

Générations

LE MAGAZINE DES INSTITUTIONS
DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE KLESIA

2022 / 2023

LE DOSSIER

"En forme,
en y mettant
les formes"

Ma retraite
en pratique

En forme, en y
mettant les formes

Ma santé
au quotidien

Mon habitat
aujourd'hui
et demain

Nos différences,
nos forces

KLÉSIA
Assureur d'intérêt général

Sommaire



PAGE 4

Ma retraite en pratique

Retrouver toutes les informations utiles pour bien vivre sa retraite au quotidien.



PAGE 14

Mon habitat aujourd'hui et demain

Choisir le lieu de vie le mieux adapté à sa situation entre le domicile, l'établissement spécialisé ou le cadre de vie collectif.



PAGE 6

En forme, en y mettant les formes

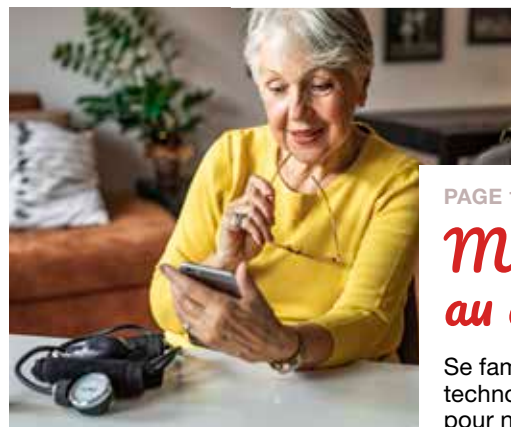
Pratiquer une activité physique régulière, surtout après 60 ans, est bénéfique pour le corps mais aussi pour le moral.



PAGE 18

Nos différences, nos forces

Assumer sa différence, parvenir à être soi-même pour vivre heureux dans un monde d'une diversité inouïe.



PAGE 10

Ma santé au quotidien

Se familiariser avec les nouvelles technologies, les nouveaux services, pour nous aider à rester en pleine forme.

KLESIA
Assureur d'intérêt général

Directeur de la publication : Christian Schmidt de La Brélie / Rédacteur en chef : Jean-François Rimoux / Comité de rédaction : Agnès Lengagne, Anne Sibilleau, Marie Sant, Solveig Liot, Sophie de Belenet, Christelle Dumas, Patricia Ourmiah / Conception et réalisation : **MAKHEIA** / Rédaction : Sarah Portnoi, Muriel Mattei / Tirage : 800 000 exemplaires / Imprimeur : BLG Toul 2780 Route de Villey St Etienne - Pôle Industriel Toul Europe - secteur A - 54200 Toul / Crédit photos : gettyimages - DR / Dépôt légal : septembre 2022 / 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

La parole à...



Jacques Techer Michel Seyt
Présidence paritaire de KLESIA



Christian Schmidt de La Brélie
Directeur général de KLESIA

Jacques Techer, Michel Seyt :

L'année 2021 a été une année de mise en place de nouveaux modes de travail pérennes pour les salariés KLESIA, qui allient télétravail et présentiel.

Cette nouvelle organisation nous a permis de poursuivre nos missions qui consistent à assurer le bon fonctionnement de la retraite par répartition. Le système même de la retraite complémentaire s'appuie sur la solidarité intergénérationnelle, puisque les cotisations des actifs servent à payer les allocations des retraités.

À l'heure où un débat sur la réforme des retraites est en cours, nous aimerions souligner que la fédération Agirc-Arrco est pilotée par les organisations représentatives des salariés et des employeurs, à parts égales. Ce pilotage paritaire des régimes leur a permis d'anticiper au mieux l'arrivée des générations nombreuses en retraite et d'ajuster leur gestion à la situation économique, sans générer un euro de dette, tout en vous proposant des actions et des services innovants. Car il nous paraît essentiel de tout mettre en œuvre pour protéger nos clients et leurs proches tout au long de leur vie, en déployant des solutions simples et durables.

KLESIA s'y emploie déjà activement, vous le constaterez au fil des pages de votre magazine Générations !

Christian Schmidt de La Brélie :

Nos métiers, la retraite, l'assurance de personnes, la prévention et l'action sociale, portent intrinsèquement les valeurs exprimées par notre mission « Garantir à chacun un avenir serein et contribuer à la qualité de vie pour tous ».

Malgré une année 2021 encore bousculée, nous avons continué à créer de la valeur sociale pour ainsi être utile à nos clients. Que ce soit au travers du versement de vos retraites, de l'accompagnement individualisé effectué par nos équipes de l'Action sociale, de la création de garanties innovantes en santé ou en matière d'actions de prévention, KLESIA est à vos côtés à chaque moment de votre vie.

Cette année encore, nos équipes ont été très sollicitées sur la mise en place d'un nouveau modèle d'interlocution client, commun à tous les groupes de protection sociale, sur lequel KLESIA joue un rôle actif pour le compte de la fédération Agirc-Arrco. Ainsi, nous sommes en capacité de répondre à toute question par téléphone, courrier ou email, quelle que soit la caisse de retraite d'origine de la personne demandeur.

D'autres initiatives pour accompagner nos clients retraités sont en cours et nous permettent d'être optimistes pour l'avenir.

Bonne lecture de votre magazine Générations.

Résultats Agirc-Arrco

Des bons résultats qui confirment la robustesse du régime

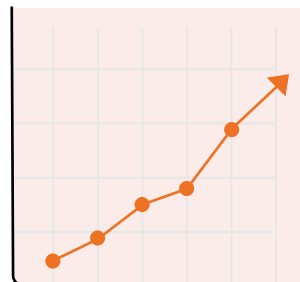
L'Agirc-Arrco, votre régime de retraite complémentaire, annonce être revenu à l'équilibre technique en 2021.

Ces bons résultats s'expliquent à la fois par le fort rebond de l'économie française, les fondamentaux solides du régime et le pilotage responsable des partenaires sociaux, représentants des salariés et des entreprises, qui en sont les gestionnaires. Ces derniers se sont fixés comme règle d'or de disposer, à tout moment sur 15 ans, d'une réserve équivalente à au moins 6 mois d'allocations pour faire face aux aléas de l'économie

et de la démographie. Chaque année, ils ajustent les paramètres de fonctionnement du régime sur la base d'hypothèses économiques et démographiques prudentes, conformément aux orientations stratégiques fixées tous les quatre ans. Ainsi, l'Agirc-Arrco n'a pas eu besoin d'emprunter durant la crise sanitaire pour payer les pensions de retraite et affiche toujours zéro euro de dette.



