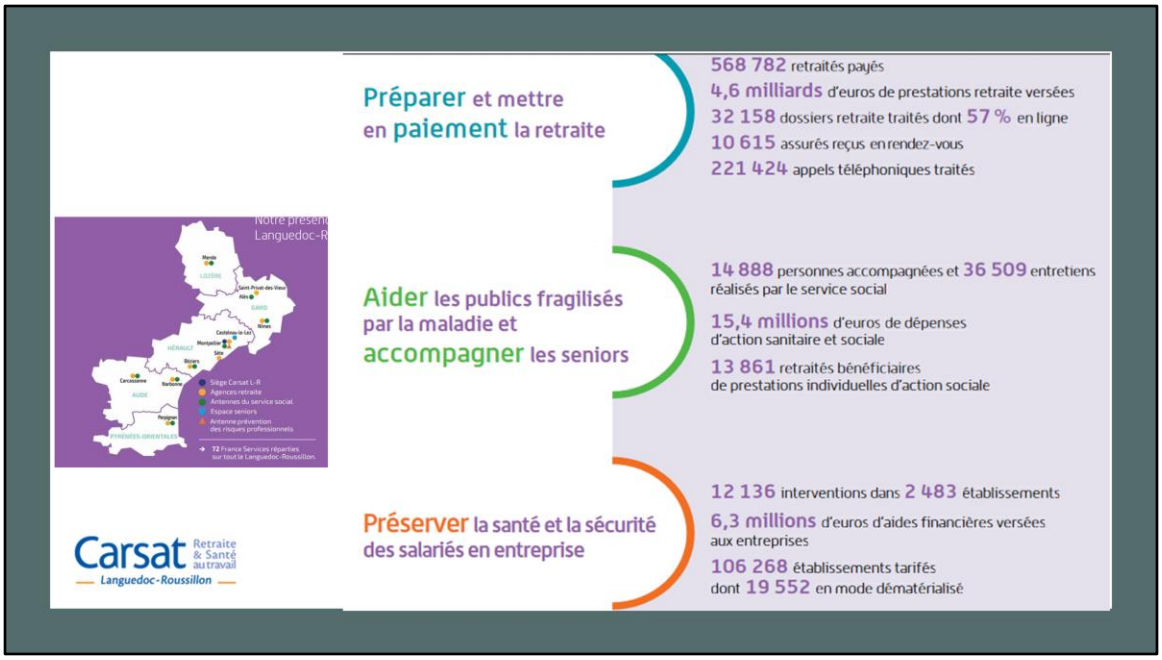
Carsat Languedoc Roussillon
Direction de l'Action Sociale et des Interventions Sociales : Marie Ch D'Avrincourt
Service Action Sociale et Santé :Delphine Paccard
Pôle Actions Collectives et Partenariats : Valérie BRUGUIERE



***CARSAT* - Caisse Régionale d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail**
La Carsat Languedoc-Roussillon est un organisme de Sécurité sociale à compétence régionale.

Structure de droit privé, elle assure 3 grandes missions de service public :

- la préparation et le paiement de la retraite des salariés du régime général et depuis le 1er janvier 2020 des travailleurs indépendants (artisans et commerçants),
- l'aide et l'accompagnement des assurés en difficulté,
- la prévention et la tarification des risques professionnels.

A ce titre, elle est l'interlocuteur privilégié des salariés et des entreprises, tout au long de la vie professionnel et au moment de la retraite.

1 .Mettre à jour le compte retraite tout au long de la carrière, préparer et verser la retraite des salariés : Pour garantir la retraite, nous tenons à jour un compte individuel pour chaque salarié. Cette mise à jour s'effectue à partir du traitement des Déclarations Annuelles des Données Sociales (DADS) établies par les employeurs. Nous assurons le service des retraites du Régime général au profit des salariés des 5 départements de la région, avec la volonté de rendre à ces publics le service attendu. Proximité, efficience et rigueur de gestion sont les principes de notre action.

2. Accompagner les assurés en difficulté : Nous aidons les personnes fragilisées par la maladie, le handicap ou l'accident et mettons en œuvre des réponses sociales adaptées aux besoins des personnes. Nous favorisons le maintien à domicile des personnes fragilisées mais encore autonomes.

3. Assurer et prévenir les risques professionnels dans les entreprises : Nous contribuons à réduire le nombre et la gravité des accidents du travail et des maladies professionnelles, ainsi qu'à l'amélioration des conditions de travail. Nous avons également pour mission d'assurer les entreprises contre les risques d'accidents du travail et des maladies professionnelles de leurs salariés.

https://www.carsat-lr.fr/files/live/sites/carsat-lr/files/pdf/nous-connaitre/rapport-activite.pdf

