

# NOS CONSEILS POUR BIEN VIVRE SA RETRAITE



**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Bourgogne-  
Franche-Comté

SECURITE SOCIALE  
 **l'Assurance  
Retraite**  
Bourgogne-Franche-Comté

## SOMMAIRE

- **PULSEZ VOTRE RETRAITE AVEC LES ZASTUCES!**..... 01
  
- **AMÉLIOREZ VOTRE QUOTIDIEN AVEC LES ATELIERS BONS JOURS**..... 02
  
- **BÉNÉFICIEZ D'AIDES EN CAS DE DIFFICULTÉ(S)** ..... 05
  - **SERVICES D'AIDE À DOMICILE** ..... 05
  - **AIDE À LA SORTIE D'HOSPITALISATION** ..... 06
  - **AIDE SPÉCIFIQUE VEUVAGE** ..... 07
  - **AIDE INDIVIDUELLE À L'HABITAT** ..... 08
  
- **LE SAVIEZ-VOUS ?**..... 09
  - LA CARSAT BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ :
  - **PROPOSE DES ACTIONS COLLECTIVES EN ÉTABLISSEMENT**
  - **SOUTIEN DES PROJETS D'ACTIONS SANITAIRE ET SOCIALE**



## PULSEZ VOTRE RETRAITE AVEC LES ZASTUCES!



Les caisses de retraite Bourgogne-Franche-Comté (Carsat, MSA, Sécurité Sociale des Indépendants) regroupées au sein du Gie IMPA vous proposent via « Les Zastuces » des trucs et des astuces pour rester en forme et préserver votre capital santé !

Retrouvez « Les Zastuces » sur

[www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)

Youtube  YouTube

Facebook 



Et maintenant sur l'application « Les Zastuces »

Simple d'utilisation, sans publicité, ludique, et stimulante, l'application « les Zastuces » est téléchargeable GRATUITEMENT sur votre smartphone ou votre tablette.

« Les Zastuces », c'est un rendez-vous quotidien avec :

- Des bons plans, des conseils d'expert et des témoignages pour bien vivre votre retraite
- Des informations sur les Ateliers Bons Jours organisés près de chez vous
- Les actualités de vos caisses de retraite
- Et des jeux

Comment l'installer ?

- À partir de **Google Play Store (Android)**
- À partir de **l'Apple Store (iOS)**

Pour obtenir des conseils durant votre retraite :

- [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)
- [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)



# AMÉLIOREZ VOTRE QUOTIDIEN AVEC LES ATELIERS BONS JOURS



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.

## • 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

02

## 7 GRANDES THÉMATIQUES :



• l'atelier « *La nutrition où en êtes-vous ?* », repères et conseils pour mieux manger et bouger (9 séances de 2 heures)



• l'atelier « *L'équilibre où en êtes-vous ?* », des exercices physiques pour garder l'équilibre (12 séances de 1h)



• l'atelier « *Le sommeil où en êtes-vous ?* », repères et conseils pour un meilleur sommeil (8 séances de 2h)



• l'atelier « *Force et forme au quotidien* », des exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien (12 séances de 1h30)



• l'atelier « *Bon'Us tonus* », des astuces pour prendre soin de votre santé et celle de votre maison (7 séances de 2h)



• l'atelier « *Peps Eurêka* », des astuces et des exercices pour donner du PEPS à vos neurones et à votre vie (10 séances de 2h30)



• l'atelier « *Vitalité* », partage d'expériences pour prendre soin de soi et améliorer sa qualité de vie (6 séances de 2h30)

Le fonctionnement est simple, chaque atelier est composé de 6 à 12 séances d'une durée de 1h à 2h30 rassemblant chacune 10 à 15 personnes. Les ateliers sont animés par des professionnels. Ces activités peuvent se dérouler près de chez vous, dans votre village ou dans votre ville.

## Pour qui ?

Pour toute personne de 60 ans et +  
Il vous sera demandé une participation de 20€ au total pour chaque atelier auquel vous participerez.

## Comment faire votre demande ?

Contactez les coordinations départementales qui :

- vous préciseront le calendrier des ateliers près de chez vous
- enregistreront votre inscription si vous le souhaitez.

