

# KLESIA infos Klés

Le Mag 2023 / 2024

LE MAGAZINE DES RETRAITÉS KLESIA,  
LE LIEN ENTRE LES GÉNÉRATIONS

LE DOSSIER

## "Au cœur de l'AVC"

Ma retraite  
en pratique

Ma santé  
au quotidien

Mon habitat  
aujourd'hui et demain

Nos différences,  
nos forces

**KLESIA**  
Assureur d'intérêt général

## Sommaire



PAGE 4

### Ma retraite en pratique



Tout connaître et comprendre sur la fiscalité des pensions de retraite pour ne pas être pris au dépourvu.



PAGE 6

### Ma santé au quotidien



Se maintenir en forme, préserver sa santé au fil de l'âge pour profiter sereinement de sa retraite.



PAGE 14

### Mon habitat aujourd'hui et demain



Choisir un lieu de vie adapté à ses besoins pour bien vivre aujourd'hui et mieux vieillir demain.



PAGE 18

### Nos différences, nos forces



Favoriser le vivre-ensemble au quotidien pour surmonter la différence, les aléas de la vie.

## La parole à...



*Michel Seyt Jacques Techer*  
Présidence paritaire de KLESIA

La période 2022-2023 a été marquée par un débat sur la réforme des retraites. C'est l'occasion pour nous de rappeler que la fédération Agirc-Arrco est pilotée par les seules organisations représentatives des salariés et des employeurs, à parts égales. Ce pilotage paritaire du régime complémentaire Agirc-Arrco a permis d'anticiper au mieux l'arrivée des générations nombreuses en retraite et d'ajuster leur gestion à la situation économique, sans générer un euro de dette. Ce pilotage a permis également de revaloriser les pensions en novembre 2022, en continuant de développer des services adaptés à vos besoins.

Au cours de cette année, nous avons pu poursuivre nos missions qui consistent à assurer le bon fonctionnement de la retraite complémentaire par répartition. Ce système a la particularité de se fonder sur la solidarité entre les générations puisque les cotisations des actifs servent à payer les allocations des retraités.

Vous protéger à chaque moment, c'est ce à quoi nous nous employons quotidiennement, grâce à des dispositifs et services pensés pour vous. Ensemble nous y travaillons, comme vous le constaterez au fil de la lecture de votre magazine *KLESIA infos Klés le Mag*.



*Christian Schmidt de La Brélie*  
Directeur général de KLESIA

KLESIA est votre groupe de protection sociale : il vous accompagne dans toutes les étapes de votre vie.

En effet, au travers de nos engagements, nous restons à vos côtés : du versement de vos retraites à l'accompagnement individualisé par nos équipes de l'Action sociale, en passant par la création de garanties et services innovants en santé ou en prévention.

Nous nous adaptons chaque année à vos besoins et organisons des événements dans les différentes régions de France, pour être au plus proche de vos attentes. Ces événements sont portés par des équipes investies et disponibles.

Au-delà de cet accompagnement, nous nous engageons, au travers de partenariats dynamiques, à soutenir les initiatives associatives à même de vous aider tout au long de votre vie. Découvrez-les au fil de nos pages.

Enfin, comme vous l'avez certainement constaté, votre magazine a changé de titre et devient *KLESIA infos Klés le Mag*. Vous y retrouverez vos rubriques habituelles. De plus, nous avons souhaité limiter le recours au papier au profit de supports dématérialisés en adressant ce magazine par email à une partie d'entre vous. Nous espérons que ce format répondra également à vos attentes.

Nous vous souhaitons bonne lecture de votre magazine.

*Prélèvement fiscal*

# Le prélèvement à la source, mode d'emploi

Les retraites sont soumises au prélèvement à la source (PAS) de l'impôt sur le revenu. Cet impôt est collecté par vos caisses de retraite pour le compte de la Direction générale des finances publiques (DGFIP).



## À quel taux et sur quelle base ?

L'impôt est prélevé à la source par les caisses de retraite en fonction d'un taux déterminé par la DGFIP suite à la déclaration en ligne des revenus. Ce dernier est appliqué sur votre montant net fiscal\*.

## Comment est calculé le montant du prélèvement à la source ?

Montant du prélèvement à la source (PAS) =  
Net fiscal x Taux PAS

\* Net fiscal = Montant brut - COTAM (cotisations assurance maladie) - CSG déductible (contribution sociale généralisée déductible).

## Quand et comment s'applique ce taux ?

Chaque année, vous déclarez vos revenus. Cette déclaration détermine votre taux d'imposition qui nous est transmis par la DGFIP. **Si vous changez de situation en cours d'année, et que votre taux d'imposition change, il sera pris en compte pour les prélèvements sur votre retraite dans un délai de 3 mois après la modification des informations par vos soins sur le site [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr).**

Notez cependant que les retraites complémentaires Agirc-Arrco sont mises en paiement le 1<sup>er</sup> jour ouvré de chaque mois pour le mois à venir (terme à échoir) alors que le régime de base verse les retraites aux banques le 8 ou 9 du mois pour le mois passé (terme échu). Cela peut engendrer des dates de prise en compte du taux modifié différentes selon les régimes.

## Qui contacter concernant le prélèvement à la source ou pour signaler une modification, une erreur ?

Les caisses de retraite sont collectrices de l'impôt sur le revenu et le reversent à l'administration fiscale. De même, elles appliquent le taux et le modifient (dans un délai de 3 mois) en fonction des informations fournies, chaque mois, par la Direction générale des finances publiques (DGFIP). **En conséquence, pour toute réclamation ou demande de précision, votre interlocuteur reste l'administration fiscale.**

*Vous avez des questions sur le dispositif du prélèvement à la source ?*

**Contactez en priorité l'administration fiscale au 0 809 401 401**

(service gratuit + prix appel) entre 8h30 et 19h du lundi au vendredi ou consultez le site Internet [impot.gouv.fr](http://impot.gouv.fr)

## Votre magazine à portée de mail !

Pour recevoir la prochaine édition de votre magazine directement sur votre boîte mail, indiquez-nous votre adresse mail en cliquant sur le QR Code ci-contre.



