



Une  
**volonté  
commune**  
au **service** du  
**mieux vieillir**

# DOSSIER DE PRESSE



# SOMMAIRE

- 1. Pourquoi créer Cap Prévention Seniors ?**
- 2. La prévention : quelques conseils pour bien vivre sa retraite**
- 3. Les chiffres clés de la prévention de la perte d'autonomie**
- 4. Focus sur les ateliers**
- 5. L'appel à projet 2019**
- 6. Les services pouvant être proposés dans les plans d'actions personnalisés**
- 7. La structure et le territoire**
- 8. Les membres de l'association**

**Création de la structure inter-régimes Cap Prévention Seniors**

**Les MSA Languedoc et Grand Sud, la Carsat Languedoc-Roussillon, la SSI Languedoc-Roussillon s'engagent pour une politique active de prévention des risques liés au vieillissement.**

Ces organismes de Sécurité sociale affirment leur volonté commune :

- de s'engager dans un processus de coopération et de coordination renforcée,
- de répondre au mieux aux besoins de la population en matière de prévention en optimisant et en maîtrisant les ressources allouées.

Par la création de l'association Cap Prévention Seniors :

- pour être en proximité des retraités sur les territoires,
- pour les aider à rester autonomes et en bonne santé.

Le domaine d'intervention de l'association recouvre la prévention des risques liés au vieillissement en cohérence avec les acteurs régionaux et départementaux.

Pour y répondre, un appel à projet inter-régimes est lancé chaque année sur le thème de la prévention de la perte d'autonomie.

Pour mémoire, en 2018, l'appel à projet de l'inter-régimes représente :

- 9 financeurs,
- 664 458 €,
- 64 projets.

Il s'est traduit par :

- des ateliers en faveur d'un vieillissement actif,
- la participation de 2 500 seniors,
- un taux de satisfaction de plus de 94%.

**L'association Ma Vie témoignera lors de la conférence de presse du 18 avril 2019 à l'Espace Seniors de la Carsat Languedoc-Roussillon à Castelnau-le-Lez.**



# 1. Pourquoi créer Cap Prévention Seniors ?

## Face à la longévité, notre société doit transformer les défis du vieillissement en autant d'opportunités

Les régimes de retraite ont depuis plusieurs années déployés un savoir-faire pour prévenir le risque de perte d'autonomie. Ce savoir-faire résulte à la fois d'une orientation forte prise consécutivement à la mise en place de l'allocation personnalisée pour l'autonomie, mais également d'un engagement, celui d'accompagner les retraités dans leur avancée en âge en contribuant à l'amélioration de leur confort de vie.

L'enjeu de la politique inter régimes en faveur du bien vieillir est bien de répondre au défi de la longévité en proposant une politique de prévention pour le maintien de l'autonomie qui s'adresse à chaque retraité, quel que soit le régime auprès duquel il a cotisé.

## Cap Prévention Seniors, la réponse régionale

Dès le printemps 2018, les caisses de retraite de la région Languedoc-Roussillon ont engagé des travaux dans l'optique de porter collectivement une politique active de prévention pour le maintien de l'autonomie des personnes âgées.

Les conseils d'Administration des caisses ont alors adopté la création d'une association Cap Prévention Seniors dont l'assemblée générale constitutive s'est tenue le 27 février 2019.

L'ambition de Cap Prévention Seniors est de construire un véritable parcours à l'attention des futurs retraités et des retraités. D'ores et déjà, un programme régional de prévention pluri-thématique (nutrition, maintien de l'équilibre, activation cérébrale/ mémoire) est engagé, enrichi par des actions d'accompagnement du passage à la retraite.

