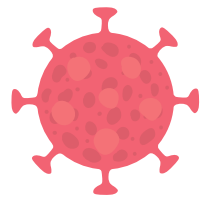


# L'Assurance retraite fait évoluer la prévention !



## LA PRÉVENTION AU TEMPS DE LA CRISE :

### La mise en place de nouveaux dispositifs

Pour soutenir les retraités qui seraient fragilisés en raison des mesures de confinement prises dans le cadre de la crise sanitaire, l'Assurance retraite pr plusieurs dispositifs :

#### Maintenir le lien social et rassurer les personnes âgées

Un dispositif exceptionnel d'appels sortants de maintien du lien social et de réassurance vers les personnes âgées confinées en période épidémique.

#### L'ambition de ce dispositif est de permettre :

- de maintenir le lien social des personnes âgées
- de mettre en place, le cas échéant, une orientation vers les services Action sociale des caisses en cas notamment de risque de rupture des droits ou de situation de détresse avérée
- d'écouter et d'accueillir leurs inquiétudes et ainsi d'engager leur apaisement et leur réassurance dans un contexte pouvant générer certaines angoisses



#### Solidarité numérique

**01 70 772 372**

Appel non surtaxé  
du lundi au vendredi, de 9h à 18h  
<https://solidarite-numerique.fr>

Ce numéro d'aide numérique à distance pourra réorienter les retraités vers le dispositif d'appels sortants des caisses de retraite régionales si détection d'un isolement, d'une fragilité, grâce à un partenariat entre la MedNum et la Cnav.

### Offre de Prévention à domicile et confinement :

L'Assurance retraite propose une offre de prévention et de lutte contre l'isolement des personnes âgées confinées en période épidémique.

#### Recensement des offres accessibles et gratuites à domicile pour les retraités et promotion par l'Assurance retraite et ses partenaires en multi-canal.

#### Initiatives liées à la promotion du bien vieillir :

##### Siel Bleu

<https://www.sielbleu.org/bouger-en-confinement>

Plusieurs programmes gratuits sont proposés : séances d'activité physique à visionner en live (ou différé) chaque jour à 14h, séances vidéos accessibles en ligne (activité physique, diététique, détente, ateliers ludiques), fiches exercices pour composer son propre atelier : activité physique, idées recettes adaptées.

##### Kiplin

[www.kiplin.com](http://www.kiplin.com)

« Le tour du monde connecté » en ligne (programme d'activités physiques pour les séniors en confinement) gratuit avec le code « CHEZVOUSK1 »

##### DELTA 7

[www.canaldelta7.org](http://www.canaldelta7.org)

Deux solutions à distance pour tous les séniors confinés :

- Un programme diffusé quotidien "Restez en Forme" pour rompre le monotonie et l'isolement du séniors confiné (atelier mémoire, nutrition, méditation et bien d'autres !)
- Le Campus des séniors connectés : des tutoriels pour faciliter la pratique du numérique, des conseils de santé, un réseau social simplifié, et un espace dédié aux aidants qui soutiennent un proche fragilisé

Une solution expérimentale pour accompagner à distance les séniors en perte d'autonomie et confinés :

- Un programme d'activités quotidien "Casa en ligne" à visée thérapeutique pour les séniors atteints de maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.

##### Kiwicube

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

Accès gratuit à une plateforme permettant aux personnes âgées de suivre un programme d'activités physiques adaptées à domicile durant 6 semaines.



### Outils déployés par les CARSAT

Activités gratuites ouvertes à tout retraité quel que soit son lieu de résidence :

- Ateliers mémoire en ligne : <https://www.vosservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/participer-a-un-atelier-memoire-en-ligne>
- Communauté de seniors : <https://www.vosservicesenligne.carsat-ra.fr/accueil/retraites/rejoindre-la-communauté-seniors>
- Témoignages, conseils, bons plans, jeux : <https://www.leszastuces.com/>

##### Movadom

<https://www.movadom.com/>

Faciliter le parcours résidentiel des séniors à travers l'animation de conférences de sensibilisation et l'accompagnement au déménagement. Une visio-conférence gratuite par semaine est actuellement proposée pour améliorer la vie des séniors à domicile.

##### Dynseo

<https://www.dynseo.com/>

Les applications Stim'Art en quelques mots : + 26 jeux ludiques et culturels : quizz de culture générale, blind tests, jeux de recette de cuisine, jeux sur les départements, ou encore la littérature. Des jeux variés avec plusieurs niveaux de difficultés, pour s'adapter à tous. En collectif ou en individuel, les jeux fonctionnent sans wifi. Un mois gratuit sans engagement aux applications Stim'Art Edith ou Stim'Art Joe

##### @resior

<https://aresior.fr>

Soutenu par Vivalab, c'est un réseau socioculturel 2.0 qui propose : des espaces d'échanges, des activités culturelles délivrées sous forme de tutos, des ateliers écritures, un club lecture et une soirée culturelle en live chaque samedi

### Initiatives liées à la lutte contre l'isolement social et à l'aide de proximité

**09 70 28 30 00**

**Dispositif exceptionnel de conciergerie solidaire :**  
Ecoute et livraison solidaire de biens de première nécessité (courses alimentaires, médicaments).

**Croix-rouge chez vous**  
par la Croix-rouge française  
7j/7 de 08h à 20h

**0 800 47 47 88**

**Solitud'Ecoute**  
par les Petits Frères des Pauvres  
7j/7 de 15h à 20h  
y compris les jours fériés

##### Amantine

<https://www.amantine.fr/modules/public/index.php>

Plateforme de Prévention et de Care Management dédiée aux aidants familiaux. Amantine propose un accès gratuit et des conseils de premier niveau et à des avis d'experts pendant toute la durée de la crise du COVID-19.

**Retrouvez bien d'autres dispositifs solidaires :**  
<https://www.lassurance-retraite.fr/portail-info/hors-menu/actualites-nationales/retraite/2020/coronavirus--une-offre-de-preven.html>

#### La compagnie des aidants

<https://lacompagniedesaidants.org/>

Réseau social d'entraide et d'échanges entre aidants. C'est aussi un annuaire des bénévoles qui peuvent donner un coup de main. Actuellement, une adresse email [contact@lacompagniedesaidants.org](mailto:contact@lacompagniedesaidants.org) est mise en place pour répondre aux questions et orienter les aidants en détresse en cette période difficile.