

MARS 2024 |

Nos conseils et aides pour une retraite sereine



**POUR Bien
vieILLIR**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

VOTRE INTERLOCUTEUR
EN REGION POUR :

 **l'assurance
retraite**

La Carsat Bourgogne-Franche-Comté ce n'est pas que la retraite ! Ce sont aussi des services, des aides et un accompagnement possible tout au long de votre vie de retraité.

Vous souhaitez des informations et des conseils pour être bien dans votre corps, dans votre tête et bien avec les autres ?

Vous recherchez des solutions pour rester vivre chez vous le plus longtemps possible ?

Vous avez besoin d'une aide pour faire face à une situation exceptionnelle ou accompagner votre autonomie à domicile ?

La Carsat Bourgogne-Franche-Comté, pour le compte de l'Assurance retraite, vous propose un ensemble de réponses adaptées à vos besoins.

Retrouvez dans cette brochure :

- **des informations, des astuces et des activités accessibles à tous ;**
- **des services et des aides personnalisés pour accompagner votre autonomie à domicile.**

À noter : Les aides financières accordées sont attribuées sous certaines conditions et dans la limite d'une enveloppe budgétaire. Une participation peut être demandée en fonction de vos ressources.

Sommaire

Nos conseils généralistes de prévention destinés à tous les retraités de Bourgogne-Franche-Comté	1
Des activités pour rester en forme	3
Prévenir la perte d'autonomie dès les premiers signes de fragilité	8
Cas particulier et aides exceptionnelles	13
Coordonnées utiles et sites pratiques	18

PARTIE 1

Nos conseils généralistes de prévention destinés à tous les retraités de Bourgogne-Franche-Comté

Pulsez votre retraite avec les *Zastuces* pour bien vieillir !



Rythmez votre retraite en profitant d'un programme spécialement développé pour vous par la Carsat Bourgogne-Franche-Comté en collaboration avec la Mutualité Sociale Agricole Bourgogne-Franche-Comté. Santé, bien-être, nutrition, mémoire, sommeil, activités physiques adaptées, vie affective, activités en Bourgogne-Franche-Comté, etc. : ce sont autant de thématiques abordées.

« Les Zastuces » c'est :

- **Un site internet** www.leszastuces.com pour regrouper tous les conseils et les astuces pour bien vieillir,

- Une newsletter :

C'est une offre d'actualités à retrouver chaque mois directement dans votre boîte mail. Ce rendez-vous délivre des articles de fond, en lien avec les problématiques du quotidien, pour éveiller votre curiosité et vous proposer des idées d'activités. *Laissez-vous tenter, c'est gratuit!*

Pour ne rien manquer, inscrivez-vous à la newsletter directement depuis la page d'accueil du site internet www.leszastuces.com

- **Des vidéos témoignages** à regarder depuis **YouTube**
Des retraités de la région vous livrent leurs conseils pour bien vieillir à travers plus de 40 épisodes.

- **Une page Facebook** « Les Zastuces, pulsez votre retraite »
Depuis votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur, retrouvez tout ce qui fait le succès des Zastuces : des citations, des billets d'humeur, des recettes de cuisine, des bons plans... *Rejoignez-nous!*

2

PARTIE 2

Des activités pour rester en forme

Vivre intensément sa retraite avec les Ateliers Bons Jours !



3

Les Ateliers Bons Jours vous proposent sur toute la région Bourgogne-Franche-Comté des activités santé proches de chez vous pour vivre intensément votre retraite.

• NOS OBJECTIFS

- prendre soin de vous- faire le point sur vos habitudes,
- acquérir des connaissances et des bons réflexes au quotidien,
- tisser des liens avec d'autres personnes,
- échanger dans la convivialité sur des thématiques variées pour bien vivre votre retraite.

• NOS ACTIONS

Les Ateliers Bons Jours proposent une offre riche et complète pour aborder la retraite et les effets du vieillissement afin de préserver son capital santé. Pour cela, des ateliers sont proposés autour de 11 grandes thématiques.

Aussi, des spectacles sont organisés dans l'ensemble des départements de la région afin d'aborder le bien vieillir de manière ludique.

D'autres temps forts comme des réunions thématiques ou des Parcours Info Découverte sont mis en œuvre au plus près des retraités pour promouvoir l'offre des Ateliers Bons Jours.

Enfin, afin de proposer un outil ludique et participatif, les Ateliers Bons Jours vous proposent un jeu d'énigme dont vous êtes le héros : les *Aventures de Babeth & Marco*. En petit groupe, les participants sont amenés à se questionner sur différentes thématiques : logement, sommeil, nutrition, équilibre, etc. Cohésion et partage seront les maîtres-mots pour résoudre ce jeu !

