

.....

LES ACTIONS

|||||

COLLECTIVES

.....

DE L'ASSURANCE

|||||

RETRAITE

—————

**Préserver l'autonomie
des personnes âgées**

.....

AU-DELÀ DU SUIVI ET DU PAIEMENT DES RETRAITÉS, L'ASSURANCE RETRAITE¹ ET SES PARTENAIRES DE LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA) ET DU RÉGIME SOCIAL DES INDÉPENDANTS (RSI) SE SONT ENGAGÉS DANS UNE DÉMARCHE ACTIVE DE PRÉVENTION AUPRÈS DE LEURS ASSURÉS. LA PRÉVENTION JOUANT UN RÔLE ESSENTIEL POUR BIEN VIVRE SA RETRAITE, ELLE DOIT COMMENCER LE PLUS TÔT POSSIBLE ET SE PROLONGER À CHAQUE ÂGE DE LA VIE. AINSI, LES CAISSES DE RETRAITE PROPOSENT UNE OFFRE COMMUNE DE PRÉVENTION² À TOUS LES RETRAITÉS, QUEL QUE SOIT LEUR RÉGIME D'APPARTENANCE OU LEUR RÉGION DE RÉSIDENCE.

Le renforcement des synergies entre les politiques de prévention des trois régimes s'articule autour de trois principaux champs d'intervention :

> **LES INFORMATIONS ET CONSEILS POUR BIEN VIVRE SA RETRAITE** sur des thématiques telles que la nutrition, la mémoire, l'équilibre, le sommeil, l'activité physique, le logement, etc. en proposant aux retraités des supports d'information et des conférences de sensibilisation ;

> **LES PROGRAMMES D'ACTIONS COLLECTIVES** sur les mêmes thématiques en proposant aux retraités des ateliers en groupe restreint pour des conseils personnalisés ;

> **LES ACTIONS INDIVIDUELLES** à destination des retraités les plus fragiles en les accompagnant tout au long de leur retraite, notamment dans des situations particulièrement difficiles où survient un risque de perte d'autonomie (hospitalisation, perte d'un proche).

Pour mettre en œuvre cette politique au niveau local, des structures interrégimes couvrent l'ensemble du territoire. Elles ont pour rôle d'impulser les orientations politiques, de piloter et de mettre en œuvre l'offre commune en prévention. La mise en place sur les territoires de l'offre nécessite pour ces structures d'associer les autres institutions de sécurité sociale et les partenaires institutionnels (agences régionales de santé, conseils départementaux, CAF...).

Les partenaires locaux (collectivités territoriales, CCAS, Clic, associations...) assurent également un rôle essentiel, notamment pour la mise en place des ateliers au plus proche des retraités et de leurs aspirations: choix des thématiques prioritaires, mise à disposition de lieux d'accueil, identification et recrutement des participants...

¹ L'Assurance retraite gère la retraite du régime général de la Sécurité sociale. Elle est constituée d'une caisse nationale (Cnav) et d'un réseau d'organismes (Carsat, CGSS, CSS).

² Convention interrégimes: la retraite pour le bien-vieillir - L'offre commune interrégimes pour la prévention et la préservation de l'autonomie.

LES PROGRAMMES D' ACTIONS COLLECTIVES

Les actions collectives proposées aux personnes retraitées par les caisses de retraite sont de plusieurs types : Atelier – Conférence – Formation – Forum – Réunion collective – Séjour vacances – Sortie – Visites à domicile, et se répartissent en deux catégories...



IDENTIFIER LES ACTIONS DES CAISSES DE RETRAITE

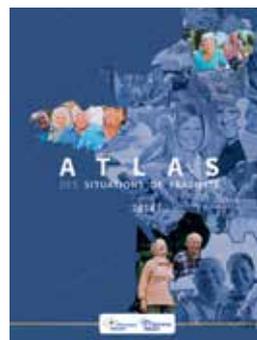
Le label « Pour bien vieillir » a été créé par les caisses de retraite en 2014. Grâce à ce label, les retraités peuvent mieux identifier les actions de prévention proposées en commun par les trois organismes.

