

Bien vieillir,
ce n'est pas magique, il y a des astuces !

Les Zastuces



POUR
B I E N
V I E I L L I R

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

GIE IMPA
Ingénierie
Maintien à domicile
des Personnes Agées



Promouvoir des comportements bénéfiques pour la santé

Préserver l'autonomie et la qualité de vie à domicile de nos aînés est un enjeu majeur de notre société face au vieillissement de la population.

La Carsat Bourgogne et Franche-Comté, la MSA de Franche-Comté, le RSI de Franche-Comté, la Caisse Régionale MSA de Bourgogne, le RSI de Bourgogne, regroupés au sein du Gie IMPA (Groupe d'Intérêt Economique Ingénierie Maintien à domicile des Personnes Agées) se mobilisent dans une démarche d'accompagnement au bien vieillir de leurs assurés. Elles s'associent pour communiquer de façon positive sur l'avancée en âge.

Vieillir est un phénomène naturel... Tout au long de la vie, chacun évolue et de nombreux besoins peuvent apparaître.

Magiciens de génération en génération, les membres de la famille des Zastuces vous invitent à partager leur quotidien, parsemé de petits tracas et de petits bonheurs. Au cœur de cette campagne de communication : 40 épisodes diffusés sur France 3 Bourgogne et sur France 3

Franche-Comté. Dans un univers décalé, humoristique et pédagogique, face à des situations cocasses, grands-parents, enfants et petits-enfants échangent des astuces qui montrent que pour bien vieillir, « pas d'elixir ».

Sommeil, alimentation, bien-être, aménagement de l'habitat, activité physique sont autant de thèmes abordés sans formule magique mais avec une expertise scientifique ! Avec la famille Zastuces : pas de grands discours, ni conseils infantilisants mais des messages de prévention pour gérer et préserver son capital santé.

**Bientôt le lever de rideau,
dernières répétitions avec baguette et chapeau,
les Zastuces vont prendre vie,
qu'avec vous opère la magie !**

Les directeurs :
le Gie IMPA,
la Carsat Bourgogne et Franche-Comté,
la MSA Franche-Comté,
le RSI Franche-Comté,
la Caisse régionale MSA de Bourgogne,
le RSI Bourgogne.

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

La Carsat Bourgogne et Franche-Comté, la MSA de Franche-Comté, le RSI de Franche-Comté, la Caisse Régionale MSA de Bourgogne, le RSI de Bourgogne ont souhaité s'investir dans l'accompagnement au bien vieillir en renforçant la diffusion de messages de prévention.

Cette approche s'inscrit dans la politique de prévention graduée en fonction de la fragilité des personnes âgées menée par les caisses de retraite.

Pour rappel, ces caisses peuvent octroyer aux retraités des aides individuelles, proposent des ateliers collectifs (Programme de Préservation de l'Autonomie des Personnes Agées en Franche-Comté, Programme Prévention Santé Seniors en Bourgogne), pour que chacun puisse être acteur de sa santé.

Elles ont aussi vocation à dispenser à toutes les personnes âgées des conseils pour « bien vieillir ».

Ce dispositif de prévention généraliste a été construit en conformité avec les priorités des schémas gérontologiques départementaux et les programmes régionaux de santé de la Bourgogne et de la Franche-Comté.



Les acteurs du projet



■ Le Gie IMPA



La Carsat Bourgogne et Franche-Comté, la MSA de Franche-Comté, le RSI de Franche-Comté, la Caisse Régionale MSA de Bourgogne, le RSI de Bourgogne ont créé en décembre 2006, le Gie IMPA : Groupement d'intérêt Economique Ingénierie Maintien à domicile des Personnes Agées.

Sa mission principale est de mener une politique d'action sanitaire et sociale mutualisée en faveur du bien vivre à domicile des personnes retraitées en situation ou en risque de fragilité, tout en les rendant actrices de leur projet de vie.

Plus d'info www.gie-impa.fr

■ La Carsat Bourgogne et Franche-Comté

La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Bourgogne et Franche-Comté est un organisme de Sécurité sociale intervenant sur les départements de la Bourgogne et de la Franche-Comté. Elle assure des missions de service public, sous la tutelle de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (Cnav) et de la Caisse Nationale de l'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés (Cnamts), pour accompagner les assurés tout au long de leur vie. Ainsi, la Carsat intervient auprès des salariés, des retraités et des entreprises au titre de la retraite, de l'action sociale et de la gestion des risques professionnels. Son service social accompagne les assurés les plus fragiles pour leurs droits et leurs soins.