• 11 GRANDES THÉMATIQUES D'ATELIERS

4



L'équilibre où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre
· 12 séances **en présentiel**
· 9 séances **en ligne**



Le sommeil où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil
· 8 séances **en présentiel**
· 6 séances **en ligne**



La nutrition où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger
· 9 séances **en présentiel**
· 7 séances **en ligne**



Peps Eureka

Des astuces et des exercices pour donner du PEPS à vos neurones et à votre vie
· 10 séances **en présentiel**
· 8 séances **en ligne**



Force et forme au quotidien

Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien
· 14 séances **en présentiel**



Bonus Tonus

Astuces pour prendre soin de votre santé et celle de votre maison
· 7 séances **en présentiel**
· 4 séances **en ligne**



Vitalité

Partage d'expériences pour prendre soin de vous et améliorer votre qualité de vie
· 6 séances **en présentiel**
· 3 séances **en ligne**



En voiture je me rassure

Conforter votre pratique de conduite et maintenir une vie sociale active
· 4 séances **en présentiel**



Mieux vivre chez soi

Repères et conseils pour adapter au mieux votre logement à vos besoins
· 3 séances **en présentiel**
· 3 séances **en ligne**



Question de sens

Comprendre l'évolution de vos sens au fil de l'âge
· 6 séances **en présentiel**



Fête du lien

Un partage d'expériences pour maintenir et développer vos liens sociaux
· 4 séances **en présentiel**

Qui est concerné ?

Les hommes et les femmes âgés de 60 ans et plus.
Votre participation est prise en charge par les partenaires des Ateliers Bons Jours.

5

Comment vous informer et vous inscrire ?

Sur pourbienvieillir.fr, la carte interactive « Trouver une activité » vous permet de connaître toutes les actions organisées près de chez vous. ces activités sont ouvertes à tous les retraités !

Pour vous inscrire, contactez les coordinations départementales qui :

- vous préciseront le calendrier des ateliers et des activités de prévention près de chez vous,
- enregistreront votre inscription si vous le souhaitez,
- vous aideront à l'inscription et à la connexion des ateliers en ligne.



Côte d'Or:

FAPA Seniors 21 - 03 80 30 07 81
contact@fapaseniors21.fr



Doubs:

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté -
03 81 25 17 60 - lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr



Nièvre:

Fédération des Centres Sociaux -
07 83 04 50 87 - contact@fdcs58.fr



Jura:

Fédération ADMR du Jura -
03 84 47 26 31 - accueil@fede39.admr.org



Haute-Saône:

ASEPT FC/ B - 06 32 80 71 40
lbj70asept@franchecomte.msa.fr



Saône-et-Loire

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté -
03 85 42 07 98 - lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr



Yonne:

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté -
03 86 72 11 88 - lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr



Territoire de Belfort:

OPABT -
03 84 54 26 70 - prevention@opabt.fr

Plus d'informations sur : www.ateliersbonsjours.fr

Ce programme est porté par le Gie IMPA, groupement des caisses de retraites de Bourgogne-Franche-Comté (Carsat et MSA, Mutualité Sociale Agricole) et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté. Il bénéficie du soutien de différents financeurs :

- Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté (ARS BFC),
- La Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales (CNRACL),
- Les conférences des financeurs de chaque département,
- Certains conseils départementaux.



Partie 3 :

Prévenir la perte d'autonomie dès les premiers signes de fragilité

Des aides et services au quotidien



Vous êtes retraité du régime général et vous rencontrez des difficultés pour réaliser des gestes de la vie quotidienne ?

L'Assurance retraite peut vous proposer plusieurs aides adaptées à vos besoins. L'objectif : vous permettre de continuer à vivre chez vous dans les meilleures conditions.

Pour en bénéficier il faut remplir des conditions de ressources. Une évaluation, réalisée sans frais à votre domicile, vous sera proposée pour faire le point sur votre situation et vos besoins.

Des plans d'aides diversifiés

Pour vous aider dans votre quotidien, l'Assurance retraite peut vous proposer un plan d'aides. Il s'agit d'un accompagnement personnalisé qui peut comprendre des aides à domicile, des solutions pour adapter votre logement, des conseils en prévention, etc.

Quelles sont les prestations proposées ?

Le plan d'aides offre plusieurs prestations complémentaires. En effet, grâce à une offre de service coordonnée pour l'accompagnement de votre retraite (OSCAR), les services suivants sont proposés :

Des prestations sous forme de forfaits de prévention

Prises en charge à 100 % par l'Assurance retraite, dans la limite des fonds disponibles et avec un plafond maximal par an et par bénéficiaire :

- petits travaux d'aménagement du logement,
- installation d'aides techniques,
- livraison de courses,
- accompagnement informatique,
- conseils, etc.