1 Les actions collectives de prévention et de promotion de la santé qui peuvent traiter de la globalité du bien-vieillir ou aborder des thématiques spécifiques telles que l'activité physique, l'équilibre, la nutrition, etc. Elles ont pour objet de renforcer les comportements protecteurs de santé et poursuivent des objectifs spécifiques ;

2 Les actions collectives de maintien du lien social qui poursuivent, en première intention, des objectifs de renforcement de la participation sociale des retraités et de maintien du lien social.

Il s'agit d'apporter des **conseils adaptés aux retraités selon leurs problématiques spécifiques**. En ce sens, ces actions s'adressent :

- › aux nouveaux retraités,
- › aux retraités installés dans la retraite,
- › aux retraités en situation de fragilité : fragilisés du fait d'un événement de la vie (veuvage, retour à domicile après hospitalisation, déménagement...) ou rencontrant des difficultés à se maintenir à domicile ou à accéder à l'information sur la prévention ou leurs droits (difficulté de maîtrise de la langue française, méconnaissance du fonctionnement du système administratif...).



REPÉRER LES PLUS FRAGILES : L'OBSERVATOIRE DES SITUATIONS DE FRAGILITÉ

L'Assurance retraite et l'Assurance maladie ont mis en place des observatoires des situations de fragilité en vue de repérer les retraités fragilisés. Cet outil contribue à la réalisation du diagnostic territorial des situations à risque et des diagnostics sociaux locaux partagés avec différents partenaires afin d'expérimenter, sur les territoires prioritaires d'interventions, une offre de services coordonnée et des actions de prévention.

En 2014, un Atlas des situations de fragilité a été publié, constitué de contributions régionales et nationales. Celui-ci met en avant des réalisations déjà tangibles : 112 000 personnes ont été détectées en 2013 via les observatoires régionaux des situations de fragilité, sur 776 territoires fragiles détectés. En 2016, la MSA et le RSI rejoindront ces observatoires.

CHIFFRES CLÉS 2014

des actions ont été réalisées en interrégimes

1/3

de bénéficiaires d'actions collectives en plus entre 2013 et 2014

30 %

8,9 M€

Montant des subventions allouées aux actions collectives

+ de 124 000 participants aux actions de prévention dont + de 59 000 participants aux ateliers de prévention

+ de 66 000 participants aux actions pour favoriser le lien social

+ de 190 000 participants aux actions collectives de prévention et lien social

PARTENAIRES

CAISSES DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
(AGIRC-ARRCO, AG2R LA MONDIALE, KLESIA, HUMANIS, MALAKOFF, CRCAS)

MSA

MUTUALITÉ FRANÇAISE | CAMIEG, CARMi | CCAS | ANCV

COLLECTIVITÉS
TERRITORIALES

(Conseils généraux / départementaux + Municipalités)

ÉTAT / ARS

RSI | CNRACL
CAF

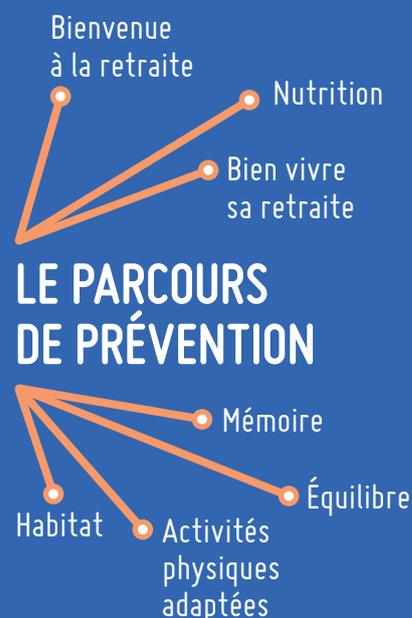
LES ACTIONS COLLECTIVES DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Certaines actions se présentent sous la forme d'ateliers et ont pour objectif **d'améliorer ou de renforcer la qualité de vie des retraités** en leur permettant :

- › de renforcer et de favoriser l'adoption de comportements protecteurs en santé,
- › d'acquérir des connaissances ou de les approfondir,
- › d'acquérir des compétences psychosociales.