Retour sommaire

## Comment faire valoir vos droits ?

**La pension de réversion permet au veuf ou à la veuve de percevoir une partie de la retraite que le défunt percevait ou aurait perçu s'il avait vécu. Comment la demander ?**

Désormais, il est possible de faire une demande de pension de réversion en ligne via votre espace client. Ce service vous permet de déposer votre dossier auprès de tous les régimes de retraite concernés. Pour vous connecter, vous devez disposer d'un compte France Connect (compte sécurisé). La demande de réversion en ligne se fait à tout moment et peut être enregistrée afin d'être reprise plus tard (elle est conservée 90 jours). Cela peut vous permettre, par exemple, de scanner ou photographier les justificatifs nécessaires à votre dossier. Une fois votre demande envoyée, vous pouvez suivre les différentes étapes de son traitement dans votre espace en ligne. Une fois votre demande envoyée, vous recevrez un courriel de la caisse de retraite complémentaire compétente afin de finaliser votre demande de réversion Agirc-Arrco en ligne dans votre espace sécurisé. Il est toujours possible d'effectuer une demande de réversion au format papier auprès d'une Agence Conseil Retraite en contactant un(e) conseiller(ère) retraite qui vous

accompagnera dans la constitution de votre dossier. Vous pouvez prendre rendez-vous en appelant le

**N°Cristal 0 970 660 660**

APPEL NON SURTAXE

**Attention**, les conditions d'attribution diffèrent entre le régime général et l'Agirc-Arrco. En effet, pour l'Agirc-Arrco, il faut avoir été marié alors que pour le régime général, les critères de revenus sont requis en complément de la condition de mariage.

### Pension de réversion d'orphelins

Les orphelins des deux parents peuvent obtenir une pension de réversion, sous certaines conditions (être âgé de moins de 21 ans à la date du décès du dernier parent ou de moins de 25 ans et étudiant, ou apprenti ou chômeur non indemnisé). Ces conditions ne sont pas exigées pour les enfants reconnus invalides avant 21 ans, quel que soit leur âge au moment du décès.

#### Les services en ligne Agirc-Arrco

Agence conseil retraite  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**

Chaque année, les caisses de retraite s'assurent que les retraites et/ou pensions de réversion sont justement versées. Pour cela, nous vous adressons un **certificat de vie ou une attestation d'existence**. Ce document est à nous renvoyer rempli et signé. Il est très important d'y répondre car, en cas de

non-réception, les versements (retraite et/ou réversion) seront suspendus. Si vous passez votre retraite à l'étranger, vous pouvez retourner le document via un service en ligne. Vous déposez ainsi immédiatement les justificatifs réclamés préalablement scannés ou photographiés.



#### Revalorisation des retraites

### Votre pension revalorisée en 2022

L'Agirc-Arrco a revalorisé de + 5,12 % les pensions de retraite complémentaire en fixant la valeur du point à 1,3498 € depuis l'échéance de novembre 2022.


#### Contacts + infos



**Droit à la pension de réversion**  
[Klesia.fr/espace-client/particuliers](https://klesia.fr/espace-client/particuliers)

**Services en ligne**  
[Klesia.fr/la-persistance-des-droits](https://klesia.fr/la-persistance-des-droits)

**Ma retraite à l'étranger**  
[info-retraite.fr/](https://info-retraite.fr/)  
(saisir Retraite à l'étranger dans la barre de recherche)



150 000 personnes sont victimes d'accident vasculaire cérébral en France chaque année. Pour limiter les risques, un seul mot d'ordre, la prévention.

# "Au cœur de l'AVC"

Mieux comprendre la maladie AVC

## Accident Vasculaire Cérébral, en trois mots

**L'AVC correspond à une lésion du tissu cérébral due à une interruption de la circulation sanguine vers le cerveau qui n'est alors plus alimenté en oxygène.**

Deux mécanismes peuvent être à l'origine de l'interruption de la circulation sanguine :

- **dans 85 % des cas**, il s'agit soit de troubles du rythme cardiaque (fibrillation auriculaire), pouvant causer la formation de petits caillots dans le cœur, qui migrent ensuite vers le cerveau, soit du rétrécissement ou de l'obstruction des artères du cou (les carotides). On parle alors d'infarctus cérébral ou d'AVC ischémique.

- **Dans 15 % des cas**, l'AVC est la conséquence de la rupture d'un vaisseau sanguin entraînant un épanchement de sang dans le cerveau. Il s'agit d'une hémorragie cérébrale ou d'AVC hémorragique.

### Comment prévenir un AVC ?

**Qu'il soit ischémique ou hémorragique, l'AVC survient de préférence sur certains terrains fragiles en majorité associés au mode de vie. Quels sont-ils, et comment agir pour en limiter les risques ?**

- **L'âge** : le risque augmente avec l'âge, même si l'on peut faire un AVC dès la quarantaine.
- **Certaines pathologies** :
  - les troubles du rythme cardiaque (arythmie). Ils peuvent causer la formation de petits caillots dans le cœur, qui risquent ensuite de migrer vers le cerveau ;
  - le rétrécissement ou l'obstruction des artères du cou (les carotides) ;
  - le diabète ;
  - l'hypertension artérielle.
- **Le tabac** : il favorise toutes les maladies cardio-vasculaires, dont l'AVC.
- **L'excès de poids et la sédentarité** : ce sont des facteurs majeurs de risque cardio-vasculaire, notamment via l'excès de cholestérol.

### Faire avancer la recherche sur la récupération post-AVC

KLESIA soutient le programme de la Fondation pour la Recherche sur les AVC sous l'égide de la Fondation pour la recherche médicale. Chaque année, durant trois ans, un projet de recherche clinique sur la récupération post-AVC, mené par une équipe de scientifiques, sera sélectionné par un jury d'experts. Soutenir la recherche pour trouver les solutions de demain fait partie de l'engagement de notre Groupe pour l'intérêt général.