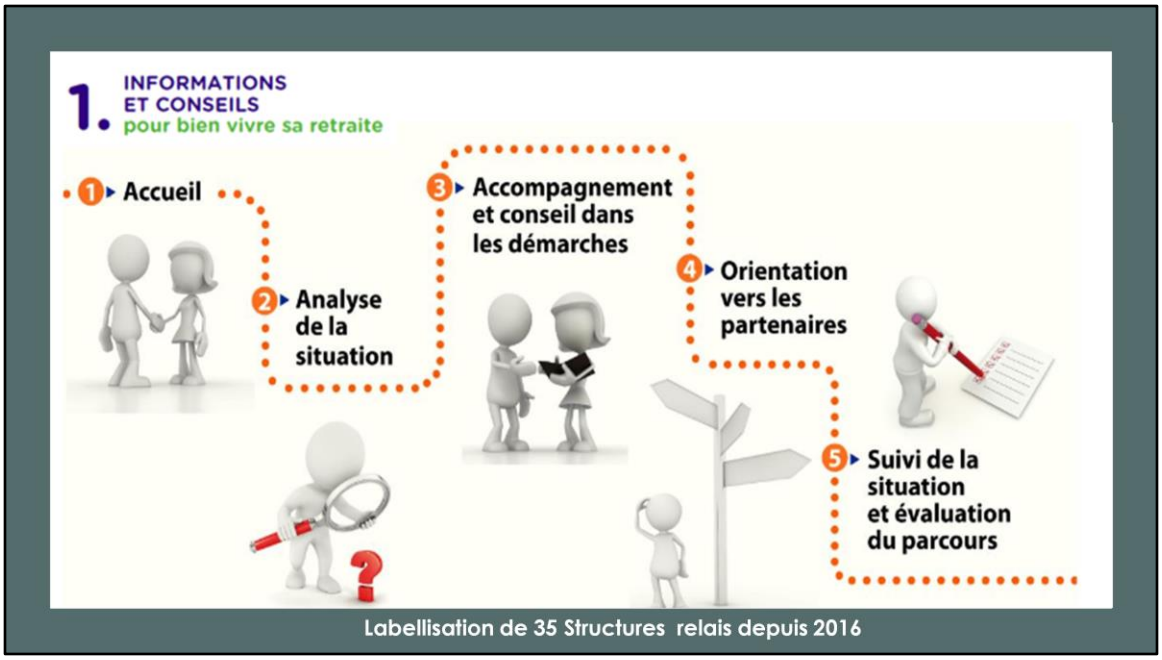
Pour prévenir les effets du vieillissement, les caisses de retraite prescrivent une offre de services.

1. INFORMATIONS ET CONSEILS
pour bien vivre sa retraite

2. ACTIONS INDIVIDUELLES
à destination des plus fragiles

3. PROGRAMMES D'ACTIONS COLLECTIVES
de prévention à destination des publics ciblés sur l'ensemble du territoire

3 niveaux d'intervention



La Carsat LR a développé une offre de prévention individuelle et attentionnée au travers d'entretien de prévention en santé sociale.

Pour ces entretiens, ils se décomposent de la façon suivante:

1. l'accueil,
2. l'analyse de la situation du senior au regard de ses risques de fragilité,
3. les conseils,
4. l'accompagnement,
5. l'orientation,
6. le suivi et l'évaluation du parcours.

En pratique Les seniors concernés rencontrent un gestionnaire de parcours en prévention qui va identifier de manière globale les besoins de chaque senior en s'appuyant sur une grille multidimensionnelle.

Celle-ci comprend 9 rubriques thématiques permettant d'apprécier

- **la cognition, la mobilité, les soins personnels, la relation d'entraide, les activités de la vie quotidienne, la participation sociale, la qualité de vie, les ressources et la nutrition.**

Considérant cette évaluation, le gestionnaire va orienter les personnes pour trouver les réponses adaptées à leurs besoins sur le territoire et ainsi, enclencher les actions visant l'appropriation de comportements favorisant le bien vieillir.

Chaque situation est suivie par le gestionnaire. Ce dernier rappelle les personnes à 6 semaines et 3 mois afin d'évaluer le parcours. Par ailleurs, les personnes pour lesquelles des recommandations sont émises en matière de prévention font l'objet d'un suivi.

Ainsi la Carsat a développé une méthodologie afin de proposer une offre de service coordonnée et adaptée aux seniors repérés en risque de fragilité.

https://www.carsat-lr.fr/home/partenaires/les-actions-daccompagnement-de-la-fragilite-1/le-guichet-concerte.html

Oscar - Offre de Services Coordonnée pour l'Accompagnement de ma Retraite

Quelles prestations ?

Des actions de prévention et de lien social individuelles et/ou collectives.

1) Un forfait prévention
Forfait pris en charge à 100 % par l'Assurance retraite dans la limite d'un plafond maximal fixé à 500 € par an et par bénéficiaire.
- Cadre de vie et sécurité à domicile : aides techniques, assistance et sécurité, gros travaux d'entretien, petits travaux ;
- mobilité et lien social : aide à la mobilité, aide aux loisirs, accompagnement informatique, repas en structure ;
- soutien personnalisé : mieux-être, soutien psychologique, conseils en prévention, conseil en gestion ;
- vie quotidienne : livraison de courses, portage de repas.

2) Des heures d'accompagnement et de prévention à domicile
Le coût des heures prises en charge est calculé en fonction du taux de participation l'Assurance retraite défini selon le barème national. Sont concernées les heures relatives à :
- l'entretien du linge et du logement ;
- l'aide au déplacement pédestre de proximité ;
- l'aide à la préparation de repas ;
- l'accompagnement à la toilette.