Ils sont construits par thématique afin d'être complémentaires les uns des autres et dans la perspective de proposer aux seniors un « **parcours de prévention** », abordant l'ensemble des dimensions du bien-vieillir : nutrition, activité physique, mémoire, équilibre... Les ateliers, conçus sous forme de cycles de plusieurs séances, apportent **des conseils en prévention adaptés aux retraités selon leurs problématiques spécifiques**.

Ces ateliers sont dynamiques et répondent à des **exigences de qualité et d'expertise**. Pour chacun des ateliers constitutifs du « parcours de prévention », **des référentiels** définissent les exigences de formation des professionnels, le nombre de séances nécessaires pour permettre une modification des comportements, les modalités d'évaluation, etc. 78 % des ateliers réalisés en 2014 sont des ateliers du Parcours de prévention.



RENFORCER L'EXPERTISE SUR LE BIEN-VIEILLIR

L'Assurance retraite a engagé depuis 2011 un partenariat interrégime avec l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) pour promouvoir une culture commune et harmoniser les pratiques professionnelles chez les différents acteurs du champ des actions collectives.

La création d'un guide méthodologique* des actions collectives de prévention et la mise en place de modules de formation constituent les actions phares de ce partenariat sur le volet professionnel.

* Guide méthodologique disponible sur le site www.inpes.santé.fr

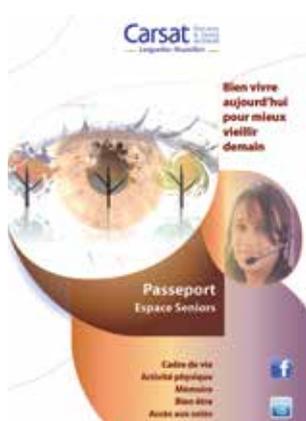
LES ATELIERS BIENVENUE À LA RETRAITE

Les caisses de retraite ont pris l'engagement d'accompagner les nouveaux retraités dans cette étape de vie qui peut générer de nombreuses interrogations. En effet, le passage à la retraite est une période de transition qui peut impliquer de nombreux changements et la perte d'un certain nombre d'éléments structurants liés à l'activité professionnelle.

OBJECTIFS

- › L'approche psychologique du travail de transition et du remaniement de sa place dans l'environnement social.
- › La représentation de la santé et l'accompagnement des participants vers une démarche active d'entretien de leur santé.
- › La sensibilisation sur l'importance du lien social et d'un projet de vie à la retraite.
- › L'information sur la nécessité de vivre dans un logement pratique et confortable.
- › L'information sur les démarches administratives et juridiques pour favoriser l'accès aux droits des nouveaux retraités.

Les ateliers pour les nouveaux retraités visent à leur **donner les moyens et les clés pour mieux vivre** cette transition, adopter les bons comportements pour vivre en bonne santé et à favoriser leur réflexion personnelle afin de faire émerger de nouveaux projets de vie.



L'ESPACE SENIORS LANGUEDOC-ROUSSILLON

L'Espace seniors accueille, informe, oriente et conseille les retraités. Pour aider les futurs et jeunes retraités à bien vivre leur passage à la retraite, l'Espace seniors organise plusieurs fois par mois des ateliers Bienvenue à la retraite. Ce moment d'échanges et d'écoute permet de sensibiliser les participants sur les changements que peut entraîner l'arrêt d'une activité professionnelle. Suite à cette animation, d'autres ateliers sont proposés et les personnes peuvent s'inscrire en fonction de leurs besoins, préoccupations ou de leurs envies. En 2014, plus de 300 retraités ont participé à cette animation.

