



Avril 2025

N° 210



© F. Moreux

Sommaire

Un message de l'Assurance Retraite	<u>2</u>
Les associations de retraités partenaires de l'étude ICOPE TRIAL.....	<u>3</u>
Zoom sur la dématérialisation des services publics et les pratiques numériques.....	<u>4</u>
PPR programme prioritaire de recherche AUTONOMIE.....	<u>5</u>
La FNAR contribue à l'étude du HCFEA sur la participation sociale des seniors.....	<u>6</u>
Voix consultatives, voix délibératives et avis : quels impacts	<u>7</u>
Représentants des Usagers : réponses au questionnaire-bilan et intentions.....	<u>9</u>
Salon des Seniors, édition 2025.....	<u>12</u>
◦ Vivons vieux, vivons heureux	<u>13</u>
◦ Carmen : Prévention et Autonomie pour tous.....	<u>14</u>
Partenariats : quoi de neuf?	<u>15</u>

ACTUALITES

Un message de l'Assurance Retraite :



Préservez votre capital forme avec Icope

L'Assurance retraite et la MSA soutiennent le programme Icope pour vous aider à rester en forme. Évaluez votre forme générale avec Icope !

Le programme Icope*, conçu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), vise à permettre à chacun de vieillir en bonne santé. En surveillant régulièrement votre capital forme, vous pouvez agir en prévention pour continuer à faire ce que vous aimez le plus longtemps possible.

Vous avez 60 ans ou plus ? Évaluez vos capacités personnelles grâce à l'application Icope Monitor !

En quelques minutes, l'application vous guide à travers un test simple et rapide.

Il vous permettra d'évaluer 6 fonctions essentielles à surveiller : vision, audition, mémoire, nutrition, humeur et mobilité.

À l'issue du test, si une évaluation complémentaire est recommandée, vous serez invité à en parler à votre médecin traitant.

Et même si tout va bien, évaluez vos capacités tous les 6 mois avec Icope Monitor.

Parce que l'âge, c'est dans la tête mais pas que, évaluez votre forme générale avec Icope !

[Évaluez votre capital forme dès maintenant ! \(Cliquez ici\)](#)

Pour aller plus loin

Connaissez-vous le site pourbienvieillir.fr ? C'est LE site internet dédié au bien-vieillir proposé par vos caisses de retraite ! Vous y retrouverez de l'information, de nombreux conseils d'experts pour profiter pleinement de votre vie de retraité, des quiz, les vidéos « Les Zastuces pour bien vieillir » et des activités organisées près de chez vous pour garder forme et santé.

**Icope vient de l'anglais: Integrated Care For Older People.*

Au fil des Jours

POINT de SUIVI : PREVENTION pour un VIEILLISSEMENT EN SANTE



Les associations de retraités, partenaires de l'étude ICOPE TRIAL

Vous avez plus de 65 ans, vous habitez autour de Toulouse, Limoges, Angers, Perpignan, Castres, Tarbes et **vous souhaitez préserver votre capital santé dans les années à venir pour faire ce que vous aimez le plus longtemps possible**. Le programme ICOPE TRIAL (cohorte de 1 000 participants) devrait vous intéresser à titre individuel et permettre aux associations de retraités de participer à titre collectif à cette étude médico économique.

Visio conférence du lundi 31 mars à 17h30 –

- Elodie LESTIME – Chef de projet ICOPE TRIAL à l'IHU HealthAge
- Catherine TAKEDA – Gériatre, médecin référent ICOPE TRIAL

ont présenté à la FNAR l'étude plus en détail et le mode de participation ; la visio conférence a été bien suivie : **23 participants et déjà au moins une personne très intéressée**.

De nouvelles visio conférences peuvent être organisées pour votre association ou groupe d'associations, il vous suffit pour cela d'envoyer un email à Alain LAFORET - ihu.icope.trial@orange.fr

Même procédure si vous souhaitez participer à l'étude



Dans chaque AFJ, nous vous tiendrons informés de l'évolution de l'étude !

Alain LAFORET

Zoom sur...

la dématérialisation des services publics et les pratiques numériques des seniors

Le dernier numéro de la « Lettre d'information Recherche sur le vieillissement », publication de la CNAV, s'intéresse aux pratiques et usages numériques des personnes âgées.