03

## **Côte d'Or :**

FAPA Seniors 21 - 03 80 30 07 81  
[contact@fapaseniors21.fr](mailto:contact@fapaseniors21.fr)

## **Doubs :**

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté - 03 81 25 17 60  
[lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr)

## **Nièvre :**

Fédération des Centres Sociaux - 03 81 61 58 60  
[federation-centres-sociaux-nievre@orange.fr](mailto:federation-centres-sociaux-nievre@orange.fr)

## **Jura :**

Fédération ADMR du Jura - 03 84 47 26 31  
[accueil@fede39.admr.org](mailto:accueil@fede39.admr.org)

## Haute-Saône :

ASEPT FC/ B - 06 32 80 71 40  
lbj70asept@franche.comte.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

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

- 04
- 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



# BÉNÉFICIEZ D'AIDES EN CAS DE DIFFICULTÉ(S)

## BESOIN D'AIDE DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE ?

### - SERVICES D'AIDE À DOMICILE

Des conseils, des aides financières et matérielles peuvent vous être accordées pour vous donner les moyens de continuer à vivre chez vous dans les meilleures conditions possibles. Dans cet objectif, il peut vous être apporté un ensemble de solutions et de prestations utiles à votre bien-être dans des domaines très variés :

- aide-ménagère, courses
- portage de repas, entretien du linge
- équipement d'une téléalarme
- aides techniques (siège de bain, barres d'appui...)

### Pour qui ?

#### **Pour les retraités remplissant les conditions suivantes :**

- être titulaire d'une retraite du régime général à titre principal ;  
**À noter :** si vous êtes ressortissant de la fonction publique, contactez-nous, nous pourrions peut-être vous aider
- être âgé d'au moins 65 ans
- avoir sa résidence principale en Bourgogne-Franche-Comté
- respecter les conditions de ressources
- ne pas percevoir d'autres allocations comme l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), l'ACTP (Allocation Compensatrice pour Tierce Personne), la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) ou la MTP (Majoration Tierce Personne)

### Comment faire votre demande ?

Contactez par courrier :

CARSAT 21044 - Dijon CEDEX,  
par téléphone : 09 71 10 39 60



## **BESOIN D'AIDE À VOTRE RETOUR À DOMICILE APRÈS UN SÉJOUR À L'HOPITAL ?**

### **- AIDE À LA SORTIE D'HOSPITALISATION**

L'aide à la Sortie d'Hospitalisation est un dispositif d'aides temporaires pour faciliter votre retour à domicile et favoriser votre rétablissement dans les meilleures conditions.

Dans cet objectif, il peut vous être apporté un ensemble de solutions et de prestations utiles à votre bien-être dans des domaines très variés :

- aide-ménagère, courses
- portage de repas, entretien du linge
- équipement d'une téléalarme
- aides techniques (siège de bain, barres d'appui...)

#### **Pour qui ?**

**Pour les retraités remplissant les conditions suivantes :**

- être hospitalisé au minimum 48 h dans un établissement de Bourgogne-Franche-Comté
- avoir sa résidence principale en Bourgogne-Franche-Comté
- respecter les conditions de ressources
- ne pas percevoir d'autres allocations comme l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), l'ACTP (Allocation Compensatrice pour Tierce Personne), la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) ou la MTP (Majoration Tierce Personne)

#### **Comment faire votre demande ?**

À votre arrivée à l'hôpital, vous devez contacter l'assistant(e) social(e) de l'établissement qui se chargera d'établir une demande qui devra impérativement nous être transmise pendant votre séjour et au minimum 48 h avant votre sortie.

06

## **BESOIN D'AIDE SUITE AU DÉCÈS DE VOTRE CONJOINT(E)?**

### **- AIDE SPÉCIFIQUE VEUVAGE**

Lorsqu'on est confronté(e) à certains événements douloureux de la vie, on peut se sentir fragilisé(e). C'est pourquoi nous vous proposons un ensemble d'aides adaptées à votre situation :

- aide-ménagère, courses
- portage de repas, entretien du linge
- équipement d'une téléalarme
- aide psychologique
- aide aux démarches administratives
- aides techniques (siège de bain, barres d'appui...)