LES ATELIERS

BIEN VIVRE SA RETRAITE

Ces ateliers pluri-thématiques permettent d'aborder différentes notions du bien-vieillir. Ils sont souvent **une porte d'entrée pour les retraités**, qui peuvent ensuite s'inscrire à d'autres ateliers adaptés à leurs besoins.

OBJECTIFS

- › Mieux responsabiliser les seniors vis-à-vis de leur capital santé.
- › Prévenir les troubles liés au vieillissement.
- › Favoriser les comportements pour un vieillissement en bonne santé.



L'atelier généraliste aborde les thèmes suivants :

- › promouvoir l'activité physique,
- › promouvoir une alimentation saine et équilibrée,
- › prévenir les troubles de la santé mentale,
- › prévenir les traumatismes : agir sur les chutes, le suicide, la maltraitance,
- › prévenir les consommations d'alcool et de tabac,
- › renforcer les fonctions cognitives,
- › favoriser le bon usage des médicaments,
- › favoriser l'accès aux services de santé et soins préventifs,
- › renforcer le capital social,
- › adapter l'environnement.

LES RÉUNIONS « CAP' ACTIONS SENIORS » *SUD-EST*



Cet atelier est destiné aux retraités isolés et socialement fragilisés des régions Paca et Corse, de 55 à 75 ans. Des animatrices spécialisées, accompagnées d'experts selon les besoins, abordent des sujets proches des préoccupations des retraités invités : temps libre, activité physique, loisirs, habitudes alimentaires, aides sociales, etc. Des guides prévention, les dates et lieux d'ateliers prévention ainsi que des adresses de proximité susceptibles d'occuper leur temps libre leur sont remis.

● ● ● ● ● ●

LES ATELIERS MÉMOIRE, POUR LA STIMULATION DE LA MÉMOIRE ET DES FONCTIONS COGNITIVES

● ● ● ● ● ●

Selon l'étude de la Drees et de l'Insee (2008), près de 36 % des personnes de plus de 60 ans se plaignent de trous de mémoire. Par ailleurs, on reconnaît aujourd'hui l'impact sur le cerveau de nos alliés naturels : l'exercice physique régulier,

une alimentation équilibrée, le respect des cycles du sommeil, les stimulations intellectuelles, psychoaffectives et sociales, la régulation du stress, etc.

L'atelier prend en compte les difficultés de mémoire rencontrées au quotidien. Il est proposé une méthode, des stratégies et des conseils qui permettent à chacun d'améliorer le fonctionnement de sa mémoire et son mieux-être en général. L'atelier permet d'informer les retraités sur les comportements favorables à la stimulation et à l'entretien des fonctions cognitives afin de les **rassurer et de leur redonner confiance.**

|||||

OBJECTIFS

- › Fournir des explications simples sur le fonctionnement normal de la mémoire et tous les facteurs qui l'influencent.
 - › Apprendre les stratégies de mémorisation.
 - › Dédramatiser les pertes courantes de mémoire liées à l'âge.
 - › Détecter les premiers signaux d'alerte.
- |||||



MA MÉMOIRE ET MOI... BRETAGNE

Ces ateliers Mémoire ont pour objectifs d'informer les retraités, de les rassurer et de les sensibiliser aux bonnes conditions de préservation de celle-ci, lesquelles passent notamment par un sommeil ou une alimentation de qualité. Informés par des conférences et des ateliers, les retraités, âgés de 60 à 85 ans, participent à douze séances dispensées dans chacun des quatre groupes géographiquement répartis entre Daoulas, Landerneau, Tréflévénez et Plouédern. Ces ateliers sont proposés en partenariat avec le centre local d'information et de coordination (Clic) gérontologique et l'action sociale de l'Agirc-Arcco.