Si la dématérialisation des démarches administratives s'impose progressivement comme une norme nouvelle du service public et que 70 % des seniors ont un usage régulier d'Internet, 27 % déclarent ne jamais s'y connecter, soit près de 4 millions de personnes âgées. Les notions d'éloignement ou de « fracture numérique » qualifient ainsi les logiques d'isolement des personnes disposant de capacités informatiques réduites.

Dans le cas des services publics, l'égal accès de chacun et chacune est un droit garanti par la Constitution. L'enjeu est d'autant plus complexe que la réalisation de démarches en ligne suppose de coupler compétences administratives et compétences numériques, accroissant d'autant les risques d'isolement et de nonaccès aux droits. Outre ces compétences spécifiques, la question de l'accessibilité englobe celle de la navigabilité des sites : les troubles visuels et cognitifs, qui rendent les formats numériques actuels inadaptés, appellent des adaptations ergonomiques telles que la simplification des interfaces, le recours à des caractères adaptés et l'introduction de contenus en audiodescription.

Dans cet esprit, le [guide CNAV pour l'autonomie numérique des seniors](#) vise à accompagner les pratiques numériques des seniors afin de limiter les risques d'exclusion. Mais la dématérialisation des services publics pose un défi plus large d'inclusion de tous les publics : un Français sur deux déclare rencontrer des difficultés pour réaliser des démarches en ligne (Baromètre Arcom) et 28 % d'entre eux disposent de capacités numériques faibles (Insee). Au-delà de la solidarité intergénérationnelle, l'accessibilité rejoint donc des problématiques plus transversales d'accès aux droits sociaux.

Alain PELC
Administrateur CNAV



© Gerd Altmann de Pixabay

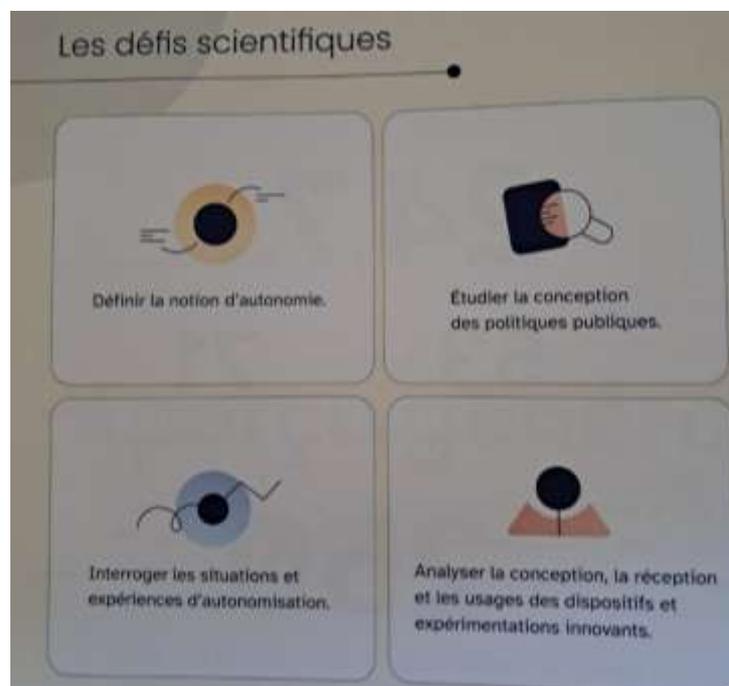
PPR Programme prioritaire de recherche AUTONOMIE

En 2021 a été lancé par l'Agence nationale de la recherche un programme prioritaire de recherche (PPR) Autonomie (vieillesse et handicap) visant à renforcer durablement la recherche française dans ce domaine grâce à la mobilisation d'importants moyens financiers.

Ces opérations permettent la production de connaissances nouvelles et originales, croisant les approches disciplinaires des sciences humaines et sociales en dialogue avec les sciences de la technologie et les sciences de la santé. Ces travaux sont en général programmés sur cinq ans.

Ce PPR est organisé autour d'un comité scientifique et d'un comité consultatif composé d'experts et de représentant des « personnes » dont Sylvain DENIS, président d'honneur de la FNAR.

