

Bienvenue à la Retraite

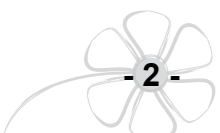


Votre organisme de retraite s'attache à vous accompagner dans votre projet de vie à la retraite, dans le cadre d'une politique d'action sociale qui se veut préventive.

Différentes actions illustrent cette volonté :

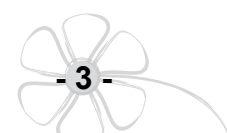
- les ateliers Bienvenue à la Retraite
- les programmes de prévention (prévention du risque de chutes, ateliers mémoire, nutrition)
- le programme ATOO-la dynamique senior sur certains départements
- l'accompagnement du maintien à domicile et le retour à domicile après hospitalisation
- et enfin le soutien au développement de petites unités de vie.

avec un réseau de services de conseils, d'écoute, d'orientations : les assistants sociaux, les chargés d'éducation pour la santé, les psychologues, les chargés d'enquêtes et de conseils, les techniciens conseils, les conseillères en prévention santé, les secrétaires et assistantes d'accueil, les intervenants du pôle Bienvenue à la retraite.

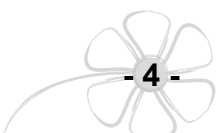


Introduction

1 - Le passage à la retraite, les changements	6
La liberté retrouvée	6
L'identité sociale	7
Le rôle dans la famille	7
Le niveau de vie	7
Vivre à deux	7
Le premier pas vers la vieillesse ?	8
2 - La gestion du temps à la retraite	9
La notion de temps libre	9
L'organisation du temps	10
3 - Le cercle relationnel	11
Se construire un réseau	11
Aller vers les autres	11
Recevoir (amis, famille...)	11
Prendre de bonnes résolutions	11
Participer à diverses activités	12
Voyager	12
Vivre en colocation	12
S'ouvrir au bénévolat	12
Prendre un animal de compagnie	12
Conserver les liens sociaux	12
Reprendre une activité salariée	13
4 - Les projets	14
Savoir se fixer des objectifs réalisables	14
Outil de réflexion « Rond-point »	15
Outil de conduite de projet « QQQCPC »	16



5 - La démarche de prévention santé	17
L'activité physique	17
L'alimentation	17
L'eau	21
Le stress	21
Le sommeil	22
La mémoire	24
Le suivi médical	25
Consultation médicale	25
Les dépistages	26
La prévention de l'ostéoporose	26
L'examen périodique de santé	27
Les vaccinations après 60 ans	27
6 - L'accompagnement du « BIEN VIEILLIR »	28
Aménager votre confort, prévoir un futur cadre de vie adapté	28
L'action sociale de votre caisse de retraite (régime général)	29
Les aides pour le maintien à domicile	29
L'accompagnement de sortie de d'hospitalisation	30
Le soutien aux aidants	30
Les interventions en faveur de personnes en situation de précarité et/ou fragilisées	31
Les actions de prévention pour la santé, un programme de prévention pour bien vieillir	31
Les services à la personne	32
Le contrat prévoyance dépendance	33
Aider ses parents dans le choix de leur future résidence	33
Conclusion	35
Bibliographie	36
Quelques contacts utiles	37



Bien vivre sa retraite

Pour beaucoup, la retraite est attendue et associée à l'idée de liberté et de temps libre retrouvés, au souhait de s'engager dans de nouveaux projets, et à un désir de changement de rythme.

Une retraite estimée comme « *bien méritée* » après des années consacrées au travail avec des satisfactions, mais parfois aussi des moments de chômage, de mutation et de recherche d'emploi.

Pour d'autres, la retraite suscite un sentiment d'appréhension et est synonyme de diminution de ressources, de modifications profondes d'habitudes de vie, de changement de statut au sein de la société, de perte des repères et de rupture avec le cadre de l'environnement professionnel.

Le passage à la retraite peut aussi être le moment de la prise de conscience de l'avancée en âge.

Ce document est conçu pour vous accompagner tout au long de votre vie à la retraite. Il comprend des informations pratiques et des réponses aux questions que vous pouvez vous poser sur le temps libre, votre rôle et votre place dans la société et auprès de votre famille, le bénévolat, le lien social.

Vous y trouverez également des conseils vous permettant d'adopter des comportements pour vous aider à vous maintenir en bonne forme le plus longtemps et dans les meilleures conditions possibles, conseils d'autant plus importants que l'espérance de vie s'accroît.

Prévenir les risques liés au vieillissement par un suivi médical régulier, une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique, un sommeil réparateur, la stimulation de la mémoire, peut être une pratique de tous les instants.

La retraite, le temps de penser à soi !

1 Le passage à la retraite, les changements

Au cours d'une vie, nous vivons de nombreux changements :

- Adolescence
- Premier emploi
- Mariage/Divorce/Veuvage
- Naissances des enfants
- Chômage/reconversion ou mutation professionnelle
- ...

La retraite est un changement de plus, un bouleversement des habitudes, des repères et des rythmes de vie. Il peut être nécessaire de faire une pause, pour assurer la transition utile à la réorganisation des journées, des horaires, des activités. Cette nouvelle phase de la vie est souvent un moment de bilan sur toutes les étapes qui vous ont construits jusqu'à ce nouveau changement. Pour certains, le changement n'est pas marqué uniquement par l'arrêt de l'activité professionnelle, mais aussi par une modification totale des horaires (travail de nuit...), un déménagement (résidence sur le lieu de travail). Dans tous les cas, le passage à la retraite est une remise en question des habitudes et des rythmes de vie mais s'inscrit dans la continuité de la vie.

La liberté retrouvée

Le travail occupait 80 % de votre temps. Votre lieu de travail était aussi votre second lieu de vie, auquel était associé un fort sentiment d'appartenance. Vous entrez dans un autre mode de vie en laissant un groupe auquel vous apparteniez, c'est pourquoi cette phase est parfois douloureuse. Tout changement, tout réinvestissement implique rupture ou séparation.

Le départ à la retraite est à la fois attendu et redouté et peut être vécu différemment selon les personnes.

Les horaires, les obligations et les contraintes liées au travail disparaissent, donnant ainsi un sentiment de plus grande liberté.

Très souvent, les premiers mois de la retraite sont perçus comme de « grandes vacances » où l'on ne veut plus entendre parler d'entreprendre, d'organisation ou d'activités quelconques. Toutefois après cette période, le besoin de construire sa vie à la retraite peut apparaître. Cette deuxième phase est nécessaire pour éviter l'ennui et le sentiment d'inutilité.

L'identité sociale

Parmi tous les changements induits par le passage à la retraite, il y a celui de l'identité sociale. Vous vous identifiez par la profession (garagiste, plombier, médecin), souvent avant même de décliner son nom. Une reconnaissance par le travail qui donne une valeur et une position sociale propre à chaque individu. Cette différenciation cesse, avec la fin d'activité, le retraité quel qu'il ait été son statut professionnel entre alors dans une catégorie et un statut unique, qu'il ait exercé la profession d'ouvrier ou d'ingénieur.

Les capacités professionnelles ne disparaissent pas pour autant et les savoirs pourront vous servir d'appui dans votre nouvelle vie de retraité.

Le rôle dans la famille

En raison de l'augmentation de l'espérance de vie, les relations entre générations se sont transformées au fil de l'histoire familiale. Ainsi, selon votre situation :

Vous êtes les enfants de vos parents encore vivants,

- Vous vous en occupez, le rôle d'aidant pouvant être lourd à assumer.
- Vos parents sont un rempart à votre propre vieillissement. En effet, tant que vous avez vos parents, vous vous sentez moins âgé (vous n'êtes pas la dernière génération)

Vous êtes les parents de vos enfants adultes

- vous leur apportez conseils et soutien

Vous êtes les grands-parents de vos petits-enfants

- vous vous occupez d'eux, sans intervenir dans le rôle d'éducation parentale ; c'est une place à trouver.
- vous êtes disponible pour eux avec les contraintes que cela peut représenter
- vous tenez le rôle de médiateur dans les conflits les opposant à leurs parents

Le niveau de vie

Le départ à la retraite s'accompagne également d'une baisse importante du niveau des ressources pour la plupart des retraités, les deux époux ou personnes vivant ensemble peuvent être concernés au même moment.

Toutefois, certaines dépenses peuvent diminuer : frais de trajets, vestimentaires, impôts ; alors que d'autres sont susceptibles d'augmenter : telles celles concernant la couverture santé. Cette baisse du niveau de vie va demander une adaptation aux habitudes de consommation.

Les revenus vont également déterminer les priorités et les choix d'activités dans cette nouvelle étape de vie.

Vivre à deux

La retraite constitue pour les couples une nouvelle phase de la vie à deux. Les enfants ont quitté le foyer parental appelé « nid vide ». Les journées ne sont plus rythmées par les horaires de la vie professionnelle et le couple se retrouve ensemble 24 h sur 24. Il en résulte une nouvelle situation à laquelle il faut s'adapter afin de trouver le bon équilibre. Avant tout, c'est la communication qui va faciliter les échanges entre les conjoints.

Il y a lieu de communiquer et d'établir ensemble des nouvelles bases de vie commune : partage des tâches, emploi du temps, occupation de l'espace pour des activités personnelles...

Selon le modèle adopté, les activités seront réalisées ensemble ou individuellement, mais il est important que chacun se préserve un espace de liberté. Le fait d'avoir ses propres occupations permet d'alimenter la conversation lorsque l'on se retrouve et de s'enrichir de l'expérience de l'autre.

Le premier pas vers la vieillesse ?

Pourquoi la retraite a-t-elle parfois été associée à la vieillesse ?

Au 18^e siècle, l'âge de la vieillesse est établi à 60 ans. Ceci n'empêche d'ailleurs pas à de nombreux auteurs des 17^e et 18^e siècles de considérer que dès la quarantaine on est vieillard !

Autrefois et selon les régions, était vieux celui qui portait les signes de l'âge et qui ne pouvait plus travailler comme avant. Chez la femme, il y avait d'autres critères, comme par exemple, la ménopause ou le fait d'avoir fini d'élever ses enfants ou encore être veuve...

Jusqu'au milieu du 20^e siècle, l'âge de 60 ans reste associé à la vieillesse, ainsi l'âge de la retraite et l'âge de la vieillesse se fondent, considérant ainsi les retraités comme des personnes âgées.

Jusqu'en 1950, les retraités possédaient une espérance de vie assez faible, les personnes atteignant 75/80 ans étaient considérées comme des survivantes !

Aujourd'hui, l'espérance de vie a considérablement augmenté, elle s'établit en 2009 à 84,5 ans pour les femmes et 77,8 ans pour les hommes.

Si l'âge est un facteur de risque de certaines maladies et de certains handicaps, la vieillesse n'est pas synonyme en revanche de maladies et de handicaps.

L'âge d'entrée dans la vieillesse a évolué au fil du temps :

Si l'on compare une femme de 60 ans en 1825, on trouve aujourd'hui une femme d'environ 76 ans, et pour un homme de 60 ans, on trouve aujourd'hui un homme d'environ 70 ans.

