valoriser la démarche qualité et la déontologie des structures qui agissent en faveur de l'habitat partagé.

"Lors de la grande Consultation Make.org, dont KLESIA était le partenaire principal, la cohabitation solidaire est ressortie parmi les 10 propositions concrètes pour « *Mieux prendre soin de nos aînés* »."

La parole à
Cécile Hoang-Van
Responsable RSE KLESIA

Habitat partagé et acompagnement seniors

Basé en Gironde, **Domani** propose des habitats inclusifs pour les personnes âgées en perte d'autonomie, réunissant des colocataires seniors pour partager vie commune, frais d'aide à domicile et activités intergénérationnelles.

domani-ess.com
Tél. : 05 54 54 33 60

Vivre en colocation

La Maison des Sages est un habitat inclusif accueillant 8 personnes âgées atteintes de maladies de type Alzheimer avec un accompagnement 24h/24. Il s'agit d'une vraie maison, un vrai lieu de vie, permettant à chaque personne malade et à son entourage de conserver des liens et de se sentir utile malgré l'évolution de la maladie et la perte d'autonomie.

lamaisondessages.fr

Accompagner au quotidien

Monsenior propose des séjours temporaires ou permanents en maison d'accueil familial pour personnes âgées ou en situation de handicap, autonomes ou en perte d'autonomie. Dans un cadre sécurisant, l'accompagnement est assuré par des professionnels formés vivant sous le même toit. Ils prodiguent des soins et partagent leur quotidien.

monsenior.fr
Tél. : 04 58 00 30 04

Favoriser le lien intergénérationnel

Le Réseau Cohabilis favorise la cohabitation intergénérationnelle. Le principe est de mettre en contact une personne de 60 ans et plus avec un jeune de moins 30 ans pour cohabiter et s'entraider. La solution est avantageuse pour les seniors, rassurés de ne pas être seuls dans leur logement, et qui peuvent ainsi partager et discuter avec quelqu'un. Cette cohabitation permet à des jeunes de trouver un logement et de bénéficier d'un lien enrichissant.

cohabilis.org
Tél. : 09 72 63 88 46

Améliorer la qualité de vie

La Maison de la Diversité est un lieu et un mode de vie choisis, destiné principalement aux seniors LGBT autonomes ou fragilisés, et ouvert à tous. La maison est ancrée au cœur de la cité, ouverte à la vie de quartier, dans un environnement sécurisant, dans lequel les personnes LGBT vieillissantes n'ont plus peur d'être jugées, discriminées ou stigmatisées.

maisondeladiversite.fr
contact@rainbold.fr

Établissements d'accueil spécialisés

Bien vieillir dans le logement qui vous convient

85 % DES FRANÇAIS SOUHAITENT VIEILLIR À DOMICILE. EN CAS DE COUP DUR, IL EST PARFOIS UTILE DE METTRE EN PLACE DES AIDES PONCTUELLES OU RÉCURRENTES. IL PEUT ÉGALEMENT ÊTRE NÉCESSAIRE D'ADAPTER SON LIEU DE VIE. QUELLE QUE SOIT LA SITUATION, NOS CONSEILLERS ORIZÉA SONT LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER.

En matière de lieu de vie, l'idéal est de bien se préparer au changement. Il est important de réfléchir en amont aux critères importants pour vous (se rapprocher des enfants, préférer la ville ou la campagne, bénéficier de services). Nos conseillers vous adresseront après échanges une liste détaillée des établissements qui répondront à vos préférences. Nous vous conseillons ensuite de visiter les établissements afin de vérifier que le lieu vous correspond. Afin d'être prioritaire le moment venu, il ne faut pas hésiter à déposer des dossiers de candidature, même plusieurs années avant d'en avoir besoin. Quel que soit votre choix, nous vous renseignerons sur les aides financières auxquelles vous pourrez prétendre et vous accompagnerons jusqu'à l'acceptation d'un de vos dossiers.

Et en cas d'urgence ?
À la suite d'une chute ou d'une perte importante d'autonomie par exemple, nous vous aidons à faire le point sur les solutions envisageables pour vous-même ou votre proche ainsi que sur les aides mobilisables. Nous vous adressons une sélection de lieux d'hébergement pour un accueil permanent 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).

+ infos

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

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

KLESIA DÉVELOPPE DES ACTIONS D'INTÉRÊT GÉNÉRAL ET SOUTIENT LES INITIATIVES INNOVANTES AFIN DE FAIRE BÉNÉFICIER SES CLIENTS DE DISPOSITIFS QUI RÉPONDENT À LEURS BESOINS. SOLUTIONS POUR LES AIDANTS, PARTENARIATS OU MÉCÉNATS S'INSCRIVENT AINSI DANS UNE DYNAMIQUE DE SOUTIEN AUX PLUS FRAGILES.