Plus d'info www.carsat-bfc.fr

■ Le RSI Bourgogne – Le RSI Franche-Comté

Dans le cadre de ses missions de service public, le Régime Social des Indépendants gère la protection sociale obligatoire des chefs d'entreprise indépendants, actifs et retraités. À travers un réseau de proximité, les caisses régionales RSI sont à l'écoute de leurs ressortissants pour les conseiller, les orienter et les accompagner tout au long de la vie.

Plus d'info www.rsi.fr/votre-caisse-rsi/bourgogne.html
www.rsi.fr/votre-caisse-rsi/franche-comte.html

■ La Caisse Régionale MSA de Bourgogne – La MSA Franche-Comté

La Mutualité Sociale Agricole est un guichet unique, qui gère l'ensemble de la protection sociale- famille, santé, retraite- des salariés et des exploitants agricoles. Elle intervient également dans le domaine de la santé et la sécurité au travail. Elle assure des missions de service public. Elle propose à ses adhérents, à tous les âges de la vie des accompagnements individuels et collectifs, en réponse à leurs besoins.

Plus d'info www.msa-bourgogne.fr
www.msafranche.comte.fr



Au niveau national, la Cnav (Caisse nationale d'assurance vieillesse), la MSA (Mutualité Sociale Agricole) et le RSI (Régime Social des Indépendants) s'engagent aussi pour le Bien Vieillir. Les caisses de retraite ont comme objectif de se coordonner et de développer une approche positive du vieillissement. La campagne de communication des Zastuces illustre cette dynamique interrégionale en Bourgogne et en Franche-Comté.

Communiquer pour faire changer les comportements

Les Zastuces ... des conseils généralistes pour bien vieillir !

Les caisses membres du Gie IMPA ont développé une politique de prévention et de préservation de l'autonomie des retraités. Dans ce cadre, en Bourgogne et en Franche-Comté, elles ont mis en place de nombreuses actions visant à informer et à encourager les personnes à adopter les comportements favorables à leur santé (le Programme de Prévention de l'Autonomie des Personnes Agées en Franche-Comté et le Programme Prévention Santé Séniors en Bourgogne).

Comme l'ont démontré plusieurs études, les campagnes de sensibilisation s'avèrent efficaces pour améliorer les habitudes de vie des citoyens (alimentation, tabagisme...).

C'est pourquoi, les caisses de l'interrégime ont décidé de lancer la campagne des Zastuces comme vecteur de communication supplémentaire de prévention.

Nos experts scientifiques

Professeur Patrick Manckoundia
CHU de Dijon, Chef de service Médecine Interne Gériatrie,
Hôpital de Champmallet ; UFR Médecine Dijon

Docteur Laplante
ASEPT Franche-Comté Bourgogne



Prévention et bien vieillir

« La prévention aide à vieillir en bonne santé. Pensez-y et rappelez-le à votre entourage ».

Professeur Patrick Manckoundia

« Renforcer le lien social, la convivialité, les solidarités, garder une autonomie physique et mentale en cultivant ses capacités et les moments de plaisirs, partager les connaissances, ne pas culpabiliser les individus et lutter contre les pauvretés de toute nature, sont pour l'ASEPT des incontournables de la prévention.

La prévention agit en véritable médecine douce. Elle consiste à éviter le recours aux soignants en

préservant sa santé en amont des maladies ou des souffrances. Une démarche qui, au regard de son succès mérite d'être valorisée et davantage mise en lumière qu'une approche thérapeutique.

L'ASEPT Franche-Comté Bourgogne est un acteur de la prévention santé à tous les âges de la vie.

Elle souhaite, en réunissant des partenaires de tous horizons, Assurance famille, maladie et retraite (CPAM, RSI, MSA...), médecins généralistes et spécialistes, hospitaliers ou non, responsables associatifs IREPS, éducation thérapeutique, soins complexes (ARESPA), ARS, CCAS, PMI, universitaires en sciences humaines (sociologues, biologistes...), faire avancer l'esprit de prévention, trop peu incarné dans notre pays ».

Docteur Laplante

Une famille magique

Harry

La relève à la sauce geek ! Harry est un adolescent connecté qui est toujours prêt à donner un coup de main pour trouver une solution informatique aux problèmes !