Les démographes affirment :

« *Nous ne sommes plus vieux à 60 ans* ».

Le sentiment d'être vieux est souvent influencé par celui d'utilité sociale, souvent altéré par le passage à la retraite.

Bon nombre de retraités ont des activités bénévoles, des activités liées au rôle d'aidant familial (vis-à-vis des enfants, petits-enfants, et des parents en difficulté).

Quelquefois, le sentiment d'être vieux surgit lorsque grands-parents, nous devenons arrière-grands-parents, non pas pour une question d'âge mais plus pour une question de position dans la famille.

De la même façon, le veuvage et le fait d'être orphelin des 2 parents, peuvent se révéler des éléments importants dans le sentiment d'être vieux.

A partir de quel âge sommes-nous senior, âgé ou très âgé ?

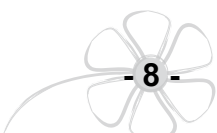
Les Français considèrent que l'on est un senior à 59 ans, âgé à 72 ans et très âgé à 85 ans et demi. Plus on est issu d'un milieu favorisé et plus on est diplômé, plus on repousse les limites d'âge.

68 % des personnes interrogées pensent que le passage à la retraite et la vieillesse sont deux étapes distinctes.

(sondage SOFRES – février 2008)

« Un homme n'est vieux que lorsque les regrets ont pris la place des rêves »

Citation de John Barrymore



2 La gestion du temps à la retraite

La notion de temps libre

Au moment du passage à la retraite, vous retrouvez du temps libre, celui qui était occupé à exercer l'activité professionnelle. Ainsi le temps libre qui est de 4 heures en moyenne par jour en activité passe à 15 heures après le passage à la retraite. Comparaison entre une situation en activité et une situation à la retraite :

Emploi du temps de la vie professionnelle :

Compter en moyenne 2 heures pour les repas, 2 heures pour le transport, 8 heures de temps de travail, 8 heures de sommeil, il reste **4 heures de temps libre**.

Emploi du temps de la vie à la retraite :

Compter 2 heures pour les repas, 7 heures de sommeil, il reste **15 h de temps libre**.

Du jour au lendemain, la liberté est totale. Certains retraités vont perdre leurs repères et se sentir « *désorientés* ». La cessation brutale de l'activité professionnelle peut générer un problème d'adaptation et de réorganisation du temps et de l'espace. Il y a un changement profond de rythme entre l'activité professionnelle et la vie à la retraite, qui va nécessiter de repenser sa vie.

Lorsque la retraite arrive, c'est un grand plaisir que d'avoir du temps libre, de décompresser de la vie au travail, de se reposer, de pouvoir effectuer tout ce qui était resté en attente.

Mais à la joie des premiers moments peut succéder brutalement un sentiment de grand vide, source possible de mal être, de problèmes de santé et de déprime.

Le repli sur soi tentant pour certains, peut être dangereux. La décision de ne plus s'impliquer risque d'entraîner une situation d'isolement progressif. *Il ne faut pas laisser passer le temps mais le vivre et en profiter.*

Des contraintes subsistent, personne n'est jamais totalement libre et chacun a des obligations : les enfants, les petits-enfants, les parents, un conjoint à charge... Cependant, le passage à la retraite est le moment de s'interroger sur le temps qui s'offre à vous, de lui donner un sens.

L'organisation du temps

Ce nouveau temps libre peut permettre de :

- gagner en indépendance : (diminution des contraintes, du stress, horaires mieux adaptés....)
- mieux identifier ce que l'on souhaite réaliser et le mettre en oeuvre
- développer la curiosité dans tous les domaines :
 - . intellectuels : lecture, musée, nouveaux apprentissages
 - . artistiques : peinture, poterie, musique, chorale
 - . sportifs : pratiquer une activité physique, bouger
- aller à la rencontre des autres : famille, voisinage, associations...

L'activité professionnelle impose un rythme et une organisation journalière prédéfinie : heure du lever, emploi du temps, pause repas, retour au domicile. Ce rythme est imposé par le travail. Sans emploi, c'est à vous d'organiser votre temps et vos journées, vous êtes votre propre patron. Il y a à choisir entre le fait de laisser le temps libre contrôler et diriger votre vie, ou apprivoiser et gérer ce temps libre.

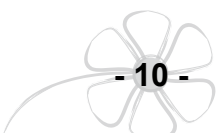
Pour que la retraite soit réussie, il faut imaginer, planifier, tout mettre en oeuvre pour qu'elle corresponde aux envies.

Quelques conseils pour gérer son temps : Pour mieux profiter de ce temps offert, il est important de faire des projets et de les planifier, de redéfinir son emploi du temps, l'écrire noir sur blanc peut permettre de mieux le maîtriser. Ainsi, vous aurez une visibilité de vos occupations et n'oublierez pas une manifestation qui aura retenu votre intérêt. Vous pourrez prévoir et profiter des animations proposées dans les communes, des invitations familiales ou amicales, des activités sociales et sportives. La question de votre temps sera motivée et non subie.

Si l'agenda ou le calendrier devient trop chargé, établissez des priorités.

Il convient d'être vigilant au manque d'activités et inversement au trop plein d'activités qui peuvent entraîner ennui ou surmenage générant du stress.

Des activités planifiées permettent de gérer son temps pour mieux en profiter mais aussi de prendre conscience de ce que l'on fait. Bien sûr, il faut aussi savoir se garder des plages pour ne rien faire, penser à soi et prendre soin de soi, ne pas hésiter à se libérer et changer de programme.



Renforcer le Cercle relationnel

Gérer son temps

Bien vivre sa retraite

3 Le Cercle relationnel

Se construire un réseau

L'arrêt de la vie professionnelle, un divorce ou une séparation, un veuvage, rime pour beaucoup avec grande solitude et, est souvent associé à un retrait du monde social. La solitude s'installe, accompagnée de sentiments de manque, de privation, de tristesse, et de douleur.

La solitude, pour certains, fait partie des besoins choisis, elle n'entraîne ni ennui, ni peur du regard de l'autre.

La solitude devient pénible lorsqu'elle s'impose et qu'elle suscite l'ennui.

Nombreux sont ceux qui aspirent à appartenir à un groupe, à tisser un nouveau réseau relationnel, à faire de nouvelles connaissances.

Quelques conseils, pour « échapper à la solitude » :

Aller vers les autres :

Oser se tourner vers les autres est parfois un cap difficile à passer, mais cela peut être un mal pour un bien. Discuter, partager des moments agréables avec d'autres personnes favorisent un bon épanouissement moral.

Recevoir (amis, famille...) :

Invitez des ami(e)s à passer un après-midi avec vous, ou même toute une journée. Pourquoi ne pas revoir une personne que vous n'avez pas vue depuis longtemps ? Boire un café et discuter permet de nouer ou de renouer des contacts.

Prendre de bonnes résolutions :

Le bonheur ne dépend que de vous

- Gardez le sourire, soyez aimable et disponible pour les autres,
- Osez, « l'amour et le plaisir n'ont pas d'âge pour être partagés ». Tout est possible après 60 ans, ce qui compte c'est de faire le premier pas.

Participer à diverses activités :

L'éventail d'activités proposées aux seniors est très large :

Culturelles : bibliothèque, musée, théâtre, université tous âges, débat citoyen, conférences, cours...

Conviviales : club de retraités, rencontres amicales, cinéma, club de vacances, club municipal...

Sportives : randonnée pédestre, raquettes, vélo, aquagym, ski de fond, gymnastique douce, jardinage, jogging... Pratiquer une activité sportive est un bon moyen de faire de nouvelles connaissances tout en maintenant une bonne hygiène de vie.

Attention, si vous voulez pratiquer une activité sportive, consultez votre médecin avant.

Voyager :

Certaines agences de voyage proposent des séjours spécifiques pour les seniors.

De plus, l'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques-Vacances) a mis en place des séjours dont le coût, tient compte de la situation des retraités disposant de faibles revenus. Informations sur le site **www.ancv.com**. Enfin certaines caisses de retraites complémentaires proposent des locations ou des séjours voire des participations financières.

Vivre en colocation :

Même si ce concept est peu connu en France, il est beaucoup plus développé dans d'autres pays européens, comme en Allemagne. Des quartiers sont même spécifiquement créés pour les seniors. La colocation permet à ceux qui le souhaitent d'éviter l'isolement et de partager les frais liés à l'habitat.

S'ouvrir au bénévolat :

Les retraités représentent environ un bénévole sur deux. Mais s'ils ne sont pas

les plus nombreux, les bénévoles retraités sont ceux qui offrent le plus d'heures aux associations qu'ils ont choisies.

- Déterminer dans quelle activité vous aimeriez vous investir (loisir, sportive, humanitaire...),
- Choisir auprès de quelle population vous aimeriez partager cette expérience (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, personnes ayant des besoins spécifiques...),
- Choisir à quel degré vous voulez exercer votre action (quartier, communal, départemental, régional, national ou mondial ?),
- Fixer le temps que vous souhaitez consacrer à ce bénévolat.

L'association France Bénévolat peut vous conseiller dans votre démarche. Il existe des centres d'information sur le bénévolat dans toute la région « Rhône-Alpes ».

Dans ces centres, les candidats sont reçus et leurs motivations, leur personnalité, leurs souhaits et leurs compétences sont étudiés afin de les conseiller et de les orienter dans le choix de l'association la plus adaptée.

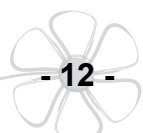
(cf. page « contacts utiles » du présent document).

Prendre un animal de compagnie :

De nombreux retraités ont un chien ou un chat à leurs côtés. Le promener, permet de rencontrer d'autres personnes et lier de nouvelles connaissances.

Conserver les liens sociaux :

En mettant à disposition vos compétences professionnelles au profit d'une association ou de la commune dans une démarche citoyenne, mais toujours selon vos souhaits.



Les sources d'informations concernant les activités et animations sont multiples :

- Mairies : vous pourrez obtenir la liste des associations de votre commune. Une visite régulière vous permettra de connaître les animations et festivités organisées dans votre municipalité et ses alentours. De nombreuses documentations et informations sont mises à votre disposition en libre service. Si vous ne trouvez pas l'activité souhaitée dans votre commune, renseignez-vous auprès des villes voisines :
- Office de Tourisme
- CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)
- Centre du Bénévolat
- Sites internet
- Presse locale, bulletin municipal d'informations,
- MJC (Maison des Jeunes et de la Culture)
- Centre Social.

Deux sites internet à l'attention des retraités :

www.Carsat-ra.fr

vous y trouverez de nombreuses informations sur la retraite active, la santé et la prévention, les services à la personne, les aides à la personne...

www.lekiosquebleu.fr

Il s'agit d'un répertoire qui présente les offres de services de proximité susceptibles de faciliter la vie des retraités et de leur entourage.