Relation clients Klesia



87%
de retraités satisfaits :
Merci !

Vous avez exprimé – lors de notre baromètre annuel – votre satisfaction à l'égard de nos services. Vous appréciez à 87 % notre gestion globale de la retraite et notre relation par téléphone. Cela est particulièrement vrai pour la qualité de l'accueil des conseillers, leur connaissance des dossiers et la qualité des réponses apportées. Vous êtes nombreux à apprécier également nos e-mails d'information. Heureux de ces résultats, nous veillons à chaque instant à tout mettre en œuvre pour continuer à satisfaire vos attentes et besoins.

Réversion Agirc-Arrco

Un service en ligne simple, pratique et sécurisé



Vous n'avez qu'une seule demande à faire pour tous les régimes de retraite de la personne décédée.

Le formulaire de demande est personnalisé et pré-rempli avec certaines informations.

Vous ne connaissez pas les régimes de retraite de la personne décédée ? **Ils s'affichent automatiquement.**

Le service vérifie ensuite vos conditions d'éligibilité, notamment de ressources, pour chacun de ces régimes. De la saisie de vos informations personnelles, au dépôt de vos justificatifs, jusqu'au suivi de votre demande de réversion aux régimes, toute votre démarche s'effectue en ligne.

Pour accéder à ce service, connectez-vous à **KLESIA.fr**

Prévention

Le bus « L'Agirc-Arrco à votre rencontre » sillonne le Gard et l'Hérault



Le bus embarque, depuis février 2022, une équipe pluridisciplinaire. Son objectif est d'apporter écoute, conseil et orientation à un large public. Les intervenants Action sociale y sensibilisent les aidants, informent sur les dispositifs et les aides qui permettent de rester vivre à domicile, ou encore sur les établissements pour personnes âgées. L'information porte aussi sur la prévention, avec la présence ponctuelle de médecins et de psychologues du Centre de prévention Agirc-Arrco de Montpellier pour des bilans de prévention.

Sur certaines communes, des entretiens retraite sont réalisés par des conseillers des Agences conseil retraite locales. Vous pourrez également croiser le bus lors d'actions organisées par le Comité Action sociale Languedoc-Roussillon. Cette offre élargie est en expérimentation dans le Gard et l'Hérault et reçoit à chaque halte un très bon accueil. Si vous êtes dans ces départements, restez à l'affût des dates de passage !

Espace clients



Des espaces relookés et enrichis

Nos espaces clients ont été entièrement repensés pour vous apporter plus de confort dans la navigation. Une rubrique dédiée vous donne accès à l'ensemble des services en ligne (formulaires ou démarches). Nous faisons le maximum pour vous apporter des solutions utiles et qui prennent en compte vos nouveaux usages liés à la dématérialisation.

Conserver ou pratiquer à nouveau une activité physique est l'une des clés du bien vieillir. Bouger est essentiel pour rester en bonne santé, à condition de respecter ses limites. Quelques conseils pour que le sport ait l'effet escompté.



"En forme,
en y mettant les formes"



Mieux bouger tous les jours Vous lisez ? Et si vous bougiez ?

Les bénéfices de l'activité physique sont avérés. Pourtant, moins de la moitié des Français atteignent le niveau qui leur permet de garder la forme. Serions-nous plus sédentaires que nous le pensons ?

Le sport, principal moyen de limiter les effets de la sédentarité.

L'activité physique est si bénéfique qu'elle a été inscrite par la Haute Autorité de Santé (HAS) dans la liste des thérapies non médicamenteuses contre une multitude de maux : maladies cardio-vasculaires, ostéoporose, arthrose, apparition ou récurrence des cancers du sein, de l'endomètre ou du colon, diabète, hypertension, ou encore évolution de maladies neurodégénératives comme Alzheimer.

Et cerise sur le gâteau : l'activité physique régule aussi les hormones du stress et aide à voir la vie en rose !

Le bilan de santé global

Deux heures pour vous ouvrir le champ des possibles !

Vous souhaitez reprendre une activité physique après une longue interruption ? Parlez-en avec votre médecin traitant, et pour aller encore plus loin, n'hésitez pas à contacter les Centres de prévention Agirc-Arrco. Ils vous proposent un bilan d'une durée de deux heures, pour faire le point de façon globale sur tous les aspects de votre santé, physique comme psychologique. Vous aurez ainsi l'opportunité de poser toutes vos questions, et d'avoir un avis médical sur vos envies, vos éventuelles limites et les pratiques sportives les plus adaptées (cf. page 12).



Parole d'expert

Aude Théaudin

Médecin, directrice du Centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne

Comment se motiver quand on n'a pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ?

A. T. : Des études sur le ré-entraînement à l'effort de personnes sédentaires de plus de 70 ans ont mis en évidence une baisse des comorbidités de 30 % sur 3 ans, avec seulement deux séances de vélo de vingt à trente minutes par semaine chez un kinésithérapeute ! Ces gains énormes, relativement rapides et faciles à obtenir, sont la meilleure motivation pour reprendre une activité physique régulière.

Quelles règles suivre pour une pratique efficace, en toute sécurité ?

Il faut juste tenir compte de son niveau d'entraînement. Quelqu'un qui a couru le marathon ou pratiqué l'escalade toute sa vie, par exemple, peut continuer à en faire aussi longtemps qu'il veut, en adaptant juste le niveau de performance qu'il vise. Il ne faut pas croire que vieillir implique

nécessairement de renoncer à certaines disciplines. Il est important de pratiquer une activité qu'on aime, c'est la clé pour conserver sa motivation !

Qu'est-ce que l'APA, et où s'adresser pour en bénéficier ?

L'APA, ou activité physique adaptée, est dispensée par des professionnels spécifiquement formés. Ils peuvent conseiller chaque personne en fonction de ses capacités, proposer des activités variées et définir un programme d'entraînement personnalisé afin d'augmenter la confiance en soi, de renforcer la tonicité générale, de prévenir le risque de chute et de prolonger l'autonomie. Un organisme comme **Siel Bleu** permet de bénéficier de l'accompagnement de personnes titulaires du diplôme de l'APA, et donne à chacun la possibilité d'améliorer sa santé, son bien-être par un programme axé sur l'activité physique adaptée et sur une sensibilisation à une meilleure alimentation.