Aux côtés de ceux qui en ont besoin

Réseau Aloïs

Favoriser la prévention

LE RÉSEAU MÉMOIRE ALOÏS EST UN CENTRE D'EXPERTISE NEUROCOGNITIVE. SON OBJECTIF EST DE DÉVELOPPER ET PROTÉGER LE « CAPITAL CERVEAU » EN RETARDANT LES EFFETS DES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES.

Soutenu dès 2014 par l'Action sociale KLESIA, le Réseau Mémoire Aloïs a réalisé une étude sur les téléconsultations neuropsychologiques. L'objectif ?
Réaliser un diagnostic précoce des maladies de la mémoire dans les déserts médicaux. Complémentaire de l'hôpital, Aloïs informe les patients avec des troubles cognitifs et leurs aidants, les oriente et leur propose des ateliers d'aide aux aidants…
Le Réseau Mémoire Aloïs assure également des formations pour les professionnels de santé et les intervenants à domicile. KLESIA soutient un projet visant à maintenir le tarif social des consultations proposées aux adultes les plus démunis, de plus de 50 ans, et ce dans l'attente des résultats d'une expérimentation prévue avec la CNAM. Cette dernière pourrait aboutir, à terme, à un remboursement par la Sécurité sociale du dispositif.

reseau-memoire-alois.fr
Tél. : 0810 09 10 13
(numéro Azur, prix d'un appel local depuis un poste fixe)
ou au **01 45 41 39 57**

"KLESIA œuvre pour valoriser le grand âge. À ce titre, nous sommes membres du Club Landoy dont les adhérents souhaitent faire du vieillissement de la population une chance civilisationnelle."

La parole à
Florence Puig
Directrice en charge de l'Intérêt général
chez KLESIA

La plateforme de formation des Petits Frères des Pauvres

Les Petits Frères des Pauvres luttent et agissent auprès des personnes âgées isolées. Afin de poursuivre sa mission, l'association a créé de nouvelles équipes et mis en œuvre une plateforme numérique de formation pour ses bénévoles.
En suivant les modules, vous apprendrez l'écoute, la relation d'accompagnement ou encore à évaluer des situations d'isolement.
Donnez de votre temps pour lutter contre l'isolement, rejoignez les équipes de bénévoles !

PETITS FRÈRES DES PAUVRES
Non à l'isolement de nos aînés

petitsfreresdespauvres.fr
plateforme bénévolat :
0 800 833 822 Service & appel gratuits

Soutenir la recherche

Mieux comprendre la douleur pour la diminuer

LE PROJET EDOL, PORTÉ PAR LA FONDATION ANALGÉSIA ET SOUTENU PAR KLESIA, A DÉVELOPPÉ UN OUTIL E-SANTÉ INNOVANT POUR LES PATIENTS SOUFFRANT DE DOULEURS CHRONIQUES.

Cette application disponible sur smartphone place le patient au cœur du dispositif.
Le programme permet d'améliorer le suivi de sa douleur et de ses nombreuses répercussions (stress, dépression, troubles du sommeil, sédentarité…), de l'accompagner au quotidien dans la gestion de ses symptômes, de le rendre acteur de ses soins et ainsi d'améliorer sa qualité de vie. Ce programme a également pour objectifs d'améliorer le parcours de soins et enfin de développer de nouvelles pistes de recherche, grâce notamment à l'intelligence artificielle. À ce jour, 5 000 bénéficiaires directs sont suivis dans les 20 Centres Experts Douleur Chronique répartis sur l'ensemble du territoire.

institut-analgesia.org

Solutions de répit

Faire une pause pour soi pour ceux qu'on aide

11 MILLIONS DE PERSONNES EN FRANCE AIDENT UN PROCHE. POUR EUX, POUR VOUS PEUT-ÊTRE, NOUS PROPOSONS DES SOLUTIONS DE RÉPIT ADAPTÉES.

Être aidant représente souvent un engagement de tous les moments. De nombreux professionnels développent des dispositifs et solutions pour soutenir les aidants au quotidien (cf. notre dossier en pages 6 à 9 à ce sujet).

Souffler est essentiel pour être en mesure d'aider son proche sur la durée. Les **Vacances Répit Familles** proposent des vacances avec un accompagnement adapté à la dépendance de la personne aidée, ménageant ainsi un véritable temps de répit à l'aidant.