LES ATELIERS ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Selon le rapport du Comité Avancée en Age², la pratique régulière d'une activité physique ou sportive modérée contribue à un vieillissement sain et à améliorer le statut fonctionnel des personnes âgées fragiles ou en cours de fragilisation.

Elle concourt à la prévention des maladies chroniques non transmissibles, au bien-être subjectif et à la qualité de vie globale.

OBJECTIFS

- › Sensibiliser les seniors à l'importance de l'activité physique au quotidien et dans les activités de la vie courante.
- › Favoriser la pérennisation de la pratique d'activités physiques adaptées, notamment via une sensibilisation aux activités physiques et découverte d'activité (marche nordique, gym sur chaise...).

L'atelier permet d'**encourager les retraités à réaliser une activité physique régulière**, grâce à des séances de découverte et d'initiation. Les séances visent à travailler sur plusieurs champs: le renforcement musculaire, le maintien de l'équilibre, la marche, le travail de la mobilité fonctionnelle, de l'orientation spatiale, de la coordination et/ou des étirements.

²Rapport du Comité Avancée en Âge, « Anticiper pour une autonomie préservée: un enjeu de société », Dr Jean-Pierre Aquino, GOHET Patrick, MOUNIER Céline. Mars 2013



« SPORT SANTÉ SENIORS » DANS LES LOGEMENTS-FOYERS AUVERGNE

L'Assurance retraite Auvergne souhaite généraliser l'intégration des activités physiques au sein des établissements pour personnes âgées. Un diagnostic individualisé des besoins en sport-santé est réalisé pour chaque établissement afin de prévoir le type d'activité et sa durée en corrélation avec les caractéristiques et les besoins des résidents. En plus d'améliorer les conditions physiques des participants, les ateliers participent au bien-être psychique (création de repères dans la semaine, acquisition de nouvelles connaissances à 85 ans...) et social (plus d'échanges entre les résidents, avec le personnel et l'éducateur sportif).

LES ATELIERS ÉQUILIBRE

Quelques 5 000 décès par an sont directement dus aux chutes, chiffre comparable au nombre de tués chaque année sur les routes en France. La chute présente des conséquences non négligeables pour les seniors, qui sont d'ordre physique, psychologique et sociale.

OBJECTIFS

- › Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes: améliorer ou maintenir la fonction d'équilibration; renforcer les capacités physiques; réduire l'appréhension de la chute.
- › Diminuer l'impact physique et psychologique de la chute.
- › Garder ou retrouver la confiance en ses capacités et l'estime de soi.
- › Inciter les participants à pratiquer une activité physique régulière adaptée à leur situation et à leur capacité (marche, gymnastique seniors, aquagym...).

L'atelier Équilibre privilégie une approche globale de la personne mais doit aussi tenir compte des spécificités individuelles. Il propose **une approche individuelle s'adaptant au degré de risque de chutes propre à chaque personne.**

L'ÉQUILIBRE : OÙ EN ÊTES-VOUS ? BOURGOGNE ET FRANCHE-COMTÉ



«L'équilibre: où en êtes-vous?» propose des exercices d'activité physique adaptée en lien avec la vie quotidienne permettant de stimuler les fonctions motrices, de s'entraîner à se relever du sol en toute sécurité

pour acquérir les bons réflexes et se rassurer. Après 1 séance individuelle pour adapter le programme à chaque participant, 10 séances collectives sont réparties sur trois mois. La 12^e séance permet une mise au point sur les évolutions individuelles.

Après avoir suivi le programme, près de 9 participants sur 10 déclarent être en capacité de se relever seul. En 2014, plus de 1000 retraités ont participé à ce programme de prévention.

LES ATELIERS L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT ILE-DE-FRANCE



Bouger, c'est important quel que soit l'âge! Avec ces ateliers, les retraités adoptent les bons réflexes et gagnent en assurance.