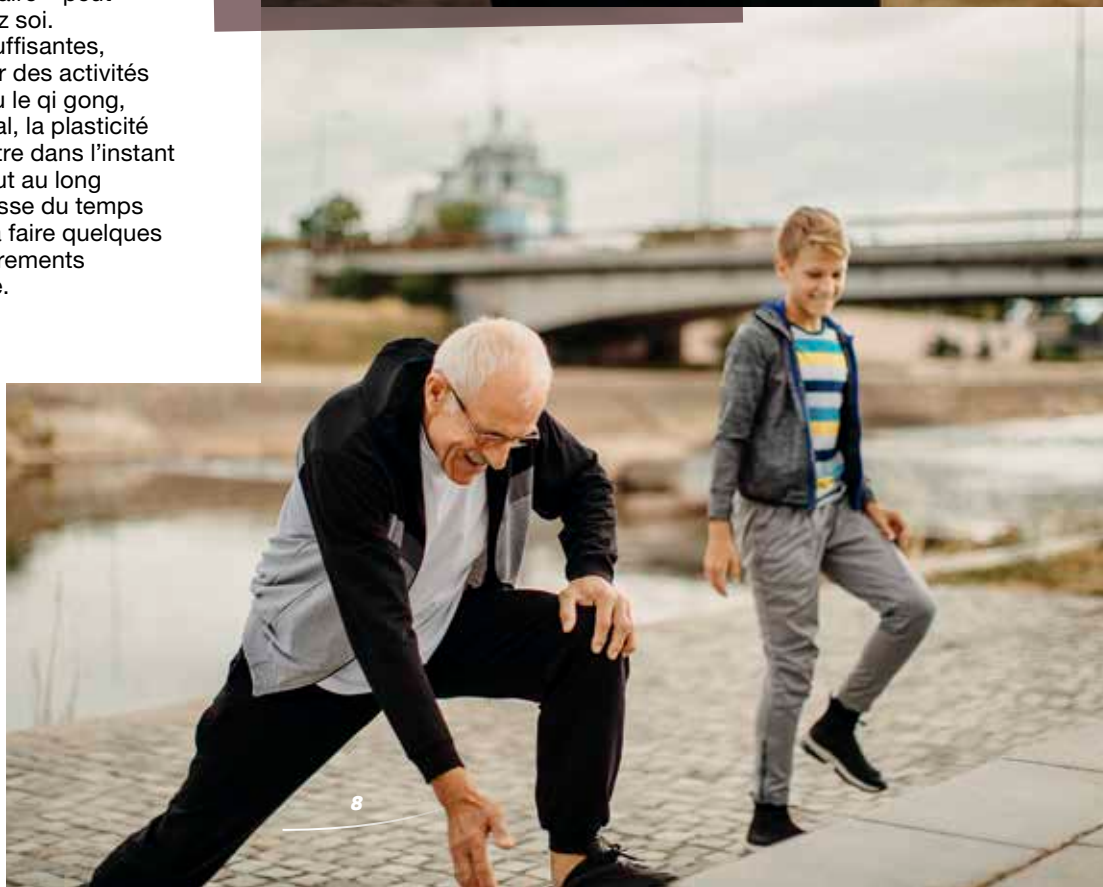
Le saviez-vous ?

On appelle sédentarité une activité physique très faible engendrant des dépenses énergétiques minimales au quotidien, comme lorsqu'on est en position assise ou couchée. Le fait de passer une partie importante de la journée derrière un écran pour s'informer, jouer, communiquer avec son entourage ou bien lire, s'apparente aussi à la sédentarité. Et ces activités peuvent avoir des conséquences sur la santé dès que l'on reste plus de sept heures par jour sans activité physique.

Bouger, c'est se faire du bien et se faire plaisir

Les salles de sport ou le jogging sous la pluie ne vous tentent pas ? Pas de problème ! S'il est essentiel de bouger tous les jours, il n'est pas indispensable de faire du sport au sens littéral du terme...

Une bonne activité physique comporte deux éléments : l'entraînement cardio-vasculaire et le renforcement musculaire. Pour le premier, environ trente minutes quotidiennes de mouvements soutenus suffisent. Cela peut être la marche rapide, le vélo ou bêcher son jardin : l'important est d'atteindre son seuil d'essoufflement, ce qui va permettre d'entretenir ses capacités cardiaques et respiratoires. Le second élément – le renforcement en profondeur des muscles, le gainage et l'assouplissement articulaire – peut se pratiquer facilement chez soi. Dix minutes par jour sont suffisantes, et c'est l'occasion d'intégrer des activités comme le yoga, le tai chi ou le qi gong, qui améliorent aussi le moral, la plasticité cérébrale et la capacité à être dans l'instant présent. Enfin, petit plus tout au long de la journée : lorsqu'on passe du temps assis, penser à se lever et à faire quelques minutes de marche ou d'étirements au moins une fois par heure.



"J'essaie d'aller à la salle de sport trois fois par semaine. Je fais du rameur, du vélo elliptique et du renforcement des bras. Quand je n'y vais pas, j'opte pour une longue marche. Évidemment, certains jours, il m'arrive de manquer de motivation. Je m'accorde alors une journée « sans »."



Témoignage
Bernard P.
80 ans, Paris

30
minutes

d'activité physique par jour sont recommandées pour lutter contre la sédentarité chez les 65 ans et plus.

Source : Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), avril 2020.

Plusieurs études internationales ont démontré que cela suffisait pour réduire le risque d'accident cardio-vasculaire de 30 % en moyenne*.

Ces 30 minutes doivent consister en une activité physique modérée (marche d'un bon pas, par exemple) et n'ont pas forcément besoin d'être effectuées en continu. C'est la durée quotidienne totale qui compte : trois fois dix minutes, réparties dans la journée, sont efficaces. La régularité est aussi la clé. Mieux vaut 7 sessions de 30 minutes dans la semaine, plutôt que deux fois deux heures.

* Source : Fédération française de cardiologie, mai 2021.

Des idées pour bouger

- 1 JARDINER OU BRICOLER** de façon active pendant 20 à 30 minutes deux ou trois fois par semaine, cela suffit à lutter contre la sédentarité.
- 2 SE DÉPLACER LE PLUS POSSIBLE À VÉLO OU À PIED** : une excellente façon de garder la forme tout en étant écoresponsable !
- 3 ESSAYER D'EMPRUNTER SOUVENT VOIRE SYSTÉMATIQUEMENT LES ESCALIERS, MÊME S'IL Y A UN ASCENSEUR.** Et si cela vous semble l'Everest, commencer par un étage ou deux à pied, c'est toujours ça de pris !
- 4 PLANIFIER DES PROMENADES AVEC SES PROCHES.** Certains aiment s'activer seuls, mais pour beaucoup, l'énergie d'un groupe est une bonne source de motivation.