**Avec la création de Cap Prévention Seniors, les caisses de retraite affirment leur volonté de :**

- **Mener une politique active dans le domaine de la prévention à destination des personnes âgées, et de l'aide au maintien à domicile.**
- **Apporter à chaque assuré, quel que soit son régime, la plénitude d'une offre de service homogène et de qualité.**
- **Cibler les populations fragiles pour mieux les orienter vers les actions les plus adaptées.**
- **Intensifier leurs offres de prévention par une coopération efficace associée à un maillage territorial optimisé.**
- **Renforcer le partenariat avec les acteurs régionaux et départementaux.**



## 2. La prévention : quelques conseils pour bien vivre sa retraite

### Au cœur d'un vieillissement réussi et durable : l'activité physique

La pratique d'une activité physique améliore la qualité de vie en permettant une meilleure condition physique et un meilleur moral.

C'est un facteur de prévention des chutes, de l'ostéoporose, de stimulation de la mémoire et des sens.

Elle favorise le sommeil, ouvre l'appétit, renforce le capital musculaire, prévient l'arthrose, le diabète, entretient la souplesse des articulations.

Un repère : au moins 30 minutes par jour.

L'activité physique peut s'intégrer dans la vie quotidienne sous toutes ses formes : jardinage, bricolage, ménage, promenades...

### Avoir une alimentation équilibrée

L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. Au fil du temps, l'organisme change et les besoins nutritionnels aussi, mais contrairement aux idées reçues, ils ne diminuent pas.

Une bonne alimentation influe sur la santé, sur le moral et sur la mémoire.

Manger pour rester en bonne santé et se faire plaisir est très important.

### Respecter les rythmes naturels du sommeil

Le sommeil est différent d'une personne à l'autre et évolue selon les âges de la vie.

Aussi, au fil des années, il est naturellement plus fréquent de se réveiller au cours de la nuit et de dormir moins longtemps par exemple.

Il convient d'éviter les boissons excitantes avant le coucher (alcool, café...).

La pratique d'une activité physique dans la journée peut améliorer le sommeil.

### Entretenir sa mémoire

Avoir des activités manuelles, intellectuelles et sociales régulières stimule la mémoire (jouer aux cartes, lire, faire des mots croisés, tricoter, jardiner, rencontrer des gens, discuter...).

Il n'y a pas d'âge pour avoir des centres d'intérêts, apprendre et entreprendre de nouvelles activités.

L'important est de continuer à faire travailler sa mémoire au quotidien.

La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

## **Être entouré**

Avoir une vie relationnelle active et participer à des activités collectives organisées près de chez soi, c'est essentiel pour le moral, mais ce n'est pas toujours si simple : éloignement, difficultés diverses...

Les caisses de retraite sont là pour renseigner et orienter vers les programmes partenariaux qu'elles développent en lien notamment avec certaines mairies (centres communaux d'action sociale) et acteurs associatifs présents sur les territoires.