Les vacances sont aussi au cœur du dispositif du **Réseau Passerelles** qui propose aux familles ayant un enfant en situation de handicap de partir en vacances en France. Une équipe professionnelle assure l'accueil et la prise en charge de l'enfant ou de la fratrie pour permettre à tous de profiter et de partager une vraie pause en famille.

vrf.fr
Tél. : 03 84 60 46 00 de 9 h à 12 h 30, du lundi au vendredi, pour obtenir toutes les informations, conseils, ou effectuer une réservation.

avecnosproches.com
Tél. : 01 84 72 94 72

falret.org
Tél. : 01 58 01 08 90

Enfin, des dispositifs d'écoute sont accessibles partout en France. C'est le cas du réseau **Avec nos proches.** Cette ligne d'écoute animée par des bénévoles qui ont été aidants est ouverte 7 jours/7, de 8 h à 22 h. Ces derniers accompagnent les aidants en les orientant afin de trouver une solution adaptée à leur situation.

L'œuvre Falret propose des « Séjours Répit » destinés aux familles de personnes en situation de handicap psychique afin de favoriser la détente de tous.

KLESIA propose aux aidants d'un proche en souffrance psychique des séjours de répit dédiés pour prendre du recul et repartir avec plus d'énergie et des pistes d'action.

Le saviez-vous ?

KLESIA prend en charge certains frais liés à l'accompagnement de votre proche (CESU pour financer vos services de garde à domicile et/ou aides ménagères, allocation de répit, compensation des frais d'un accueil de jour…).

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

Quels services pour concilier rôle d'aidant et vie professionnelle ?

Retour sur les 1res Assises des aidants

En octobre dernier ont eu lieu les premières Assises des aidants. Organisées par KLESIA en partenariat avec le CCAH et Vivre FM, elles ont abordé la difficulté à se reconnaître aidant et à financer une politique publique en faveur des aidants. Elles ont aussi évoqué les dispositifs de soutien qui existent. Si vous souhaitez les écouter, les podcasts sont disponibles sur le site de Vivre FM. Fort du succès de la première édition, les co-organisateurs proposent une édition en octobre 2021 des Assises des aidants autour des aidants salariés : « Aidant en activité professionnelle : de la double peine à la valorisation ? »

vivrefm.com

Vous soutenir dans les épreuves

Comprendre le deuil avec les 2es Assises du deuil

EMPREINTES, PARTENAIRE DE KLESIA, PROPOSE UN ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES VIVANT UN DEUIL. CETTE ASSOCIATION S'EST ÉGALEMENT DONNÉ POUR MISSION DE SENSIBILISER LES POUVOIR PUBLICS À LA PLACE DU DEUIL DANS LA SOCIÉTÉ.

Les 2es Assises du deuil du 1er juin 2021, organisées en partenariat avec KLESIA, ont été l'occasion d'aborder ce sujet encore trop souvent tabou. Elles se sont déroulées sous forme de plénière et d'ateliers participatifs, et donneront lieu à un livre blanc en fin d'année 2021. Cet événement a mis en lumière les effets du deuil sur la personne, la famille, la société. C'était aussi l'occasion d'évoquer les dispositifs d'accompagnement destinés à soutenir la personne endeuillée. KLESIA propose régulièrement des séjours « Sur le chemin du deuil », animés par un psychologue. Dans un climat de bienveillance et d'écoute, des conférences, ateliers et sessions de relaxation sont proposés, agrémentés de sorties culturelles (adaptées en fonction des conditions sanitaires).

"*Dialogues et Solidarité*, notre partenaire, assure une présence chaleureuse et un soutien psychologique pour aider à la reconstruction de soi et au maintien du lien social après un deuil."

La parole à
Delphine Bouzy
Responsable des partenariats Action sociale KLESIA

empreintes-asso.com
Tél. : 01 42 38 08 08
dialogueetsolidarite.asso.fr
0 800 49 46 27 Service & appel gratuits

Prévention retraite / webinaires

Des webinaires pour bien vieillir

POUR SOI OU POUR SES PROCHES, IL EST TOUJOURS TEMPS D'APPRENDRE À « BIEN VIEILLIR ». KLESIA, VOTRE CAISSE DE RETRAITE, PROPOSE UNE SÉRIE DE WEBINAIRES SUR LE SUJET EN S'APPUYANT SUR L'EXPÉRIENCE ET LES TÉMOIGNAGES D'ENTREPRENEURS SOCIAUX, CRÉATEURS DE SOLUTIONS INNOVANTES PARTOUT DANS LE MONDE.