3) Des programmes de prévention
- Ateliers collectifs ;
- conférences ;
- forums ;
- programmes proposés par des partenaires dont l'Agirc-Arrco, l'ANCV (programme Seniors en vacances), etc.

Quelle coordination autour du retraité ?
Le dispositif repose sur un accompagnement renforcé du retraité afin de garantir l'adéquation entre les prestations et ses besoins. Ce suivi permet également de s'assurer de la mise en œuvre effective des prestations notifiées.
Pour cela, un coordinateur assure un suivi personnalisé du retraité et l'oriente dans ses choix. Il informe les prestataires et la caisse en cas de changement de sa situation.
Ces missions sont rémunérées par le forfait coordination à partir de 3 prestations différentes notifiées dans le plan d'aides. Le forfait est versé automatiquement au coordinateur à l'échéance du plan d'aides après transmission à l'Assurance retraite des pièces justifiant la bonne réalisation des missions.
Montant du forfait de coordination :
- en cible : 150 € par an et par bénéficiaire ;
- en phase transitoire : 200 € par an et par bénéficiaire pour favoriser l'émergence du dispositif et compenser les coûts d'organisation des phases initiales de mise en œuvre.

https://www.carsat-lr.fr/home/partenaires/actualites-partenaire/toutes%20les%20actualites/oscar--une-nouvelle-generation-de-plan-daides.details-actualite.html

L'ensemble des ateliers de prévention sont géolocalisables.

Tous les ateliers sont repris sur la carte du bien vieillir:
https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier

Toutes les actions collectives développées et soutenues par la Carsat répondent à des référentiels nationaux.

Ces actions de prévention sont déployées sur le Languedoc Roussillon grâce aux porteurs de projets qui répondent aux différents Appels A Projets (Inter Régime Cap Prévention Seniors ou Carsat)

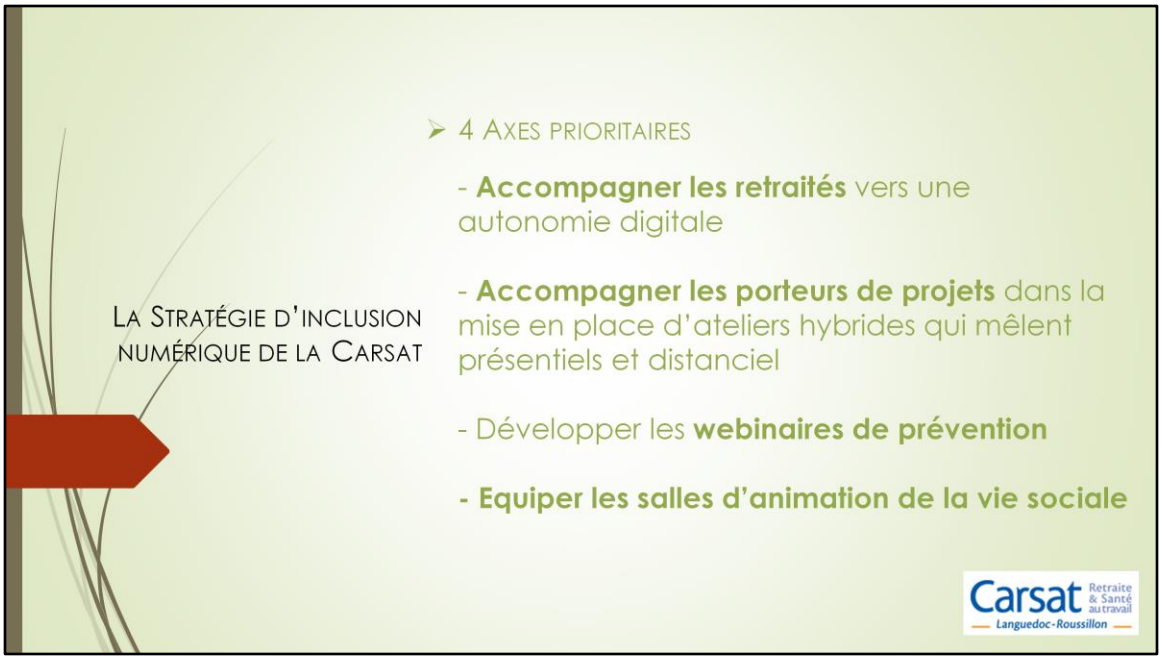
Qui sont ces Porteurs de projets?
1. des centres sociaux,
2. des ccas,
3. des associations,
4. des services d'aide à domicile….

Ces porteurs de projets ont la compétence métier afin d'animer ces actions collectives de prévention et sont en capacité de repérer le public et de les faire participer à ces actions de prévention

Quelques données chiffrées:
AAP Cap Prévention Seniors
Plus de 150 projets, 128 structures, une enveloppe de **1 251 415 € pour accompagner plus de 3 000 seniors**
AAP des centres sociaux:
Plus de 90 projets , pour 18 structures, enveloppe de **107 800 € dont 87000 € pour les actions collectives portant sur la prévention du vieillissement des seniors à risques de fragilité et 20 800 € pour l'achat de matériel. Accompagnement de 1800 seniors**

Le dernier référentiel déployé depuis fin 2020 est celui de l'autonomie numérique.
Pourquoi?
Pour répondre aux enjeux de société et au programme Action Publique 2022 où l'ambition du Gouvernement est de collaborer à l'émergence d'une société numérique innovante, inclusive et humaine afin de garantir l'accès de tous aux services publics.