## **Mais aussi...**

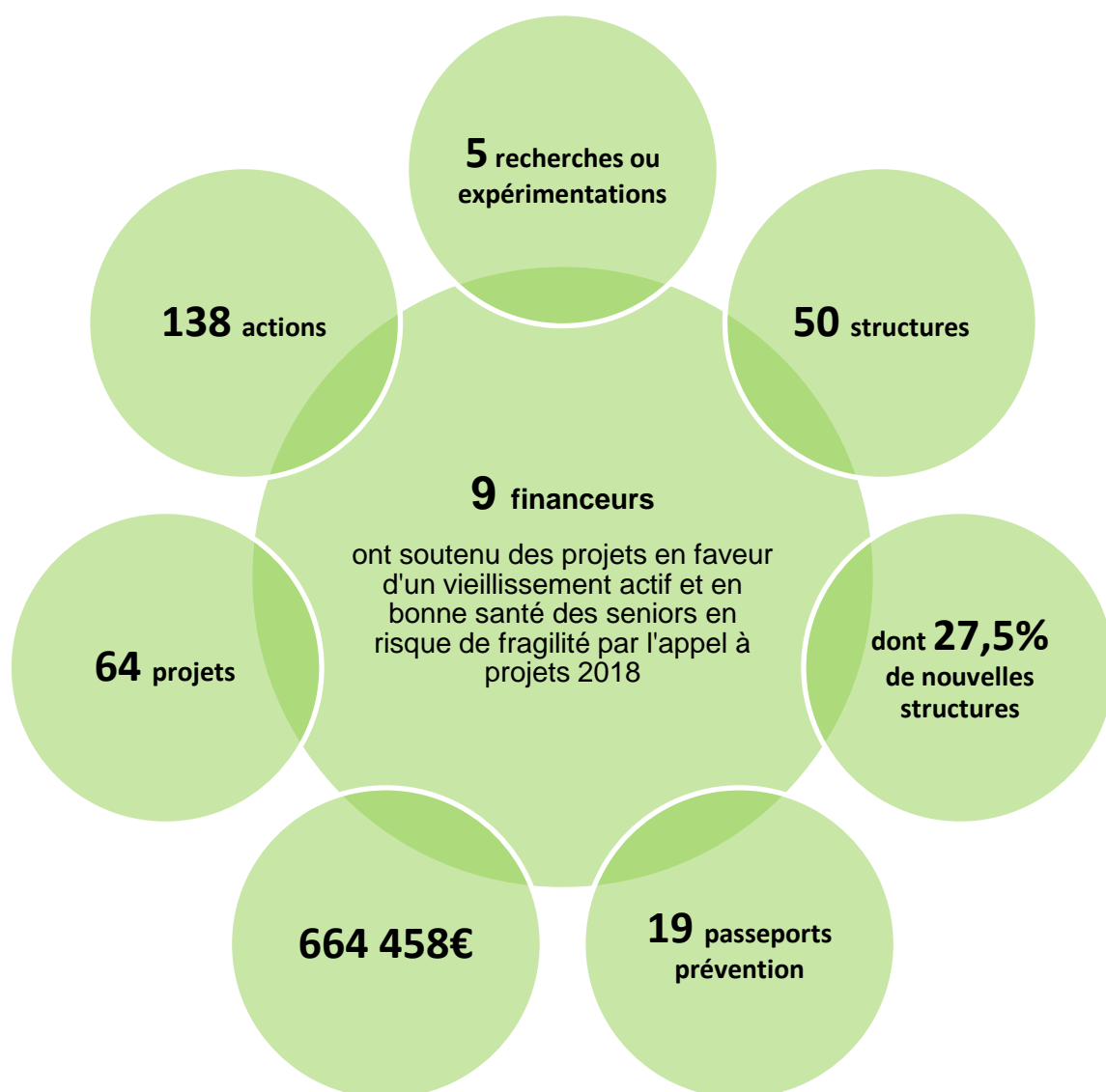
### **Avoir un suivi médical régulier**

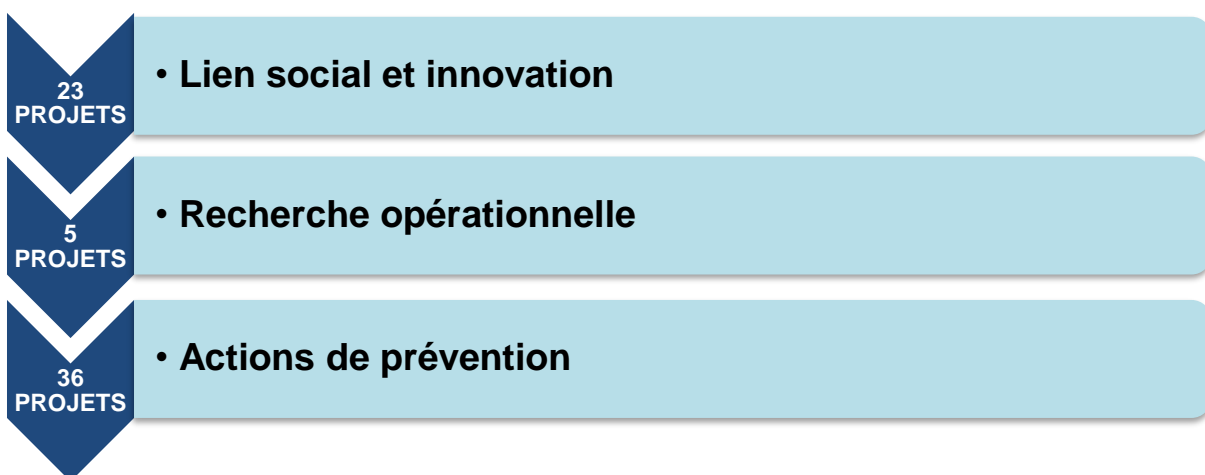
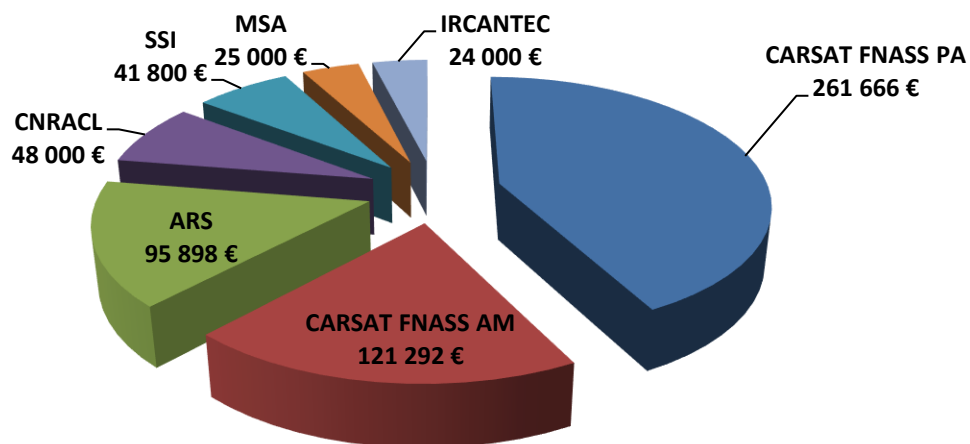
### **Réaménager son domicile pour prévenir les risques de chute**



### 3. Les chiffres clés de la prévention de la perte d'autonomie

#### LES PROJETS FINANCES EN 2018





## ANALYSE QUALITATIVE DES ATELIERS SANTE

L'âge moyen est de  
**72 ans**

Environ **2500**  
seniors ont participé aux  
ateliers



**94,3%**  
de satisfaction

Pour **58%**  
des bénéficiaires, il  
s'agissait de leur premier  
atelier santé





## 4. Focus sur les ateliers

### Rester en forme !

S'informer, se retrouver, échanger, bouger ensemble, c'est essentiel pour bien vivre sa retraite.

Pas de sujet tabou, une approche ludique avec des professionnels et des spécialistes qui accompagnent et entourent le retraité.

### Les ateliers : une ambiance conviviale pour des exercices pratiques

Animés par des professionnels qualifiés, ces ateliers concilient informations et exercices pratiques pour vous apporter des conseils sur les bonnes habitudes à adopter pour préserver votre capital santé.

Dans une ambiance conviviale, en groupe d'une dizaine de personnes pour faciliter les échanges, vous obtiendrez les réponses aux questions que vous vous posez sur votre maintien en bonne santé.



### PREPARER SA RETRAITE

Avec le passage à la retraite, l'emploi du temps, principalement réglé par l'activité professionnelle, connaît un changement important.

Entre liberté tant attendue et perte de repères, chacun a besoin d'une période d'adaptation pour apprivoiser son temps libre et organiser sa vie autrement.