Des heures d'accompagnement et de prévention à domicile

Ces heures, en partie prises en charge par l'Assurance retraite en fonction de vos ressources, concernent :

- l'entretien du linge et du logement,
- l'aide au déplacement pédestre de proximité,
- l'aide à la préparation de repas,
- l'accompagnement à la toilette.

Des programmes de prévention

- ateliers collectifs (alimentation, mémoire, logement, etc.),
- réunions d'informations,
- forums,
- orientation vers des partenaires dont l'Agirc-Arrco, l'ANCV (programme Seniors en vacances), etc.

BON À SAVOIR

Vous souhaitez rester à domicile et être aidé dans les actes de la vie courante ? Vous voulez demander des aides à l'autonomie pour un proche ? Avec la mise en place d'un dossier commun aux caisses de retraite et aux départements, faire sa demande d'aides à domicile devient plus simple. Complétez le formulaire unique de demande d'aides à l'autonomie à domicile ou utilisez le service en ligne sur le site de lassuranceretraite.fr.

L'aide à l'adaptation de votre logement



La perte d'autonomie et de mobilité, qu'elle soit liée à l'âge ou à une situation de handicap, nécessite d'adapter votre logement pour rester chez vous en toute sécurité plus longtemps. Vous pouvez aussi réaliser des travaux en anticipation d'une future perte d'autonomie.

MaPrimeAdapt' est une nouvelle aide légale de l'Agence nationale de l'habitat (l'Anah) qui permettra de financer une partie des travaux d'adaptation de votre logement pour le maintien à domicile (monte-escalier électrique, douche de plain-pied, rampe d'accès extérieur, etc.). Un professionnel vous accompagnera dans vos démarches tout au long de votre projet.

10 Qui est concerné ?

- Personne en situation de handicap,
- Personne âgée de 70 ans ou plus,
- Personne de 60 à 69 ans en situation de perte d'autonomie sous condition de GIR (GIR 1 à 6),
- Ayant des revenus modestes ou très modestes,
- Résidant en France (métropole et Outre-Mer),
- Étant propriétaire de son logement ou locataire dans le parc privé.

BON À SAVOIR

MaPrimeAdapt' est cumulable avec les aides locales et les aides à la rénovation énergétique.

Pour en savoir plus : france-renov.gouv.fr
ou par téléphone : 0 808 800 700

Envie de solidarité et de nouvelles connaissances ?



Découvrez les nouvelles façons d'habiter à plusieurs. Ces habitats vous offrent autonomie, convivialité et sécurité :

- les résidences autonomie : des ensembles résidentiels de petits appartements locatifs indépendants complétés par des espaces de vie et des services communs,
- les maisons d'accueil : destinées aux personnes ne pouvant vivre seules mais qui ne nécessitent pas de prise en charge médicale,
- l'habitat inclusif : mode d'habitation regroupé où vivent des personnes âgées, mais pas seulement,
- les habitats regroupés, résidences intergénérationnelles et habitats alternatifs qui permettent de conjuguer un vrai chez soi et une vie sociale facilitée,
- la vie en accueil familial : vous permet d'être accueilli au domicile d'un accueillant familial agréé moyennant rémunération, grâce à un contrat.

11

BON À SAVOIR

L'État, par l'intermédiaire de l'Agence nationale de l'habitat (Anah), propose également des aides pour entreprendre des travaux d'adaptation et de rénovation énergétique :

- le dispositif Habiter facile permet de financer une partie de vos travaux d'aménagement (remplacement d'une baignoire par une douche de plain-pied ou l'installation d'un monte-escalier électrique) ;
- MaPrimeRénov' vous aide à financer vos travaux de rénovation énergétique (isolation, chauffage, etc.). L'aide est calculée selon vos revenus et le gain écologique apporté par vos travaux.

À noter : Ces deux aides sont cumulables avec celles de l'Assurance retraite.

En fonction de votre lieu de résidence, d'autres aides financières peuvent vous être attribuées en complément de celles de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté et/ou de l'Anah. Rapprochez-vous de votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) pour en savoir plus.

Un retour à domicile après un séjour à l'hôpital: l'aide à la sortie d'hospitalisation



Après une hospitalisation, dans un établissement de santé, vous pouvez vous sentir fragilisé. Un accompagnement temporaire peut faciliter votre quotidien et votre récupération dès votre sortie d'hospitalisation. Ces prestations concernent de l'aide à domicile, la livraison de courses ou portage de repas, l'installation d'une téléalarme ou d'aides techniques, etc.