https://www.carsat-lr.fr/home/partenaires/action-sociale--soutenir-les-projets/lappel-a-projets-interregimes-et-ars.html
Pour bien vieillir base documentaire: https://www.pourbienvieillir.fr/espace-professionnels



Selon une étude de l'Agence du numérique, dans les « oubliés du numérique » figure une part importante de futurs retraités, retraités et personnes âgées. La maîtrise des pratiques numériques est donc un enjeu important en termes d'accès aux droits des retraités dans un contexte de digitalisation des administrations publiques.
L'Assurance retraite s'est engagée à rendre accessible son offre numérique et à accompagner ses assurés dans l'utilisation de ses services en ligne, conformément à ses engagements de service public. Afin d'y parvenir, l'Assurance retraite a noué des partenariats avec les acteurs locaux et les acteurs de la médiation numérique afin de favoriser sur tout le territoire, l'accès à son offre digitale pour tous ses assurés.

Au regard de l'enjeu du numérique, la Carsat LR s'est positionnée sur ce sujet depuis 2015 et déploie une stratégie d'inclusion numérique
Avec 4 axes prioritaires étant:

1. Accompagner les retraités vers une autonomie digitale

2. Accompagner les porteurs de projets dans la mise en place d'ateliers hybrides qui mêlent présentiels et distanciel

3. Développer les webinaires de prévention

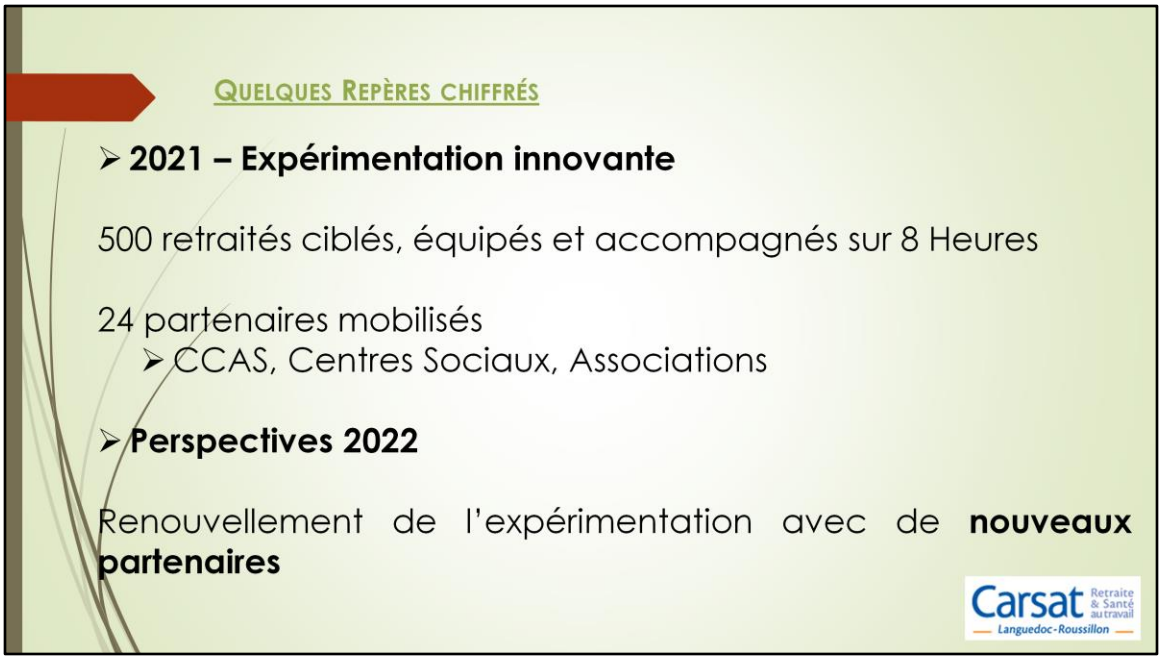
4. Permettre l'équipement en matériel de visioconférence pour les structures partenaires de la Carsat (Lieux de Vie Collectifs, résidences autonomie,..)

https://www.carsat-lr.fr/home/nous-connaitre/presse.html

La Stratégie d'inclusion numérique de la Carsat

Axe 1: Accompagner les retraités les plus fragiles vers l'autonomie digitale

Carsat Retraite & Santé au travail Languedoc-Roussillon



La Carsat mais également l'association inter régime Cap Prévention Seniors et la Conférence des financeurs financent des ateliers d'initiation au numérique.

Grace à ces ateliers, demain, les seniors seront en capacité de réaliser l'ensemble de leurs démarches en ligne, de consulter leur médecin via la télémédecine, de suivre un parcours de prévention en distanciel

Néanmoins, comment pourra se faire cette appropriation si les retraités ne peuvent, malheureusement pas s'équiper, faute de moyens financiers ?

Ainsi, l'enjeu de cette expérimentation initiée en 2021 est de pouvoir repérer ces retraités afin de les équiper numériquement.

Qui de mieux que nos partenaires action sociale habitués à l'animation d'atelier d'inclusion numérique ou habitués à l'accompagnement des seniors pour détecter ces seniors et les accompagner individuellement ?