### Face aux symptômes pourquoi et comment réagir « VITE » ?

**V** comme **Visage paralysé**

**I** comme **Inertie** d'un membre

**T** comme **Trouble de la parole**

**E** comme **Extrême urgence** : appeler le 15 ou le 112

## Quelques gestes pour s'en prémunir

Une bonne hygiène de vie peut contribuer à réduire les risques d'AVC : manger sainement en privilégiant les produits maison plutôt que les plats industriels riches en sucre, sel et graisses, pratiquer régulièrement une activité physique, maintenir un poids de santé, éviter de fumer ou encore mieux contrôler ses émotions comme le stress et la colère. Des activités apaisantes comme le yoga, la méditation, ou encore la sophrologie ont de vrais impacts sur la gestion des émotions. Enfin, un suivi médical régulier est également indispensable pour dépister rapidement les facteurs de risque classiques, comme l'hypertension artérielle, le diabète ou l'excès de cholestérol.

Entre

80 et 90 %

des cas d'AVC pourraient être évités si les principaux facteurs de risque étaient contrôlés.

Source : étude *The Lancet*, février 2023.

### Les principaux signes avant-coureurs de l'AVC

- **La faiblesse** d'un côté du corps, bras ou jambe.
- **La paralysie** d'un côté du visage, la déformation de la bouche avec un sourire qui n'est plus symétrique ou l'impossibilité de gonfler les joues.
- **La perte brutale de la vision** d'un œil, le rétrécissement du champ visuel ou la vision double.
- **Les troubles de la parole**, l'impossibilité de répondre à des questions simples, ou un langage soudainement incompréhensible.
- **Un mal de tête** soudain et intense.



« Chaque minute passée, c'est 2 millions de neurones en moins. »







## Les femmes, en première ligne face à l'AVC

**Les hommes et les femmes ne sont pas égaux en ce qui concerne l'accident vasculaire cérébral. Il représente la première cause de mortalité chez la population féminine et tue chaque année plus de femmes que le cancer du sein.**

Un premier facteur de risque contre lequel on ne peut rien, c'est l'âge. C'est d'ailleurs lui qui explique que les femmes, qui vivent plus longtemps que les hommes, soient les premières concernées par l'AVC. On constate un pic important avec un âge autour de 70-75 ans. Mais l'âge n'est pas l'unique raison qui justifie ce constat. En effet, en termes de mode de vie, les femmes ont largement adopté celui de leurs homologues masculins, notamment en ce qui concerne le tabac, qui est l'une des causes de l'AVC.

### Des symptômes spécifiques à la femme

En plus des manifestations communes aux deux sexes, on peut déceler d'autres symptômes chez la femme : souffle court, hallucinations, nausées, modification de la personnalité, vertiges et perte de connaissance ou encore crise d'épilepsie subite.

### Davantage d'écoute

Un autre facteur de risque, plus subjectif peut-être mais néanmoins fréquemment constaté, vient peser dans la balance : le délai entre la survenue de l'AVC et l'arrivée aux urgences est plus long lorsque la victime est une femme. Sans doute parce qu'elles sont plus promptes à être attentives à la santé des autres qu'à leurs propres symptômes.

Plus de

# 71 000

**femmes sont mortes d'une maladie cardio-neurovasculaire en 2020.**

Source : Ministère de la Santé et de la Prévention, juin 2022.



Parole d'expert

*Dr Frédéric Saldmann*

*« L'AVC est une urgence préventive »*

**Si vous deviez faire passer un seul message concernant l'AVC, quel serait-il ?**

Sans hésitation : Il faut vraiment « mettre le paquet » sur la prévention ! Une fois l'AVC constitué et des tissus cérébraux détruits, même si la victime survit, la récupération sera longue et souvent partielle. Beaucoup garderont des séquelles.

**Y a-t-il un lien entre l'importance de l'AVC et la gravité des séquelles ?**

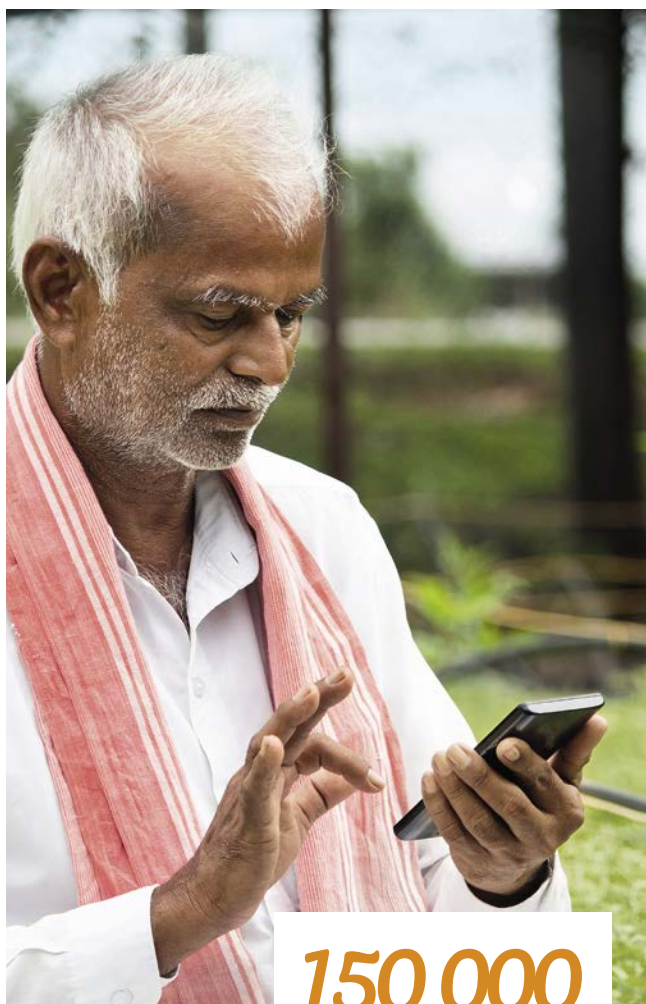
Cela dépend surtout de la région du cerveau touchée, et de sa fonction. Statistiquement ce sont les zones liées à la parole et à la motricité qui sont les plus souvent atteintes.