Contacts + infos



Contactez l'Action sociale KLESIA

N°Cristal 09 69 39 00 54

(appel non surtaxé)



Centres de prévention Agirc-Arrco

centredeprevention.com

Prendre rendez-vous, trouver le centre proche de chez vous.



Association Siel Bleu

sielbleu.org



Association Gym Seniors

3pagymseniors.com

Prendre soin de sa santé est essentiel à tout âge... mais encore plus au fil des années qui passent. Place à la prévention !

"Prendre soin de soi"

Se soigner sans danger

Med&Moi : la nouvelle application santé incontournable pour une automédication plus sécurisée à la maison



Les interactions médicamenteuses sont responsables de 130 000 hospitalisations et de 10 000 décès chaque année. Dans 45 à 70 % des cas ces accidents seraient évitables¹.

Prendre un médicament n'est pas un geste anodin : une erreur de posologie ou une méconnaissance de ses indications et contre-indications peut avoir de lourdes conséquences sur notre santé.

L'appli **Med&Moi**, disponible sur smartphone, vous accompagne dans la prise de vos médicaments à la maison afin d'éviter tout risque de surdosage, d'interaction avec un autre traitement en cours ou d'automédication inappropriée.

Véritable reflet de votre armoire à pharmacie physique, l'application se veut intuitive et simple d'utilisation. En scannant vos boîtes de médicaments (prescrits ou non) – et après les avoir attribués à une ou plusieurs personnes de la famille – ils sont rangés automatiquement sur les étagères correspondantes aux indications.

Pour chaque médicament, des informations, une posologie personnalisée ainsi que des mises en garde sur les interactions entre les molécules de vos différents traitements éventuels vous sont indiquées. D'autres fonctionnalités renforcent le bon usage du médicament à domicile :

- Envoi de notifications dès qu'un médicament est périmé avec les consignes de tri pour son recyclage
- Règles de gestion de l'armoire à pharmacie, conseils autour de l'automédication, liste des produits de premier recours à avoir à la maison, géolocalisation de la pharmacie la plus proche... Pour toute question éventuelle, vos professionnels de santé demeurent vos interlocuteurs privilégiés. Vous pouvez contacter votre médecin traitant et votre pharmacie référente directement depuis l'application Med&Moi après les avoir renseignés dans votre profil.

Med&Moi, application gratuite, vous aide à pratiquer une automédication responsable à domicile en relais de vos professionnels de santé.

Médicaments, ces interactions dont il faut se méfier

Certains symptômes doivent vous alerter sur une possible mauvaise interaction entre vos médicaments. Ils sont à signaler rapidement à votre médecin : fatigue, diminution de l'appétit, perte de poids, chute, sensations de vertige, malaises, troubles de l'équilibre, pertes de mémoire, troubles digestifs (nausées, diarrhée, constipation), troubles urinaires (rétention urinaire ou miction par regorgement), palpitations, troubles de la vision.

¹ Source : LEEM, Ameli

Contacts + infos



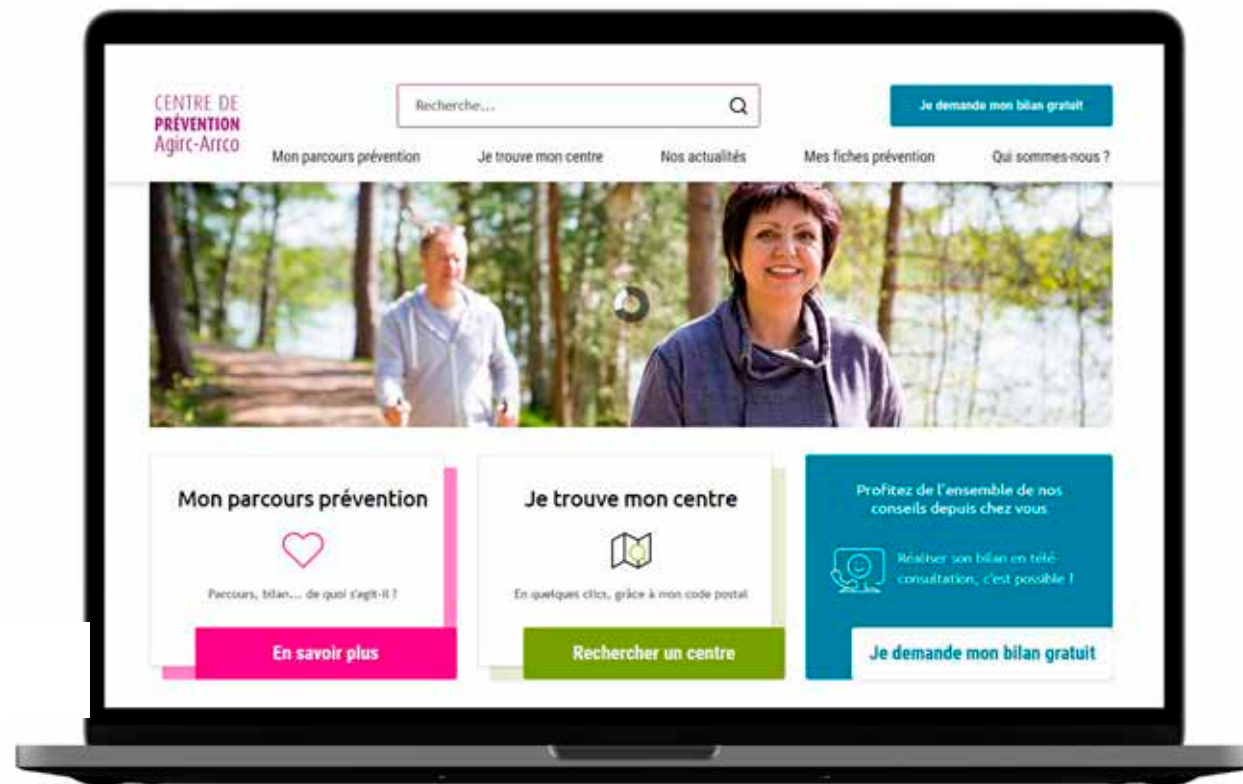
Med&Moi

L'application est disponible gratuitement sur App Store et Google play.