Des exercices simples sont proposés, ainsi que des conseils et des

recommandations pour garder une activité physique adaptée à sa vie quotidienne. Cet atelier dispensé par le groupement Prévention retraite Ile-de-France (Prif) se compose de 12 séances.

LES ATELIERS HABITAT

La question du domicile et de son adaptation au vieillissement est centrale dans la préservation de l'autonomie. Un logement adapté permet de réduire le nombre de chutes et d'accidents à domicile.

OBJECTIFS

- › Susciter la réflexion des personnes retraitées sur leur logement.
- › Alerter sur les installations risquées ou dangereuses.
- › Proposer des solutions d'aménagement susceptibles d'éviter les chutes et de permettre le maintien à domicile le plus longtemps possible.
- › Informer sur les dispositifs d'aide et les acteurs nationaux et locaux susceptibles d'accompagner les retraités dans leurs démarches d'aménagement.

De nombreux freins sont identifiés à l'adaptation du domicile : ne pas avoir le sentiment d'être « vieux » et ainsi renoncer à prévenir et anticiper les nouveaux besoins liés au vieillissement, la complexité liée au financement des travaux, les nuisances qu'ils engendrent, etc.

Pourtant, un sondage d'opinion réalisé en 2012 (Opinion Way) indique que 90 % des français, dans le cas où leurs capacités physiques commenceraient à se dégrader, préféreraient adapter leur logement pour y vivre en bonne santé et en sécurité plutôt que d'aller dans un établissement spécialisé.

L'atelier vise à **prévenir les accidents domestiques et à améliorer la sécurité et la qualité de vie des seniors à leur domicile.**

Il s'agit d'inciter les retraités à entamer une démarche permettant d'aboutir à une amélioration du domicile, et ce dans une perspective préventive. En effet, dans la majorité des cas, des solutions pratiques et peu coûteuses permettent de mieux vivre chez soi.



HABITAT ET SÉCURITÉ *ALSACE-MOSELLE*

Cette action sensibilise les seniors à l'adaptation du logement afin de prévenir les accidents domestiques et d'améliorer la sécurité et la qualité de vie à domicile. Le cycle d'ateliers se compose de 3 séances interactives d'une heure et demi suivies d'échanges et de moments conviviaux. Les sujets traités sont modulables au cours des séances pour apporter des réponses spécifiques aux problèmes des participants. À l'issue des ateliers, les seniors sont invités à visiter le démonstrateur mobile DiamanTIC qui présente une maison adaptée. Un ergothérapeute est également présent pour accompagner les personnes dans leur visite et leur délivrer les conseils adaptés.

LES ATELIERS NUTRITION

Une alimentation équilibrée associée à une activité physique régulière est un facteur de protection de la santé. Elle aide à prévenir de nombreux cancers et des maladies cardio-vasculaires, qui représentent 550 000 décès par an.

Elle est également impliquée dans la protection contre le diabète, l'obésité, l'ostéoporose et autres.

L'objectif de cet atelier est de promouvoir auprès des retraités le rôle de l'alimentation dans la santé d'un point de vue global et l'importance d'une alimentation saine et variée. L'atelier comprend des conseils et techniques concernant l'équilibre de l'alimentation à moindre coûts. Enfin, l'atelier peut permettre d'aborder la thématique sous un aspect plus sensoriel, visant à réintroduire une notion de plaisir.

OBJECTIFS

- › Renforcer les connaissances sur la mise en œuvre des recommandations en termes d'alimentation et d'activité physique, sur la dimension quantitative et qualitative.
- › Soutenir les pratiques nutritionnelles protectrices de santé dans une démarche de renforcement des compétences des personnes.
- › Garder ou retrouver la confiance en ses capacités et l'estime de soi.
- › Rendre visibles les ressources nutritionnelles du territoire à travers les différentes offres disponibles.