Reprendre une activité salariée après la retraite

Si vous avez obtenu l'ensemble de vos retraites personnelles des régimes de base et complémentaires, vous pouvez cumuler, sans restriction, le montant de votre retraite du régime général et le revenu de votre nouvelle activité, à 65 ans ou dès 60 ans, sous réserve de justifier du nombre de trimestres d'assurance ouvrant droit à une retraite au taux maximum (50 %), quel que soit le nombre de trimestres.

Vous pouvez reprendre une activité salariée dès le 1^{er} jour de votre retraite, et ce, même auprès de votre dernier employeur.

Avant de reprendre une activité salariée, il est recommandé de rencontrer un conseiller retraite de la Carsat auprès de ***l'un des points d'accueil.***

(consulter le site Carsat Rhône-Alpes : www.Carsat-ra.fr)

Renforcer le
Cercle relationnel

Gérer
son temps

Bien vivre
sa retraite

Avoir des
projets
réalisables

4 Les projets

Savoir se fixer des objectifs réalisables

Comme le travail occupe une très grande partie de la vie, même ceux et celles qui attendaient avec impatience la retraite, devront s'adapter à leur nouveau rythme de vie et construire des projets dans lesquels ils s'accompliront.

Pour vivre une retraite pleine, il est important de savoir se fixer des objectifs de vie, donner du sens à sa vie.

Avoir un objectif est un moteur qui permet de se mettre en mouvement, d'avancer dans la direction choisie, de poser les actions nécessaires pour atteindre ce que l'on s'est fixé, se projeter dans le futur.

Pour bien déterminer son projet, posez-vous la question :

qu'est-ce que je veux vraiment ?

Fixez-vous des objectifs simples à court terme, pour le lendemain ou la semaine.

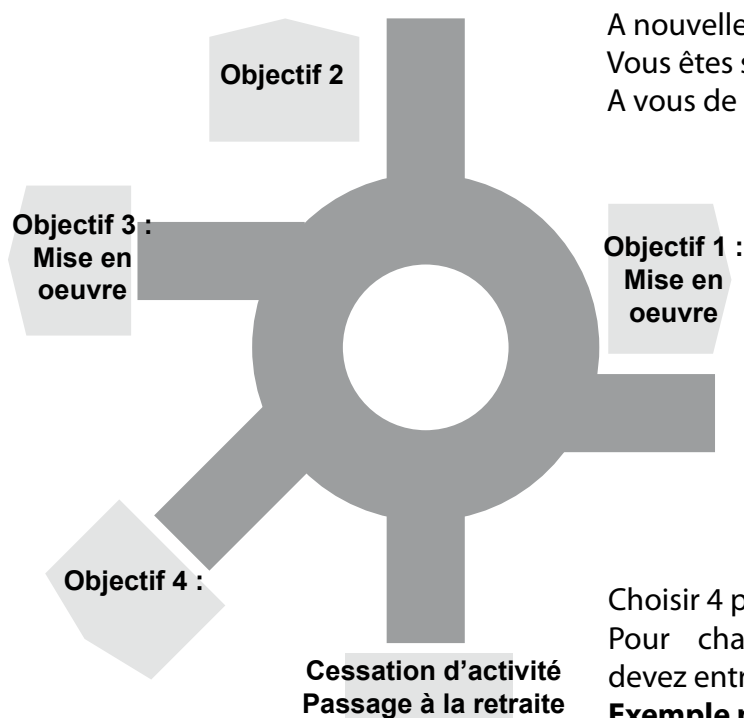
Fixez-vous des objectifs à moyen terme, (quelques mois)

Fixez-vous des objectifs à long terme.

Bienvenue
à la retraite

Outil de réflexion « Rond-point »

Vous pouvez vous aider de l'outil proposé lors du module « Bienvenue À la Retraite » : le Rond Point.



A nouvelle étape, nouvelle vie.

Vous êtes sur un rond-point avec des directions à prendre.
A vous de choisir.

Source : Seniors « l'âge d'être »
La vie devant vous de Diane

Choisir 4 projets qui vous semblent importants.

Pour chaque projet, chercher quelles actions vous devez entreprendre pour mettre en œuvre vos projets

Exemple projet : contacts, rencontres

Mise en œuvre : associations et activités proposées par la Mairie, Forum des associations la famille, le voisinage...

Outil de conduite de projet « QQQQPC »

Lorsque vous vous êtes fixés des objectifs et que vous voulez concrétiser un projet, nous vous proposons une méthodologie de conduite de projet intitulée QQQQPC. Cet outil aide à la formalisation du projet et des différentes étapes à prévoir. Pensez notamment à vous poser la question du « pourquoi ? » : c'est à dire ce que vous attendez de la réalisation de ce projet.

Le QQQQPC

Il s'agit d'une méthode qui vous aidera à passer d'un objectif à la réalisation des actions nécessaires pour le réaliser.

Quoi

Permet de formaliser le projet et son objectif

Qui

Permet de cibler qui contacter

Où

Permet d'identifier les lieux ressources pour mener à bien le projet

Quand

Permet de prévoir la durée du projet, les échéances, la date butoir

Comment

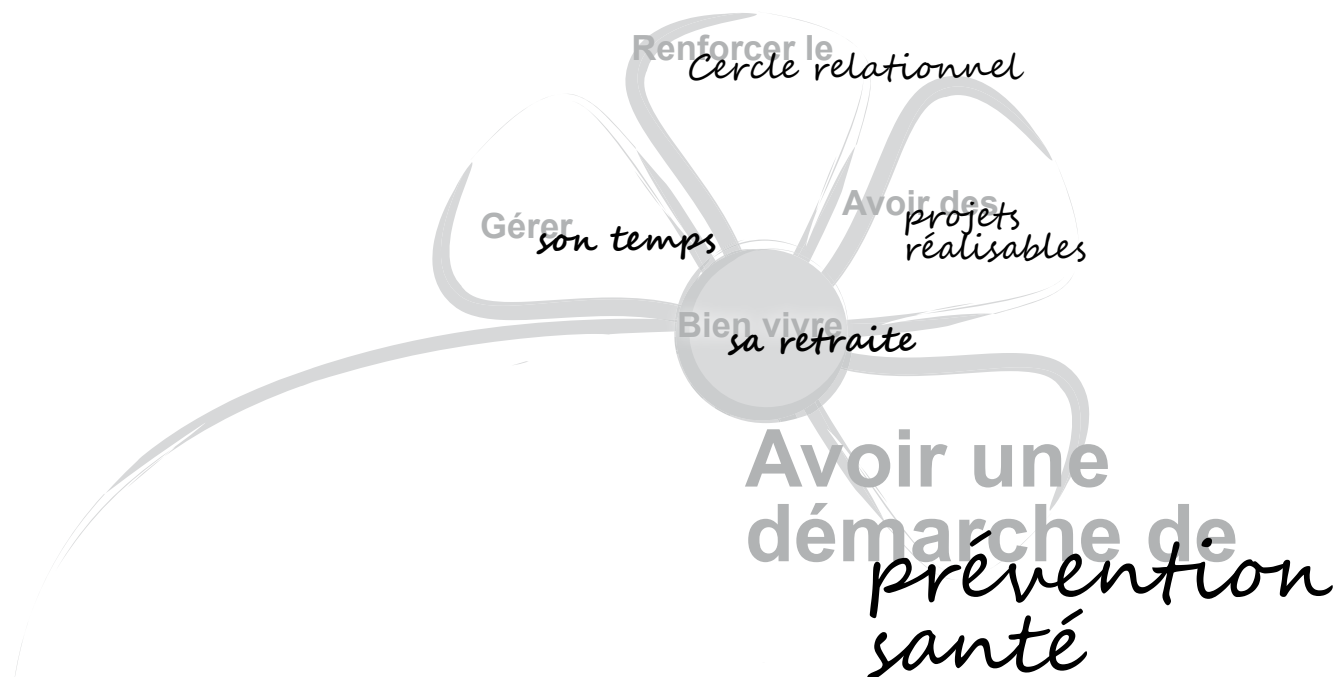
Permet de se poser la question « Comment fait-on ? » et de décider les actions à mener

Pourquoi

Permet de se poser la question de « Pour obtenir quoi ? »

Combien

Permet d'évaluer le coût du projet



5 La démarche de prévention santé

Pour bien vivre sa retraite et en profiter le plus longtemps et le mieux possible, il est nécessaire d'entretenir et de conserver sa forme et sa santé. Pour cela, nous vous conseillons, notamment :

- de pratiquer une activité physique suffisante,
 - d'avoir une alimentation adaptée,
 - d'avoir un suivi médical régulier,
- trois facteurs majeurs d'une bonne hygiène de vie.

D'autres facteurs peuvent avoir des incidences sur notre santé :

- Le Stress
- Le sommeil
- La mémoire

L'activité physique

15 bonnes raisons de chausser ses baskets :

1. Amélioration de la circulation du sang dans les artères.
2. Protection du cœur (augmentation de la puissance musculaire du cœur).
3. Augmentation de la tonicité musculaire (moins de fatigabilité à l'effort).
4. Amélioration de la capacité pulmonaire (moins d'essoufflements à l'effort).
5. Amélioration du transit intestinal (digestion plus rapide et de meilleure qualité).
6. Diminution de l'hypertension artérielle (meilleure régulation de la pression artérielle).
7. Diminution du mauvais cholestérol (surtout pour les activités d'endurance).
8. Lutte contre l'ostéoporose (entretien du dos et des articulations).
9. Amélioration de l'équilibre et des réflexes.
10. Augmentation de la coordination et de la souplesse.
11. Diminution du taux de sucre dans le sang (équilibre le diabète sucré).
12. Endormissement facilité.
13. Diminution du stress, de l'anxiété et des états dépressifs.
14. Diminution des risques de cancers (notamment du colon, et du sein).
15. Diminution des risques d'obésité (meilleur contrôle du poids).

Pour une augmentation de la longévité, de la qualité de vie et du bien-être.

La marche ne connaît presque aucune contre-indication. Parce qu'il n'y a pas d'âge pour marcher mais qu'il faut en revanche du temps... Le moment est venu de pratiquer cette activité en famille, entre amis ou au sein d'une association.

30 minutes par jour au minimum sont recommandés.

Quelques recommandations :

- 1 Avant de débiter une activité physique, il est recommandé de demander l'avis de votre médecin.
- 2 Les effets bénéfiques sur la santé sont visibles à partir de 3 séances de 20 à 60 minutes de marche par semaine.
- 3 Adaptez votre chaussage à l'activité pratiquée.
- 4 Hydratez-vous avant, pendant, et après l'effort.
- 5 Consommez des sucres lents au dernier repas précédant l'activité pour un meilleur apport en énergie.
- 6 Une personne n'ayant jamais pratiqué de sport tout au long de sa vie ne doit pas s'imaginer qu'il est trop tard pour démarrer une activité physique. De fait, la pratique régulière d'exercices corporels à partir de 50 ans, même de manière modérée, a des effets bénéfiques sur la santé.

Dans cette optique, des organismes ont créé dans toute la France des cours d'activité physique adaptée aux besoins et aux capacités des personnes.

