



# Bien vivre sa retraite

Nos conseils et services  
pour vous accompagner



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

VOTRE INTERLOCUTEUR  
EN RÉGION POUR :

SÉCURITÉ SOCIALE



## Sommaire

---

- **PULSEZ VOTRE RETRAITE AVEC LES ZASTUCES!..... 02**
- **VIVEZ INTENSÉMENT VOTRE RETRAITE AVEC LES ATELIERS BONS JOURS..... 04**
- **BÉNÉFICIEZ D'AIDES EN CAS DE DIFFICULTÉ(S) ..... 09**
  - **BESOIN D'AIDE DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE?..... 10**
  - **BESOIN D'AIDE À VOTRE RETOUR À DOMICILE APRÈS UN SÉJOUR À L'HÔPITAL ?..... 11**
  - **BESOIN D'AIDE À LA SUITE DU DÉCÈS DE VOTRE CONJOINT(E)..... 12**
  - **BESOIN D'UNE AIDE FINANCIÈRE?..... 14**
  - **BESOIN D'AIDE POUR ADAPTER VOTRE LOGEMENT? ..... 14**
- **LE SAVIEZ-VOUS ? ..... 16**



**PULSEZ VOTRE RETRAITE  
AVEC LES ZASTUCES!**

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](http://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](http://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 !*

Pour obtenir des conseils durant votre retraite :

- [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)
- [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)
- [www.carsat-bfc.fr](http://www.carsat-bfc.fr) > espace retraités
- [www.leszastuces.com](http://www.leszastuces.com)



**VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE 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

Les ateliers sont animés par des professionnels formés aux diverses thématiques. Ces activités peuvent se dérouler près de chez, dans votre village ou dans votre ville. Une offre en ligne est également proposée : il suffit de vous connecter depuis un ordinateur ou une tablette.

**• 11 GRANDES THÉMATIQUES**



**L'équilibre où en êtes-vous ?**

- Exercices physiques pour garder l'équilibre
- 12 séances **en présentiel**
  - 11 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**
  - 8 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**
  - 9 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](#)  
· 4 séances [en ligne](#)



### En voiture je me rassure

Conforter votre pratique de conduite et maintenir une vie sociale active  
· 6 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  
· 7 séances [en présentiel](#)



### Fête du lien

Un partage d'expériences pour maintenir et développer vos liens sociaux  
· 4 séances [en présentiel](#)

## Pour qui ?

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

## Comment faire votre demande ?

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](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 86 61 58 30 - [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@franchecomte.msa.fr](mailto:lbj70asept@franchecomte.msa.fr)



### Saône-et-Loire

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté -  
03 85 42 07 98 - [lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr)



### Yonne:

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté -  
03 86 72 11 88 - [lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr](mailto:lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr)



### Territoire de Belfort :

OPABT -

03 84 54 26 70 - [prevention@opabt.fr](mailto:prevention@opabt.fr)

Plus d'informations sur : [www.ateliersbonsjours.fr](http://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.



08



**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 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...).

### 10 Pour qui ?

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

- être retraité salarié d'une entreprise privée ou retraité travailleur indépendant titulaires 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
- 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 : **39 60** (service gratuit + prix d'un appel)

### Un site de référence pour améliorer votre logement

Le site bien chez soi de l'Assurance Retraite vise à vous informer sur les équipements pour améliorer votre quotidien et votre logement. Simple et pratique, il permet en quelques clics d'accéder à des idées de produits, de conseils d'experts, de vidéos, de quiz.

Rendez-vous sur [bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr)

## 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 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...).

### Pour qui ?

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

- être retraité salarié d'une entreprise privée ou retraité travailleur indépendant titulaires 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 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.

Si l'hospitalisation est hors de la Bourgogne-Franche-Comté, renseignez-vous auprès de l'assistant(e) social(e) de l'hôpital. La Carsat Bourgogne-Franche-Comté pourra peut-être vous aider.

## 12 BESOIN D'AIDE À LA SUITE DU 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 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...).

#### Pour qui ?

Si vous respectez les conditions d'éligibilité suivantes :

- être retraité salarié d'une entreprise privée ou retraité travailleur indépendant titulaires 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

- 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).

### Comment faire votre demande ?

Contactez par courrier : CARSAT 21044 - Dijon CEDEX

Par téléphone : **39 60** (service gratuit + prix d'un appel)

## 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.

#### Pour qui ?

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

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

#### Comment faire votre demande ?

Connectez vous à votre espace personnel sur le site [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) pour réaliser une simulation de vos droits et réaliser votre demande en ligne.

Pour obtenir de l'aide dans vos démarches, contactez le **39 60** (service gratuit + prix d'un appel).

## BESOIN D'UNE AIDE FINANCIÈRE ?

### AIDE SECOURS FINANCIER

Certaines situations de votre vie peuvent créer une rupture ou un isolement comme lors de la perte d'un conjoint, d'une séparation, d'un divorce, d'un déménagement ou de dettes de loyer ponctuelles. Cette aide peut être attribuée pour un montant maximal de 820€ (400€ pour des achats d'équipement).

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

#### Pour qui ?

- être retraité salarié d'une entreprise privée ou retraité travailleur indépendant titulaires d'une retraite du régime général à titre principal ;

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

- respecter des conditions de ressources.

#### Comment faire votre demande ?

Contactez par courrier : CARSAT 21044 - Dijon CEDEX

Par téléphone : **39 60** (service gratuit + prix d'un appel)

14

## 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 retraité salarié d'une entreprise privée ou retraité travailleur indépendant titulaires 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 70 ans et plus
- être propriétaire occupant ou en usufruit de sa résidence principale située en Bourgogne-Franche-Comté
- habiter un logement achevé depuis plus de 15 ans
- bénéficier 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 : **39 60** (service gratuit + prix d'un appel)

15

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### LA CARSAT BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ :

#### - PROPOSE DES ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION EN ÉTABLISSEMENT

**Le programme « Les Atouts de l'âge » est proposé en résidences autonomie et** vise 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.

13 thématiques sont proposées comme la nutrition, le sommeil, des activités physiques adaptées, le numérique, etc.

**Contact par mail:** [atoutsdelage@gieimpa.msa.fr](mailto:atoutsdelage@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:** [sophie.girardet@pole-gerontologie.fr](mailto:sophie.girardet@pole-gerontologie.fr) ou [clemence.quibel@pole-gerontologie.fr](mailto:clemence.quibel@pole-gerontologie.fr)

16

#### - SOUTIEN 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 » - partenaires de l'action sociale et médico-sociale - vous avez un projet à vocation sociale ou médico-sociale.*

#### - SOUTIEN DES PROJETS DE REPÉRAGE ET D'ACTIONS

L'appel à projets « Prévenir et lutter contre l'isolement social » vise à financer des porteurs de projets qui œuvrent pour le lien social des aînés isolés sur l'ensemble de la Bourgogne-Franche-Comté. Il est publié sur le site de l'inter-régime retraite : [www.gie-impa.fr](http://www.gie-impa.fr).

LES ATELIERS

# BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT  
VOTRE RETRAITE

À PARTIR DE  
**60**  
ANS

Des activités santé  
et des solutions astucieuses

pour améliorer votre quotidien

en Bourgogne-Franche-Comté



**Ateliers  
présentiels**



**Ateliers  
en ligne**



**Spectacles  
de prévention**

[www.ateliersbonsjours.fr](http://www.ateliersbonsjours.fr)



L'essentiel & plus encore