LES ATELIERS NUTRITION NORMANDIE



Les ateliers nutrition de l'Assurance retraite Normandie remportent un vif succès depuis leur création. Ils permettent de sensibiliser les retraités à la composition des aliments, notamment par le décryptage des étiquettes. Ces ateliers sont proposés par la structure interrégimes et sont animés par une diététicienne et un chargé de développement de la caisse régionale.

MANGER MALIN GRÂCE À L'ATELIER NUTRITION SANTÉ SENIORS NORD-PICARDIE

S'informer sur l'alimentation, devenir un consommateur averti et partager un moment de convivialité, voilà ce qui motive les participants des ateliers nutrition santé seniors organisés par l'Aspas. Ce cycle d'ateliers se compose de 9 séances de 2 heures par petit groupe. Lors des ateliers, certaines idées reçues sont mises à mal. Ces ateliers permettent en effet aux retraités de redécouvrir la nutrition et de changer quelques-unes de leurs habitudes alimentaires.

L'OFFRE COMPLÉMENTAIRE

Les thématiques traitées dans notre offre commune renvoient aux différents déterminants de l'avancée en âge.

En complément, il existe d'autres actions qui traitent de sujets différents, innovants, en fonction des partenaires mobilisés sur les territoires: sommeil, sexualité, gestion du stress, sécurité routière...

LE PROGRAMME « MIEUX VIVRE SON STRESS » RHÔNE-ALPES

Les retraités, c'est bien connu, ne connaissent pas le stress: une idée préconçue bien loin de la réalité! Le départ à la retraite, moment crucial dans la vie de toute personne, génère différents bouleversements susceptibles d'accentuer le niveau de stress. Identifier les sources de stress, repérer les signaux d'alarme, en connaître les mécanismes physiologiques, prendre soin de son sommeil, sont les objectifs principaux des programmes «Mieux vivre son stress». Ces ateliers déclinés en 2 séances de 2h30 espacées d'une semaine accueillent une quinzaine de participants. Boîte à outils, cartes pèle-mêle et quiz sont autant d'outils qui favorisent les échanges et permettent de dégager des pistes de réflexion pour une meilleure gestion de son stress. Une sensibilisation aux techniques de relaxation et de détente enrichit le contenu du programme.

FAITES-VOUS PLAISIR SENIORS! NORD-EST



Les retraités de 55 ans à 80 ans sont invités à participer le temps d'une journée au forum «Faites-vous plaisir seniors!». La manifestation s'articule autour de trois conférences animées par des professionnels: plaisirs sous la couette, plaisirs en baskets et les plaisirs dans l'assiette. Les retraités ont également la possibilité de participer à des ateliers et animations autour des loisirs et du bien-être animés par des partenaires. Le forum est copiloté avec le comité régional de coordination de l'action sociale Agirc-Arrco de Champagne Ardenne. En 2014, près de 450 retraités haut-marnais ont participé au forum organisé en partenariat avec le CCAS de Saint-Dizier.

UN NOUVEL ATELIER ALLIANT DÉTENTE ET SÉRÉNITÉ AQUITAINE

Les Asept de l'Aquitaine proposent un nouvel atelier intitulé Form' Bien être, il s'adresse aux seniors les plus autonomes et motivés, à partir de 55 ans. À raison d'une séance d'1h30 par semaine, durant 7 semaines, on apprend à se concentrer sur la respiration, à se relaxer et à adopter les bonnes postures et on ne s'en lasse pas. L'animateur prévoit de petits exercices à exécuter facilement chez soi tous les jours. En plus de faciliter le lien social, l'un des intérêts de l'atelier est de faire que la prévention devienne un réflexe. Les bienfaits physiques et psychiques ne sont plus à démontrer, tant sur le sommeil, le stress ou tout simplement la qualité de vie.