À ce jour, 11 projets sont financés avec un montant d'aide de près de 25 millions d'euros dans 53 établissements partenaires mobilisant 250 chercheurs. Le PPR doit répondre à quatre défis :



Les projets suivants nous paraissent particulièrement répondre à nos thématiques :

HILAUSENIORS : Habitats intermédiaires-Logement-Autonomie

KAPPA : Conditions d'accès aux aides et politiques publiques de l'autonomie

Pré.S.Age : Parcours personnalisé de prévention de la perte d'autonomie chez les personnes âgées

Le site internet : ppr-autonomie.com

Sylvain DENIS

Contribution de la FNAR à l'étude du Haut Conseil de l'Âge sur « la participation sociale des seniors ».

Le Haut Conseil de l'Âge a engagé un travail de réflexion et collecte des données, contributions et informations sur « **Participation sociale et contributions économiques et sociales des seniors** ». La participation sociale concerne à la fois la contribution des seniors dans la réalisation d'activités qui les concernent ou leurs proches (travail, soins personnels, relations interpersonnelles, garde des petits enfants, proche aidant, etc.) ; elle concerne aussi dans cette approche les pratiques d'engagement syndical, civique, associatif ou auprès d'instances de gouvernance. Dans cette démarche, le Haut Conseil de l'Âge cherche à appréhender à la fois la contribution sociale des seniors et ses effets sur la santé et l'autonomie desdits seniors. Il semble évident que les seniors en bonne santé font plus d'activité physique, ont plus d'interactions sociales ou seront plus facilement investis dans les activités sociales et associatives. Mais le Conseil de l'Âge cherche aussi à appréhender les effets de cette participation sociale sur la vie en bonne autonomie des personnes concernées, à montrer qu'être responsable associatif, représentant d'usager, qu'avoir un mandat, être porteur d'intérêt général, prendre des responsabilités préservent l'autonomie et la bonne santé cognitive. Il n'y a pas d'effet simple ou magique, mais les difficultés liées à l'âge seront retardées. La FNAR a adressé une contribution le 27 février 2025.

[Pour consulter le document complet cliquez sur ce lien.](#)

La présentation de la FNAR comme fédération d'associations a permis de mettre en évidence la spécificité des associations de retraités et le choix de vie personnel et citoyen que pouvait représenter l'adhésion à une association de retraités et en conséquence l'engagement solidaire d'y prendre des responsabilités. En effet, dans le cadre de ce travail, l'expression des membres et les auditions extérieures avaient été centrées sur les grands classiques associatifs et bénévoles que représentent soit les syndicats, soit des associations avec un objet très spécifique, notamment de défense des droits ou d'engagements sociétaux (lutte contre la pauvreté, objectif humanitaire, protection de l'environnement...). Ces associations s'appuient beaucoup sur le bénévolat des retraités. Mais nous avons voulu montrer la spécificité des associations de retraités dans la participation sociale des seniors.

Les associations de retraités ne sont constituées que par et pour des retraités et personnes âgées. À la différence des associations de malades, des syndicats ou des associations, elles ne peuvent compter que sur les cotisations des membres et leur engagement bénévole. Elles favorisent pour leurs adhérents le déploiement du lien social et la participation à des activités associatives. Elles sont attentives au respect des droits humains et citoyens. À partir du passage à la retraite elles accompagnent leurs adhérents dans cette nouvelle phase de la vie, où il faut reconstruire son temps, voire son identité, ses liens sociaux. Les associations et fédérations peuvent aussi aider au passage à la deuxième phase de l'avancée en âge, quand le temps se réorganise, se replie souvent sur la sphère plus personnelle. C'est la raison forte de mobilisation des bénévoles que les associations et fédérations accompagnent, aident à anticiper et préparer le second âge de la retraite.

Les Fédérations et associations écoutent, élaborent, contribuent, cherchent, anticipent avec et pour leurs adhérents. Dans les instances, dans l'exercice des mandats, nous cherchons comment sortir des seules logiques professionnelles et institutionnelles, pour amener les décideurs à faire un pas de côté, celui de l'intérêt des personnes, qu'il s'agisse des restes à charge, de l'accessibilité aux services, des temps d'intervention etc. Nous avons pu rappeler comment les 120 représentants des usagers bénévoles proposés par la FNAR agissent pour toutes les tranches d'âge, mais sont les seuls à connaître les difficultés spécifiques des

seniors. CDCA, France Assos Santé, établissements de santé, CVS, CTS, CRSA : les seniors de la FNAR sont présents à tous les niveaux dans la santé, dans l'autonomie.