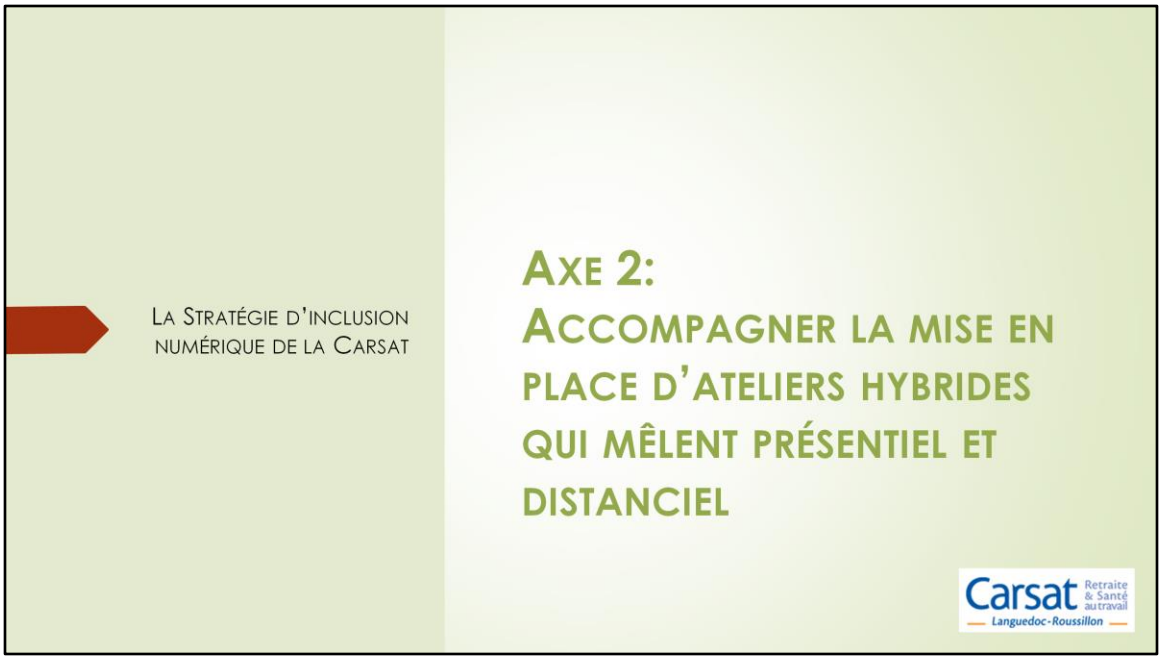
Ainsi, 24 Porteurs de projets ont été sélectionnés afin d'accompagner 500 retraités

L'expérimentation vise à équiper les retraités les plus fragiles et les accompagner vers une autonomie digitale dans une logique de prévention.

De façon opérationnelle, comment se déroule l'équipement et l'accompagnement

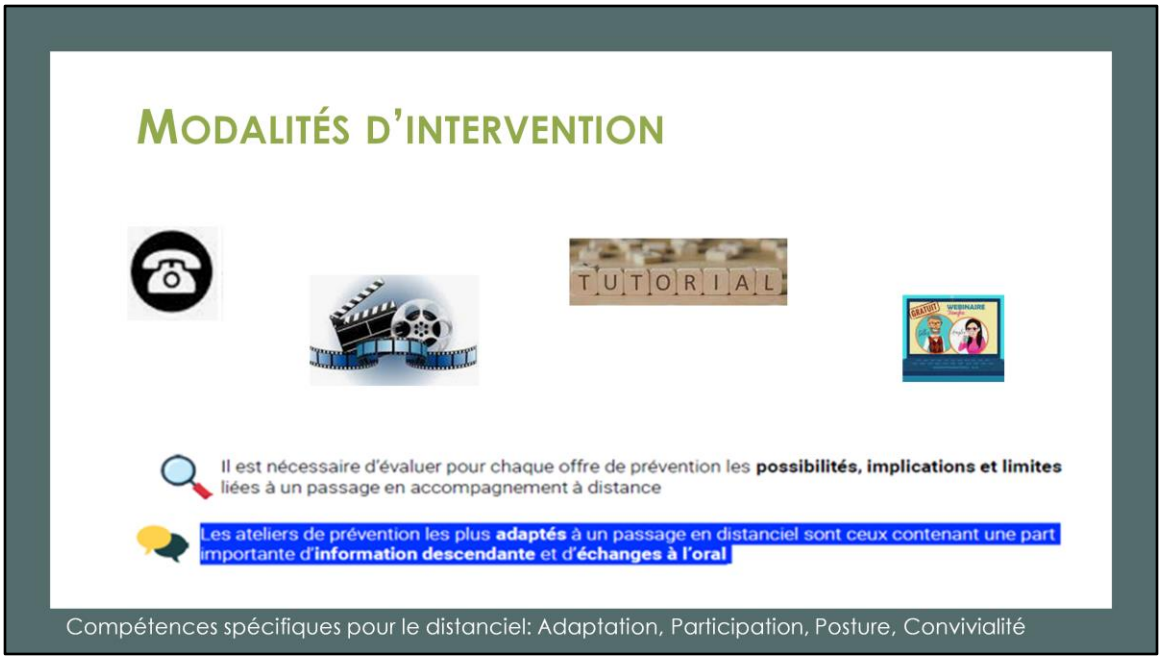
1. En repérant les retraités fragiles économiquement ou socialement
2. S'assurant de la volonté des retraités à aller sur le numérique
3. Équipement d'une tablette numérique qui devient en la possession des retraités ciblés (Forfait 350€ d'équipement numérique)
4. Accompagnement individuel sur 8 heures pris en charge par les fonds d'action sociale (Forfait 168€ d'accompagnement individuel)
5. Les retraités ont la possibilité de poursuivre un parcours de prévention hybride en évaluant leur besoin à partir du « quiz prévention santé » afin de déterminer leurs besoins et y apporter une réponse adaptée.
6. Poursuite de l'appropriation numérique par les retraités en participant à des ateliers d'initiation au numérique financés par la Carsat, Cap Prévention Seniors