Abra

Quand il n'est pas à un cours de danse de salon ou à son club de marche, vous trouverez le mage de la famille dans son atelier à préparer mixtures et onguents. Un peu bougon mais avec un bon fond !

Elvire

La sœur d'Abra est la plus âgée de la famille des Zastuces. Elle vit seule dans sa maison mais peut compter sur chaque membre de la famille pour l'aider. Elvire a un secret pour rester en forme : l'Amour !



Oudi

Le seul magicien en activité de la famille. Oudi, clin d'œil au célèbre Oudini, passe son temps à répéter des tours de cartes et d'illusion et monter des spectacles. Marié à Oz, il est le père de Lili et d'Harry.



Oz

Difficile de ne pas tomber sous le charme d'Oz ! La fille d'Abra et de Cristal est une femme à l'écoute et a les pieds sur terre. Indépendante, elle met ses qualités au service des autres. Son sourire et son humour sont magiques !



Lili

Cette jeune fille rêve de reprendre l'atelier de son grand-père et de fabriquer des potions. Elle est très proche de sa grand-mère Cristal avec qui elle partage l'amour du shopping.



Cristal

Une grand-mère aussi dynamique que sympathique. Coquette, elle aime autant s'occuper de ses petits-enfants que passer du bon temps avec ses copines à jouer aux cartes.



Merlin

Une famille pareille méritait un chat extraordinaire. Merlin chat noir comme il se doit est un philosophe qui parle à qui sait l'entendre.



40 épisodes

Les Zastuces s'animent

du lundi 6 octobre 2014 au 7 juin 2015
sur France **3** Bourgogne
et France **3** Franche-Comté
dimanche, lundi et mercredi
aux alentours de 19h20.



Épisode d'1 minute
pour partager une scène de vie
et une astuce pour bien vieillir

Quelques titres d'épisodes :

Haché menu
La nuit tous les chats parlent
Trou de mémoire et as de cœur
Le tapis du fakir
T'as de belles dents tu sais !
As-du volant





www.leszastuces.com

Portail d'information organisé autour de grandes thématiques de prévention (activité bien-être, aménagement de l'habitat, dépistage, bénévolat, idées de sorties...).

Le site des Zastuces vous permet :

- de trouver des conseils pour bien vieillir ;
- d'adopter de bonnes habitudes ;
- d'être orienté vers des associations et obtenir des références proches de chez vous ;
- de connaître des liens utiles...



La page Facebook pour une retraite active !
Devenez ami avec Harry, Oz et Elvire.
Des infos pratiques, des actualités associatives et des initiatives locales.



Sur Youtube, retrouvez tous les épisodes diffusés sur France 3 Bourgogne et France 3 Franche-Comté.

à voir et à revoir



Les Zastuces à la rencontre des assurés

Des temps de rencontres avec les assurés de Bourgogne et de Franche-Comté seront proposés au gré des forums, salons, événementiels divers...

Les Zastuces feront connaissance avec le public !

Une création ORIGINALE

Écriture

Murielle Esposito, chargée de communication à la Carsat Bourgogne et Franche-Comté, a imaginé le concept de cette campagne de communication : une famille de magiciens pour faire passer des messages sérieux de façon amusante, déculpabilisante et intergénérationnelle !
Pour chaque thématique : une astuce grâce à une histoire courte et rythmée avec un message de prévention.



Murielle

Le groupe de travail, les échanges, les validations...

Les scénarii, accompagnés des premières pistes graphiques, sont présentés aux professionnels des caisses de l'interrégime puis à un comité scientifique.
Une fois validés, la réalisation peut commencer.

Du verbe à l'image

Jean-François Fontaine, graphiste à la Carsat Bourgogne et Franche-Comté, met en image les épisodes. Crayonnés, découpage des plans, enchaînement... sous son feutre noir les personnages et les situations prennent vie !



Jean-François



Tournage et réalisation

Le tournage filmé en haute résolution est minutieusement préparé.
Les dessins doivent être réalisés sans interruption ni erreur.
Chaque épisode nécessite plusieurs prises.

Animation visuelle et sonore

L'agence de communication Carbone Café anime et colorise les films.
Elle intègre aussi les voix des comédiens, ainsi que les bruitages.

CARBONE
CAFÉ



retrouvez-nous sur
www.leszastuces.com



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