La mobilisation devient difficile et nous avons plaidé pour le respect et la prise en compte de ces engagements. Le temps d'engagement d'une personne retraitée, âgée de plus de 65 ans, sera relativement court : une dizaine d'années en général. Qu'ils ne se heurtent ni à l'âgisme, ni au mépris, ni au rejet est donc vital. Donner aux personnes qui s'engagent les meilleures conditions d'exercer leurs mandats est primordial. Dans ces conditions les fédérations et associations peuvent y consacrer une partie de leurs propres moyens bénévoles et animer ces réseaux dans l'intérêt général. Nous y portons, dans les politiques publiques, au-delà de la défense d'intérêts individuels, les attentes de bientôt 20 % de la population.

Christine MEYER
Représentante de la FNAR au HCFEA
Sylvain DENIS
Représentant de la CFR au HCFEA

VOIX DELIBERATIVES, VOIX CONSULTATIVES ET AVIS, QUELS IMPACTS ?

Les rumeurs fusent et s'entrecroisent laissant paraître que tout est figé, ce n'est pas le cas lorsqu'on aborde certains dossiers au niveau local. Les personnes mandatées par la FNAR dans diverses instances peuvent en témoigner.

Les budgets votés au cours des années précédentes par l'ARS ou les Départements continuent à s'appliquer, ils font l'objet de décisions complémentaires et d'évaluations.

Les personnes mandatées participent de différentes manières aux délibérations, elles favorisent des choix argumentés : c'est le propre de la démocratie en santé, c'est une source de progrès considérables.

Il y a plusieurs niveaux de participation pratiqués par nos collègues :

- **une implication dans l'élaboration de dossiers** en proposant un sujet au sein d'une commission, en participant à l'élaboration d'un bilan d'activité ou à l'évaluation d'un projet départemental ou encore au sein d'un groupe de travail mis en place par une ARS.

Quelques exemples actuels : le dossier EHPAD du CDCA 70, les bilans d'activité 2021-2024 que chaque CDCA doit transmettre à la CNSA, le dossier Grand Age travaillé par la CRSA de l'ARS Nouvelle Aquitaine.

- **donner des avis**, sur un texte, sur un projet ou sur un bilan. Que ce soit par oral ou par écrit, ces avis comptent dans les décisions finales qui seront prises par les politiques. S'ils sont écrits ils sont généralement joints au texte final.

Cet exercice peut être fait pour les textes des dossiers soumis par le Département au vote en CDCA à condition de disposer des documents suffisamment tôt ; il est également envisageable que les représentants de plusieurs associations se regroupent afin de se partager la tâche. Cette intervention commune, lorsque certains points méritent approfondissement ou sont contestables, peut faire améliorer les projets des années suivantes.

Au niveau du travail concernant les Appels à Projets (AAP) et les Appels à Manifestation d'Intérêt (AMI)¹ :

- **disposer d'une voix consultative** : dans ce cas, les remarques formulées sont notées, elles peuvent avoir un impact dans les échanges pour ajouter des éléments au libellé final.
- **disposer d'une voix délibérative** : elle s'accompagne souvent de l'utilisation d'un barème de notation du projet étudié en plus des commentaires inscrits et enregistrés. Il permettra un classement final qui sera soumis au président de l'instance.

La publication des prises de décisions montre qu'il ne s'agit pas là de vains mots ; ce que l'on a formulé a été pris en compte, les exemples sont nombreux, ils contribuent à améliorer peu à peu les situations vécues par nos concitoyens.

Actuellement en Nouvelle Aquitaine chacun des 12 CTS est chargé de sélectionner des projets dans le cadre d'un AAP Démocratie en Santé et en CRSA un AMI doit permettre de sélectionner des dossiers concernant la mise en place de CRT (Centre Ressources Territoriaux) proposés par de nombreux EHPAD.

Enfin, n'oublions pas le rôle prépondérant des représentants des usagers (les RU) dans les établissements de santé ; leur présence et leur vigilance en Commission des Usagers permet de faire évoluer l'accueil et la prise en charge des patients, de limiter les dysfonctionnements, d'accompagner les conciliations et de proposer des projets auxquels les professionnels ne pensent pas toujours. Leur rôle est de plus en plus pris en considération lors de l'évaluation périodique des établissements.