Ce plan d'aides d'urgence mis en place pour une durée maximale de 3 mois non renouvelable vous permet de bénéficier :

- Jusqu'à 25h d'aides humaines, qui sont soumises à condition de ressources,
- Et/ou un forfait prévention de 100 euros (pris en charge à 100 % par l'Assurance retraite).

Après cette période, votre situation pourra être réévaluée et si nécessaire, un plan d'aide OSCAR vous sera proposé.

Qui est concerné ?

- Être hospitalisé au moins une nuit dans un établissement de santé de la région.

> Retrouvez plus d'informations pages 18-19.

Partie 4: Cas particulier et aides exceptionnelles

En cas de décès de votre conjoint



Lorsqu'on est confronté(e) à la perte de son conjoint, on peut se sentir fragilisé(e). C'est pourquoi la Carsat Bourgogne-Franche-Comté vous propose un ensemble d'aides adaptées à votre situation :

- Aide au ménage, aide à la préparation des repas, accompagnement à la toilette, etc,
- Livraison de repas, équipement d'une téléalarme, aide à la mobilité, etc.,
- Aides techniques (siège de bain, barre d'appui, rampe d'escalier, etc.),
- Aide au soutien psychologique,
- Aide à la gestion administrative.

Ce plan d'aides d'urgence mis en place pour une durée maximale de 3 mois non renouvelable vous permet de bénéficier :

- Jusqu'à 54h d'aides humaines, qui sont soumises à condition de ressources,
- Et/ou de forfaits prévention d'un montant max de 300 euros.

Après cette période, votre situation pourra être réévaluée et si nécessaire, un plan d'aide OSCAR vous sera proposé.

Qui est concerné ?

- Être veuf ou veuve depuis moins de 6 mois.

> Retrouvez plus d'informations pages 18-19.

La retraite de réversion



À la perte de votre conjoint ou ex-conjoint, vous pouvez obtenir sous certaines conditions une retraite de réversion. Elle représente une partie de la retraite que votre conjoint (ou ex-conjoint) salarié du secteur privé ou travailleur indépendant.

Qui est concerné ?

14

Pour percevoir la retraite de réversion, vous devez respecter les conditions d'éligibilité suivantes :

- Le mariage : vous devez être ou avoir été marié(e) avec la personne décédée,
- L'âge : vous devez avoir au moins 55 ans ou moins de 51 ans si votre conjoint(e) ou ex- conjoint(e) est décédé(e) avant le 1^{er} janvier 2009,
- Les ressources : vos ressources personnelles et professionnelles ou celles de votre nouveau ménage ne doivent pas dépasser un certain plafond.

BON À SAVOIR

Vous venez de perdre votre conjoint qui était travailleur indépendant ? Vous pouvez sous certaines conditions bénéficier d'une aide au conjoint survivant. Pour cela, vous devez remplir le formulaire de demande d'Aide aux retraités en situation de rupture et adresser votre demande dans l'année suivant le décès de votre conjoint.

L'aide au conjoint survivant n'est pas cumulable avec le capital décès. Pour en savoir plus, contactez un conseiller au **39 60** (service gratuit + prix d'un appel).

L'aide secours financier



La Carsat Bourgogne-Franche-Comté peut vous attribuer une aide financière exceptionnelle en cas de dépenses liées à une situation exceptionnelle (déménagement, séparation, divorce, veuvage, dettes de loyer ponctuelles).

Cette aide peut être attribuée pour un montant maximum de 840 € (400€ pour une demande en lien avec des achats d'équipement à la suite d'un divorce ou une séparation).

15

À noter, ne sont pas pris en charge les frais suivants : médicaux, d'assurance, de mutuelle, de dettes fiscales, de dettes de loyers chroniques, de frais d'hébergement en EHPAD et d'aide à domicile, de frais d'obsèques et d'aide alimentaire.

Qui est concerné ?

- Adresser votre demande dans l'année suivant la situation exceptionnelle (déménagement, séparation, divorce, veuvage, dettes de loyer ponctuelles).

> Retrouvez plus d'informations pages 18-19.

L'aide aux aidants



Vous vous occupez d'un proche (parent, conjoint, etc.) ? Prendre conscience de votre rôle vous aidera à prendre soin de vous et de la personne que vous aidez.

Il existe une multitude de situations dans lesquelles vous pouvez être aidant, de façon temporaire ou plus pérenne.