**En cas d'AVC, que faire pour avoir les meilleures chances de récupération ?**

Il faut être conduit en quatre heures maximum dans un centre hospitalier spécialisé, capable de procéder à une thrombolyse médicamenteuse ou chirurgicale : un traitement qui permet de déboucher l'artère obstruée lors de l'AVC ischémique, le plus fréquent. Et bien sûr, ensuite, pour limiter les risques de faire un autre AVC, il faut adopter une hygiène de vie irréprochable.

**Quelles sont les pistes thérapeutiques actuelles sur l'AVC ?**

Les recherches en cours commencent à offrir une explication possible aux 40 % d'AVC dont les causes demeurent encore indéterminées. De minuscules plaques présentes dans les carotides pourraient se détacher, se fragmenter et aller boucher des artères dans le cerveau. En comprenant mieux ce phénomène, on devrait bientôt être en mesure de le dépister bien plus efficacement.



**150 000**

C'est le nombre de nouveaux cas d'AVC par an, soit 1 AVC toutes les 4 minutes.

Source : Fondation pour la Recherche sur les AVC, octobre 2022.

## S'informer

- **France AVC :**  
[franceavc.com](http://franceavc.com)
- **Journée mondiale des AVC :**  
29 octobre
- **Le bus du Cœur des Femmes :**  
[agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://agirpourlecoeurdesfemmes.com)

## À voir

**Témoignages** de patients victimes d'AVC :  
[www.youtube.com/watch?v=ZFeXXUQIpek](http://www.youtube.com/watch?v=ZFeXXUQIpek)

## Réagir vite

**Appeler les secours** immédiatement en cas de suspicion d'AVC

- En France, composer le 15
- Partout en Europe : le 112

## Bon à savoir

**Même bloqué** ou sans crédit, un téléphone portable peut appeler les numéros d'urgence.

## Les idées reçues sur l'AVC

### SI LES SYMPTÔMES S'ARRÊTENT, IL N'Y A PLUS DE RISQUES

**FAUX :** Lors d'un Accident Ischémique Transitoire (AIT) les symptômes peuvent ne durer que quelques minutes. Il faut impérativement consulter un médecin car l'AIT peut être le signe avant-coureur d'un AVC.

### L'AVC NE TOUCHE QUE LES PERSONNES ÂGÉES

**FAUX :** Il touche tous les adultes, on recense les premiers cas dès l'âge de 20 ans. 10 % des victimes ont moins de 45 ans et 25 % ont moins de 65 ans.

### APRÈS UN AVC, LES TROUBLES DE L'HUMEUR OU LA DÉPRESSION SONT PLUS FRÉQUENTS

**VRAI :** Le fait que des structures cérébrales aient été endommagées peut être à l'origine de ces troubles. On parle de dépression lésionnelle, et on estime qu'après un AVC, près de la moitié des patients connaissent un épisode dépressif.

### L'APNÉE DU SOMMEIL EST UN FACTEUR DE RISQUE

**VRAI :** Une mauvaise oxygénation pendant le sommeil pourrait être un élément déclenchant. De plus, les facteurs favorisant l'apnée du sommeil sont similaires à ceux de l'AVC : excès de poids ou tension artérielle élevée.

Pour passer le cap de la retraite, nous vous livrons quelques conseils pratiques et faciles à mettre en œuvre pour rester en forme...



"Rester en forme"



## Prévention : des examens gratuits pour faire le point sur sa santé

**Pour une retraite en toute autonomie, se préoccuper de sa santé est essentiel. Pour cela, il existe des dispositifs gratuits et accessibles : l'examen périodique de santé de l'assurance maladie et les centres de prévention Agirc-Arrco.**

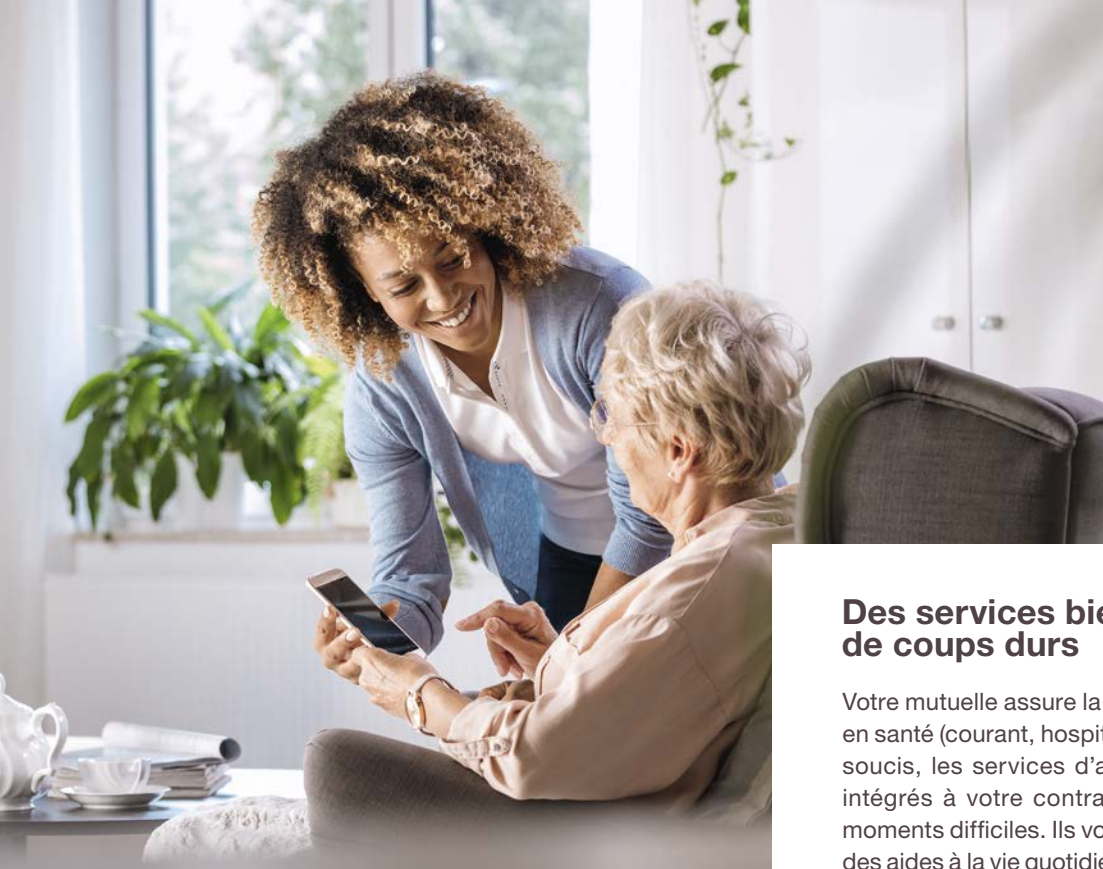
Chacun de ces dispositifs poursuit un objectif différent : l'examen périodique de santé de l'assurance maladie est destiné aux aspects médicaux et les centres de prévention Agirc-Arrco s'attachent à la prévention des risques de fragilité. L'examen périodique de santé est accessible à tous dès 16 ans et prioritairement aux personnes éloignées du parcours de soins. Cependant, tout le monde peut demander à en bénéficier.

