

Abymes, Vendredi 22 mars 2024

## La Sécu promeut le « Bien vieillir » tout en favorisant les liens intergénérationnels !

La Caisse Générale de Sécurité Sociale de Guadeloupe et de Saint-Martin met en place, dans le cadre de sa politique d'accompagnement du *Bien vieillir*, des ateliers à destination des assurés retraités autonomes de Guadeloupe : « Le Parcours Prévention Séniors ». Ces ateliers ont pour objectif de promouvoir les comportements protecteurs de la santé tout au long de la vie, dans une approche participative et positive.

Les actions collectives opérées en local seront désormais référencées sur le site national [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr). À cette occasion, la CGSS organise un jeu-concours, porté par son service Action Sociale Retraite.

Intitulé « **Portraits de Séniors** », ce jeu-concours vise à permettre aux jeunes générations d'avoir un regard bienveillant sur les plus âgés en mettant en lumière un ou une retraité(e) actif(ve) de leur entourage. La participation se fait en duo : *jeune vidéaste et acteur sénior*.

Les participants ont **jusqu'au 03 avril 2024** pour soumettre une vidéo de 2 minutes maximum, présentant un ou une retraité(e) guadeloupéen(ne) qui caractérise par sa vie, son action, sa manière d'aborder sa retraite, un modèle pour sa propre génération et pour les plus jeunes.

Trois vidéos seront primées grâce aux votes du public, du jury interne et des agents de la CGSS. La date retenue pour la remise des prix sera annoncée ultérieurement.

Le jeu-concours se déroule entièrement sur la plateforme sociale Instagram, via le compte « **DAP\_971** » de la CGSS. Pour y participer, il suffit d'avoir 18 ans révolus et de résider dans l'archipel guadeloupéen.

**La CGSS de la  
Guadeloupe et  
de St-Martin,  
bouclier de  
SOLIDARITÉ  
régional !**

Au service des Guadeloupéens et des Saint-Martinois depuis 75 ans, la CGSS est un organisme de droit privé. Elle mène sa mission de service public sur deux fronts : le régime général (*salariés et travailleurs indépendants*) et le régime agricole (*exploitants agricoles et leurs ayants droit*). Son périmètre d'intervention englobe les domaines suivants : l'Assurance Maladie, l'Assurance Retraite, les Risques Professionnels, la protection sociale agricole, le recouvrement. Elle assure, pour les travailleurs et leur famille, un rôle capital de rempart face aux risques sociaux.

Dotée de l'expertise de près d'un millier d'agents, la CGSS fait de la qualité de service son cheval de bataille.

L'offre de services en ligne participe à l'optimisation de l'accompagnement de ses publics : assurés, entreprises, institutionnels, professionnels de santé, retraités. Un processus d'adaptation en continu au service de la population. Elle demeure un acteur stratégique et territorial majeur, qui accompagne l'assuré tout au long de sa vie.

Pour accéder à la rubrique presse et retrouvez tous les communiqués et dossiers de presse, cliquez ici : <https://www.cgss-guadeloupe.fr/espace-presse.html>



## Portraits de Séniors

Petits-enfants, parents, grands-parents,  
**Jouez en duo et gagnez le gros lot !**



- Faites une vidéo d'un ou une retraité(e) (+ de 60ans)
- Montrez ce qu'il ou elle fait pour rester en **bonne santé** et en pleine forme !



- Envoyez la vidéo sur Instagram, à **DAP\_971**, au plus tard le 03 avril 2024.
- Si elle est sélectionnée (*likes + jury*), repartez avec un bon cadeau d'une valeur allant jusqu'à 500€ !



# Comment rester en forme après 60 ans et bien vivre sa retraite ?



## Les enjeux des ateliers du Parcours Prévention Séniors

Comment rester en forme après 60 ans et bien vivre sa retraite ?

Les ateliers du **Parcours Prévention Séniors** apportent aux retraités des réponses concrètes sur cet enjeu de santé publique, en assurant sur différentes thématiques de la promotion du bien-vieillir.

Chaque atelier s'articule autour d'une conférence d'information auprès d'un large public puis d'un ensemble de séances en petit groupe de 12 à 15 personnes.

## Comment ça marche ?

**5 opérateurs**, acteurs professionnels experts de la thématique, sont conventionnés par la CGSS pour la réalisation des ateliers sur la base d'un cahier des charges.

Ils peuvent intervenir sur tout le territoire de Guadeloupe et de ses dépendances. Ils sont chargés de promouvoir le parcours auprès des partenaires : *CCAS, Club séniors, associations de quartiers.*

## Qui finance ?

Les ateliers sont intégralement financés par la CGSS de Guadeloupe et de Saint-Martin, ils sont **gratuits pour les participants.**

## Quel public ?

Les **retraités à partir de 55 ans** quel que soit leur régime de retraite. Personnes « **autonomes** » pour les actes essentiels de la vie courante (*classées GIR 6 ou 5, ou non classées selon la grille AGGIR*).

### NUTRITION - ALIMENTATION

#### LES ATELIERS « BIEN DANS SON ASSIETTE »

5 séances

Au menu de ces ateliers, conseils personnalisés pour une alimentation équilibrée et à budget raisonné. Plaisir et convivialité pour stimuler le goût et l'appétit, et réalisation d'un repas à partager ensemble.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

#### LES ATELIERS « ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT »

12 séances

Dans ces ateliers, les seniors mettent en pratique des exercices ludiques pour améliorer leur équilibre, gagner en confiance et en renforcement musculaire, dans l'optique d'éviter les chutes.



### BIEN-ÊTRE - SANTÉ

#### LES ATELIERS DU BIEN-VIEILLIR

7 séances

Quelles bonnes pratiques adopter pour préserver son capital-santé ? Informations, conseils et échanges permettent aux participants d'adopter les comportements adéquats à une bonne hygiène de vie.

### AMÉNAGEMENT DE L'HABITAT

#### LES ATELIERS « BIEN CHEZ SOI »

5 séances

Les participants découvrent tous les conseils et les astuces pour rendre leur logement plus sûr, pratique et confortable. Un atelier concret et ludique pour anticiper l'aménagement de son domicile.

## Qui sommes-nous ?

La **Direction Accompagnement et Prévention (DAP)**, de la **CGSS de Guadeloupe et de Saint-Martin**, rapproche trois domaines :



Santé Travail



Santé Sociale



Santé Publique

Le **Département Action Sociale Retraite** met en œuvre la politique du bien vieillir avec des aides individuelles, des actions collectives et de l'aide à l'habitat.

## Quels sont nos objectifs ?

Apporter aux seniors les connaissances et les pratiques qui favorisent un vieillissement en **bonne santé**.

Offrir aux retraités de belles opportunités d'**échanges** et de **lien social**.

Mieux connaître les retraités et leurs habitudes de vie grâce à des outils d'analyse standardisés.

Pour savoir où trouver un atelier près de chez vous, consultez la **carte des ateliers** sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

Pour mettre en place les ateliers inscrivez-vous en ligne sur le site [www.preventioncgss971.fr](http://www.preventioncgss971.fr) (espace Démarches en ligne).

Ensemble,  
nous pouvons  
agir !

[www.preventioncgss971.fr](http://www.preventioncgss971.fr)

f @ in t @dap971