Ashoka Changemaker Companies, dont KLESIA est partenaire, a réalisé une cartographie de ces innovations. KLESIA a souhaité partager les témoignages et les enseignements de cette cartographie en initiant une série de webinaires sur les clefs du "Bien Vieillir", destinés à ses clients retraités et futurs retraités. Le premier webinaire a ainsi été consacré à l'importance du maintien du lien social à la retraite et le second à l'engagement bénévole au service de la société. Retrouvez-nous en octobre pour un nouveau rendez-vous sur le thème de l'habitat ! Ces webinaires sont réalisés en partenariat avec *Notre Temps* et l'Agirc-Arrco.

Webinaires : les entrepreneurs sociaux ont la parole !

Olé Kassow est un entrepreneur danois dont l'organisation permet aux seniors à mobilité réduite de faire des sorties en cyclo-pousse pilotés par des bénévoles ; l'Autrichien Gernot Jochum-Mueller a quant à lui mis en place un système de « *Time Pension* », dans lequel la monnaie est remplacée par du temps bénévole. Ils sont venus témoigner de leurs initiatives dans les webinaires KLESIA.

+ infos

Retrouvez les replays des webinaires sur la chaîne **YouTube de KLESIA.**

Pour connaître les dates des prochains webinaires et vous inscrire, rendez-vous sur **klesia.fr**

Notre temps

Offre exclusive

Notre Temps, le magazine pour vivre avec son temps !

+

EN CADEAU

6 mois GRATUITS

1 AN
12 numéros de *Notre Temps*
24€90
au lieu de ~~47,€40~~*

Notre Temps c'est, chaque mois, près de 200 pages sur vos droits, votre argent, votre retraite, votre santé, votre bien-être et vos loisirs.

Avec *Notre Temps*, profitez de la vie à plein temps !

Notre temps **BON D'ABONNEMENT**

Seulement 2€ ~~3,95€~~ par numéro

E176208

À retourner sous enveloppe affranchie à :
Notre Temps, Abonnement - TSA 10047 - 59714 LILLE cedex 9

☐ **OUI, je profite de l'offre exceptionnelle :**
1 an - 12 numéros pour **24,90€ seulement** au lieu de ~~47,40€~~*. Je reçois, en plus, **EN CADEAU**, un hors-série *Notre Temps* 100% JEUX et son porte-mine (GSENHS0041).

Ou abonnez-vous sur
www.notretemps.com/generations
ou appelez le **01 74 31 15 03**

Adresse de réception : ☐ M. ☐ Mme Prénom Nom

Complément d'adresse (résidence, escalier, bâtiment)

Numéro de voie Rue/Av./Bd/Ch.

Lieu-dit/ BP

Code postal Ville Date de naissance J J M M A A

Téléphone @ E-mail Précisez votre adresse mail afin que nous puissions, conformément à la loi, vous adresser votre récapitulatif de commande.

*Prix habituel de l'abonnement.

Veuillez trouver ci-joint mon règlement : ☐ Par chèque à l'ordre de *Notre Temps*.

*Offre valable jusqu'au 31/12/2021 en France Métropolitaine uniquement. Le prix de vente au numéro de Notre Temps est de 3,95€ en France. Vous recevrez votre premier numéro et votre cadeau sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement. Les informations sont destinées au groupe Bayard, auquel Notre Temps appartient. Elles sont enregistrées dans notre fichier clients à des fins de traitement de votre abonnement. Elles sont susceptibles d'être transmises en dehors de la communauté européenne à des fins d'enregistrement et de traitement de votre commande. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6/01/1978 modifiée et au RGPD du 27/04/2016, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès, de rectification, d'effacement, d'opposition, à la portabilité des données et à la limitation des traitements ainsi qu'au sort des données après la mort à l'adresse suivante, en joignant une photocopie de votre carte d'identité : Bayard (CNIL), TSA 10065, 59714 Lille Cedex 9. Vos données postales sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux, si vous ne le souhaitez pas cochez cette case ❑. Nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel », sur laquelle vous pouvez vous inscrire ici : https : //conso.bloctel.fr. À l'exception des produits numériques ou d'offre de service, vous disposez d'un délai de 14 jours après réception de votre 1er numéro pour exercer votre droit de rétractation en notifiant clairement votre décision à notre service client.

