

# Les Forums *Bien vivre sa retraite*

Promouvoir les actions locales de prévention



# Le mot

## de la directrice de l'action sociale Île-de-France de la Cnav

La politique d'action sociale de la Caisse nationale d'assurance vieillesse s'inscrit dans une approche globale qui prend en compte tous les éléments favorables au bien vivre sa retraite. Pour informer les retraités sur la prévention et créer une dynamique partenariale, les Forums se révèlent être un moyen efficace pour nos organismes, pour les collectivités et les acteurs engagés dans le bien-vieillir. Par ailleurs, ils s'inscrivent dans l'esprit de la loi d'adaptation de la société au vieillissement qui favorise la coordination entre acteurs de la prévention. Après Montreuil en 2015, le Forum de Paris a été co-porté en 2016 avec le département dans le cadre de la conférence des financeurs.

Nous sommes à l'écoute de tous nos partenaires pour engager de nouveaux Forums en Île-de-France.

Christiane Flouquet

### CHIFFRES CLÉS 2016

#### 2 FORUMS LOCAUX

Malakoff (92) et Ermont (95)



**208**

VISITEURS  
en moyenne



**29**

EXPOSANTS  
en moyenne

#### 1 FORUM DÉPARTEMENTAL

Paris (75)



**1200**

VISITEURS



**49**

EXPOSANTS

**94%**

DES VISITEURS SATISFAITS  
des informations délivrées  
sur les stands



**234**

PRÉINSCRIPTIONS  
à des actions de prévention locales



## — De quoi s'agit-il ?

Les Forums *Bien vivre sa retraite* s'inscrivent dans la politique d'action sociale de la Cnav en Île-de-France axée sur la prévention de la perte d'autonomie. Ils proposent une information de proximité aux retraités sur les thématiques du bien-vieillir afin de les sensibiliser et de favoriser leur adhésion à cette démarche



de prévention. L'objectif est aussi de leur faire connaître les différents dispositifs d'aides ainsi que les acteurs locaux pouvant répondre à leurs besoins. D'envergure locale ou départementale, un Forum réunit des partenaires institutionnels de la Cnav en Île-de-France et leurs représentants régionaux ainsi que des acteurs locaux de la prévention. Jusqu'à quatre Forums sont organisés chaque année.

## — Demandez le programme !

Un Forum *Bien vivre sa retraite* se déroule sur une journée (9 h à 17 h).  
Au programme : des stands, des conférences, tables-rondes et des animations.

Thématiques des stands des partenaires exposants	
« Je m'informe »	Accès aux droits
« Je reste en forme »	Prévention santé
« Je m'engage et je sors »	Mobilité, séjours, bénévolat, etc.
« Je reste en contact »	Lien social
« Je suis accompagné pour aider mon proche »	Aide aux aidants
« J'aménage mon cadre de vie »	Conseils et aides pour aménager son logement
« Je rentre chez moi sereinement après une hospitalisation »	Aides individuelles, évaluation des besoins, etc.
« Je suis à la pointe de la nouveauté »	Nouvelles technologies
Exemples de conférences et tables rondes	
« Programme Seniors en vacances : des séjours tout compris à un tarif préférentiel »	Conférence de l'Agence nationale pour les chèques vacances
« Comment aménager son cadre de vie pour bien vivre sa retraite ? »	Table ronde animée par Agevillage.com, avec Soliha, ADIL 75, Regenord
« Aider un proche : quel accompagnement pour les aidants ? »	Table ronde avec le service social de la Cramif, la Cpam et l'association française des aidants
Animations	
Des animations sont proposées tout au long de la journée aux visiteurs, notamment des initiations à des ateliers de prévention du Prif.	

## — Quels objectifs ?

### Pour la Cnav en Île-de-France :

- Informer les retraités sur son offre de prévention et les orienter vers les dispositifs d'aides.

### Pour les collectivités territoriales :

- Proposer à vos administrés une journée d'information sur le bien-vieillir ;
- Repérer vos administrés les plus fragiles et les plus éloignés des dispositifs d'aides ;
- Dynamiser l'offre locale de prévention et renforcer les partenariats en valorisant les financements institutionnels.

### Pour les acteurs locaux (CLIC, résidences autonomie, associations locales, etc.) :

- Vous faire connaître des retraités ;
- Promouvoir vos actions à destination des retraités ;
- Identifier les autres acteurs locaux et engager des partenariats.

## — Pour qui ?

Les retraités du régime général âgés de 60 ans et plus.

## — Où ?

Le territoire d'implantation d'un Forum est défini en fonction de l'analyse réalisée sur la base de l'observatoire des fragilités, du public cible et des partenaires engagés sur le sujet de la prévention de la perte d'autonomie. Entre 15 000 et 20 000 retraités sont invités pour un Forum local, 60 000 pour un Forum départemental. Pour en savoir plus sur l'observatoire des fragilités : [www.observatoiredesfragilites.fr](http://www.observatoiredesfragilites.fr)

## — Comment ?

La Cnav organise les Forums avec les structures évaluatrices et en lien avec les partenaires institutionnels. Chaque année, un appel à candidatures est lancé auprès des structures évaluatrices pour les Forums à venir.