Pour accompagner les nouveaux retraités dans cette nouvelle étape de vie, Cap Prévention Seniors propose des sessions collectives pour s'informer et échanger sur les questions liées au passage et à la vie à la retraite.



## **MUSCLER DES NEURONES**

Deux tiers des plus de 60 ans se plaignent de leur mémoire : perdre ses clés, égarer ses lunettes, chercher un nom, ça arrive à tout le monde.

Rien de grave : les ateliers mémoire proposent des exercices de mémorisation simples, ludiques et attrayants... pour stimuler ses neurones et aiguïser sa curiosité.



## **GARDER L'EQUILIBRE**

Une chute, et c'est la catastrophe : les séquelles physiques invalidantes et le choc psychologique fragilisent le retraité.

Les ateliers sur l'équilibre et la prévention des chutes permettent de développer des automatismes, d'acquérir de bons réflexes mais aussi d'adapter son environnement pour le sécuriser.



## **SOIGNER L'AVENIR DE SA SANTE**

Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une vie sociale préservée, un bon suivi médical sont autant d'atouts pour bien vivre sa retraite.

Nutrition, stress, sommeil, Cap Prévention Seniors propose un véritable programme d'ateliers pour se maintenir en bonne santé... une des clés pour rester autonome.



## **PROMOUVOIR L'INCLUSION NUMERIQUE**

Un processus qui vise à rendre le numérique accessible à nos seniors, principalement la téléphonie et internet, et à leur transmettre les compétences numériques qui leur permettront de faire de ces outils un levier pour rester autonome.



## 5. L'appel à projet 2019

### L'appel à projet 2019 sera porté par Cap Prévention Seniors

Les enjeux de l'appel à projet sont réaffirmés cette année. Il s'agit de contribuer à un vieillissement actif et en bonne santé :

- des populations âgées de 60 ans et plus, fragilisées ou à risque de perte d'autonomie ;
- sur des territoires prioritaires d'intervention identifiés par les Observatoires des situations de fragilité pour la région Occitanie ;
- avec une politique d'évaluation partagée.

### **L'appel à projet 2019 inter-régimes sera ouvert le 4 mars et clôturé le 12 avril 2019.**

Il sera en ligne sur le site de la Carsat Languedoc-Roussillon via PASI ([https : pasi.carsat-le.fr](https://pasi.carsat-le.fr)) et sur les sites de tous les partenaires.

Les projets seront examinés par le conseil d'administration de Cap Prévention Seniors en juin 2019 selon les axes suivants :

#### **Axes communs à la région Occitanie :**

« **Lien social et innovations** » : il s'agira de financer des actions collectives portant sur le lien social et, en option des accompagnements individuels dans le cadre du passeport prévention. Les 3 projets les plus innovants recevront un prix de la part de l'inter-régimes pour chacun des deux territoires (Est et Ouest).

« **Recherches opérationnelles** » : il s'agit de projets de recherches en matière de prévention des effets du vieillissement portés par différents acteurs des territoires.

#### **Axe spécifique au Languedoc-Roussillon :**

« **Actions de prévention** » : il s'agira de financer des actions collectives se rapportant aux référentiels nationaux dont l'activité physique, l'équilibre, la mémoire, la nutrition et, en option des accompagnements individuels dans le cadre du passeport prévention. Les porteurs de

projets qui ont pratiqué le passeport prévention pendant 3 ans deviennent labellisés guichet concerté afin d'accompagner plus largement les bénéficiaires de leurs actions.

Concernant l'appel à projet 2019 :

- une cible rajeunie avec un focus particulier sur les actions intégrant les jeunes retraités 60 à 68 ans ;
- des réunions de présentation de l'appel à projet prévues sur tous les départements sur le mois de mars 2019 ;
- des forums inter-régimes sur des thèmes tels que le numérique ou « Bonne journée-bonne santé ».