Toutes ces implications valorisantes et riches de sens, peuvent être proposées aux retraités adhérents de chaque association membre ; pour y participer il suffit de s'adresser au président de celle-ci afin d'en apprendre davantage.

Danielle BOIZARD

ARS Agence régionale de Santé

CDCA Conseil départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie

CNSA Caisse nationale de Solidarité pour l'Autonomie

CRSA Conférence régionale de la Santé et de l'Autonomie

CTS Conseil territorial de Santé

¹ Ces projets concernent, les Département ou les ARS certains sont mixtes, ils sont étudiés par les membres de commissions qui se sont constituées lors de la mise en place des instances.

Représentants des Usagers

Premiers résultats du questionnaire de bilan 2022-2025 et intention quant au renouvellement

Courant novembre 2024, la Mission Santé, Qualité de Vie du Retraité de la FNAR, a adressé aux 82 représentants des usagers (RU), nommés au sein des Établissements de santé au titre de la FNAR, un questionnaire pour établir un bilan de leurs mandats sur la période 2022-2025 et connaître leur intention quant au renouvellement de leur engagement en tant que représentant des usagers.

À la date du 15 mars 2025, 58 représentants des usagers sur les 82 contactés, soit un peu plus de 70 %, avaient répondu à la sollicitation de la FNAR et retourné 79 questionnaires, puisqu'un RU peut disposer de plusieurs mandats, dont 76 ont pu être exploités. Ce taux de retour de 76 % peut déjà être considéré par la FNAR comme un premier élément de satisfaction, puisqu'il y a trois ans, lors d'une enquête de même nature, ce même taux de retour n'était que de 44 %*.

Par grande région, la répartition des réponses (totalité des 79 questionnaires) au questionnaire est la suivante :

- Auvergne-Rhône-Alpes : 17
- Bourgogne-Franche-Comté : 5
- Bretagne : 6
- Centre-Val de Loire : 1
- Grand-Est : 6
- Guadeloupe : 3
- Hauts-de-France : 11
- Île-de-France : 12
- Normandie : 5
- Nouvelle Aquitaine : 3
- Occitanie : 4
- Provence-Alpes-Côte d'Azur : 1
- Pays de la Loire : 5

Peu de différence entre un mandat de Titulaire et un un mandat de Suppléant.

Une large majorité des répondants déclare exercer son mandat en tant que titulaire (46 titulaires, 30 suppléants). Cependant, le fait d'avoir été nommé comme suppléant ne semble pas être un obstacle majeur pour exercer pleinement ses fonctions, puisque tous les RU suppléants déclarent être invités aux réunions de la Commission des Usagers (CDU).

Dans plus de 60 % des situations (46/76), les établissements de santé où ont été nommés les représentants des usagers mandatés par la FNAR appartiennent à un groupe d'établissements hospitaliers ou à un groupement hospitalier de territoire. Toutefois, cette appartenance de l'établissement de rattachement à un groupe ne génère un supplément de réunions que pour 40 % des mandats (20/46).

Enfin, dans 12 établissements, les représentants déclarent qu'il existe des réunions dédiées uniquement à la revue des réclamations, distinctes de la Commission des Usagers (CDU).

En général, les CDU se réunissent au rythme d'une fois par trimestre, auquel il faut ajouter, le cas échéant, une ou deux réunions annuelles de CDU de groupe.

En revanche, les RU qui exercent leur mandat dans un établissement généralement de taille importante, qui pratique des réunions de revue des réclamations distinctes de la CDU, peuvent avoir de 3 à 12 réunions supplémentaires chaque année.

Les thèmes abordés en Commission des usagers

Soixante-neuf questionnaires contenaient une information relative aux thèmes abordés lors des réunions de la CDU.

De façon assez logique, avec 37 mentions, l'examen des réclamations (et éventuellement des félicitations avec 21 mentions) apparaît comme le thème le plus fréquemment abordé par les CDU.