Communiqué presse: https://www.carsat-lr.fr/files/live/sites/carsat-lr/files/pdf/nous-connaitre/presse/cp-carsatlr-2millions-euros-pour-accompagner-beneficiaires-fragiles.pdf



La crise sanitaire de 2020 a été révélatrice d'une grande capacité d'adaptation et de créativité. Partout où cela était possible, les caisses de retraite et leurs partenaires se sont organisés pour poursuivre des actions en les transformant, pour en inventer de nouvelles en réponse aux besoins qui ont émergé pendant le confinement.

Par ailleurs**,** La crise sanitaire aurait pu donner un coup d'arrêt aux actions de prévention.
Or elle a été révélatrice d'une grande capacité d'adaptation, de créativité en inventant de nouvelles réponses aux besoins qui ont émergé pendant le confinement
Nous sommes là également pour accompagner les Porteurs de projets que nous subventionnons dans la mise en place d'ateliers hybrides.

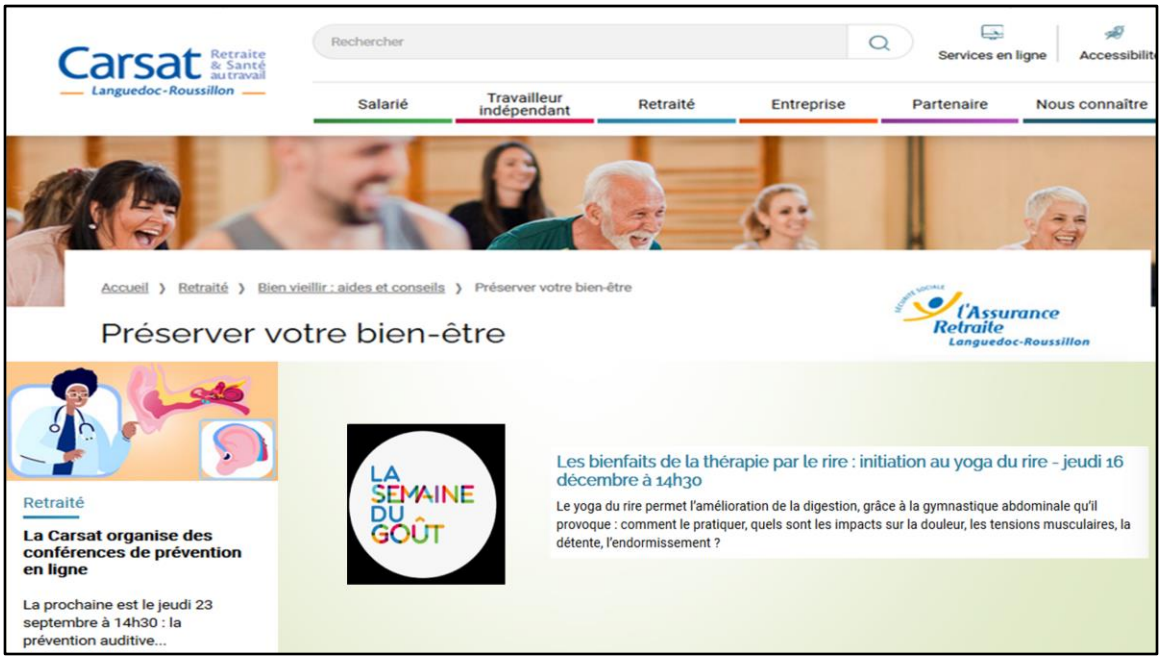


Chaque porteur de projet identifie le format qui convient à son animation au travers de différents niveaux.

<u>La pédagogie des intervenants</u>
L'adaptation : Une attention devra être apportée à l'hétérogénéité des profils et des connaissances des participants : leurs niveaux d'aisance et d'autonomie numérique, leurs besoins à considérer comme leviers motivationnels
Participation : Il conviendra d'inciter ce public via des pédagogies actives, de droit à l'erreur, de temps de questions/réponses, usages intersessions pour stimuler l'intérêt et l'apprentissage des participants
Posture : Bienveillance, patience, écoute, empathie, réassurance, sans infantilisation
Convivialité : Il conviendra d'intégrer des temps de pause et d'échanges informels, facilitation des échanges entre pairs
In fine, les intervenants devront s'assurer de la prise en main des outils numériques et permettre aux apprenants d'accéder à leurs droits (Compte retraite, Ameli, portail pour bien vieillir…).
Les intervenants devront également répondre aux interrogations quotidiennes des apprenants et débloquer l'avancement en répondant aux problèmes de l'apprenant.
Enfin, la Carsat accompagnera les candidats retenus afin qu'ils soient sensibilisés à la manière d'approcher le public, dans la pédagogie et dans le lien social.