## 6. Les services pouvant être proposés dans les plans d'actions personnalisés

### VIE QUOTIDIENNE ET SECURITE pour vous aider au quotidien

- Accompagnement aux courses
- Portage de repas
- Équipement d'un téléassistance (achat, installation, abonnement)
- Hébergement temporaire / Accueil de jour et de nuit
- Garde de nuit itinérante
- Aide à domicile
- Gros travaux de nettoyage (aide ponctuelle visant à mettre en état le domicile avant la mise en œuvre de l'aide-ménagère)

### MAINTIEN DU LIEN SOCIAL pour vous aider à rester en lien avec les autres et à sortir de chez vous

- Aide aux transports
- Programme "SORTIR +" (AGIRC - ARRCO) pour les personnes de 80 ans et plus
- Aide aux vacances, propositions de séjours en groupe destinés à toute personne de 60 ans ou plus ayant des revenus modestes afin de rompre l'isolement avec ANCV
- Orientation vers les centres sociaux
- Animations de proximité

### INFORMATIONS ET CONSEILS EN PREVENTION

- Bilan en prévention avec auto-évaluation en ligne à l'aide du quizz prévention
- Ateliers prévention (mémoire, prévention des chutes, nutrition, mieux vivre son stress, Pass prévention domicile, Pass prévention santé)

### ACCES AUX SOINS pour préserver votre capital santé

- Aide sur frais d'optique, dentaire, matériel à usage unique, ticket modérateur
- Complément de financement du reste à charge sur le contrat complémentaire santé

### HABITAT ET CADRE DE VIE pour adapter votre domicile à vos besoins

En complément du plan d'actions personnalisé, des aides destinées à adapter l'habitat et au cadre de vie de la personne peuvent être attribuées :

- Conseils sur les risques à domicile
- Kit Prévention : aides techniques
- Petits travaux
- Aides à l'habitat et au cadre de vie (aménagement de la salle de bain, monte-escalier, portail électrique, volets roulants, revêtements de sol si risque de chute)
- Aide au chauffage et aide à la rénovation thermique



## 7. La structure et le territoire

L'offre de service de Cap Prévention Seniors couvre les 5 départements de la région Languedoc-Roussillon : Aude, Gard, Hérault, Lozère et Pyrénées-Orientales.

Cap Prévention Seniors, par décision de l'Assemblée Générale constitutive, a désigné :

- Un président, Jean-Claude DELSENY administrateur MSA Grand Sud
- Deux vice-présidents, Marie-Martine LIMONGI présidente de la Carsat L-R et Albert MOULET premier vice-président de la MSA Languedoc
- Un secrétaire, Jean-François FERAL administrateur Carsat L-R
- Un trésorier, Robert BATIGNE administrateur MSA Grand Sud

L'association s'appuie sur les compétences existantes au niveau des caisses membres.

L'association travaille en lien permanent avec les services action sociale de chaque organisme. Enfin, des instances inter-régimes (comité stratégique et comité opérationnel) ont été créées.

Le siège social de Cap Prévention Seniors est hébergé au sein des locaux de la Carsat L-R.

## Le vieillissement de la population française (Source : Insee)

Si les tendances démographiques récentes se maintiennent, la France métropolitaine comptera 73,6 millions d'habitants au 1er janvier 2060, soit 11,8 millions de plus que lors du recensement de 2007.

En 2060, 23,6 millions de personnes seraient ainsi âgées de 60 ans et plus, soit une hausse de 80 % en 53 ans.

L'augmentation est encore plus forte pour les tranches d'âge les plus élevées : le nombre de personnes de 75 ans ou plus passerait de 5,2 millions en 2007 à 11,9 millions en 2060 ; celui des 85 ans et plus de 1,3 à 5,4 millions.