LES ACTIONS COLLECTIVES EN FAVEUR DU LIEN SOCIAL

Animées dans un esprit de convivialité, les actions collectives en faveur du lien social permettent aux personnes de partager leurs expériences et de faire des rencontres pour enrichir leur réseau social de proximité. La **participation sociale figurant en première place des éléments protecteurs en santé**, ces actions ont ainsi pour visée principale de rompre l'isolement en **favorisant le maintien et l'enrichissement du lien social**. Pour ce faire, ces actions permettent aux retraités d'entrer en relation avec les autres, de s'impliquer dans des projets, de transmettre et recevoir des autres, développant ainsi leur **capacité et leur liberté d'agir**. Le partage des savoirs, l'entraide, le plaisir dans les activités mises en place, sont ainsi encouragés et recherchés, à travers des activités telles que les cafés sociaux, les groupes de parole, les séjours vacances, les actions à destination des aidants familiaux, etc.

Ces actions, organisées sous forme d'ateliers ou d'animations plus ponctuelles, mobilisent les retraités autour de différentes thématiques : cuisine, théâtre, nouvelles technologies, transmission de savoirs. Elles peuvent donc prendre la forme d'ateliers intergénérationnels, souvent organisés sur les territoires par des acteurs comme les centres sociaux, les centres communaux d'action sociale, les associations de personnes retraitées, etc.

Ces actions peuvent également avoir pour objet de **remobiliser les retraités les plus fragiles et les amener à sortir de leur domicile**. En effet, certains retraités fortement isolés, en lien avec des parcours ou des contextes de vie complexes, ne peuvent être directement intégrés au sein d'actions collectives. Pour parvenir à toucher ce public très isolé ou en grande difficulté, des actions de repérage spécifiques doivent être mises en œuvre. Une fois ces personnes repérées, il est souvent nécessaire de prévoir des **actions individuelles personnalisées** pour parvenir à réactiver leurs liens sociaux et **les accompagner progressivement vers des actions collectives de prévention ou de maintien du lien social**. À ce titre, un panel d'interventions peut être développé, répondant aux besoins du territoire et des publics visés. Ces interventions peuvent s'appuyer sur des **réseaux de bénévoles** qu'il convient également d'accompagner.

EXEMPLES D'ATELIERS EN FAVEUR DU LIEN SOCIAL

SE CONFIER AUTOUR D'UN CAFÉ PAYS DE LA LOIRE



Le café-deuil accueille des personnes âgées de plus de 60 ans qui ont perdu récemment un proche. Encadré par une psychologue et une assistante sociale, le café-deuil est un lieu et un moment d'échanges et de rencontres où chacun peut parler de son deuil. Outre l'écoute et le soutien psychologique,

un accompagnement social est également proposé aux retraités pour les aider à rédiger les actes administratifs. En 2014, 38 personnes ont participé à l'une des 4 rencontres organisées sur le «Grand Saumurois». L'Assurance retraite Pays-de-Loire subventionne l'association Les Récollets - La Tremblaye qui met en place cette action sur un territoire identifié comme fragilisé et ayant de ce fait entraîné une offre territorialisée de soutien institutionnel par la Carsat.

LES SENIORS CONNECTÉS MIDI-PYRÉNÉES



L'Assurance retraite Midi-Pyrénées finance depuis deux ans des ateliers d'apprentissage et de développement des compétences des seniors dans le domaine du numérique. Les bénéficiaires sont multiples: internet ouvre des possibilités

pour communiquer entre amis, avec les proches, se cultiver et découvrir de nouvelles choses. Utiles et conviviaux, ces ateliers intergénérationnels permettent également de rapprocher les générations. C'est donc à plusieurs titres que ces initiatives ont retenu l'intérêt de la Carsat et celui de la commission d'action sociale qui a accepté de les financer dans le cadre de l'appel à projets annuel.

Découvrez l'ensemble des actions collectives réalisées en 2014 par la branche Retraite en consultant notre Recueil national des actions collectives locales.

Le recueil est disponible sur le site lassuranceretraite.fr, espace Qui sommes-nous, rubrique Publications / Documentation, puis Documents et rapports de référence.