Par exemple, vous pouvez contacter :

La Fédération française de retraite sportive (FFRS)

(cf. page « contacts utiles » du présent document)

L'alimentation

Le moment de la retraite : enfin un moment pour prendre soin de soi et... préparer de bons petits plats à savourer en toute tranquillité !

Parce-qu'elle aide à préserver le capital santé, à garder une bonne humeur, l'alimentation sera variée et équilibrée.

Les seniors ont-ils des besoins nutritionnels spécifiques ?

Halte aux idées reçues telles que : « Avec l'avancée en âge, on doit manger moins », « Si l'activité physique diminue, les apports caloriques doivent eux aussi diminuer »,

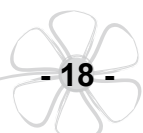
« A un certain âge, il n'y a pas besoin de viande... »

En aucun cas ces affirmations n'ont lieu d'être, car en raison d'un rendement métabolique moins performant, les besoins énergétiques sont plus élevés.

Diversité et équilibre sont les maîtres mots pour conserver une bonne vitalité.

Excès ou carences sont néfastes, variez les plaisirs avec les 5 groupes d'aliments à répartir au cours de la journée.

3 repas et une collation permettront de couvrir les besoins nutritionnels.



Groupe I : lait et produits laitiers

1^{ère} source de calcium alimentaire, qui assure rappelons-le l'entretien des os, mais également riches en vitamines et en protéines, le lait et les produits laitiers sont importants à tous les âges de la vie. Ils forment avec la vitamine D que l'on retrouve essentiellement dans la célèbre huile de foie de morue, les poissons gras, le beurre et les œufs, les foies de poulet, ...un parfait duo.

Au-delà de 50 ans, vous avez besoin de plus de calcium qu'auparavant pour prévenir l'ostéoporose.

Apports recommandés :

1200 mg/jour, contenu par exemple dans un litre de lait. Mais on ne boit pas forcément chaque jour une telle quantité de lait !

300 mg de calcium sont contenus dans :

¼ de litre de lait
ou 2 yaourts,
ou 30 g de gruyère,
ou 1 bol de lait
ou 10 petits suisses
ou 80 g de camembert
ou 300 g de fromage blanc
A vous de jouer !

Groupe II : viandes, poissons, œufs et charcuterie

Les protéines animales contenues dans ces aliments servent essentiellement à la croissance chez l'enfant, à la reconstitution des cellules en cas d'altération, et au maintien de la masse musculaire.

Elles aident à la défense de l'organisme face aux infections.

Apports recommandés :
1,2 g/kg jour, soit pour un adulte pesant 60 kg, 72 grammes de protéines

100 g de viande
ou 120 g de poisson
ou 2 œufs

apportent 20 g de protéines.

Dans le cas de régime lié à une surcharge pondérale, ces apports sont à conserver sous peine de perdre du poids sur la balance, en diminuant non pas la masse grasseuse mais la masse musculaire !!!!

Pensez aux papillotes de poisson mariné avec herbes, citron ou quelques gouttes de vin blanc accompagnés de petits légumes frais.

Groupe III : légumes et fruits

Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour, permet de lutter contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers (recommandations du PNNS : Programme National de Nutrition et Santé).

Riches en fibres, en eau, sels minéraux, vitamines, ils participent au bon fonctionnement des cellules de l'organisme et facilitent le transit intestinal. Grâce aux anti-oxydants qu'ils contiennent, ils protègent toutes nos cellules.

Les consommer rapidement après cueillette ou achat, les rincer sous le robinet sans les tremper, bien respecter les temps de cuisson et les assaisonner au dernier moment, permettra de préserver toutes leurs vitamines.

Pensez aux brochettes de fruits, hautes en couleur qui font saliver et pétiller les yeux avant la dégustation !

Groupe IV : pain, céréales, pommes de terre et légumes secs

Ils apportent des protéines végétales. Très riches en glucides, ils constituent la réserve énergétique du corps. On distingue **deux catégories** :

- **Les sucres simples** dits rapides (goût sucré des aliments) immédiatement utilisables par l'organisme, stockés sous forme de graisses en cas de consommation excessive.
- **Les sucres lents** dits complexes (pommes de terre, pain, pâtes, riz) assimilés lentement et servant à la reconstitution de la réserve énergétique.

Ils sont particulièrement recommandés la veille d'efforts physiques intenses. Un déficit d'apport entraîne de la fatigue, un amaigrissement puis des troubles fonctionnels.

Ils sont présents sur toutes les tables !
Complets, aux céréales, aux noix, aux olives... Variez les pains !

Groupe V : matières grasses

Souvent diabolisées, elles sont pourtant essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Mais attention, les sources sont nombreuses : huile, beurre, margarine, crème bien sûr, mais aussi charcuteries, fromages gras, mets préparés, viennoiseries...

Un peu de beurre cru ou fondu à réserver au petit-déjeuner ou sur des légumes cuits,
Huile ou margarine pour les assaisonnements ou les cuissons, mais en quantité modérée !

Teneur en graisse (lipides) des produits les plus couramment utilisés :

- huile.....100 % de lipides
- Beurre.. 82 %
- margarine82 %
- végétaline90 %
- crème32 %.

Tout est question de dosage !

Souvenez-vous ! Repas équilibrés et variés sont 2 atouts « cœur ».

- Moins de fritures,
- Moins de charcuteries,
- Moins de fromages gras,
- Davantage de poissons,
- Davantage de viandes blanches et de volailles,
- Davantage de légumes secs et de céréales, de fruits et légumes....

Ainsi vous ferez le plein en vitamines et oligo-éléments.

La conservation des aliments

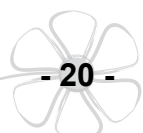
Veiller à la bonne température du réfrigérateur. Le respect de la chaîne du froid est indispensable pour éviter les proliférations microbiennes.

Oter les emballages avant le stockage dans le réfrigérateur

Vérifier les dates de péremption.

Se laver les mains avant de préparer un repas.

Ecarter les conserves douteuses (couvercle bombé, odeur suspecte) pour éviter une intoxication alimentaire qui peut être grave.



L'eau

On ne le dira jamais assez : si les chameaux peuvent vivre sans eau pendant 8 jours, l'être humain en revanche a des besoins hydriques proches de 1,5 l par jour !

Alors pensez à vous hydrater tout au long de la journée !

En cas de forte chaleur, d'activité physique, de fièvre, diarrhées ou vomissements, nous devons augmenter encore notre ration hydrique.

Attention aux premiers signes de déshydratation qui se manifestent par un dessèchement de la bouche et de la peau, une diminution des urines, des maux de tête, vertiges et Carsat Rhône-Alpespes.

Petits conseils

Varié son alimentation

Contrôler son poids une fois par mois

Ne pas oublier de boire tout au long de la journée

Veiller à bien présenter les plats pour ouvrir l'appétit

Tenir compte des effets secondaires de certains médicaments,

ils peuvent dénaturer le goût des aliments et diminuer l'appétit

*User de tout,
n'abuser de rien,
telle est la devise...
Et bon appétit*

Le stress

Lot quotidien d'une majorité de personnes, il n'épargne personne et... heureusement ! Populairement, c'est un concept fourre-tout désignant la plupart du temps un sentiment de mal-être.

Mais attention, le stress est une réaction physiologique normale et positive qui permet de vous adapter à votre environnement et de vous réaliser !

Toute contrainte, agression ou stimulation subie, va engendrer une réaction de défense de l'organisme qui va nécessiter une mobilisation de vos ressources et se traduire par un véritable orage hormonal.

Sont révélateurs d'un état de stress trop élevé :

- Des signes corporels ou dits « psychosomatiques » migraines, dysfonctionnements gastro-intestinaux, manifestations dermatologiques, maux de dos, troubles sexuels, baisse de notre défense immunitaire....
- Des troubles comportementaux : irritabilité, agressivité, fuite dans l'alcool ou les médicaments, troubles de l'appétit....
- Des signes psychologiques : difficultés de concentration, perte du contrôle des émotions, repli sur soi, apathie, états de tristesse....

Quelle que soit l'émotion suscitée, agréable ou désagréable, des réactions en chaîne vont permettre de maintenir un semblant d'équilibre face à l'élément stressant.

Porteur de craintes et d'espoirs, le passage à la retraite occasionne un stress supplémentaire !

Bouleversement du rythme de vie, accroissement du temps libre, crainte de l'ennui ou du sentiment de solitude, diminution des revenus personnels, autant de changements et d'interrogations pouvant susciter du stress !

Les sentiments d'impuissance et de perte de contrôle d'une situation constituent la plus grande source de stress ! Alors réagissez ! vous avez le pouvoir de décider, de vous organiser, de dire non pour apprécier à juste titre ce moment bien mérité.

Si on ne peut le supprimer, on peut peut-être l'appivoiser !

Quelques idées de gestion du stress :

- Pratiquer régulièrement des activités physiques : marches rapides seul ou ballades entre amis
- Respecter son sommeil (endormissement et lever en accord avec ses rythmes biologiques, s'accorder une période de repos ou détente en début d'après-midi),
- Prendre soin de soi, de son corps quelquefois maltraité durant la vie professionnelle,
- Se relaxer, travailler sa respiration, opter pour la gymnastique douce ou l'aqua-gym...Penser au sauna, aux massages...
- Observer une alimentation équilibrée, apportant en quantité modérée sucres et graisses,
- Privilégier les aliments riches en magnésium (germes de maïs et de blé, amandes, cacao, légumes secs...)
- Modérer ses consommations de sucres et graisses,
- Découvrir des centres d'intérêt comme la pratique d'activités artistiques, culturelles ou manuelles, les apprentissages nouveaux...

- Aller à la rencontre des autres, un pas suffit parfois !
- Etre exigeant vis-à-vis de soi, savoir organiser son nouvel espace temps, sans pour autant être tyran : nous avons le droit à l'erreur, le droit de ne rien faire à certains instants ! **et surtout le devoir de se faire plaisir !**

Les tranquillisants peuvent être efficaces pour un traitement ponctuel des symptômes mais présentent souvent des effets secondaires multiples.

Ne laissez pas le stress vous envahir, écoutez les signaux d'alerte de votre corps.

C'est à chacun de développer des comportements positifs permettant de surmonter les différentes épreuves.

Le sommeil

1/3 d'une vie est passé à dormir. Arrivé à l'âge de 60 ans, vous avez dormi pendant 20 ans !!!!

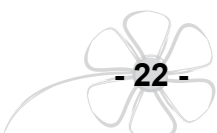
Petits ou grands dormeurs, couche-tôt ou tard, vous êtes tous différents !

Quels sont vos besoins en sommeil ?

Le seul signe d'un sommeil suffisant et de qualité est votre forme de la journée. Pas de norme, une moyenne française qui est proche de 7 h 30/nuit.

Irritabilité, difficultés de concentration, maladresse, douleurs musculaires, migraines... sont les principaux symptômes d'un manque de sommeil.

Le sommeil n'est donc pas une perte de temps, il a toute sa place dans la qualité de votre vie et dans la prévention des accidents et des maladies.