Jusqu'en 2035, la proportion de personnes âgées de 60 ans et plus progressera fortement, quelles que soient les hypothèses retenues sur l'évolution de la fécondité, des migrations ou de la mortalité. Cette forte augmentation est transitoire et correspond au passage à ces âges des générations du baby-boom. Après 2035, la part des 60 ans ou plus devrait continuer à croître, mais à un rythme plus sensible aux différentes hypothèses sur les évolutions démographiques.

## La démographie en Languedoc Roussillon à l'horizon de 2040

### Tableau - La population des 65 ans ou plus en Languedoc-Roussillon en 2008 et 2040

*Unités : nombre et %*

	<b>Recensement 2008</b>	<b>Projection en 2040 en LR</b>	<b>Projection 2040 France</b>
Nombre des 65 ans et plus :	501000	950000	18197000
<i>Dont plus de 80 ans</i>	<i>152000</i>	<i>356000</i>	<i>6870000</i>
<i>Part des 65 ans et plus en %</i>	<i>19,2</i>	<b>29</b>	<i>25,7</i>
<i>Dont plus de 80 ans</i>	<i>5,9</i>	<b>10,8</b>	<i>9.7</i>

Sources : Insee, Estimations, Recensement de la population 2008-2040



## **Les personnes de 65 ans ou plus, une population particulièrement nombreuse en Languedoc-Roussillon ; spécificité qui devrait s'accroître d'ici 2040**

En 2008, le Languedoc-Roussillon compte 501 000 personnes de 65 ans ou plus, soit 19 % de la population régionale. En proportion, la population de cette tranche d'âge est plus représentée dans la région qu'au niveau national, 17 % en France métropolitaine. Parmi les personnes de 65 ans ou plus du Languedoc-Roussillon, près de 95 % vivent à domicile, soit 477 000 personnes. Cette part est similaire à la part nationale (94 %). Près d'un senior sur deux vit dans un pôle urbain (grand ou moyen) où l'habitat collectif est majoritaire.

**Avec le vieillissement de la population, le nombre mais aussi la part des personnes de 65 ans ou plus vont augmenter plus particulièrement en Languedoc-Roussillon.** La part des 65 ans ou plus devrait connaître une augmentation de 10 points, passant à 29 % en 2040, si les tendances démographiques actuelles se prolongent. La part des personnes de 80 ans ou plus au sein de la population devrait doubler, passant de 6 % à 11 % de la population régionale.

Ces augmentations de population chez les personnes âgées devraient générer rapidement de nouveaux besoins chez nos séniors.



## 8. Les membres de l'association



La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Languedoc-Roussillon est un organisme de droit privé chargé de l'exécution d'une mission de service public. Elle met en œuvre les politiques institutionnelles dans les domaines de la retraite, de l'accompagnement social et de la prévention des risques professionnels. Elle exerce ses missions auprès des salariés, retraités et entreprises sur la région Languedoc-Roussillon.

Préparer et payer la retraite par répartition : Elle recueille auprès des entreprises de la région les informations relatives à la carrière des assurés. Elle informe les salariés tout au long de leur vie professionnelle. Au moment du passage à la retraite, la Carsat conseille les futurs retraités et facilite leurs démarches. Elle calcule les retraites et en assure le versement régulier chaque mois. Interlocuteur unique des entreprises, elle les accompagne pour établir leur déclaration annuelle de données sociales.

Accompagner les assurés fragilisés par un problème de santé ou de perte d'autonomie : La Carsat conseille et aide les assurés fragilisés dans la recherche de solutions adaptées à leur situation (sensibilisation sur les questions de santé, les démarches liées aux soins, prévention du risque de désinsertion professionnelle, dispositifs favorisant le retour à domicile après une hospitalisation).

Prévenir les risques professionnels, assurer la santé et la sécurité au travail : La Carsat coordonne et développe la prévention des risques Accidents du Travail et Maladies Professionnelles (AT/MP). Elle cible des activités à risque, intervient dans les entreprises et auprès des branches professionnelles. Elle propose une offre de formation, une offre documentaire ainsi que des dispositifs d'aides financières pour soutenir le développement de la prévention dans les entreprises.