Un médecin vous reçoit, réalise un examen clinique et vous remet vos résultats en fonction des examens réalisés (souffle, tension artérielle, poids, audition, prise de sang, examen bucco-dentaire, test de dépistage...). À l'issue de votre rendez-vous, vous obtenez un compte-rendu, un lien avec un médecin traitant et des orientations si besoin.

Les centres de prévention Agirc-Arrco sont des lieux de promotion du vieillir en bonne santé, où vous pouvez, dès 50 ans, effectuer une évaluation individuelle des risques liés à l'avancée en âge. Le bilan de prévention se déroule le plus souvent


sur les sites principaux de l'Agirc-Arrco, mais également sur des sites partenaires ou en téléconsultation, ceci afin de répondre au mieux à vos besoins et contraintes. Vous bénéficiez d'un entretien approfondi sur les principaux domaines de prévention avec un médecin et un psychologue qui prendront le temps de répondre à vos questions. À l'issue de votre rendez-vous, vous repartez avec une ordonnance de prévention qui vous propose un « parcours personnalisé de prévention », composé d'actions individuelles et/ou collectives pouvant inclure des rendez-vous avec des professionnels (nutritionniste, médecin, psychologue...) ou des sessions d'ateliers thématiques (sommeil, mémoire, alimentation, gestion du stress, aidants familiaux...). Un bilan de suivi vous est proposé à l'issue de votre parcours de prévention pour faire le point sur les changements ayant eu lieu depuis votre bilan initial. Pour faire le point et obtenir des conseils pour vous maintenir en forme, rendez-vous sur [centreprevention.fr](http://centreprevention.fr)





## Des services bien utiles en cas de coups durs

Votre mutuelle assure la prise en charge de vos soins en santé (courant, hospitalisation...) et en cas de gros soucis, les services d'assistance, qui peuvent être intégrés à votre contrat, vous aident à passer les moments difficiles. Ils vous proposent le plus souvent des aides à la vie quotidienne (portage de repas, garde à domicile, sortie de chien...); des plateformes d'informations (juridiques, santé, médicales ou sociales); des services de téléassistance 7/7. En cas de sinistre – immobilisation ou hospitalisation, par exemple –, vous pouvez solliciter la mise en œuvre de ces solutions qui vous facilitent la vie en vous allégeant de préoccupations matérielles. Ces services s'avèrent bien utiles pour recouvrer la santé en toute tranquillité.

 Vous souhaitez connaître les solutions de KLESIA Mut' ? Nos conseillers sont à votre disposition au **09 72 72 37 30** (appel non surtaxé).

### Appli santé

## La méditation pour vivre mieux

Nos téléphones nous aident à rester en forme. Comment ? Grâce à des applications dédiées. Côté méditation, Mind, application mobile de méditation en pleine conscience, vous donne accès à plus de 350 séances guidées par les meilleurs enseignants (développement personnel, gestion du quotidien, sommeil, podcasts d'experts...). Il existe également un programme dédié pour vos petits-enfants !

**Mind** est disponible gratuitement sur App Store et Google Play





### Agirc-Arrco

## Être aidé chez soi

L'aide à domicile momentanée est un service d'aide à domicile proposé par l'Agirc-Arrco aux retraités de 75 ans et plus confrontés à une difficulté passagère (situation de handicap temporaire, maladie, retour d'hospitalisation, absence de l'aidant habituel...) et ne bénéficiant pas de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

Cette aide peut prendre la forme d'une aide au ménage, aux courses, à la préparation de repas, etc.

 Pour en bénéficier, contactez le **0971 090 971** (service gratuit + prix appel)



Choisir son habitat, c'est un peu choisir son mode de vie : chez soi, en colocation, avec une famille... Aujourd'hui, les solutions sont plurielles et permettent d'adapter sa résidence pour bien vivre sa retraite.

*"Vivre chez soi  
ou ailleurs"*

## Favoriser l'habitat « comme à la maison »

Entre domicile et établissement, deux dispositifs proposent des logements alternatifs innovants, source de bien-être pour les seniors et leurs familles. CetteFamille et MonSenior prônent un accueil en colocation ou en accueil familial.



**monsenior**  (labellisée Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale – ESUS) propose un accueil familial pour des personnes en perte d'autonomie par un accueillant professionnel du médico-social, agréé par le conseil départemental. Au sein de sa maison et avec sa famille, jusqu'à trois personnes âgées et/ou en situation de handicap peuvent être accueillies. Sécurisé, réglementé, contrôlé et humain, ce mode d'hébergement répond à un vrai besoin des seniors et de leurs familles et démontre sa pertinence. Ainsi, 92%\* des personnes accueillies en séjour permanent déclarent que l'accueil familial avec **MonSenior** a eu un impact positif pour elles. En 2023, **MonSenior** lance un nouveau concept : *Les Hameaux MonSenior* qui regroupent plusieurs maisons autour de jardins partagés, bénéficiant toujours de la présence d'une équipe bienveillante et disponible.