## Ce qu'en pensent les retraités...



**« J'ai été intéressée par les conseils et aides pratiques pour faciliter la vie de ma mère, par exemple pour être en sécurité dans la douche ou se relever avec appui. »**

Marie, 62 ans



*« J'ai participé à une initiation de l'atelier "L'équilibre en mouvement". J'ai appris quelle était la bonne posture pour me tenir debout ou marcher. Je suis conscient qu'il est préférable d'apprendre tout cela avant de rencontrer des difficultés. »*

Christian, 62 ans



*« J'ai découvert à une conférence des astuces pour être bien dans mon logement, par exemple installer un interrupteur identifiable la nuit ou encore des dalles antidérapantes. J'ai été également intéressée par la conférence dédiée au passage à la retraite. Il ne faut pas oublier qu'à la retraite, on peut se retrouver rapidement isolé. »*

Anne-Michèle, 70 ans

## Ce qu'en pensent les professionnels...

*« En amont de tout Forum, nous mettons en place des ateliers avec les partenaires locaux du territoire. Cela nous permet de proposer des actions concrètes au grand public, pour lesquelles ils peuvent se pré-inscrire directement sur notre stand le jour de l'événement. Nous faisons non seulement la promotion des ateliers du parcours prévention mais nous tenons aussi à apporter une première information et une sensibilisation aux thématiques du bien-vieillir. Nous rencontrons également sur les Forums d'autres acteurs locaux de la prévention, avec qui nous engageons des actions à la suite des ateliers afin de pérenniser les actions sur le territoire d'intervention. »*

**Caroline Auffret**, responsable des partenariats opérationnels du Prif

Le Prif, Prévention retraite Île-de-France, est un groupement de l'Assurance retraite, de la Mutualité sociale agricole et du Régime social des indépendants. Il co-finance, coordonne, promeut et évalue des programmes de prévention animés par des experts.

**« Je trouve qu'il est utile d'échanger sur les questions du vieillissement avec le grand public et pas seulement avec les professionnels. Lors du Forum de Paris, les retraités ont montré un intérêt très vif pour « le bon vieillissement ». C'est un des messages que je souhaite faire passer : vieillir n'est pas synonyme de catastrophe ou de déchéance ! »**

**Jean-Jacques Amyot**

Psychosociologue et chargé de cours à l'université de Bordeaux, Jean-Jacques Amyot est intervenu au Forum Bien vivre sa retraite de Paris après la pièce de théâtre « Vieillir, c'est vivre ! » pour un temps d'échange avec le public.

**« Notre participation à un Forum Bien vivre sa retraite nous a non seulement permis de nous faire connaître auprès du public retraité mais aussi de rencontrer et d'échanger avec les professionnels présents. C'est l'occasion de nouer des liens, et cela peut aboutir à des partenariats par la suite. »**

**Philippe Guilbaud**, directeur de l'association Nouvelles voies - Nouvelle voies est une association proposant un service d'accompagnement administratif et juridique à domicile.

.....

*« Les occasions pour aller à la rencontre du public sont assez rares. Lors du Forum Bien vivre sa retraite de Nemours, nous avons pu faire la promotion de l'offre de service du CCAS pour les seniors ainsi que celle du point d'accès aux droits, assez méconnu dans la circonscription de Nemours. »*

**Patricia Jacoby**, directrice des ressources humaines du centre communal d'action sociale de Nemours  
Le CCAS de Nemours anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune, en liaison étroite avec les institutions publiques et privées.

# À vous !

## — Vous souhaitez qu'un Forum Bien vivre sa retraite soit organisé sur votre territoire ?

### • Vous êtes une collectivité

Contactez la direction de l'action sociale Île-de-France de la Cnav  
cnavdasifidf@cnav.fr

### • Vous êtes une structure évaluatrice

L'appel à candidatures pour la co-organisation et le cahier des charges sont disponibles sur  
[www.lassuranceretraite-idf.fr](http://www.lassuranceretraite-idf.fr)  
Contact : cnavdasifidf@cnav.fr

## — Vous souhaitez participer à un prochain Forum Bien vivre sa retraite ?

### • Vous souhaitez tenir un stand d'information ou animer un temps fort de la journée

Contactez la direction de l'action sociale Île-de-France de la Cnav :  
cnavdasifidf@cnav.fr

### • Vous souhaitez assister à un Forum

Les prochaines dates sont annoncées sur le site [www.lassuranceretraite-idf.fr](http://www.lassuranceretraite-idf.fr) > Retraités > Les Forums Bien vivre sa retraite.

### Les communes ayant accueilli des *Forums Bien vivre sa retraite* depuis 2013 :

Ermont (95), Malakoff (92), Paris (75), Montreuil (93), Nemours (77), Ballancourt (91), Mantes-la-Jolie (78), Sceaux (92), Rambouillet, Bry-sur-Marne (94), Soisy-sur-Seine (91), Colombes (92), Maisons-Alfort (94), Saint-Denis (93), Lagny-sur-Marne (77)

## Restez informés de l'actualité de la Cnav !

Abonnez-vous à la newsletter de l'action sociale Île-de-France (inscription à [cnavdasifidf@cnav.fr](mailto:cnavdasifidf@cnav.fr)) ou à la newsletter «*La retraite en Île-de-France*» dans laquelle vous retrouverez des informations sur la législation et l'offre de service (inscription sur [www.lassuranceretraite-idf.fr](http://www.lassuranceretraite-idf.fr)).



Sécurité sociale  
La Vie en Plus

Retrouvez-nous sur :  
[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)  
Facebook et Twitter.

**Cnav** Retraite & Action sociale  
— Sécurité sociale —

SECURITE SOCIALE  
  
**l'Assurance  
Retraite**  
Île-de-France