Viennent ensuite les questions relatives aux points suivants :

- Les informations sur des Événements Indésirables Graves (EIG) (23 mentions)
- L'examen des questionnaires de satisfaction (18 mentions)
- Le suivi du plan d'action qualité et indicateur qualité (12 mentions)
- Demandes d'accès à des dossiers médicaux (10 mentions)
- Le fonctionnement de la CDU, sans autre précision (8 mentions)
- La préparation et le suivi de la certification (7 mentions)
- Le Projet des usagers (7 mentions)
- La préparation ou la présentation du Livret d'accueil (4 mentions)
- Semaine de la sécurité (3 mentions)
- Les médiations (3 mentions)
- L'alimentation et les repas (3 mentions)
- La journée européenne du droit des usagers (3 mentions)
- Les rencontres avec les usagers (3)
- Les vols (3)
- L'hygiène (3)

Et de façon plus ponctuelle (1 ou 2 mentions) :

- Travaux (2)
- Maltraitance (1)
- Bientraitance (1)
- L'intelligence artificielle
- Les directives anticipées (1)
- L'adaptation du fonctionnement de la CDU à la problématique des enfants autistes(1)

Le temps passé à l'exercice du mandat

En moyenne, un mandat de Représentant des Usagers représente un engagement d'une journée par mois (7 heures). Toutefois, ce temps est très variable d'un représentant à l'autre. Si pour la majorité des représentants, le temps passé à exercer des fonctions de représentant des usagers est inférieur ou égal à 3h00, certains peuvent y consacrer plus de 3 jours par mois (20 heures).

La satisfaction par rapport à l'exercice du mandat de représentant des usagers

(Dans cette partie, le dénombrement est effectué sur la base des mandats.)

Globalement, les Représentants des Usagers FNAR sont satisfaits des conditions d'exercice de leur mandat au sein de leur établissement.

- 34 (sur 70 mandats pour lesquels le Représentant des usagers a exprimé une opinion sur le fonctionnement de la CDU) font référence à un bon fonctionnement et 7 répondent par un RAS (Rien À Signaler).

Ceux qui sont satisfaits soulignent la facilité de l'accès à l'information, la qualité de la communication avec les responsables administratifs et médicaux, le bon niveau d'intégration des Représentants des Usagers au sein de l'Établissement, le sérieux qui est apporté au fonctionnement de la CDU. Dans quatre établissements, la Présidence de la CDU est même assurée par un RU.

À contrario, trois mentionnent de véritables difficultés de fonctionnement, généralement liées à des Directions d'établissement vacillantes, 5 s'interrogent sur leur rôle et leur impact au sein de la CDU et 3 trouvent que la Direction ne fait que le minimum réglementaire.

Il est à noter que la certification a généralement un impact positif sur le fonctionnement de la CDU (trois mentions).

En conclusion, à l'heure de renouveler leur(s) mandat(s), 64 RU souhaitent déposer une nouvelle candidature, dont 61 au sein du même établissement et trois dans un autre établissement.

Dix RU ne souhaitent pas renouveler leur mandat, généralement pour raisons personnelles : limite d'âge (80 ans et plus), indisponibilité, transports, et dans un cas pour fusion d'établissements.

Nous vous rappelons que si des membres de votre Associations sont intéressés par la perspective de devenir Représentant des usagers, ils peuvent contacter la Mission Santé, Qualité de Vie du Retraité de la FNAR, qui les appuiera dans leurs démarches administratives avec les ARS, les aidera à trouver un poste adapté à leur souhait : titulaire/suppléant, taille et nature de l'établissement, proximité du domicile, voire même à échanger avec un autre représentant des usagers. (adresse de messagerie : ru@fnar.info)

Et pour en savoir davantage sur les Représentants des Usagers : [cliquer ici](#)

Alain PELC
Réfèrent Représentant des Usagers - FNAR



Salon des Seniors, édition 2025

Un salon, c'est une ambiance globale, tributaire du climat, de la lumière et de l'humeur du visiteur, mais son succès tient surtout aux rencontres qu'on y fait.

Cette année, plus que jamais, je me suis sentie « chez moi », en raison de la présence de plusieurs de nos partenaires, retrouvés au fil de ma déambulation dans les allées.

Comme toujours, c'est **Notre Temps** qui ouvre la marche, aimantant tous les regards et les aspirations. Avant même de pénétrer dans le salon, j'observe avec un sourire narquois qu'on se précipite toujours autant pour acquérir les numéros gratuits des magazines disponibles dans les rayonnages. Je me dis que j'en choisirai quelques-uns à la sortie seulement.

Dès les premières heures, s'est constituée une file interminable pour les offres diverses Spécial Salon. Je n'ai pas besoin de faire la queue, j'ai la joie de retrouver des visages familiers, désireux de me faire connaître toutes les activités patronnées par le magazine, dont l'opération « **Vivons vieux, vivons heureux !** » (voir plus bas).