**cettefamille**  (entreprise de l'économie sociale et solidaire) développe depuis 2021 des colocations pour seniors. 50 maisons partagées en France accueillent entre 6 et 10 seniors disposant chacun de leur chambre. Les seniors partagent les lieux de vie tout en bénéficiant de l'accompagnement continu d'un responsable et d'assistants de vie. La colocation pour seniors permet à chacun de vivre en autonomie à son rythme, tout en pouvant être aidé par un professionnel. Au sein d'une maison **CetteFamille**, les personnes âgées nouent de nouveaux liens sociaux et participent ensemble à la convivialité de la colocation. Des maisons dédiées et dotées d'une présence importante d'auxiliaires de vie accueillent les seniors atteints d'Alzheimer. **CetteFamille** poursuit également le développement de l'accueil familial, son activité historique depuis 2016, afin de proposer toujours plus d'hébergements alternatifs de qualité.

# 77%

des personnes accueillies déclarent se sentir moins isolées et 51%\* des personnes accueillies perçoivent une amélioration de leur santé.

\* Ce chiffre est tiré de la première mesure d'impact réalisée par KLESIA, avec l'appui du laboratoire EGMISE de l'ESSEC et d'Impact Track (mars 2023).



# Des établissements d'hébergement bienveillants



## Des maisons de retraite à la qualité de vie reconnue

**Le groupe associatif UNIVI, constitué en 2019 par la fédération Agirc-Arrco et les institutions de retraite complémentaire dont KLESIA, classe dix de ses résidences dans le Top 300 des meilleures maisons de retraite 2023 publié dans le magazine L'Obs\*. Une reconnaissance du savoir-faire d'UNIVI dans l'accueil et la prise en charge des personnes fragilisées.**

Avec ce classement\*, le groupe associatif **UNIVI** figure parmi les cinq meilleurs groupes de maisons de retraite en France. Une belle reconnaissance d'autant que l'étude s'appuie à la fois sur les avis des professionnels du secteur, des résidents et des familles, qui ont eu la possibilité de remplir des questionnaires en ligne. **UNIVI** innove également en matière de qualité de service en créant un label de qualité, le label Lobelia. Afin de retrouver la confiance des résidents et de leurs familles, mais aussi de redonner du sens au travail des professionnels, le groupe associatif **UNIVI** a élaboré en 2022 un référentiel comprenant 128 critères et 25 engagements. Ce travail de construction a été mené à partir d'enquêtes, de témoignages et de réunions de travail avec les résidents, leurs proches et les salariés. Dix premiers établissements du réseau **UNIVI** Seniors seront labellisés en 2023 : **8 EHPAD** et **2 résidences autonomie**.

\* Sondage Obs du 3 novembre 2022. L'Obs a travaillé sur l'ensemble des maisons de retraite de France métropolitaine, soit près de 10 000 institutions, avec l'aide de Statista, un institut d'études indépendant allemand.





**Afin de maintenir ou recréer des liens, KLESIA soutient des initiatives ou des lieux, où échanges et rencontres sont essentiels.**



**Chez Daddy** est un café intergénérationnel ouvert à tous. Des cafés pensés comme des secondes familles de proximité. Des activités, des jeux à partager, des conférences, des concerts qui favorisent les rencontres intergénérationnelles et l'entraide y sont proposés. La bonne humeur et le partage sont au rendez-vous

grâce à une programmation variée et une animation assurée par des bénévoles enthousiastes. Les cafés **Chez Daddy** sont situés à Lyon mais essaient sur tout le territoire.

## Tom&Josette

Des micro-crèches au sein des lieux de vie de nos aînées, c'est le pari de chaque crèche **Tom&Josette** où 4 professionnel(les) de la petite enfance accueillent des enfants entre 2 mois et 4 ans autour d'un projet pédagogique intergénérationnel. Résidents et enfants partagent leur quotidien grâce à un programme d'activités ritualisées, au service de la création de lien social.



Tom peut ainsi bien grandir et Josette mieux vieillir, en transformant l'établissement en véritable maison de famille !

**Tom&Josette** a été soutenu par KLESIA dans le cadre d'un mentorat par une de nos salariées.

## Service Civique Solidarité Seniors



Service Civique  
**Solidarité Seniors**

Depuis fin 2020, **SC2S** (Service Civique Solidarité Seniors) offre

l'opportunité à des jeunes de 16 à 25 ans (30 ans si le jeune est en situation de handicap) de consacrer 8 mois de leur vie à un engagement solidaire collectif autour de grandes causes. Dans ce cadre, plus de 3000 jeunes ont déjà effectué un Service Civique collectif et ont accompagné des personnes âgées isolées. Les jeunes engagés perçoivent une indemnité mensuelle, sont formés et bénéficient d'un accompagnement. Cette initiative est soutenue par la retraite complémentaire.

## Bien chez moi sans risque

Un ergothérapeute (professionnel de santé diplômé d'État) vient chez vous analyser les facteurs de risque de votre logement en matière d'accidents domestiques. Après analyse et échanges avec vous sur vos habitudes de vie et vos éventuelles contraintes (médicales, budgétaires, etc.), l'ergothérapeute vous proposera des conseils et solutions pour rendre votre logement plus sûr et confortable.



**Le diagnostic Bien chez moi** est accessible dès 75 ans et intégralement pris en charge par KLESIA Agirc-Arrco : vous n'aurez rien à avancer, ni à régler.

**Agirc-Arrco Services à domicile**  
**0 971 090 971 (service gratuit - prix d'un appel)**  
[agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites](http://agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/retraites)

Contacts + infos



**Tom&Josette** [tometjosette.fr](http://tometjosette.fr) **01 42 33 81 03**

**Chez Daddy** [chezdaddy.fr](http://chezdaddy.fr) **09 73 88 44 28** (appel non surtaxé)

**CetteFamille** [klesia@cettefamille.com](mailto:klesia@cettefamille.com) **01 84 80 77 32**

**MonSenior** [monsieur.fr](http://monsieur.fr) **04 58 00 30 04**

**UNIVI** [univi.fr](http://univi.fr)

**SC2S** [sc-solidariteseniors.fr](http://sc-solidariteseniors.fr)

L'intérêt général guide KLESIA dans ses actions. C'est pourquoi nous nous mobilisons pour créer des dispositifs au bénéfice du plus grand nombre et soutenir des associations qui œuvrent auprès des personnes en situation de fragilité, des aidants, ou des personnes en situation de handicap.