3/4

des plus de 65 ans prennent des médicaments :
• en moyenne 4 médicaments par jour
• 1 ou plusieurs fois par jour



Les Centres de prévention

Bénéficiez d'un bilan de prévention

Les Centres de prévention Agirc-Arrco proposent une évaluation individuelle pour repérer les risques éventuels liés à l'avancée en âge. Dès 50 ans, une équipe pluridisciplinaire vous accueille pour un bilan de prévention.

Suis-je concerné.e ?

Tout le monde est concerné par la prévention ! Dès 50 ans, vous-même ou votre conjoint pouvez demander un bilan. Il ne remplace pas un rendez-vous médical mais permet de repérer des risques et de bénéficier de conseils adaptés, et éventuellement d'un parcours de prévention.

Comment le demander ?

3 possibilités s'offrent à vous :

- Un formulaire à compléter en ligne sur le site afin que le centre vous contacte pour fixer un rendez-vous
- Sur Doctolib, pour prendre directement rendez-vous dans les sites principaux et certaines antennes.
- Par téléphone, pour contacter votre centre pendant ses horaires d'ouverture.

En quoi consiste le bilan ?

Le bilan s'appuie sur un auto-questionnaire et vos documents de santé. Il consiste en un entretien approfondi sur les principaux domaines de prévention avec un psychologue et un médecin à qui vous pouvez poser toutes vos questions.

Et ensuite ?

L'équipe vous adresse un compte rendu et une ordonnance de prévention. En fonction des besoins identifiés, un parcours de prévention combinant accompagnement individuel (rendez-vous avec des spécialistes nutrition, médecin, psychologue...) et collectif (ateliers thématiques mémoires, sommeil, stress...) pourra vous être proposé.



Nos formules

Nouvelle vie, nouveaux besoins !

On dit qu'on a l'âge de ses artères ! On a, en tout cas, des besoins différents en matière de complémentaire santé, une fois qu'on est retraité. Des garanties et des services adaptés à vos besoins et à votre budget, voilà ce qu'il faut désormais rechercher pour votre mutuelle santé.

Avec KLESIA Santé KLÉ, nous vous proposons six formules afin que vous soyez bien couvert en santé, selon vos priorités santé et vos ressources. Nos formules vous proposent des garanties ciblées, l'avance des frais à l'hôpital ou à la pharmacie, l'accès à un réseau de soins ainsi que des garanties renforcées en optique et dentaire, la prise en charge des médecines douces et des services d'assistance et de prévention.

Profitez sereinement de votre retraite en restant le plus longtemps possible en bonne santé !



Mutuelles

Des services qui font la différence

Les services proposés en complément des remboursements santé peuvent faire la différence. Mais quels sont-ils et que couvrent-ils ?

Le tiers-payant, qui évite l'avance des frais, et la téléconsultation, bien pratique quand on ne peut pas se déplacer, sont les plus connus. Mais il existe également – selon les contrats – des plateformes téléphoniques dédiées qui dispensent des conseils santé ou encore des réseaux de soins à tarifs négociés. Ces services assurent un meilleur suivi médical. En matière d'assistance, des aides à domicile ou des solutions de garde soulagent en cas d'hospitalisation par exemple. Une bonne hygiène de vie aide à éviter certaines maladies redoutées. Être aidé par des applis ou des coaches met toutes les chances de votre côté pour prendre de bonnes habitudes en matière de sommeil, nutrition ou d'addictions. Sans oublier les applications sur téléphone mobile qui permettent de gérer son stress ou de pratiquer la méditation.



Conférences de prévention

La retraite complémentaire vous invite !

La retraite complémentaire, dont KLESIA fait partie, organise partout en France, des conférences de prévention sur des thèmes variés : activité physique adaptée, gestion du stress, mémoire, affectivité, prévention des chutes ou encore prévention santé en lien avec les Centres de prévention Agirc-Arrco (cf. page ci-contre). Si vous recevez un **courrier d'invitation**, franchissez le pas et contactez nos équipes (coordonnées sur l'invitation) pour valider votre inscription ! Chaque conférence est organisée en lien avec des partenaires locaux afin que vous puissiez, à l'issue de la conférence, retrouver un contact ou une activité proche de chez vous.

Contacts + infos

 **Centres de prévention**
Pour prendre rendez-vous :
centredeprevention.com
ou sur **Doctolib**.

 **Contactez l'Action sociale KLESIA**
► N°Cristal 09 69 39 00 54
(appel non surtaxé)

 **Contact conseiller mutuelle**
09 72 72 37 30
(appel non surtaxé)

La plupart des Français souhaitent rester chez eux quand arrive le grand âge. Des solutions existent pour adapter son logement. Et des alternatives innovantes émergent en matière d'habitat pour composer un nouveau home sweet home, adapté et différent !

"La force de l'intergénérationnel"

88 % des jeunes et 92 % des seniors interrogés lors du baromètre Service Civique Solidarité Seniors* estiment que le renforcement des relations entre les générations est un moyen de favoriser le bien vieillir. Mais, pour se rencontrer et échanger, il faut créer des opportunités.

Pour renouer le lien entre les générations, le Service Civique Solidarité Seniors a été déployé en 2021. Des jeunes s'engagent à passer du temps et à développer des activités avec des seniors. Et ce lien retrouvé bénéficie à tous. Le baromètre souligne que les jeunes y trouvent un enrichissement par les connaissances apportées par les « anciens » tandis que les seniors ouvrent leur esprit à d'autres domaines, comme le numérique.

Autre façon de recréer du lien : les tiers-lieux. Ces sites apportent dynamisme, partage, expérimentation sur des petites communes. Chaque lieu s'invente en fonction des besoins locaux, par la force du collectif. Un café, une librairie, un atelier partagé... se côtoient en un même espace qui, sans cela, serait resté vide ou à l'abandon. Ce sont autant d'occasions de rencontres et d'enrichissement mutuel entre les visiteurs de ces tiers-lieux. Ces espaces, en accueillant sans distinction tous les publics, favorisent de plus la mixité sociale et un accompagnement bienveillant.

* Source : baromètre des relations intergénérationnelles 2022.