Évidemment, je suis très triste de n'avoir pu, cette année, assister à la cérémonie de remise des prix des « **Héros de Notre Temps** » version Sport-Santé 2025, récompensant ceux qui améliorent le quotidien des seniors en vue de « bien vieillir », mais il se trouve que j'ai pu bénéficier d'une présentation détaillée du lauréat de ce prix, avec le programme Carmen..

En effet, je retrouve Marie Auffret, la directrice des publications de Notre Temps (celle-là même qui avait assuré l'animation de nos tables rondes lors du Congrès 2024 des 50 ans de la FNAR) ; elle s'apprête à se rendre à l'espace Le Studio pour animer la table ronde précisément sur le programme **Carmen** (voir plus bas).

Juste en face, comme toujours au même emplacement, les jeunes en chemises bleues aux couleurs de notre partenaire **Audika** s'affairent, offrant la possibilité de faire un test d'audition et d'avoir toutes informations sur les prothèses auditives.

Ensuite, au fil de ma déambulation, j'ai la joie de constater qu'**Ardoiz** est mieux mis en valeur et plus visible que l'an dernier au stand de La Poste.

Les soins de thalassothérapie avec **Thalazur** et le thermalisme avec **Cœur Thermal** sont comme les années précédentes au rendez-vous.

Au stand d'**Artes Tourisme**, j'ai pu échanger avec notre correspondant qui m'a informée avoir repris plusieurs des centres de vacances de Touristra, suite à la disparition de ce pionnier du tourisme des comités d'entreprise.

Heureuse de ces divers contacts, je repasse avant de quitter les lieux devant les rayonnages pour choisir des magazines de Notre Temps : mon sourire intérieur trop narquois se transforme en rictus : ils sont maintenant vides !

Françoise MOREUX

Vivons vieux, vivons heureux



Créé en 2022, le Fonds Bayard - Agir pour une société du lien s'est fixé pour mission d'œuvrer pour le lien social, dans une société de plus en plus fragmentée et divisée. Elle soutient et co-construit des projets d'innovation sociale avec les équipes Bayard, des associations partenaires et des donateurs.

Le programme Vivons Vieux Vivons Heureux, soutenu par le Fonds Bayard – Agir pour une société du lien, MakeSense et AG2R La Mondiale, en partenariat avec Notre Temps, organise une journée intergénérationnelle de solidarité, pour une société du lien. L'idée, qui a germé après le Salon des Seniors de l'an dernier, est de créer une ville où il fait bon vieillir en réunissant jeunes et seniors autour de missions solidaires et engageantes sur des thématiques clés : mobilité, lien social, transmission, bien-être, écologie...

Quatre villes ont déjà programmé leur journée (de 10h00 à 16h30) :

- Marseille le 28 mars (journée dynamique qui a donné lieu à de belles rencontres)
- Paris le 3 avril
- Bordeaux le 16 avril
- Caen le 29 avril

avec au programme la découverte d'initiatives locales, la participation à des actions concrètes, le partage d'expériences, sans oublier un moment convivial et festif.

Des associations locales peuvent ainsi se joindre à ce projet, pourquoi pas des associations de retraités ou, tout simplement, leurs adhérents ? Cette perspective d'agir ensemble pour une ville où il fait bon vieillir à tout âge vous intéresse ?

Renseignements : [Cliquez ici](#)



Carmen : Prévention & Autonomie pour tous

Carmen se veut être un changement de regard sur le vieillissement. C'est un programme conçu non seulement POUR les seniors, mais AVEC eux, afin de répondre aux défis du grand âge, en particulier la dénutrition, la prévention des chutes et l'isolement.

L'objectif est de faire émerger une pédagogie novatrice et prouvée, transformant durablement les pratiques en matière de prévention du vieillissement, via des activités physiques adaptées en groupe, des repas proposés par des experts en nutrition ou encore un accompagnement personnalisé de chaque participant. Il s'articule ainsi autour des trois piliers : Bien Manger, Bouger et Créer du Lien

Bien Manger : Il semble que de nombreux seniors sont dénutris (la conférence d'une nutritionniste que j'ai suivie ensuite à l'agora Santé confirme que nos préjugés ne sont pas justifiés et nos diktats encore moins !)