Comment dormez-vous ?

Durant une nuit de sommeil, votre corps connaît de grandes modifications de fonctionnement : l'activité de votre cerveau, vos sécrétions hormonales, vos rythmes respiratoires et cardiaques, votre tension artérielle et même votre température corporelle ! Tout se modifie sous le contrôle de vos horloges biologiques au cours de cycles qui durent environ 90 mn.

Périodes de récupération physique et psychique s'alternent, rêves et cauchemars s'enchaînent... Après un bref éveil qui passe la plupart du temps inaperçu, un autre cycle débute.

Avec l'âge, l'rythme veille-sommeil change, comme toute fonction physiologique. Cela se traduit essentiellement par :

- Un délai d'endormissement plus long,
- Une augmentation du nombre et de la durée des éveils nocturnes,
- Une diminution de la quantité de sommeil,
- Une diminution de la profondeur de sommeil.

La sieste

Signe de paresse ?
manifestation du vieillissement ?
ou simplement comportement culturel ?
Pas du tout : si la sieste revêt souvent une connotation péjorative, elle répond avant tout à un besoin physiologique, plus ou moins marqué selon les individus. Le niveau de vigilance baisse de manière significative entre 13 et 15 h, un temps de repos est donc recommandé par de nombreux spécialistes du sommeil !

Profitez-en donc pour vous détendre, vous relaxer, et vous laisser aller mais pas plus de 30 mn sous peine d'hypothéquer votre nuit !!!

Que faire pour mieux dormir ?

- Supprimer les excitants en fin de soirée (café et boissons à base de caféine, thé, vitamine C, menthe...)
- Eviter les repas trop copieux (sans les supprimer pour autant),
- Favoriser les activités délassantes en fin de soirée (relaxation, lecture, musique douce, tisanes...)
- Pratiquer régulièrement des activités physiques, (avant 19 h 30)

Des études ont démontré qu'1h à 1h30 d'activité physique pratiquée 3 fois par semaine pendant 4 mois, suffit à améliorer la qualité du sommeil,

- Savoir reconnaître et respecter les signaux de l'endormissement (bâillements, paupières lourdes...)
- N'utilisez pas de sédatifs sans l'avis de votre médecin,
- Dans le cas de prescriptions d'hypnotiques, respecter scrupuleusement les prises et la posologie.

En cas de difficultés particulières, parlez-en à votre médecin qui vous orientera si nécessaire auprès des consultations spécialisées du sommeil.

La mémoire

« La mémoire est nécessaire à toutes les opérations de l'esprit » PASCAL

Perdre ses clefs ou autres objets familiers, ne pas arriver à remettre un nom sur un visage, entrer dans une pièce en oubliant ce qu'on est venu y faire... Vous connaissez tous ces petits trous de mémoire et pourtant plus on avance en âge et plus... on s'inquiète !

Vous recevez quantité d'informations, en stockez certaines en fonction de vos centres d'intérêt pour les restituer au moment voulu.

Les modifications de votre capacité à enregistrer sont-elles inéluctables avec l'avancée en âge ?

Sont-elles en lien avec la diminution de votre capital de neurones ?

- Pas de centre de la mémoire, mais plusieurs zones du cerveau impliquées dans le traitement et la conservation des informations. S'il existe bel et bien une perte de neurones au cours de notre existence, celle-ci n'est pas responsable de nos éventuelles difficultés. Le cerveau doté d'un nombre important de cellules a de fabuleuses ressources !
- Pas une mais **des** mémoires à votre service :

Mémoires liées au temps (immédiate ou de travail, à moyen ou long terme), mémoires sensorielles, épisodique (retrçant votre histoire de vie), motrice....

Quelques changements peuvent être observés avec l'avancée en âge et comme toute fonction, la fonction mémoire connaît quelques modifications qui portent essentiellement sur :

- Une diminution d'attention et de concentration,

- Une difficulté à réaliser plusieurs tâches en même temps,
- Une plus grande sensibilité à l'environnement.

Lors du passage à la retraite, vous connaissez parfois un appauvrissement des relations liées à la rupture avec le milieu professionnel : l'absence d'échanges, de contraintes, le sentiment d'isolement ou d'inutilité sociale sont autant de pourvoyeurs de difficultés de la mémoire.

Quitter la vie professionnelle peut perturber votre équilibre intérieur, rien de plus normal. Un réinvestissement, une redéfinition des besoins et des attentes s'imposent !

En fait, il n'y a pas de mauvaise mémoire mais en revanche une mauvaise utilisation de vos mémoires.

La mémoire aussi se muscle : pour cela sollicitez-la en toute occasion !

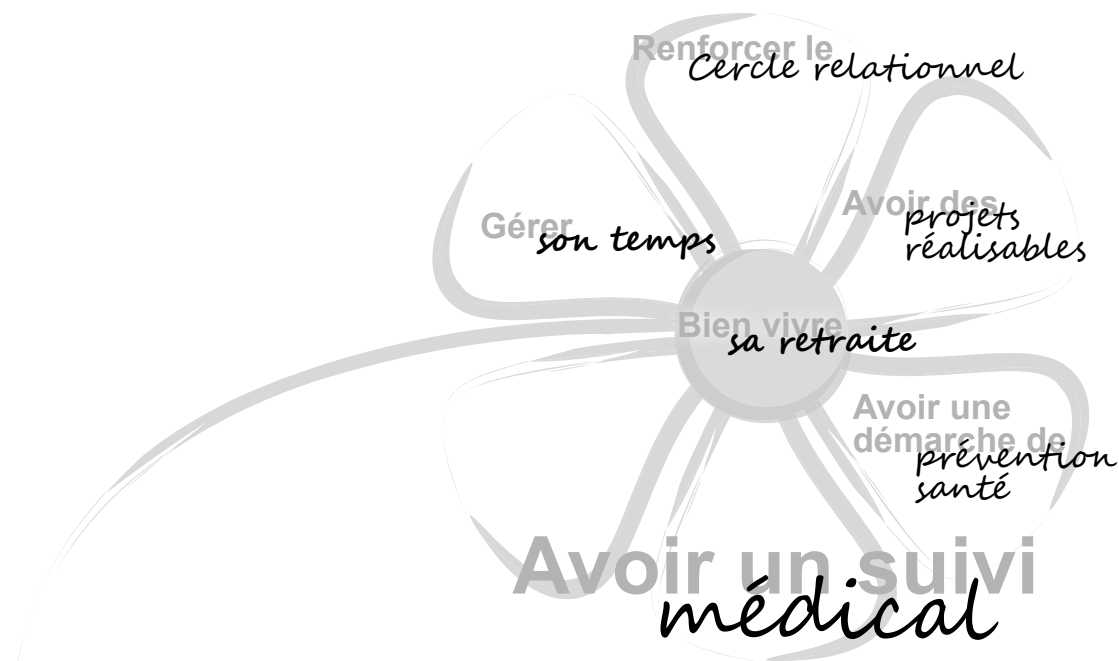
Comment aider sa mémoire ?

En observant quelques règles de bon sens :

- Contrôler sa vision, son audition,
- Mesurer régulièrement sa tension artérielle,
- Conserver une alimentation équilibrée et diversifiée,
- S'hydrater en quantité suffisante,
- Lors de traitements sédatifs, respecter scrupuleusement la prescription médicale,
- Préserver son sommeil,
- Eveiller sa curiosité par la découverte de nouveaux centres d'intérêt,
- Apprendre à développer ses capacités d'attention et de concentration,
- Utiliser des moyens mnémotechniques (visualisation, répétition, associations d'idées...) qui faciliteront la restitution,

En sachant se faire plaisir car **n'oubliez pas que notre mémoire est sélective !**





Le suivi médical

Vous êtes tous acteurs de votre santé à travers différentes actions de prévention

Consultation médicale :

Il est conseillé de consulter votre médecin régulièrement, de faire des « visites préventives ». Chaque visite peut être l'occasion d'un bilan, d'une vérification, ou d'une recommandation.

Le médecin traitant

Le médecin traitant que vous choisissez et dont vous devez communiquer le nom à votre Caisse Primaire, joue un rôle central dans votre suivi médical. Il n'est pas seulement celui qui vous soigne habituellement, mais aussi celui qui :

- **coordonne vos soins** et s'assure que votre suivi médical est optimal ;
- **vous oriente dans le parcours des soins coordonnés** : il est votre interlocuteur privilégié, vous informe et vous met, si besoin, en relation avec d'autres professionnels de santé (médecins spécialistes, médecins hospitaliers, etc.) ;

- **connait et gère votre dossier médical** : il centralise toutes les informations concernant vos soins et votre état de santé (résultats d'examen, diagnostics, traitements, etc.) et les met à jour ;
- **assure une prévention personnalisée** : il vous aide à prévenir les risques de santé avec par exemple le suivi de vaccination, la réalisation des examens de dépistage organisés (ex : dépistage du cancer du sein), l'accompagnement à l'arrêt du tabac ou la dispense de conseils en nutrition, en fonction de votre style de vie, de votre âge ou de vos antécédents familiaux.
- Votre médecin traitant vous conseille sur les examens ou les traitements les plus adaptés à votre état de santé. Ce suivi peut vous éviter des consultations inutiles, des examens à refaire ou des mélanges dangereux de médicaments.

Consulter votre médecin traitant présente un double avantage :

- **être mieux soigné**, grâce à un suivi coordonné dans la durée et adapté à votre état de santé par un professionnel qui vous connaît bien et qui gère votre dossier médical ;
- en le consultant en priorité, **le remboursement de vos consultations est assuré**, avec

l'application des tarifs actuels en vigueur.

Si vous n'avez pas encore de médecin traitant déclaré ou si vous ne respectez pas le parcours de soins, vous serez moins bien remboursé par votre caisse d'Assurance Maladie et aurez à payer une majoration du ticket modérateur.

Les dépistages

Cancer de la prostate :

Ce dépistage consiste en un examen médical et un dosage de PSA : (taux sérique d'antigène prostatique spécifique). Il s'agit d'une protéine sécrétée par la prostate et qui augmente en cas de lésions prostatiques. Les deux tests sont complémentaires.

Cancer du colon

A partir de 50 ans, vous pouvez bénéficier gratuitement du dépistage organisé du cancer colorectal. Grâce à un diagnostic précoce et adapté, la mortalité due au cancer colorectal peut être diminuée.

L'Assurance Maladie prend en charge à 100 % le coût du dépistage organisé.

Votre médecin traitant vous remet gratuitement le test de dépistage. Vous n'avez pas à avancer de frais. L'analyse de votre test en laboratoire agréé est également prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

En revanche, la consultation chez votre médecin traitant est prise en charge dans les conditions habituelles, en fonction de votre situation dans le parcours de soins.

