

## CONTACT

Teddy Dekimpe  
06 85 38 30 58

tdekimpe@assurancesolidarite.fr



LUNDI 28 MAI 2018, LOMPRET

# LA REUSSITE DE LA TABLE RONDE SUR LE « BIEN VIEILLIR » organisée par Assurance & Solidarité !

Débats passionnés, échanges croisés entre la salle et les intervenants pour faire émerger les bonnes pratiques du « Bien Vieillir » aujourd'hui !

## LES INTERVENANTS

### DELPHINE BARTHE

Son projet **Smart Alert** qui détecte les chutes et les malaises

### PATRICK WATRIN

Directeur développement **Filien**, spécialisé dans la téléassistance

### JUSTINE AMOURETTE

Conseillère à la **Maison de l'aide à domicile**

### JEAN-FRANÇOIS TROCHON

Co-fondateur de **Béguinage & Cie** spécialisé dans l'habitat

### YANNICK VANDEWALLE

Responsable chez **Siel bleu**, spécialisé dans l'activité physique adaptée

### DR JEAN MICHEL LECERF

Chef du service nutrition à l'**Institut pasteur de Lille**

### ELODIE REINER

Chargée d'affaires chez Euro Protection Surveillance

Merci de contacter le 06 85 38 30 58 si vous souhaitez obtenir leurs coordonnées



## LE BIEN VIEILLIR, C'EST QUOI ?

### LA SANTÉ

Et si l'activité physique était la clé de la nutrition ? Un postulat défendu par l'Institut Pasteur et Siel Bleu pour qui l'exercice physique conditionne une alimentation en quantité suffisante tout en recherchant la qualité dans la diversité.



### LA SÉCURITÉ

La technologie au service des personnes âgées, en fait-on trop ? Pourtant c'est un moyen fiable et efficace pour secourir ou aider les personnes âgées en cas d'accident ou d'événement lourd.



### LE LIEN SOCIAL

Recréer du lien social, principal défi de notre société ? L'isolement est le principal frein au Bien Vieillir. Il faut favoriser les rencontres, l'entraide et les moments de convivialité.



Béguinage & Compagnie



### A PROPOS D'ASSURANCE & SOLIDARITÉ

Assurance & Solidarité est une association de loi 1901, à but non lucratif, qui permet aux particuliers isolés de rejoindre un contrat collectif d'assurance santé. En fédérant autour d'elle, elle peut défendre et représenter les intérêts de ses adhérents face aux assureurs.

## LES SIX BONNES PRATIQUES



- 1 **SE RENSEIGNER** sur les aides qui existent pour avoir les bons réflexes au moment venu.
- 2 Ne pas se déplacer toujours véhiculé, **FAVORISER LA MARCHÉ** pour les courtes distances.
- 3 Faire de l'exercice pour **SE FAIRE PLAISIR**, inutile de se forcer à aller dans une salle de sport.

- 4 Faire des activités **ENSEMBLE** pour se motiver et continuer à se sociabiliser.
- 5 Il faut **MANGER DE TOUT** ne rien supprimer et **DIVERSIFIER** ses repas soit « 14 aliments différents par jour ».
- 6 Il est important **D'ANTICIPER** les moments clés de notre vieillissement



## UN ENJEU DE TERRAIN, LA REALITE ECONOMIQUE DES SENIORS !

Hausse de la CSG, aucune revalorisation des pensions,... la réalité économique des seniors est préoccupante et se retrouve dans le renoncement aux services liés à l'âge et aux soins.

### POURQUOI ?

Un manque d'appui financier aux associations de service à la personne impliquant la répercussion des coûts sur les tarifs ! « *La santé ne doit pas être un luxe, elle doit être accessible, c'est pourquoi on cherche des partenaires pour financer nos programmes* » (Yannick Vandewalle). Un constat partagé par l'ensemble des participants.

## DE L'ESPOIR ?

**OUI** à travers les projets innovants fondés sur la **proximité**, l'**écoute** et l'**adaptabilité** de chacun pour permettre à tous de s'épanouir. Un nouveau défi est lancé : la solidarité intergénérationnelle comme levier du Bien Vieillir !

## QUELQUES CHIFFRES A RETENIR !

**90% >** des 1300 appels journaliers de Filien sont des appels de convivialité pour rompre la solitude

**4 MILLIONS >** de personnes de + 75 ans souffrent d'isolement

**75% >** des seniors déclarent que la clé du bien vieillir c'est **être bien chez soi** alors que seuls **15%** d'entre eux ont équipé leur logement pour faciliter leur quotidien et le sécuriser

**156 000 >** retraités auraient déjà renoncé à une complémentaire santé dans les Hauts de France

**1381 € >** c'est le budget moyen annuel de complémentaire santé par personne en France, soit un mois complet de pension de réversion

**RENDEZ-VOUS L'AN PROCHAIN pour la 2<sup>nd</sup>e table ronde d'Assurance & Solidarité**

Suivez son actualité sur <https://assurancesolidarite.fr>

Un grand merci à nos partenaires !