Contacts + infos

 **Tom&Josette**
tometjosette.fr

 **01 42 33 81 03**

 **Chez Daddy**
chezdaddy.fr

 **09 73 88 44 28 - Lyon Perrache**
(appel non surtaxé)

 **Contactez l'Action sociale KLESIA**
 **09 69 39 00 54**
(appel non surtaxé)

2 500

tiers-lieux en France en 2021

Source : Sciences et Avenir.



Des partenaires :
Chez Daddy, Tom&Josette



Des initiatives intergénérationnelles : on les soutient !

Tom&Josette crée un réseau de micro-crèches intergénérationnelles : installées dans des maisons de retraite, elles permettent à quatre générations de se rencontrer. 7 nouvelles micro-crèches devraient voir le jour en 2022.

Dans un cadre convivial et chaleureux, **Chez Daddy** crée des cafés intergénérationnels, au rez-de-chaussée de résidences seniors, qui sont pensés

pour favoriser la rencontre de quartier, permettre le partage de savoirs et savoir-faire et développer des réseaux d'entraide de proximité. Après avoir ouvert 2 cafés à Lyon adaptés à toutes les générations, Chez Daddy prévoit d'ouvrir une quinzaine de cafés d'ici à 3 ans en Auvergne-Rhône-Alpes.

Tom&Josette et Chez Daddy bénéficient d'un accompagnement par KLESIA.

Choisir son lieu de vie

Les habitats alternatifs ont le vent en poupe !

Être senior aujourd'hui, c'est vivre pleinement sa retraite en restant en phase avec son environnement. C'est aussi adapter à chaque étape de sa vie son lieu de résidence à ses besoins et envies.

as envie d'être seul mais besoin de son intimité ? **La colocation senior** séduit de plus en plus de personnes pour des raisons économiques, de lutte contre l'isolement ou de partage des charges liées à l'aide à domicile. Le principe : un logement partagé avec des chambres individuelles et des espaces de vie partagés. Ces logements sont également possibles pour des personnes âgées atteintes de troubles cognitifs. Envie de créer un espace en adéquation avec vos valeurs ? **L'habitat participatif** intergénérationnel a été rendu possible par la loi ALUR. Cette démarche citoyenne permet à un groupe d'habitants de s'associer, parfois avec l'appui d'un bailleur social, pour participer à la conception, la réalisation, puis la gestion au quotidien d'un immeuble destiné à leur habitation. **La colocation intergénérationnelle** permet à des personnes âgées propriétaires de louer une pièce de leur logement à un jeune étudiant ou en formation. Présence, échanges sont au rendez-vous au sein d'une relation encadrée par une charte et fondée sur la bienveillance. **La famille d'accueil** est une autre forme de colocation intergénérationnelle. Contre rémunération, une famille met à disposition une chambre pour un colocataire senior. En contrepartie, elle lui offre un cadre de vie agréable, sécuritaire et chaleureux tout en prenant soin de sa santé physique et mentale.



Nos partenaires vous accueillent



CetteFamille propose des solutions d'hébergement alternatifs, adaptées aux personnes âgées. Les colocations seniors accueillent 8 personnes avec un accompagnement 24h/7j par une équipe d'assistants de vie. Les maisons CetteFamille permettent aux personnes âgées de nouer de nouveaux liens et de participer aux activités dans une ambiance conviviale.



MonSenior accompagne et conseille les personnes âgées dans la mise en œuvre de séjours en accueil familial. Alternatives à l'EHPAD, les maisons MonSenior sont tenues par des professionnels formés et agréés qui accueillent des personnes âgées ou en situation de handicap. Dans l'environnement chaleureux et sécurisant d'une maison pleine de vie, les personnes accueillies y trouvent un accompagnement personnalisé, stimulant et respectueux.

Vivre chez soi en toute sérénité

Des services pour rester à domicile

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul.e ? **Sortir Plus** vous propose de renouer avec les sorties, à pied ou en voiture, en étant accompagné.e d'une personne de confiance. Le coût de ce service varie en fonction de sa durée et se règle en Chèque Emploi Services Universel (CESU). Vos institutions KLESIA et Carcept Agirc-Arrco participent au coût d'achat des chèquiers CESU. 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. Une simple participation de 15 € vous sera demandée, vos institutions KLESIA et Carcept Agirc-Arrco prenant en charge la majorité du coût. Après une maladie, une hospitalisation ou en lien avec 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. Ces trois services Agirc-Arrco s'adressent aux personnes de 75 ans et plus.



Entrée en résidence de retraite avec le réseau UNIVI

Avec un réseau de 76 établissements en France, **UNIVI** accueille, héberge et soigne des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap au sein de ses hôpitaux gériatriques, résidences autonomie, résidences services, Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) et foyers d'hébergement et de services pour personnes handicapées. UNIVI garantit un niveau de confort et de qualité élevé ainsi qu'une maîtrise des prix, jouant ainsi son rôle dans l'amélioration de l'accompagnement des aînés et l'inclusion des personnes les plus fragiles. UNIVI a été mis en place par les Institutions de Retraite Complémentaire Agirc-Arrco dont fait partie KLESIA.

Contacts + infos



CetteFamille
cettefamille.com



01 76 44 04 37



MonSenior
monsenior.fr



04 58 00 30 04



UNIVI
univi.fr



Agirc-Arrco Services à domicile
0 971 090 971
(service gratuit + prix de l'appel)



agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/
retraites



La maison des sages
lamaisondessages.fr
Colocation senior pour personnes âgées atteintes de troubles cognitifs.

Vous aider à faire face aux aléas de la vie, c'est la raison d'être de KLESIA qui veille à « garantir un avenir serein et contribuer à la qualité de vie pour tous ».
Le collectif, par la richesse et les différences des êtres qui le composent, devient une force à même de vous soutenir à tous les moments de votre vie.

"Prévoir l'imprévisible"

Deuil

Accompagner le deuil

Vous avez perdu un être cher : votre conjoint, votre enfant, un parent... Nous savons à quel point ce moment est difficile. Vous aider en ces circonstances fait partie de nos missions sociales. Nous savons que vous avez besoin d'être écouté, accompagné et soutenu.

Face au deuil, nous pouvons vous aider à réorganiser votre vie quotidienne avec des Chèques Emploi Services Universel (CESU). Nous pouvons également vous accorder des aides financières exceptionnelles dans la mesure où le deuil que vous traversez a déstabilisé votre budget. Nous avons, en ce sens, noué des partenariats avec des associations à même de vous apporter une aide et des conseils adaptés.

Empreintes peut vous aider à surmonter le décès d'un proche, quel que soit le deuil que vous traversez, qu'il soit ancien ou récent.