La Carsat accompagne les porteurs de projets afin qu'ils soient en capacité de proposer des ateliers en mode hybrides.
Tous les ateliers ne sont pas réalisables en mode hybride.
Le sont les ateliers où il y a de l'information descendante essentiellement.
Les services de la Carsat sont mobilisés pour accompagner les porteurs de projets dans la mise en place d'ateliers en format hybride.

La prévention est indispensable aux bien vieillir.
C'est pourquoi nous développons une offre de webinaire riche accessible à tous les retraités « connectés » ou allant dans une structure équipée et pouvant relayer ces webinaires



Conférences et ateliers en ligne gratuits sur la région Occitanie, animés par des professionnels de santé et des experts.

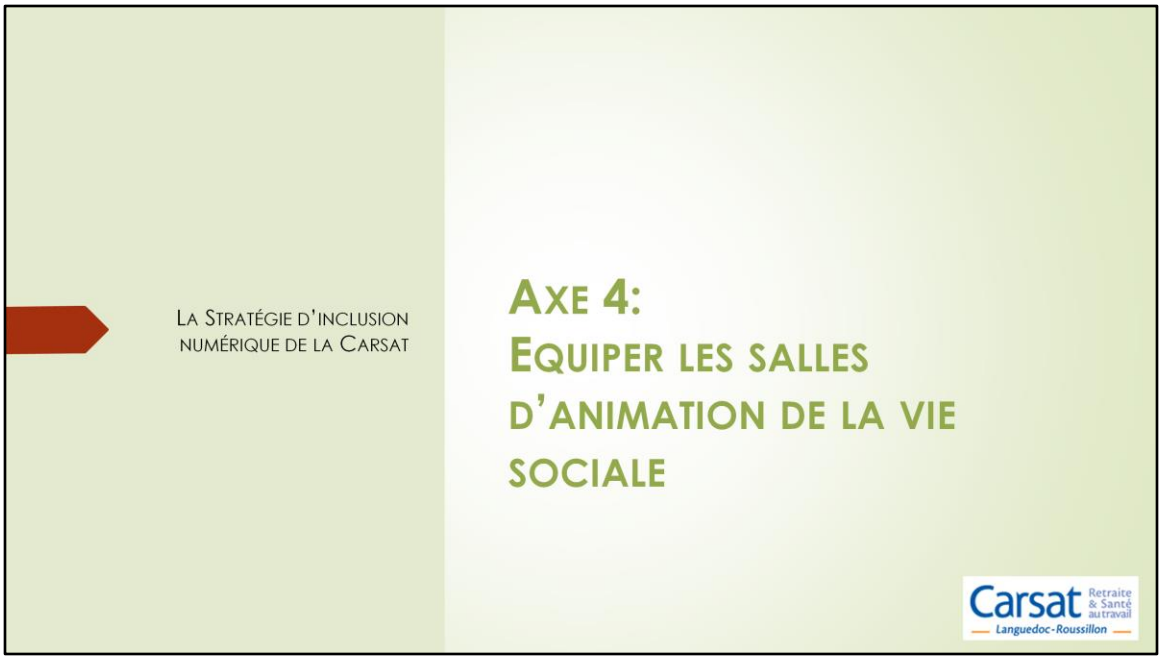
Dans le cadre de la pandémie de COVID-19, la Carsat LR et ses partenaires s'adaptent en proposant au grand public des conférences ou ateliers en ligne gratuits sur des thématiques variées

La prévention auditive - jeudi 23 septembre 2021 à 14h30
Découvrez comment est constituée l'oreille et les gestes de prévention auditive. Les appareillages auditifs : dans quelles situations sont-ils utiles ? Quelles sont les modalités de prise en charge financière ?
La prévention oculaire - jeudi 28 octobre à 14h30
Découvrez comment est constitué l'oeil et quels sont les gestes de prévention.Les appareillages oculaires : dans quelles situations sont-ils utiles ? Quelles sont les modalités de prise en charge financière ?
La prévention par l'activité physique - jeudi 25 novembre à 14h30
Comment trouver la motivation ? Quels sont les exercices à faire à la maison ? Comment retrouver les actions de prévention proche de chez moi ? Mise en pratique avec les exercices à faire à la maison.
Les bienfaits de la thérapie par le rire : initiation au yoga du rire - jeudi 16 décembre à 14h30
Le yoga du rire permet l'amélioration de la digestion, grâce à la gymnastique abdominale qu'il provoque : comment le pratiquer, quels sont les impacts sur la douleur, les tensions musculaires, la détente, l'endormissement ?