Bouger : L'activité physique permet aux personnes de garder vitalité et confiance en elles pour continuer à profiter du quotidien et partager des moments avec les autres.

Créer du lien : Garder un lien social tout au long de sa vie est essentiel au bonheur.

Carmen s'adresse à des seniors vivants à domicile, en leur offrant un soutien adapté pour qu'ils puissent conserver leur qualité de vie, en combinant des activités collectives et un accompagnement personnalisé. Les bénéficiaires ne sont pas de simples participants, mais de véritables acteurs de leur santé. Chaque session est conçue pour s'adapter à leurs attentes, avec des moments dédiés à l'écoute et une grande flexibilité pour répondre aux besoins individuels. En valorisant leur rôle actif, Carmen favorise leur engagement et leur autonomie au quotidien :

- Dès la conception du programme, les bénéficiaires sont impliqués dans le choix des thématiques abordées (mémoire, sommeil, nutrition, ...). Leur participation se poursuit tout au long du projet, afin d'adapter en continu les formats et contenus aux attentes et ressentis exprimés.
- À terme, les bénéficiaires du programme seront encouragés et accompagnés pour intégrer des collectifs ou des associations. L'objectif est qu'ils deviennent, à leur tour, des relais auprès de leurs proches.

Cette approche inclusive est centrée sur la qualité de vie, Carmen met en avant le plaisir de vivre pleinement, en encourageant des habitudes qui renforcent la confiance en soi et la participation sociale.

Ce programme, expérimenté actuellement dans trois départements français (Pas-de-Calais, Creuse et Haute-Vienne) est appelé à se développer dès 2026.

La table ronde réunissait un médecin expert Personnes Âgées à la Direction de l'Accès aux Droits et des Parcours à la CNSA et les pilotes de ce programme : l'association Siel, Danone Ecosystem, Danone Nutrition (Nutricia).

Pour en savoir plus, cliquez sur ce [lien](#).

Françoise MOREUX

PARTENARIATS



shutterstock.com - 230759944

La version N°5 de **AFJ Spécial Partenariats** est parue en mars. Consultable sur notre site internet (onglet « Actualités »), elle tient compte des modifications intervenues depuis septembre dernier.

Si nous déplorons la disparition de Touristra (dans les rubriques **Vacances-Séjours** et **Voyages-Circuits**), nous accueillons **deux nouveaux partenaires** :

➤ INTERMEDES

intermèdes
LE VOYAGE CULTUREL

Agence de voyages culturels de natures diverses : croisières fluviales et maritimes, circuits à thèmes (événements, expositions), etc. **Intermèdes** propose des découvertes dans le monde entier avec des guides conférenciers reconnus et accorde une réduction de 6 % sur tous ses produits (à l'exception des voyages sur mesure) aux adhérents des associations membres de la FNAR.

(Référence **VC-06** dans l'onglet Avantages-adhérents dans notre site internet)



➤ SAM by HOME EXPLORER

Home Explorer, spécialiste de la relocation des salariés, met désormais au service des aînés le produit **Sam**, destiné à faciliter leur transition vers une nouvelle résidence en leur proposant un ensemble de services sur mesure, allant du diagnostic à l'accompagnement pour toutes les démarches administratives liées à un changement de domicile. Les adhérents des associations membres de la FNAR bénéficient du diagnostic gratuit dans le cadre de ce partenariat.

(référence **VP-09** dans l'onglet Avantages-adhérents dans notre site internet)

Françoise MOREUX

partenariat@fnar.info

Mesdames et Messieurs les présidents d'associations, merci de diffuser très largement cette Newsletter aux membres de vos instances nationales et à vos adhérents pour les informer sur l'action de la FNAR en faveur des retraités !

À tous les destinataires : vous appréciez notre newsletter, faites-la connaître autour de vous !... en recueillant une adhésion destinée à renforcer nos actions dans la défense des intérêts moraux et matériels de notre corps social.

Afin de ne pas interrompre la diffusion de l'AFJ, merci de nous signaler tout changement d'adresse mail !!!



© Tanrica de Pixabay

Abonnez-vous au « Courrier des Retraités »



- 5 €/an pour 4 numéros si l'abonnement est collecté par votre association adhérente à la FNAR
- 10 €/an pour 4 numéros si l'abonnement est individuel

Contact : FNAR – 19 avenue Niel - 75017 PARIS

**Prochaine parution
le 7 mai 2025**