De même, si votre médecin vous prescrit une coloscopie ou tout autre examen complémentaire, il sera pris en charge par votre caisse d'Assurance Maladie dans les conditions habituelles

36 46 ou www.ameli.fr

Cancer du sein

Le cancer du sein est le plus fréquent des cancers féminins. En France, toutes les femmes âgées de 50 à 74 ans peuvent bénéficier, dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein, d'une mammographie tous les deux ans. Cet examen est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie avec dispense d'avance des frais

36 46 ou www.ameli.fr

Cancer de l'utérus

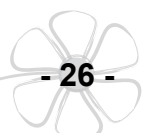
Le cancer du col de l'utérus est un cancer fréquent chez la femme. Il n'a cessé de régresser depuis 20 ans grâce, notamment, au dépistage par frottis. Le frottis de dépistage permet de repérer des cellules anormales au niveau du col de l'utérus, à un stade où il est facile de les soigner, souvent même avant qu'elles ne deviennent cancéreuses. Lorsqu'il est pratiqué régulièrement, le frottis permet de prévenir le cancer du col de l'utérus. Sauf indication contraire de votre médecin, toutes les femmes de 25 ans à 65 ans devraient réaliser un frottis de dépistage tous les 3 ans

36 46 ou www.ameli.fr

La prévention de l'ostéoporose

L'ostéodensitométrie, l'examen de dépistage de l'ostéoporose, est prise en charge par l'Assurance Maladie sur prescription médicale et pour les patients présentant les facteurs de risques médicaux de l'ostéoporose depuis le 1^{er} juillet 2006.

36 46 ou www.ameli.fr



L'examen périodique de santé

Tout assuré social et ayant droit du régime général peut bénéficier d'un examen de santé gratuit. Il suffit de contacter la Caisse d'Assurance Maladie ou le centre d'examens de santé dont vous dépendez.

Le contenu de cet examen varie en fonction de l'âge et des facteurs de risque.

Tests physiques :

- poids, taille, examens de la vue, de l'audition, des dents, tension artérielle et électrocardiogramme, mesure des capacités respiratoires.

Analyses :

- examen sanguin (cholestérol, sucre...), analyse d'urine
- frottis du col de l'utérus pour les femmes
- dépistage V.I.H. et hépatite C

Des consultations personnalisées en tabacologie sont proposées dans les centres d'examen de santé (En 2007 : 66 000 décès/an de consommateurs de tabac et 5 000 par un tabagisme passif.)

Pour connaître le centre d'examen de santé dont vous dépendez, adressez-vous à votre caisse primaire d'assurance maladie

36 46 ou consultez www.ameli.fr

Les vaccinations après 60 ans

Tout au long de sa vie, il est nécessaire de tenir ses vaccinations à jour, même après 60 ans.

Les vaccinations obligatoires :

- Diphtérie
- Tétanos
- Polio (dose réduite à partir de 65 ans)

Rappel à renouveler tous les 10 ans.

Les vaccinations recommandées :

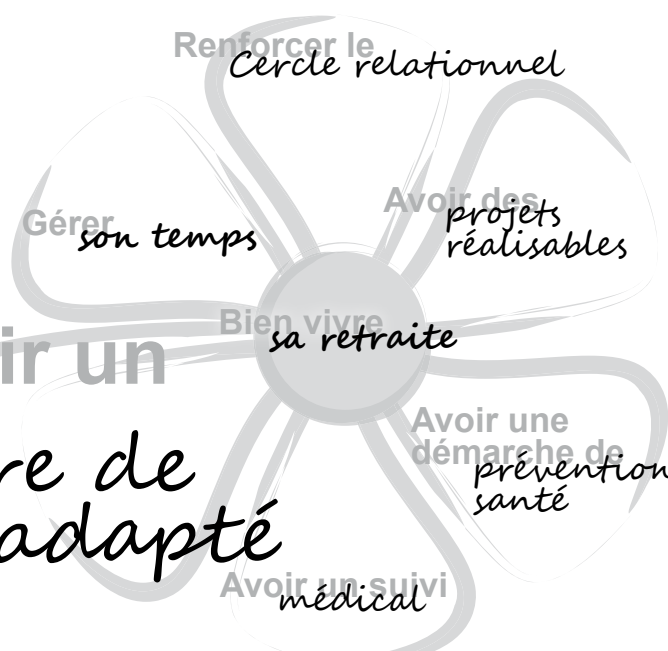
- La grippe

La vaccination est le moyen le plus efficace pour se protéger de la grippe. N'attendez pas que l'épidémie se déclare pour vous faire vacciner.

L'Assurance Maladie prend en charge la vaccination contre la grippe :

- des personnes âgées de 65 ans et plus,
- des patients de tout âge atteints de certaines maladies chroniques.

Prévoir un futur cadre de vie adapté



6 L'accompagnement du Bien Vieillir

La retraite constitue une nouvelle étape de la vie, elle entraîne d'autres modes de vie, de nouvelles relations sociales, de nouveaux rôles à jouer, et impose bien souvent une diminution du train de vie. C'est pour cela qu'elle s'accompagne parfois d'un déménagement du choix d'une nouvelle résidence plus adaptée à la composition de la famille ou aux nouveaux revenus. Il peut aussi s'agir de rejoindre sa région d'origine. De lieu de vie ponctuel au temps de l'activité professionnelle, le domicile constitue un espace où l'on passe beaucoup de son temps, il devient également lieu d'activité. C'est dire à quel point il est important de s'y sentir bien, de s'y sentir « chez soi » dans un environnement adapté à sa situation.

Aménager votre confort, prévoir un futur cadre de vie adapté

Un tiers des français changent de domicile au moment de la retraite ! Partir ? Rester ? Ville ou campagne ?

Pas de réponse universelle, en revanche des questions essentielles à se poser !

- Mon logement est-il suffisamment confortable aujourd'hui et...pour demain ?
- Devez-vous entreprendre des travaux d'aménagement ou d'entretien ?
- Aurez-vous les ressources financières nécessaires ?
- Pourrez-vous entretenir vous-même votre logement et les extérieurs ?
- Avez-vous à proximité un cabinet médical, des administrations, des commerces... ?
- Si vous habitez en étage, est-ce que vous disposez d'un ascenseur ?
- Devez-vous systématiquement avoir recours à votre voiture pour faire vos courses ?
-

Le souhait de retourner dans le pays de son enfance, de s'installer dans une région ensoleillée, de connaître un dépaysement total, est bien tentant. Mais la prudence doit être de rigueur, pas de prise de décision hâtive : un temps de réflexion est nécessaire.

Testez sur une période suffisante, privilégiez les solutions « à l'essai », sollicitez des avis extérieurs...

Des aides sont prévues dans le cadre de l'acquisition, de la location ou de l'aménagement d'un logement :

Selon vos ressources, vous pouvez bénéficier :

- D'aides de l'Etat et prêts à taux préférentiels pour l'accession à la propriété :
 - . Aide personnalisée au logement
 - . Prêt conventionné
 - . Prêt à taux préférentiel
 - . Prêt d'accession sociale
- De l'Allocation Logement attribuée par la CAF (Caisse d'Allocations Familiales). Cette allocation concerne la location, l'achat ou l'aménagement d'un logement.
- D'aides pour améliorer votre habitat (des aménagements parfois peu coûteux, peuvent vous permettre en particulier d'éviter les accidents domestiques)
 - . Les subventions de l'Agence Nationale de l'Habitat – ANAH.
(cf. page « contacts utiles » du présent document).
 - . L'aide pour le logement et le cadre de vie de la Carsat Rhône-Alpes
 - . Les aides des caisses complémentaires (ARRCO, IRCANTEC...)
 - . Les aides des collectivités locales auprès des Centres Communaux d'Action Sociale des mairies – CCAS
- Des organismes peuvent vous aider et vous conseiller sur des améliorations de votre habitat en fonction de vos ressources :
 - . Le PACT-ARIM : Cet organisme spécialisé conseille et recense les aides auxquelles vous pouvez prétendre ; il accomplit si besoin, les démarches nécessaires à la constitution du dossier.
(cf. page « contacts utiles » du présent document).
 - . L'ANIL – Agence Nationale d'information sur le logement
0 820 167 500 – www.anil.org
(coordonnées départementales (ADIL) (cf. page « contacts utiles » du présent document).

L'action sociale de votre caisse de retraite (régime général)

L'allongement de la durée de vie sans dépendance et l'émergence de nouveaux besoins des retraités ont conduit la Carsat Rhône-Alpes à développer une politique de prévention et d'accompagnement pour répondre de façon adaptée à la personne. Son action sociale a pour essence de rechercher l'adéquation des réponses avec les besoins des retraités dans le cadre du maintien à domicile.

Les aides pour le maintien à domicile

Ainsi dans sa politique de maintien à domicile des personnes âgées, la Carsat Rhône-Alpes peut accorder dans le cadre d'un Plan d'Action Personnalisé (PAP) des aides individuelles pour la participation au financement de certains services, après une évaluation des besoins à domicile pour des retraités du régime général fragilisés mais non dépendants.

Quelles sont les aides attribuées par la Carsat Rhône-Alpes ?

La Carsat Rhône-Alpes peut prendre en charge différentes formes d'aides pour faciliter la vie quotidienne des retraités à leur domicile.

Ainsi la Carsat Rhône-Alpes participe à votre maintien à domicile :

- pour des services à domicile : aide ménagère, entretien du logement, courses, préparation des repas...
- pour d'autres types de services : portage de repas, aide aux courses, transport ou sortie accompagnée, hébergement temporaire en établissement, aide à la toilette...
- pour la réalisation de travaux d'aménagement du logement en prévention des risques liés au vieillissement.

A qui ces aides peuvent-elles être attribuées ?

Les aides sont attribuées aux personnes :

- Résidant en Rhône-Alpes,
- Retraitées à titre principal du régime général de retraite,
- Relevant des Groupes Iso Ressources (Gir) 5 et 6
- Non prises en charge par ailleurs par un autre dispositif d'action sociale (allocation personnalisée d'autonomie du Conseil Général par exemple).

Elles peuvent également être attribuées au conjoint âgé d'au moins 60 ans non retraité à titre principal d'un autre régime.

Quel est le montant des aides versées par la Carsat Rhône-Alpes ?

Le montant des aides dépend des ressources du retraité dans la limite d'un plafond de participation défini annuellement (www.carsat-ra.fr).

Comment formuler la demande d'aide ?

- Compléter le formulaire « Demande d'aide à domicile » à télécharger sur le site www.carsat-ra.fr et le retourner à la Carsat Rhône-Alpes accompagné des justificatifs demandés.

Comment la demande va-t-elle être traitée ?

L'instruction comprend plusieurs étapes de traitement :

- La Carsat Rhône-Alpes, à réception de la demande, examine si le droit au bénéfice d'une aide (appartenance au régime général, absence de prise en charge par un autre dispositif d'action sociale) est ouvert.
- Si le droit est ouvert, la Carsat Rhône-Alpes déclenche l'étape d'évaluation des besoins.
- L'évaluation est assurée par une structure conventionnée qui

détermine au domicile du retraité, ses besoins dans le cadre d'un Plan d'Aide Personnalisé.