Programme: https://www.carsat-lr.fr/home/retraites/bien-vieillir--aides-et-conseils/preserver-votre-bien-etre.html

Chaine you tube:
https://www.youtube.com/channel/UC3cGYT7_z1p4jfec8qUdCYQ/videos

Communiqué presse: https://www.carsat-lr.fr/files/live/sites/carsat-lr/files/pdf/nous-connaitre/presse/cp-visioconf-espace-seniors-carsatlr-1ersemestre2021.pdf



Aujourd'hui, plus de100 seniors sont connectés mensuellement à ces webinaires de prévention dont les thèmes sont toujours aussi riches et variés et repris sur le support de présentation.

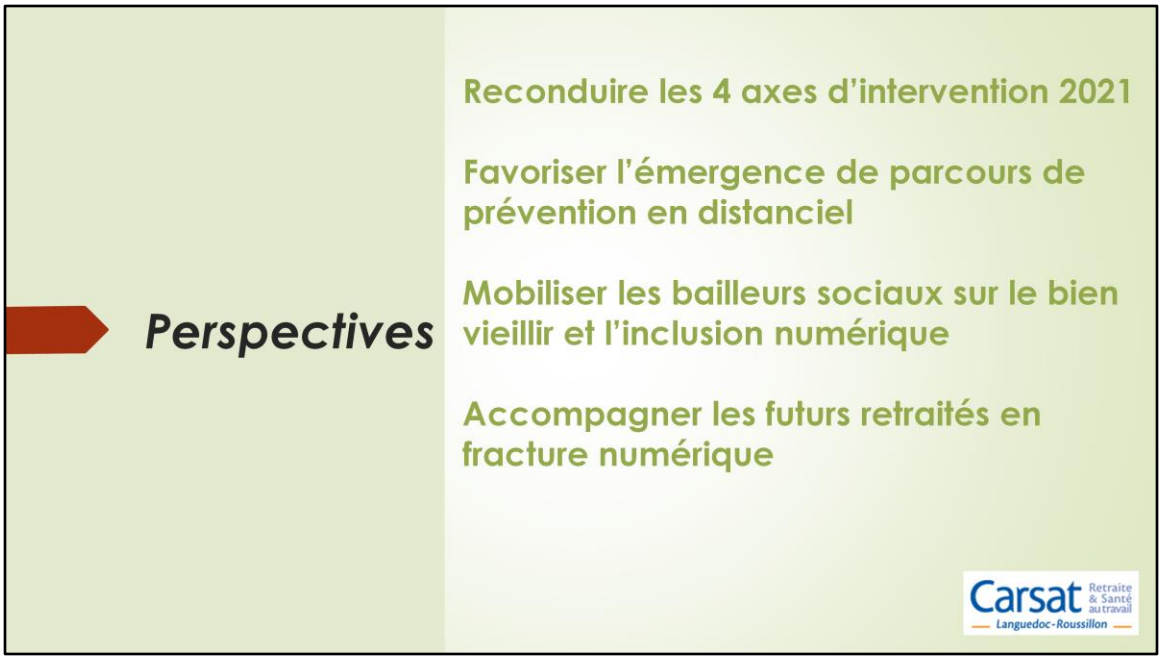
Dans le souci que le plus grand nombre de retraités puissent en bénéficier, il est proposé d'équiper les salles des Lieux de Vies collectifs et les salles d'animation des partenaires de l'action sociale.

Quelques Repères chiffrés et enjeux

- 11 structures
  - Diffusion des webinaires de prévention
  - Diffusion des actions de prévention en format hybride

- **Perspectives 2022**
  - Renouvellement des subventions avec de nouveaux partenaires

Carsat Retraite & Santé au travail Languedoc-Roussillon



Au regard de l'enjeu du numérique, la Carsat s'est positionné sur ce sujet depuis 2015 et déploie une stratégie d'inclusion numérique
Avec 4 axes prioritaires étant:

1. Accompagner les retraités vers une autonomie digitale

2. Accompagner les porteurs de projets dans la mise en place d'ateliers hybrides qui mêlent présentiels et distanciel

3. Développer les webinaires de prévention

4. Permettre l'équipement en matériel de visioconférence pour les structures partenaires de la Carsat (Lieux de Vie Collectifs, résidences autonomie,..)

Les nouveaux axes de réflexion:
Favoriser l'émergence de parcours de prévention en distanciel
La mise en place de parcours de prévention en format distanciel est une réelle innovation pour les personnes ne pouvant sé déplacer.
La Carsat se positionne ainsi sur une démarche « d'aller vers ».

Mobiliser les bailleurs sociaux sur le bien vieillir et l'inclusion numérique
Les bailleurs sociaux ont de plus en plus de retraités dans les logements sociaux
La Carsat noue des partenariats avec les Bailleurs Sociaux afin de subventionner les travaux « d'aménagement du logement » avec l'avancée en âge.
Les bailleurs sociaux se positionnent progressivement sur une démarche d'inclusion sociale.
Ainsi, l'enjeu est de travailler avec les bailleurs sociaux afin de favoriser la mise en place d'action de prévention et d'accompagner ces locataires retraités vers la transition numérique

https://www.carsat-lr.fr/home/retraites/bien-vieillir--aides-et-conseils/votre-quiz-prevention.html

Stratégie d'Inclusion Numérique

Vos questions ?

Valérie Bruguiere : valerie.bruguiere@carsat-lr.fr

Carsat Retraite & Santé au travail Languedoc-Roussillon