Dialogue & Solidarité s'adresse plus spécifiquement aux veufs et veuves et propose des entretiens individuels et des groupes de parole pour surmonter cette épreuve.

"Le deuil n'est pas une pathologie mais nécessite un accompagnement bienveillant par des bénévoles formés et encadrés pour traverser les différentes étapes nécessaires pour être en mesure de se reconstruire."



Témoignage
Marie Tourniquand
Déléguée générale,
association Empreintes

Préserver ses proches

Protégez ceux que vous aimez avec notre offre Capital Décès

Vous définissez à l'avance le montant du capital selon vos priorités : financer les obsèques, faire face à l'urgence de certains frais, maintenir le niveau de vie de votre famille... Vos proches seront accompagnés pour les formalités administratives et nous les aiderons à résoudre les questions organisationnelles liées au décès : déplacement, informations juridiques, aide à domicile. Vous souhaitez vous renseigner ? Nos conseillers sont à votre disposition au **09 72 72 37 39** (appel non surtaxé).

Contacts + infos

 **Empreintes**
empreintes-asso.com
 **01 42 38 08 08**

 **Dialogues & Solidarité**
dialogueetsolidarite.fr
Soutien suite à la perte du conjoint.
 **0 800 49 46 27**
N° national gratuit

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

Se mobiliser pour le Handicap



Le prix KLESIA Accompagnement Handicap fête ses 15 ans !

Ce prix soutient les initiatives d'associations en faveur de personnes en situation de handicap et de leurs proches. Chaque année, KLESIA récompense quatre associations depuis 15 ans.

Quatre catégories permettent de récompenser des initiatives en matière d'avancée en âge, d'aide aux aidants, d'emploi et de nouvelles technologies. Il s'agit, pour cette dernière catégorie, de soutenir les « projets de demain ». Le Prix KLESIA Accompagnement Handicap repose sur trois idées « fortes » : **l'accompagnement, l'innovation et le soutien**. L'accompagnement, parce que les projets proposés sont issus de l'expérience des personnes qui ont à vivre avec le handicap ; l'innovation, car au travers du prix, nous cherchons à mettre en avant des solutions inédites qui répondent à des difficultés ou besoins spécifiques ; le soutien, en aidant les associations financièrement, mais aussi en donnant davantage de visibilité aux projets présentés. Pour chacun des lauréats, c'est un coup de pouce financier de 20 000 euros et aussi une mise en lumière de l'association et de ses projets. Et pour fêter les 15 ans de nos Prix KLESIA Accompagnement Handicap, nous remettons en 2022 un prix spécial de 5 000 euros à un lauréat des éditions précédentes. En tant qu'Assureur d'intérêt général, le prix KLESIA Accompagnement Handicap renforce la fierté de chacun d'entre nous, d'appartenir à une entreprise qui favorise des actions pour être au plus proche de nos clients et de la société civile sur des sujets comme le handicap, l'aide aux aidants, ou encore le bien vieillir...



Réseau Aloïs : diagnostiquer tôt pour vivre mieux

Le diagnostic précoce des maladies neuro-cognitives assorti d'une prise en charge rapide et adaptée permet de limiter l'apparition des symptômes et d'accompagner au mieux le patient et ses proches. Pour faciliter l'accès à un diagnostic rapide, Aloïs expérimente, avec le soutien de KLESIA, des consultations ambulatoires (en dehors de l'hôpital), et à tarif social, accessibles financièrement à tous les adultes souffrant de troubles cognitifs. Ces consultations se déroulent en présentiel ou en visio en régions Île-de-France et Auvergne-Rhône-Alpes. Elles pourraient être étendues au niveau national et bénéficier – à terme – du remboursement par la Sécurité sociale.



Des solutions pour vous aider

Vous accompagner si vous êtes touché.e par le handicap

KLESIA mène une politique active pour soutenir les personnes en situation de handicap et leurs proches. Les équipes de l'Action Sociale peuvent vous conseiller et vous soutenir financièrement, sous forme d'allocation ou de CESU (Chèque Emploi Service Universel), en complément des Maisons Départementales des Personnes Handicapées (MDPH), et agir en faveur du maintien à domicile d'une personne en situation de handicap. Nous vous accompagnons dans l'adaptation du logement, l'acquisition d'un appareillage, le soutien à la scolarité d'étudiants en situation de handicap ou encore pour faciliter le départ en vacances des familles avec une personne en situation de handicap. Toutes les aides proposées dans le cadre de l'Action Sociale viennent en complément des aides légales et sont soumises à étude du dossier par une commission sociale.

Nos partenaires



Des services adaptés avec Cap'Handéo

Cap'Handéo regroupe des labels et des certifications de services fondés sur des critères choisis par les personnes en situation de handicap ou perte d'autonomie, ainsi que par des professionnels des secteurs concernés. Cap'Handéo Services à la Personne vous propose un réseau national de professionnels répondant à des exigences incontournables : formation spécifique aux situations de handicap ; amplitude horaire large ; solutions de remplacement ; planning adaptable sur simple demande...



Des avancées concrètes pour les plus fragiles

Nexem – soutenu par KLESIA – déploie avec le Conservatoire national des arts et métiers (CNAM) les formations d'Assistant au parcours et projet de vie (APPV), nouveau métier au bénéfice des familles de personnes en situation de handicap. L'APPV accompagne les familles dans la formulation du projet de vie de leur proche en situation de handicap et la construction de son parcours, quel que soit son handicap, à toutes les étapes de sa vie. Les formations pour ce nouveau métier sont en cours de déploiement sur tout le territoire.



Des aides techniques abordables

Pour permettre un meilleur accès aux aides techniques qui restent onéreuses, **ENVIE autonomie** récupère le matériel non utilisé auprès de particuliers ou d'établissements qui en font don. Selon l'état du matériel, il est remis en bon état d'usage et distribué avec toutes les garanties et conformités. L'entreprise d'insertion emploie, pour la collecte et remise en état du matériel, des personnes en situation d'exclusion du monde du travail. Elle permet ainsi de s'équiper à moindre coût et de favoriser le retour à l'emploi.