- Le Plan d'Aide Personnalisé est adressé avec accord du retraité sans intervention de sa part, directement à la Carsat Rhône-Alpes
- La Carsat Rhône-Alpes notifie au retraité le Plan d'Aide Personnalisé avec mention de la nature et du montant de l'aide financière accordée.

L'accompagnement à la sortie de l'hospitalisation

Des aides peuvent également être accordées sous condition de ressources par la Carsat Rhône-Alpes après une hospitalisation.

Ces aides visant à faciliter la récupération après le retour à domicile, sont définies suite à une évaluation des besoins, dans le cadre d'un Plan d'Action Personnalisé Provisoire.

La demande doit être formulée par le Service Social hospitalier ou par le cadre infirmier pendant l'hospitalisation, auprès du Service Social de la Carsat Rhône-Alpes. Le plan d'aide est accordé pour une durée de 4 mois à compter du premier jour du mois au cours duquel a eu lieu le retour à domicile (www.Carsat-ra.fr).

Le soutien aux aidants

Les personnes de 55 à 70 ans sont au cœur des solidarités familiales, celles que l'on appelle parfois la « génération pivot ». Elles s'occupent à la fois de leurs parents vieillissants et de leurs enfants ou petits enfants.

Depuis plusieurs années déjà, la Carsat Rhône-Alpes s'intéresse à cette population de l'ombre et lui apporte une assistance dans un objectif de prévention, tant pour le parent malade que pour elle-même.

Elle propose des réunions dans lesquelles les aidants rencontrent des personnes dans leur situation ; des professionnels compétents (médecin gériatre, kinésithérapeute, psychologue, assistant de service social...) sont également présents pour répondre aux préoccupations.

Les interventions en faveur de personnes en situation de précarité et/ou fragilisées

Les assistants de service social de la Carsat Rhône-Alpes sont au service des assurés sociaux du régime général de la sécurité sociale et de leur famille.

Ces professionnels :

- facilitent l'accès aux structures de soins des personnes en situation de précarité et des personnes fragilisées par la maladie, le handicap, l'accident en :
 - les accompagnant dans une démarche de soins,
 - recherchant les moyens pour accéder aux soins et pallier les conséquences financières de la maladie
- préviennent la désinsertion professionnelle
 - en aidant à conserver ou à aménager le poste de travail des personnes en arrêt maladie en contrat de travail.
- Contribuent au maintien à domicile des personnes fragilisées afin de prévenir les risques liés vieillissement.

Vous pouvez vous renseigner auprès du service social de la Carsat Rhône-Alpes

Un seul numéro :

36 46

(prix d'un appel local depuis un poste fixe)

Les actions de prévention pour la santé, un programme de prévention pour bien vieillir

Le Pôle Education pour la Santé de la Carsat Rhône-Alpes :

Inscrit dans la démarche du « Bien Vieillir », ce pôle offre aux retraités un panel de conférences et d'ateliers sur des thèmes aussi variés que la Mémoire, le Sommeil, le Stress, l'Alimentation, les Chutes.

Il assure les interventions des actions relais mises en place suite aux sessions « Bienvenue À la Retraite » ainsi que dans certaines actions collectives proposées par le programme ATOO (voir ci-après).

Il est également présent en Rhône-Alpes, dans le cadre d'actions de partenariat avec les acteurs locaux de la prévention santé et de l'accompagnement à la personne âgée, lors de conférences, ateliers, forums et journées d'information organisées à l'initiative des CLIC (Centres Locaux d'Informations et de Coordination Gérontologiques), des Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), des Conseils Généraux et des Collectivités Territoriales.

Le programme ATOO la dynamique senior

Les Espaces ATOO proposent aux résidents des départements de l'Ain, du Rhône et de la Drôme, une participation gratuite à un programme de prévention personnalisé sur l'ensemble de leur mode de vie, pour bien vieillir.

Ce programme s'adresse à toute personne à partir de 55 ans. Il offre un bilan et un accompagnement personnalisé par une équipe de professionnels (conseillère en prévention santé, assistante sociale, psychologue ...).

Il permet une détection anticipée des risques propres à la personne, une valorisation de ses atouts personnels, de prendre soin de sa santé, de sa mémoire, de son équilibre, de son bien-être et de son avenir.

Pour participer au programme, un questionnaire d'auto-évaluation en prévention est à remplir. Ce questionnaire est délivré sur simple appel ou par mail, téléchargeable sur le site internet de la Carsat Rhône-Alpes **www.Carsat-ra.fr**, puis Logo ATOO, rubrique « Questionnaires »

(cf. page « contacts utiles » du présent document).

Les services à la personne

Comment vivra-t-on à la retraite ?

Les personnes interrogées sur ce sujet souhaitent majoritairement rester chez elles.

En effet, 59 % aimeraient rester à leur domicile moyennant le recours à des services à la personne et 49 % moyennant quelques aménagements (escalier, salle de bains, accès au logement). Les services à la personne semblent indispensables pour rester chez soi pour 55 % des personnes interrogées. Seulement 12 % choisiraient de vivre en résidence médicalisée, 11 % en maison de retraite et 6 % chez un membre de leur famille.

(Sondage SOFRES – février 2008 sur un échantillon de 1000 personnes)

Les services à la personne sont très variés, on peut les classer en trois grandes catégories :

Les services aux personnes âgées, handicapées, ou dépendantes :

A leur domicile : assistance aux personnes âgées et handicapées (sauf actes médicaux), garde malade,

soins esthétiques, soins et promenade d'animaux domestiques, télé-assistance et visio-assistance

Dans leurs déplacements : aide à la mobilité et transports, accompagnement dans les promenades et les actes de la vie courante, conduite du véhicule personnel (loisirs, démarches administratives...)

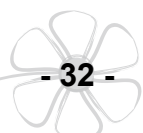
Les services de la vie quotidienne :

- Hygiène de la maison : travaux ménagers, collecte et livraison de linge repassé
- Alimentation : préparation de repas à domicile, livraison de repas ou livraison de courses à domicile
- Entretien de la maison : petits travaux de jardinage, débroussaillage, petit bricolage, entretien et vigilance des résidences principale et secondaire
- Coordination : mise en relation et distribution de services

Les services à la famille :

- Garde d'enfants à domicile ou hors du domicile (crèche, nourrice...) ou accompagnement d'enfants dans leur déplacement
- Vous pouvez faire appel aux services d'aide à la personne :
- Soit dans le cadre d'un emploi direct, vous êtes alors employeur de la personne que vous avez souhaité recruter.
- Soit en faisant appel aux organismes de service à la personne, agréés de votre localité ; l'intervenant à votre domicile dans cette situation est salarié de l'organisme.

Que vous optiez pour l'emploi direct ou non, vous pouvez vous rapprocher de votre Caisse de Retraite et/ou des collectivités territoriales afin que votre situation soit étudiée par des professionnels à votre écoute.



Le recours aux services d'aide à la personne ouvre droit à des avantages fiscaux (réduction ou crédit d'impôt).

Les services d'aide à la personne peuvent être payés en CESU (Chèque Emploi Service Universel) préfinancés que le salarié soit employé directement par la personne ou par un organisme agréé.

Le CESU déclaratif utilisable uniquement en situation d'emploi direct permet également de déclarer le salarié et de faire établir les bulletins de paie en toute simplicité.

Vous retrouverez ces informations et bien d'autres sur le site : **www.servicessalapersonne.gouv.fr/ANSP.cml** ou en appelant le **3211**.

Le contrat prévoyance dépendance

Définition de la dépendance :

Etat de l'assuré qui se trouve dans l'incapacité, présumée définitive, d'accomplir seul les actes essentiels de la vie et qui se trouve dans l'impossibilité, sans l'assistance d'une tierce personne, d'assurer au moins trois des quatre groupes d'actes suivants de la vie courante :

- se déplacer,
- se laver,
- se vêtir,
- s'alimenter.

Avec la mise en place de l'Allocation Personnalisée pour l'Autonomie (APA), les coûts engagés par la dépendance ont été mieux pris en compte.

En complément des dispositifs légaux existants, le recours à une couverture supplémentaire peut constituer une réponse à la crainte de représenter plus tard, une charge pour ses proches.

Les organismes de prévoyance et autres proposent différents types de contrats correspondant au versement soit d'un capital, soit d'une rente viagère.

La première formule consiste à épargner chaque mois en fonction de l'âge, du capital et de la durée de versement choisi. La deuxième garantit un revenu régulier, moyennant le paiement d'une cotisation mensuelle.

Mutuelles et compagnies d'assurance proposent désormais des produits couvrant la dépendance.

Adressez-vous à ces organismes pour connaître les conditions d'adhésion, le coût de la garantie et les produits proposés.

N'hésitez pas à comparer.

Les sites Internet des organismes permettent de réaliser des simulations et certains sites proposent des études comparatives.

Aider ses parents dans le choix de leur future résidence

Il existe plusieurs formules d'hébergement. Mais le choix est conditionné par des éléments sur lesquels la personne concernée n'a que peu de prise : sa santé, ses ressources et les places disponibles.

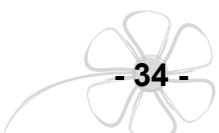
Les différents types d'hébergement (non exhaustifs) :

- les logements-foyers :
Ensembles résidentiels de logements locatifs indépendants, complétés par des locaux et des services communs (blanchisserie, animation, restauration) d'utilisation facultative.
- les résidences services :
Même principe que les logements-foyers. Elles proposent des prestations plus nombreuses et souvent plus luxueuses et offrent le choix entre la location ou l'accession à la propriété.