C'est pourquoi, le groupement des caisses de retraite régionales, le Gie IMPA, propose une offre à travers :

- une prestation d'aide individuelle harmonisée entre toutes les caisses membres du Gie IMPA (Carsat et MSA),
- des ateliers de prévention pour les aidants axés autour de la santé.

La prestation d'aide individuelle

16

Prestation de répit à domicile, le relayage peut être proposé 7j/7 ; en journée, en soirée et la nuit. La durée de remplacement peut aller de 4h jusqu'à 72h, accordées annuellement.

Ce dispositif est porté par la MSA Bourgogne et l'ARS Bourgogne-Franche-Comté. Ainsi, les caisses de retraite, regroupées au sein du Gie IMPA, octroient une participation supplémentaire à la structure intervenante.

Les ateliers Parcours Santé des Aidants (PSA)

Le Parcours Santé des Aidants est une action collective à destination des aidants retraités.

La santé et le bien-être des aidants sont au cœur de ce dispositif, qui se compose :

- d'un atelier « information santé », lieu d'échanges, d'informations et de sensibilisation, afin de l'inciter à mieux prendre soin de sa santé,
- d'un atelier bien-être visant à faire connaître des techniques de relaxation et de lâcher-prise,

- d'une consultation individuelle de prévention avec son médecin traitant, afin d'évaluer son état général, de dépister des troubles éventuels,
- de temps d'échanges entre participants sur leur santé et sur les ressources locales.

17

Partie 5 :

Coordonnées utiles et sites pratiques

Faire une demande d'aide



Puis-je bénéficier des aides de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté ?

Les principales conditions permettant d'accéder aux aides sont d'être retraité du régime général ou de la fonction publique d'état et être résidant en Bourgogne-Franche-Comté.

18

À noter : Dans certains cas, vous ne pouvez pas bénéficier d'une aide de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté :

- si vous percevez déjà, ou si vous êtes éligible à :
 - l'allocation personnalisée d'autonomie (APA),
 - l'allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP),
 - la prestation de compensation du handicap (PCH),
 - la majoration pour tierce personne (MTP).
- si vous êtes hébergé dans une famille d'accueil ;
- vous ne pouvez pas bénéficier de prise en charge pour de l'aide-ménagère à domicile, si vos ressources sont strictement inférieures au montant de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa), car vous relevez alors de l'aide sociale légale des départements. Pour en savoir plus, consultez le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr, rubrique Vivre à domicile > Aides financières > l'aide-ménagère à domicile.

Comment faire ma demande ?

Le téléservice demande d'aide à l'autonomie est ouvert à tous les départements de la région.

Vous pouvez y accéder en vous connectant à votre espace personnel du site lassuranceretraite.fr, rubrique Démarches en ligne.

Vous pouvez également télécharger le formulaire de demande d'aide sur le site de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté carsat-bfc.fr, rubrique Retraités > Vous avez besoin d'une aide.

Pour obtenir de l'aide dans vos démarches, contactez le **3960** (service gratuit + prix d'un appel).

Vous pouvez aussi transmettre votre dossier par courrier : Carsat BFC – 21044 Dijon Cedex.

Comment ma demande va-t-elle être traitée ?

19



- Pour les aides et services du quotidien

Vous venez d'envoyer votre demande ? En fonction de la situation, un professionnel missionné pourra prendre rendez-vous avec vous pour évaluer vos besoins et votre situation à domicile.

Si vous le souhaitez, cette visite peut se faire en présence d'un de vos proches.

En fonction de votre situation, des conseils, aides et services vous seront proposés pour répondre au mieux à vos besoins.

Que se passe-t-il après ce rendez-vous ? Vous recevrez un courrier de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté vous informant des aides qui vous sont accordées.

Des sites internet pour en savoir plus sur notre offre de services et vos droits



Nos sites institutionnels :

- La Carsat Bourgogne-Franche-Comté : carsat-bfc.fr,
- Gie IMPA, groupement des caisses de retraite régionales, Carsat et MSA : gie-impa.fr,
- L'Assurance Retraite : lassuranceretraite.fr.

Nos programmes de prévention régionaux :

- Les Zastuces pour bien vieillir : leszastuces.com,
- Les Ateliers Bons Jours pour vivre intensément votre retraite : ateliersbonsjours.fr.

Des sites nationaux en lien avec les thématiques abordées :

- Bien vivre sa retraite : pourbienvieillir.fr,
- Bien vivre chez soi pour découvrir les aides de la vie quotidienne : bienchezsoi.fr

NOTES :

A series of horizontal dotted lines for taking notes, extending across the right side of the page.

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

VOTRE INTERLOCUTEUR
EN REGION POUR :