Contacts + infos



Contactez l'Action sociale KLESIA

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



Réseau Aloïs

reseau-memoire-alois.fr



0810 09 10 13

(numéro Azur, prix d'un appel local depuis un poste fixe)
ou au 01 45 41 39 57



Handéo

handeo.fr/cap-handeo



01 43 12 19 29



Nexem

organisation.nexem.fr



01 55 45 33 00



Envie Autonomie

envieautonomie.org



01 85 10 56 77

Penser aidants



Ma Boussole Aidants : des solutions pour contribuer au soutien des aidants

Vous soutenez un proche au quotidien en raison de sa maladie, son âge, son handicap. Ma Boussole Aidants vous guide pour trouver des réponses selon la situation de votre proche.

Pour une majorité des personnes qui aident leur proche, les tâches quotidiennes accomplies pour et avec lui leur semblent normales car destinées à leur enfant, conjoint, ami, parent... Souvent les proches deviennent aidants sans en avoir conscience et hésitent à demander de l'aide. Or, il arrive que la personne aidante s'épuise. Chercher des informations sur une pathologie, des services d'aides à domicile, des solutions d'hébergement ou juste des conseils s'apparente à un parcours sportif. Parfois, l'épuisement prend le dessus. La mission de **Ma Boussole Aidants** est de simplifier le parcours des aidants et de préserver leur équilibre et leur santé, dans un objectif d'amélioration du quotidien des personnes qu'ils accompagnent.

Entièrement gratuit, ce site vous guide pour identifier votre besoin, vous donne accès à des solutions personnalisées en proximité en fonction de votre situation et de celle de votre proche. Clair et pratique, il vous donne accès à un simulateur pour identifier les aides auxquelles vous et votre proche êtes éligibles, et vous indique les démarches pour les obtenir. Des aidants et des experts qui partagent votre vécu vous livrent, au travers de témoignages, leurs expériences ainsi que des astuces lors de moments clés de leur parcours. **maboussoleaidants.fr** est **LE** site pour trouver les ressources dont vous avez besoin, que vous soyez aidant ou proche aidé. Cette initiative, impulsée par KLESIA, est financée par le régime Agirc-Arrco.

Besoin de souffler ?

KLESIA vous propose des solutions de répit et de soutien

Soutien à domicile : KLESIA vous met en relation avec des prestataires sélectionnés (ménage, portage de repas...).

Pour vous aider à prévenir l'épuisement et le burn-out, nous vous proposons des solutions avec nos partenaires : accueil de jour ou temporaire, séjour de répit, villages vacances adaptés...

Hébergement : nos équipes vous guident dans la recherche d'accueil ou d'hébergement répondant aux besoins de la personne âgée ou en situation de handicap que vous aidez.

Aides financières : 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...).

Contacts + infos

 **Ma boussole aidants**
maboussoleaidants.fr

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

 **Caravane « Tous Aidants »**
lacompaniedesaidants.org

 **01 76 28 40 81**

Tournée 2022 de la caravane Tous Aidants

Chaque année, La Compagnie des aidants sillonne la France à bord de la Caravane « Tous Aidants », en s'arrêtant dans 26 villes-étapes pour informer et échanger autour de l'aidance.

À chaque étape, des assistantes sociales de la caravane ainsi que toute l'équipe de la Compagnie des aidants, accompagnées par les partenaires de cette opération – dont KLESIA –, sont présents pour informer, conseiller et orienter les aidants vers des ressources locales, proches de chez eux, en lien avec Ma Boussole aidants. Ce contact direct avec des professionnels et des organismes dédiés est crucial. En effet, lors de la précédente édition de la caravane « Tous Aidants », 84 % des aidants interrogés n'avaient pas de contact avec les structures de proximité. Au-delà de la mise en contact, cette tournée sensibilise les aidants et, plus largement, le grand public sur la perte d'autonomie en valorisant les échanges au travers des temps de rencontres.



Gym ou café ?

Les moments de partage sont sources de réconfort et d'échanges dans un cadre qui sort de la routine du quotidien. Si vous êtes plutôt café, le **Café des aidants** propose des moments d'échanges dans un cadre convivial (cafés, restaurants...) coanimés par un travailleur social et un psychologue, experts sur la question des aidants. Si vous êtes plutôt Gym, l'**Association Siel Bleu** propose des séances de gymnastique adaptée aidant/aidé pour se retrouver autrement !

Un réseau de partenaires pour vous aider à souffler

Se ménager des temps pour soi est essentiel quand on aide un proche. Avoir une activité, déléguer de temps en temps est parfois difficile, mais souvent bénéfique pour l'aidant et pour le proche aidé.

Reboosté, l'aidant est plus disponible pour son proche. KLESIA, au fil des années, a noué des partenariats avec des organismes nationaux qui favorisent ces temps de répit.



France Alzheimer

Les personnes malades et leurs aidants profitent de séjours vacances, d'haltes relais ou encore d'activités conviviales encadrés par des bénévoles spécialement formés.



Village répit familles

L'aidant et la personne aidée sont accueillis dans un village de répit doté d'une structure médico-sociale et profitent d'un programme d'activités différencié. Trois villages existent, à choisir en fonction de la situation du proche aidé.



Les séjours Œuvre Falret

Une parenthèse pour se ressourcer et prévenir le risque d'épuisement des aidants. Les séjours répit sont dédiés aux familles et aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques.

Contacts + infos

 **Association Siel Bleu**
www.sielbleu.org

 **Café des aidants**
aidants.fr

 **01 39 83 09 38**

 **Réseau France Alzheimer**
francealzheimer.org

 **01 42 97 52 41**

 **Réseau Vivre le répit en famille**
03 84 60 46 00

 **vrf.fr**

 **Séjours Œuvre Falret**
csavournin@oeuvre-falret.asso.fr

 **06 78 73 86 19**

TRANSMETTEZ LA VIE

pour guérir le cancer au 21^e siècle

1^{er} Centre européen de Lutte Contre le Cancer en Europe, Gustave Roussy réunit en un même lieu les quatre dimensions de la lutte contre le cancer : **la prévention, la recherche de traitements innovants, des soins de qualité et l'enseignement** indispensable pour former les chercheurs et les équipes soignantes de demain, au bénéfice direct des patients atteints d'un cancer.

Soutenir l'Institut Gustave Roussy, c'est permettre à nos chercheurs de développer des solutions thérapeutiques personnalisées à chaque pathologie pour guérir le cancer au 21^e siècle.



CONTACT

Mathilde Hérault
Chargée du développement des libéralités

✉ 114, rue Édouard Vaillant - 94805 Villejuif Cedex
☎ 33 (0)1 42 11 57 86
✉ mathilde.herault@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.