"Prévoir  
l'imprévisible"

Face aux aléas de la vie

## Vous accompagner pour faire face à l'imprévisible

**KLESIA met à la disposition de ses clients retraités confrontés à un deuil, un parcours complet d'accompagnement « Vivre un deuil » afin de les aider à faire face ou leur permettre d'entourer ceux qui vivent cette situation. Il a été créé en coordination avec Empreintes, l'Ocirp et Siel Bleu.**

Avec ce parcours, vous bénéficiez d'un accompagnement global et dans la durée. Il se compose d'un webinaire « Face au deuil », d'une ligne d'écoute téléphonique dédiée (numéro vert), d'entretiens individuels de soutien psychologique, de groupes d'entraide mensuels et d'un accompagnement en matière sociale et administrative. Vous pouvez également bénéficier de séjours de 5 jours pris en charge par KLESIA et proposés par notre partenaire Ocirp, ou encore de séances de gymnastique adaptée pour retrouver la force d'aller de l'avant. Inscription et renseignement :

**N°Cristal 09 69 39 00 54**

APPEL NON SURTAXE

### Soutenir des initiatives au bénéfice des plus fragiles



contribue au développement des soins

palliatifs en France et à l'amélioration de la qualité de vie des personnes gravement malades et de leurs proches. Ceci notamment via des approches complémentaires telles que la diététique, l'hypnose médicale, la musicothérapie, la sophrologie, la socio-esthétique ou le toucher-massage à domicile qui favorisent le mieux-être. Proposées également aux aidants, ces approches complémentaires contribuent à réduire leur épuisement.



développe un réseau de volontaires bénévoles et de professionnels

soignants spécialisés en soins palliatifs au domicile pour accompagner les personnes concernées et leur entourage.

### KLESIA Prévoyance Décès

Nous vous proposons une offre complète et adaptée à votre situation pour mettre à l'abri vos proches en cas de décès.

À chaque besoin, sa solution : financement des obsèques, faire face à l'urgence de certains frais (factures, loyers, déplacement de la famille...), organiser la transmission de son patrimoine. Nos services inclus dans le contrat offrent à vos proches un accompagnement tant pour les formalités administratives que pour les questions organisationnelles, avec notamment le déplacement d'un membre de la famille sur le lieu du décès, un service d'informations juridiques illimité (fiscalité, succession, vente de biens immobiliers...), une aide à domicile ponctuelle... Le rapatriement du défunt en terre d'origine est également possible.

Nous vous invitons à contacter nos conseillers au **09 72 72 37 39** (appel non surtaxé) pour en savoir plus.

Contacts + infos



**Association Siel bleu**  
Sielbleu.org

**Helebor**  
helebor.fr

**Visitatio**  
visitatio.org

**Ocirp**  
ocirp.fr

**Empreintes**  
empreintes-asso.com

**01 42 38 08 08**

# Aidants et situations de fragilité...

## ... en parler et trouver du soutien

**Soutenir les personnes en situation de handicap et leurs proches aidants est dans l'ADN de KLESIA. Proposer des solutions globales et adaptées à la situation de chacun passe par la recherche de dispositifs et de partenaires innovants.**

KLESIA soutient les personnes en situation de perte d'autonomie ou de handicap grâce à des aides individuelles dédiées afin de préserver l'autonomie physique, sociale et financière avec la mise en place d'une démarche d'écoute, de conseils, et d'orientation. Ces aides à caractère exceptionnel peuvent contribuer à financer l'adaptation du logement, des appareillages, soutenir la scolarité des plus jeunes ou encore favoriser le répit des familles. Sur ce dernier aspect, notre partenaire **Réseau Passerelles** propose un accueil dans des logements adaptés aux besoins des familles avec dispositif d'accueil **et prise en charge de l'enfant en situation de handicap** ou de l'ensemble de la fratrie par une équipe de professionnels au sein de villages de vacances ordinaires.

**Grandir Ensemble / Urgence Répit** accompagne les familles dans la recherche de solutions de relais ou de répit de proximité avec, notamment, des places au sein de centres de loisirs accueillant des enfants en situation de handicap et des enfants valides, le mercredi et pendant les vacances scolaires.

Il existe également des solutions via des plateformes numériques telle **Toolib** qui met à disposition sur sa plateforme en ligne des locations adaptées aux situations de handicap partout en France. Des ergothérapeutes certifient les adaptations des logements pour vous assurer un déplacement sans stress. La plateforme devrait à terme étendre ses services aux véhicules en covoiturage.

### KLESIA favorise l'autonomie et la mobilité



Cette entreprise d'insertion professionnelle collecte, rénove

et distribue des dispositifs médicaux reconditionnés (aides techniques liées à la mobilité, au transfert, au soin et à la toilette), garantis deux ans, et certifiés conformes.



Pour faciliter le quotidien à domicile, notre partenaire

**Handéo** développe des labels **Cap'Handéo** sur les aides à domicile, les aides techniques et les services de mobilité. Ils certifient la haute exigence de qualité des prestataires et de leur intervention : accompagnement sur mesure, véhicule adapté, service ponctuel et adapté, intervenants formés, solution alternative en cas d'imprévu...





Fin 2021,

# 1,25

million de personnes  
bénéficient de l'allocation  
aux adultes en situation  
de handicap.

Depuis quinze ans, le Prix  
KLESIA accompagnement  
Handicap récompense quatre  
initiatives d'associations  
qui facilitent le quotidien  
des personnes en situation  
de handicap, des aidants, des  
personnes en perte d'autonomie et  
qui contribuent à leur mieux vivre.