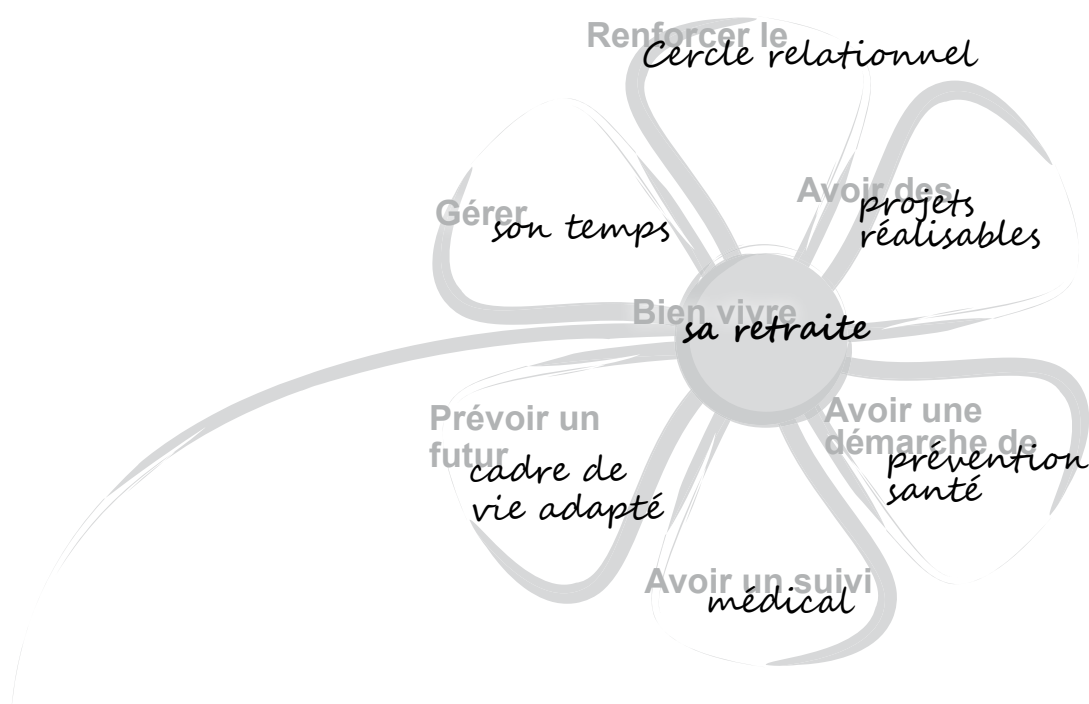
- Les résidences Edylis :
Logement pour retraités proposés par l'Union nationale des organismes HLM. Les locataires sont assurés de leur maintien à domicile en cas de perte d'autonomie, ces résidences étant conçues pour être médicalisées et adaptées au handicap, certaines accueillent des personnes âgées dépendantes (EHPAD)

- La Maison de Retraite :
est une résidence pour personnes âgées offrant des services collectifs et, le cas échéant, des services médicaux. Il existe de nombreuses catégories de maisons de retraite telles que: EPHAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), MAPA (maison d'accueil pour personnes âgées en perte d'autonomie), MARPA (maison d'accueil rurale pour personnes âgées), etc...

Il est important de pouvoir visiter l'établissement avant de s'engager.



En conclusion, pour « Bien vivre sa retraite », ligne conductrice de la session « Bienvenue À la Retraite », la Carsat Rhône-Alpes a eu le plaisir de vous accueillir et de vous donner quelques repères pour...



Bibliographie

EGO RETRAITE, 9 étapes pour s'y préparer et bien la vivre
Gualino Editeur, 2006 - Christine Vigneresse

Une nouvelle vie pour les seniors
Editions Albin Michel, 2005 - Philippe Hofman

Préparer et bien vivre sa retraite
Edition PRAT, 2009 - Guide pratique,

Rester jeune, c'est dans la tête
Edition Odile Jacob, 2005 - Olivier de Ladoucette

Le dialogue des âges
Editions Gallimard, 2007 - Pierre Guillet

Quelques contacts utiles

Carsat Rhône-Alpes

35 rue Maurice Flandin
69436 Lyon Cedex 03

Tél. : 3960 (prix d'un appel local)
ou depuis l'étranger, d'une box ou d'un mobile :
09 71 10 39 60

www.Carsat-ra.fr

Site internet « L'assurance Retraite »

www.lassuranceretraite.fr

Site internet « Le kiosque bleu »

Le **Kiosque bleu est un répertoire** qui présente les offres de services de proximité susceptibles de faciliter la vie des retraités et de leur entourage.

www.lekiosquebleu.fr

Espace ATOO de la Carsat Rhône-Alpes

AIN

72 -74 boulevard de Brou
01000 Bourg-en-Bresse
04 74 50 98 99

Lundi au vendredi
9 h-12 h / 13h30-16h30

DRÔME

Immeuble « Le Capitole »
44 avenue Victor Hugo
26000 Valence

04 75 41 41 65

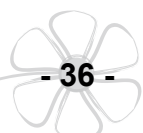
RHÔNE

Agence Retraite
Immeuble « La Perralière »
150 rue du 4 août

69626 Villeurbanne cedex

04 37 43 39 26

Lundi au vendredi
9 h-12 h / 13h30-16h30



<p>Union française des universités tous âges 86 rue Pasteur 69365 Lyon cedex 07 04 72 76 84 30 www.uta.univ-lyon2.fr</p>	<p>France Bénévolat (siège) 127 rue Falguière – Hall B1 75015 Paris 01 40 61 01 61 www.francebenevolat.org</p>
<p>Agir - Association Générale des Intervenants Retraités Association qui regroupe des retraités et pré-retraités volontaires. Son objectif est de mettre la compétence professionnelle des retraités au service de projets dans le monde entier et, surtout, dans les pays en voie de développement. qui apportent bénévolement leurs compétences professionnelles et leur expérience pour des actions de formation, d'aide et de solidarité en France, dans les pays en développement, en Europe centrale et orientale.</p> <p>8 rue Ambroise Thomas 75009 Paris 01 47 70 18 90 www.agirabcd.org</p>	<p>EGEE – Entente entre les Générations pour l'Emploi et l'Entreprise Association de bénévoles (des seniors experts) apportant de l'aide aux PME, PMI, établissements d'enseignement, et créateurs d'entreprises de la région Rhône-Alpes.</p> <p>EGEE - Rhône-Alpes 115 rue J. Vallier 69007 Lyon 04 37 65 16 00 www.egee.org</p>

Service Social de la Carsat Rhône-Alpes

35 rue Maurice Flandin – 69436 Lyon cedex 03

Un réseau d'accueil et de services dans chaque département de la région Rhône-Alpes

www.Carsat-ra.fr

Un seul numéro : **36 46** (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

Agence Nationale des Services à la Personne (ANSP)

Chargée de promouvoir le développement et la qualité du secteur des services à la personne, l'Agence nationale des services à la personne est un établissement public administratif national, placé sous la tutelle du ministère de l'Economie, des finances et de l'emploi. L'Agence répond à la nécessité de disposer d'une structure administrative de référence pour le secteur des services à la personne.

3211

www.servicesalapersonne.gouv.fr

Centre National de Traitement du Chèque Emploi Service

CNTCES

3 avenue Emile Loubet 42961 Saint-Etienne cedex

09 08 20 86 85 84

www.cesu.urssaf.fr

Maison départementale des sports

Pour l'ISÈRE, ARDÈCHE, DRÔME, SAVOIE et HAUTE-SAVOIE : 7 rue de l'Industrie Bureau n°107 38327 Eybens Cedex 04 76 44 51 14	Pour le RHÔNE, AIN, LOIRE : Parc du Lyonnais 392 rue des Mercières 69140 Rillieux la Pape 04 78 88 40 08 www.ffepgv.org
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fédération française de la retraite sportive (FFRS)

12 rue Piès 38360 Sassenage 04 76 53 09 80

www.ffrs-retraite-sportive.org

Comité Départemental de la Retraite Sportive 01 AIN 375 rue Prosper Convert BP 80016 01441 Viriat Cedex 09 63 51 47 20	Comité Départemental de la Retraite Sportive 26 DRÔME 71 rue Latécoère Maison des Bénévoles du Sport 26 000 Valence 06 13 50 16 56
Comité Départemental de la Retraite Sportive 38 ISERE 18, rue Victor Hugo 38300 Bourgoin-Jallieu adresse2 : 32, impasse de la Vieille Borne 38300 Ruy 04 74 93 31 02	Comité Départemental de la Retraite Sportive 69 RHÔNE 15 Boulevard Vivier Merle 69 003 Lyon 04 78 60 10 05 fax : 04 78 53 05 83 site : www.coders69.fr
Comité Départemental de la Retraite Sportive 73 SAVOIE 67 rue Saint François de Sales-Boîte X15 Maison des Associations 73000 Chambéry 09 60 44 37 53	Comité Départemental de la Retraite Sportive 74 HAUTE-SAVOIE 2, bis clos du Buisson 74940 Annecy le Vieux 04 50 27 61 96

ANCV

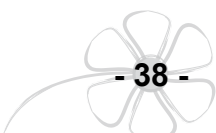
Agence Nationale pour les Chèques-Vacances

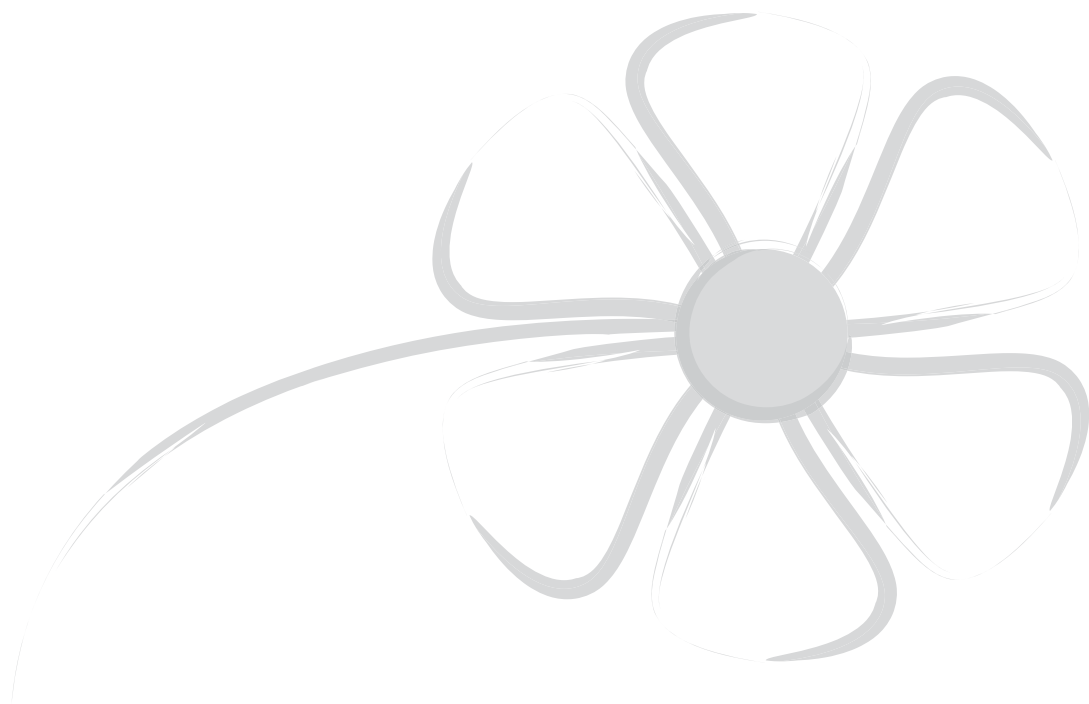
36, bd Henri Bergson 95201 Sarcelles Cedex 01

34 29 51 00 / 0825 844 344

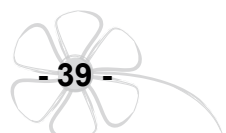
ANCV Seniors en Vacances

ou n°Azur 3240 dites « Seniors en Vacances »





Bienvenue
à la retraite



Plus d'informations :

Carsat Rhône-Alpes
Pôle Bienvenue à la Retraite
au 04 72 91 98 13

Carsat Rhône-Alpes

Direction de l'Assurance Retraite
Sous-Direction de l'Action Sociale
35, rue Maurice Flandin
69436 Lyon

Tél. : 3960 (*prix d'un appel local*)
ou depuis l'étranger, d'une box ou d'un mobile : 09 71 10 39 60
www.carsat-ra.fr