

# BIEN VIVRE SA RETRAITE

AVEC LA CARSAT  
BOURGOGNE-  
FRANCHE-COMTE



**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
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
  - SOUTIENT 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.

01

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

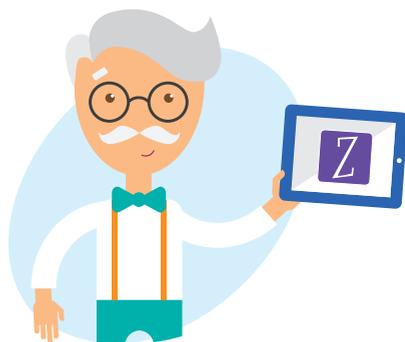
- Des bons plans, des conseils d'expert et des témoignages pour bien vivre votre retraite
- Des informations sur les Ateliers Bons Jours organisés près de chez vous
- Les actualités de vos caisses de retraite
- Et des jeux

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

## 7 GRANDES THÉMATIQUES :

02



- 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.

### **Renseignements et inscription :**

Contactez les coordinations départementales qui pourront :

- vous précisez le calendrier des ateliers près de chez vous
- si vous le souhaitez enregistrer votre inscription.

#### **Côte d'Or :**

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

03

#### **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](mailto:lbj70asept@franche-comte.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)

*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 :*

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



CONFÉRENCE  
DES FINANCEURS  
DE LA PRÉVENTION  
DE LA PERTE  
D'AUTONOMIE

CONSEILS  
DÉPARTEMENTAUX

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

## BESOIN D'AIDE DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE ?

### VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER DE 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 apporter un ensemble de solutions et de prestations utiles à votre bien-être dans des domaines très variés :

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

#### Pour qui ?

Pour les retraités du régime général qui sont encore autonomes mais qui ressentent le besoin d'être aidés à leur domicile en raison de leur état de santé, de leur isolement ou encore des conditions de vie dans leur logement.

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

#### Comment faire votre demande ?

Si vous respectez les conditions d'éligibilité suivantes :

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

#### Contact :

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 ?**

### **VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UNE 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 apporter un ensemble de solutions et de prestations utiles à votre bien-être dans des domaines très variés :

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

#### **Pour qui ?**

Pour les retraités du régime général qui sont encore autonomes mais qui ressentent le besoin d'être aidés à leur domicile en raison de leur état de santé et suite à une hospitalisation.

06

#### **Comment faire sa demande ?**

Si vous respectez les conditions d'éligibilité suivantes :

- être titulaire d'une retraite du régime général à titre principal
- 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)
- être hospitalisé au minimum 48 h dans un établissement de Bourgogne-Franche-Comté

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

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.

#### **Contact :**

**Par courrier : CARSAT 21044 Dijon CEDEX - Par téléphone : 09 71 10 39 60**

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

### VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UNE **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...
- équipement d'une téléalarme
- aide psychologique
- aide aux démarches administratives
- aides techniques (siège de bain, barres d'appui...)
- ...

#### Comment faire votre demande ?

Si vous respectez les conditions d'éligibilité suivantes :

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

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

**Contact: 36 46**



## **BESOIN D'AIDE POUR ADAPTER VOTRE LOGEMENT ?**

### **VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UNE** **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 du régime général qui sont encore autonomes mais qui ressentent le besoin d'adapter leur logement pour améliorer leur qualité de vie.

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

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

Si vous respectez les conditions d'éligibilité suivantes :

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

#### **Contact :**

**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 :** [www.gie-impa.fr](http://www.gie-impa.fr)

**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 :** [www.pole-gerontologie.fr](http://www.pole-gerontologie.fr)

### - 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, ...)

**Contact :** [www.carsat-bfc.fr](http://www.carsat-bfc.fr) - rubrique « partenaires »

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

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

**Contact :** [www.gie-impa.fr](http://www.gie-impa.fr) -  
rubrique « lutte contre l'isolement social »

Les atouts de l'âge  
EN Résidences  
Autonomie



# 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 !