Contacts + infos



**Handeo**  
[handeo.fr](http://handeo.fr)

**Envie Autonomie**  
[envieautonomie.org](http://envieautonomie.org)

**Réseau Passerelles**  
[reseau-passerelles.org](http://reseau-passerelles.org)

**Grandir Ensemble**  
[grandir-ensemble.com](http://grandir-ensemble.com)

**Toolib**  
[toolib.fr](http://toolib.fr)

# Aider les aidants, notre engagement au fil des ans

## Souffler ensemble

**Prendre soin de soi quand on aide est essentiel, pour soi comme pour la personne aidée. C'est pourquoi nous participons ou soutenons des initiatives au bénéfice des aidants.**

Pour les 11 millions d'aidants en France, accompagner son proche est une évidence. Bien que naturelle et sans condition, cette aide au quotidien peut être source d'épuisement. Faire une pause, être aidé pour organiser une sortie... sont autant de soutiens qui favorisent une relation aidant/aidé sereine et dans la durée. Les **moments de répit** sont essentiels, pour l'aidant comme pour l'aidé.

En solo, duo ou en famille selon la situation, ils sont l'occasion de recharger les batteries en s'appuyant sur une équipe experte. Ainsi, **les Villages répit Famille** accueillent, sur le même site, dans le cadre d'un programme d'activités différenciées, l'aidant et la personne aidée. Trois villages existent, à choisir en fonction de la situation du proche aidé. Sans s'éloigner de son lieu de résidence, un moment rituel de remise en forme apporte également son lot de bienfaits. C'est l'objectif de notre partenaire **Siel Bleu qui propose des séances de gym aidants/aidés à domicile** pour favoriser des moments partagés tout en se maintenant en forme. Faire une pause, c'est parfois simplement passer le relais. Donner du répit aux familles aidantes, c'est l'objectif que se sont fixé des jeunes (de 16 à 25 ans) engagés en **Service Civique Aidants** en 2022-2023 dans une soixantaine de territoires, via le programme Solidarité Aidants. Ces jeunes accompagnent et soutiennent les aidants, grâce à des visites de convivialité (sorties culturelles, promenades, activités ludiques et manuelles en groupe) et des actions de sensibilisation et d'information des aidants et de leurs proches. Il est également proposé aux seniors. **Le Service Civique Solidarité Seniors (SC2S)** (cf. page 17)

visé à rompre l'isolement des seniors et à favoriser la solidarité intergénérationnelle. Et ça marche ! 3 seniors sur 4, interrogés dans le cadre d'une mesure d'impact, disent avoir un meilleur moral. Le Service Civique de Solidarité Seniors et le Service Civique Aidants sont des initiatives de **AND-Unis-Cité** soutenues par vos caisses de retraite complémentaire.

Dans l'objectif de faciliter vos recherches et démarches, **MaBoussoleAidants.fr** regroupe des informations et conseils sur des solutions personnalisées et géolocalisées



d'hébergement, de services d'aide à domicile ou encore de soutien en tant qu'aidant. Par ailleurs KLESIA a codéveloppé avec **ViveS** – le média en ligne créé par Bayard fin 2021 – un parcours des aidants dans le cadre de la **ViveS Académie**. Au fil de 9 vidéos, ce parcours vous accompagne dans le repérage des ressources utiles et offre de précieux conseils de vie quand on est aidant.

Découvrez ces vidéos en scannant le QR Code ci-contre.



# 11

millions d'aidants en France aident un proche régulièrement dans les tâches quotidiennes.

## Vous aider, vous orienter

L'Action Sociale de KLESIA propose des aides financières\* (Cesu – Chèque Emploi Service Universel ou allocation financière) pour permettre à l'aidant de faire appel à une aide à domicile, compenser les frais d'un accueil de jour ou temporaire...

Ces aides servent notamment à financer des heures d'aide humaine, et donc d'alléger un peu l'investissement quotidien de l'aidant. Nos équipes sont également à votre disposition pour vous guider dans votre recherche d'un accueil ou d'un hébergement (temporaire ou de longue durée) pour votre proche.

\* Ces aides sont soumises à conditions et viennent en complément des aides légales.

Contacts + infos



**Service Civique Solidarité Seniors**  
sc-solidariteseniors.fr

**Service Civique Aidants**  
service-civique.gouv.fr

**Villages répit Famille**  
vrf.fr

**Ma boussole aidants**  
maboussoleaidants.fr

**Vidéos VIVES MEDIA**  
vivesmedia.fr



**Action sociale KLESIA**

▶ N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

# NE LAISSONS PLUS LE CANCER NOUS SÉPARER DE CEUX QUE NOUS AIMONS

GUSTAVE ROUSSY, 1<sup>ER</sup> CENTRE DE LUTTE CONTRE LE CANCER EN EUROPE

46 000 patients soignés / 2 500 étudiants / 1 200 soignants / 36 équipes de recherche

En désignant l'Institut Gustave Roussy comme bénéficiaire d'un legs, d'une donation ou d'une assurance-vie, vous permettez à la recherche d'accélérer des avancées majeures et offrez à la prochaine génération l'espoir de guérir du cancer.

/ L'ESPOIR DE GUÉRIR LE CANCER A UN NOM

Gustave Roussy et sa Fondation sont habilités à recevoir des donations, legs et assurances-vie.



**DEMANDEZ VOTRE BROCHURE LEGS, DONATION, ASSURANCE-VIE À GUSTAVE ROUSSY**

SCANNEZ ICI pour recevoir la brochure



**Mathilde HÉRAULT**  
Responsable du développement des libéralités

☎ 01 42 11 57 86

✉ mathilde.herault@gustaveroussy.fr



Coupon à renvoyer à : Gustave Roussy, Mathilde Hérault, 114 rue Edouard Vaillant 94805 Villejuif Cedex

✂

Mme  M. Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : ..... Code postal : ..... Ville : .....  
 Téléphone : ..... E-mail : .....

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé et sécurisé par Gustave Roussy (GR). Elles sont destinées à la Direction de la collecte de fonds et aux tiers mandatés par GR à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes et vous faire parvenir vos brochures. Vos données sont conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées. Conformément à la réglementation relative à la protection des données à caractère personnel, vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel ou y accéder pour leur rectification, limitation ou effacement, en contactant Gustave Roussy - Service Relations Donateurs - 114 rue Edouard Vaillant - 94805 Villejuif Cedex.

000.800/23

23L1KL2