Retrouvez l'ensemble des informations et services sur : [www.carsat-lr.fr](http://www.carsat-lr.fr)



Le Groupe MSA est composé de la MSA (Mutualité Sociale Agricole), MSA Services et Présence Verte.

Ses valeurs :

- Une responsabilité de chaque assuré et client afin d'inscrire la protection sociale dans l'économie durable et solidaire
- La démocratie sociale au sein de chaque structure associative et mutualiste
- Une qualité de vie pour chacun sur son lieu de vie et de travail

Ses missions : assurer un service public et bien au-delà

- Gérer la protection sociale et assurer une offre sociale complète dans le cadre d'un guichet unique
- Favoriser le bien-être de chacun en assurant un accompagnement social et en développant une offre de prévention santé à domicile et au travail
- Participer au développement et au maintien des services sur les territoires ruraux

Son offre de services :

- Aide aux familles et aux jeunes dans leur vie quotidienne : versement des prestations familiales et logement mais également des aides à l'arrivée d'un enfant, au soutien à la scolarité...
- Actions de prévention pour tous les actifs : bilans de prévention santé, éducation thérapeutique, dépistages des cancers, actions de santé sécurité au travail...
- Actions de prévention à l'attention des seniors : versement de prestations santé et de la retraite, mise en place d'aides à domicile, téléassistance, développement de structures d'accueil adaptées...
- Soutien et accompagnement des personnes en difficulté dans leur démarche d'insertion : versement de minima sociaux par délégation, mise en place d'actions collectives...

Deux caisses en Languedoc-Roussillon : la MSA Languedoc et la MSA Grand Sud.

Retrouvez l'ensemble des informations et services sur : [www.msa.fr](http://www.msa.fr)

# SÉCURITÉ SOCIALE INDÉPENDANTS

La Sécurité Sociale des Indépendants est une caisse de Sécurité sociale, administrée par des représentants de ses assurés, artisans, commerçants et professions libérales. Les indépendants intégreront définitivement le Régime Général au 01/01/2020

La SSI gère la protection sociale obligatoire de plus de 5,6 millions de chefs d'entreprise indépendants et de leurs ayants-droit.

La SSI assume également une mission de service, d'accompagnement et de conseil aux assurés dans leurs démarches santé et retraite. La mission d'interlocuteur social unique se concrétise dans le développement d'une offre globale de services aux assurés. La SSI propose ainsi un accompagnement personnalisé aux assurés dans les moments clés de leur vie professionnelle et personnelle et garantit un accueil personnalisé, homogène et complet sur l'ensemble du territoire.

Un parcours de prévention organisé autour de 3 axes : la prévention des risques professionnels propres aux indépendants, la prévention par les bilans et dépistages, et le dossier personnel de prévention.

La SSI développe une politique dynamique et novatrice d'action sanitaire et sociale, individuelle mais aussi collective.

Une caisse en Languedoc-Roussillon à Montpellier.

Retrouvez l'ensemble des informations et services sur : [www.ssi.fr](http://www.ssi.fr)

## **Contacts presse :**

MSA Grand Sud : Nathalie Guerin / 04 68 11 77 56 / [guerin.nathalie@grandsud.msa.fr](mailto:guerin.nathalie@grandsud.msa.fr)

MSA Languedoc : Sylvie Parenti / 04 67 34 80 91 / [parenti.sylvie@languedoc.msa.fr](mailto:parenti.sylvie@languedoc.msa.fr)

Carsat L-R : Elodie Spagnuolo / 04 67 12 93 71 / [elodie.spagnuolo@carsat-lr.fr](mailto:elodie.spagnuolo@carsat-lr.fr)

SSI L-R : Sophie Cornut / [Sophie.Cornut@secu-independants.fr](mailto:Sophie.Cornut@secu-independants.fr)