#### **Pour qui ?**

**Si vous respectez les conditions d'éligibilité suivantes :**

- être titulaire d'une retraite du régime général à titre principal

**À noter :** si vous êtes ressortissant de la fonction publique, contactez-nous, nous pourrions peut-être vous aider

- être âgé d'au moins 55 ans
- avoir sa résidence principale en Bourgogne-Franche-Comté
- respecter les conditions de ressources
- être veuf ou veuve depuis moins de 6 mois
- ne pas percevoir d'autres allocations comme l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), l'ACTP (Allocation Compensatrice pour Tierce Personne), la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) ou la MTP (Majoration Tierce Personne)

07

#### **Comment faire votre demande ?**

**Contactez par téléphone :**

**36 46**

**La retraite de réversion est à demander à la Carsat. Contactez par téléphone : 09 71 10 39 60 .**



## BESOIN D'AIDE POUR ADAPTER VOTRE LOGEMENT ?

### - AIDE INDIVIDUELLE HABITAT

Certains éléments de votre logement peuvent poser des difficultés dans votre vie quotidienne (baignoire, escalier, volets, etc.). Nos services prévention peuvent contribuer à y remédier par des conseils et des aménagements :

- le dispositif d'aide à l'amélioration de l'habitat permet de financer une partie des travaux d'adaptation du logement pour le maintien à domicile en étant accompagné par un professionnel dans vos démarches jusqu'à la réalisation des travaux.
- le « Kit prévention » permet l'achat d'aides techniques (ex: siège de bain, rehausseur de toilette...) pour la prévention de la perte d'autonomie.

#### Pour qui ?

**Pour les retraités remplissant les conditions suivantes :**

- être titulaire d'une retraite du régime général à titre principal
- **À noter :** si vous êtes ressortissant de la fonction publique, contactez-nous, nous pourrions peut-être vous aider
- être âgé d'au moins 65 ans
- être propriétaire occupant ou en usufruit de sa résidence principale située en Bourgogne-Franche-Comté
- habiter un logement achevé depuis plus de 15 ans
- bénéficiaire de l'aide accordée par ANAH
- respecter les conditions de ressources
- ne pas percevoir d'autres allocations comme l'APA (Allocation Personnalisée d'autonomie), l'ACTP (Allocation Compensatrice pour Tierce Personne), la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) ou la MTP (Majoration Tierce Personne)

#### Comment faire votre demande ?

Contactez par courrier :

CARSAT 21044 - Dijon CEDEX

Par téléphone : 09 71 10 39 60



## LE SAVIEZ-VOUS ?

LA CARSAT BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ :

- PROPOSE DES ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION EN ÉTABLISSEMENT

« Les Atouts de l'âge », proposées en résidences autonomie visent à maintenir ou à entretenir les facultés sensorielles, motrices et psychiques et à promouvoir les comportements de nature à prévenir la perte de l'autonomie.



Contact par mail : [prou.helene@gieimpa.msa.fr](mailto:prou.helene@gieimpa.msa.fr)  
par téléphone : 06 48 48 86 78 ou 03 81 48 56 27

Le programme OMEGAH proposé en EHPAD a pour objectif de préserver la qualité de vie et limiter les incapacités liées au grand âge afin de ralentir la perte d'autonomie et faciliter l'adaptation au lieu de vie.



Contact par mail : [catherine.rauscher-paris@pole-gerontologie.fr](mailto:catherine.rauscher-paris@pole-gerontologie.fr)  
ou [carole.piquet@pole-gerontologie.fr](mailto:carole.piquet@pole-gerontologie.fr)

- SOUTIENT DES PROJETS D'ACTION SANITAIRE ET SOCIALE EN FAVEUR :

- des associations agissant, au moins sur deux départements de la région, au bénéfice de personnes malades ou en situation de handicap
- des aidants
- des retraités (actions de prévention du vieillissement, projets immobiliers, ...)

Les dossiers de demande de subvention sont téléchargeables sur notre site [www.carsat-bfc.fr](http://www.carsat-bfc.fr) - rubrique « partenaires » / vous avez un projet à vocation sociale ou médico-sociale

- SOUTIENT DES PROJETS DE REPÉRAGE ET D'ACTIONS COLLECTIVES :

pour stimuler le lien social des aînés isolés sur l'ensemble du territoire

Les dossiers sont téléchargeables en fin d'année sur le site [www.gie-impa.fr](http://www.gie-impa.fr) - rubrique « lutte contre l'isolement social »



# Les Zastuces :

## La nouvelle application pour retraités connectés !

*Gratuite, sécurisée, sans publicité, ludique et intuitive !*



### UN RENDEZ-VOUS QUOTIDIEN AVEC

- Des bons plans, des conseils d'expert et des témoignages pour bien vivre votre retraite
- Des informations sur les ateliers « forme et santé » organisés près de chez vous
  - Les actualités de vos caisses de retraite
- Et des jeux !

conception et réalisation Carsat BFC - juin 2019