Vous aider à préserver votre indépendance

Des solutions pour retrouver ou garder son autonomie

AVANCÉE EN ÂGE, HANDICAP… KLESIA AGIT POUR FAVORISER L'AUTONOMIE AU TRAVERS D'ACTIONS CONCRÈTES OU AVEC DES PARTENAIRES QUI VOUS PROPOSENT DES SOLUTIONS ADAPTÉES À VOS BESOINS.

L'autonomie passe par bien des moyens. On peut la garder en privilégiant le bien vieillir grâce à une activité physique (marcher, jardiner), cérébrale (jeu de société, mots croisés) régulières. Quand on en est privé, des aides sont bienvenues : de la personne qui soutient et permet de sortir de chez soi, aux aides techniques qui peuvent redonner de la mobilité, jusqu'à nos partenaires qui proposent des solutions.

Nous soutenons, au travers de notre Prix KLESIA Handicap, des associations qui œuvrent dans le domaine du handicap en faveur de l'emploi, de l'avancée en âge, des nouvelles technologies ou encore de l'aide aux aidants. Nous facilitons également le quotidien, grâce à des aides individuelles sous forme de CESU et attribuées après une étude globale de la situation.

Envie Autonomie : des aides techniques moins chères

L'entreprise collecte, rénove et distribue des dispositifs médicaux reconditionnés (aides techniques liées à la mobilité, au transfert, au soin et à la toilette). Elle permet ainsi de diminuer le coût d'équipement des personnes en situation de handicap tout en luttant contre le gaspillage de matériel médical. Les matériels reconditionnés sont garantis deux ans. Cette économie circulaire favorise de plus le retour à l'emploi.

envieautonomie.org
Tél. : 01 87 03 80 03

Label Cap'Handéo services à la personne

Notre partenaire Handéo vous aide à trouver des prestataires de confiance. Il a créé des labels sur les aides à domicile, les aides techniques et les services de mobilité. Ces derniers certifient la haute exigence de qualité des prestataires et de leur intervention – accompagnement sur mesure, véhicule adapté, intervenants formés, solution alternative en cas d'imprévu. 60 départements sont labellisés.

handeo.fr
Tél. : 01 43 12 19 29

Prix KLESIA Accompagnement Handicap

Le prix « Avance en Âge 2020 » a été décerné à l'association « ADIS, Association Départementale pour l'Insertion des Sourds » pour son projet « En signe de mémoire – Cerveau Tonic ».

L'ADIS met en place des ateliers cognitifs accessibles en LSF, ateliers mémoire, ateliers de prévention dédiés aux personnes sourdes signantes et vieillissantes afin de maintenir ou améliorer les fonctions cognitives et rester autonomes le plus longtemps possible.

GUSTAVE ROUSSY
CANCER CAMPUS
GRAND PARIS

/ ASSURANCES-VIE

JAMAIS UNE ASSURANCE-VIE N'A AUSSI BIEN PORTÉ SON NOM.

Dr Aurélien Marabelle,
Directeur Clinique du programme d'immunothérapie de Gustave Roussy

Saviez-vous qu'en désignant Gustave Roussy comme bénéficiaire de votre assurance-vie, vous permettez aux chercheurs du 1er centre de lutte contre le cancer en Europe de révolutionner la prise en charge de milliers de patients et de guérir le cancer au 21e siècle ?
Saviez-vous également que vous constituez un capital exonéré d'impôt après 8 ans et de tout droit de succession, et que vous être libre de disposer de cette épargne à tout moment ?

À RENVOYER À

Mariano Capuano
Responsable des relations donateurs

114, rue Édouard Vaillant - 94805 Villejuif Cedex
33 (0)1 42 11 62 10
mariano.capuano@gustaveroussy.fr

/ L'ESPOIR DE GUÉRIR LE CANCER A UN NOM

Gustave Roussy et sa Fondation sont habilités à recevoir des donations, legs et assurances-vie.

DON en CONFIANCE

DEMANDE DE DOCUMENTATION **GRATUITE & CONFIDENTIELLE**

OUI, je souhaite recevoir la documentation de Gustave Roussy par :

☐ COURRIER
☐ E-MAIL

☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

000.800/21

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé et sécurisé par Gustave Roussy (GR). Elles sont destinées à la Direction de la collecte de fonds et aux tiers mandatés par GR à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes et vous faire parvenir vos brochures. Vos données sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées. Conformément à la réglementation relative à la protection des données à caractère personnel, vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel ou y accéder pour leur rectification, limitation ou effacement, en contactant Gustave Roussy - Service Relations Donateurs - 114 rue Édouard Vaillant - 94805 Villejuif Cedex.

DON en CONFIANCE