



Communiqué de presse

Paris, le 24/04/2024

« *Les Zastuces* » pour bien vieillir

L'Assurance retraite, l'Agirc-Arrco, la MSA et la CNRACL lancent une série vidéo grand public « *Les Zastuces* » pour bien vieillir. L'objectif : mettre la prévention à portée de toutes les personnes de 60 ans et plus (ou moins !) désireuses de rester en forme.

Cette série vidéo innovante et interactive donne des trucs et astuces du quotidien pour permettre à tous les retraités d'agir simplement et directement sur la préservation de leur capital santé et autonomie.



Générique du programme des Zastuces Pour bien vieillir



Communiqué de presse

Paris, le 24/04/2024

Les Zastuces pour bien vieillir, ce sont :

- Des vidéos tournées partout en métropole et Outre-Mer qui mettent en avant la diversité des territoires et la richesse de notre patrimoine.
- Des trucs et astuces partagés par des experts pour un vieillissement actif en santé, qui changent le regard sur l'âge.
- 20 défis / questions posés avec le concours d'experts à des retraités volontaires dans une approche positive et sur une grande variété de sujets : sommeil, mémoire, nutrition, bien-être, activité physique, lien social, nouvelles technologies, mobilité, prévention des chutes, adaptation du logement, etc.
- Des vidéos disponibles en deux versions : vidéo courte (1mn30) et vidéo longue (8 à 10 minutes maximum), « Les Zastuces pour bien vieillir » est une série qui totalise 40 vidéos.

Toutes les vidéos en format long du programme sont disponibles depuis la vidéothèque du site [pourbienvieillir.fr](https://www.pourbienvieillir.fr/les-vidéos-du-bien-vieillir) : <https://www.pourbienvieillir.fr/les-vidéos-du-bien-vieillir>

Les 20 épisodes courts du programme des Zastuces seront également à retrouver du 13 mai au 9 juin puis du 16 septembre au 13 octobre sur toutes les chaînes régionales de France 3, sur la tranche horaire 12-13h (12h15 en métropole et entre 12h45 et 13h dans les Drom).

Le saviez-vous ?

Pour bien vieillir, c'est l'action coordonnée des caisses de retraite pour accompagner la vie à la retraite et préserver l'autonomie des personnes âgées.

Depuis 2022, cet engagement commun unit l'Assurance retraite, l'Agirc-Arrco, la MSA et la CNRACL, ainsi qu'un ensemble d'acteurs de la prévention au niveau local.

Pour bien vieillir, c'est notamment un site internet, une page Facebook et aussi la possibilité de s'inscrire à des activités près de chez soi.

Pour plus d'informations consultez le site [pourbienvieillir.fr](https://www.pourbienvieillir.fr)



À propos de l'Assurance retraite

Premier organisme français de retraite, l'Assurance retraite (Caisse nationale, Carsat, CGSS et CSSM) gère la retraite du régime général de la Sécurité sociale et les actions de prévention en faveur du bien vieillir et de la préservation de l'autonomie des retraités. La gestion de l'Assurance retraite IDF relève de la Caisse nationale. Chaque année, l'Assurance retraite verse près de 140 milliards de prestations à plus de 15 millions de retraités, et gère la carrière de 21 millions de cotisants. Au cœur de l'innovation numérique, son offre de service se diversifie grâce aux nombreuses démarches en ligne sur www.lassuranceretraite.fr (demande de retraite en ligne, téléchargement du relevé des mensualités...) : déjà plus de 17 millions d'espaces personnels créés !

Contacts presse

presse@cnav.fr

X L'Assurance retraite

A propos de l'Agirc-Arrco et de son action sociale

L'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire des salariés du secteur privé, est piloté par les partenaires sociaux, représentants des entreprises et des salariés. Il repose sur les principes de répartition et de solidarité entre les générations. 58 millions de salariés ont cotisé à l'Agirc-Arrco pour constituer leurs droits futurs, ainsi que 1,8 million d'entreprises. 14 millions de retraités perçoivent chaque mois une allocation de retraite complémentaire Agirc-Arrco, pour un montant total annuel de versements s'élevant à plus de 90 milliards d'€.

L'Agirc-Arrco développe depuis l'origine des services d'accompagnement et de prévention en direction des personnes fragilisées, qu'il s'agisse de retraités, d'actifs ou de personnes en perte d'autonomie. L'action sociale Agirc-Arrco mène des actions, complémentaires aux acteurs privés et publics, sur plusieurs champs : le bien vieillir, le soutien et l'accompagnement des aidants, la perte d'autonomie des personnes âgées. Chaque année, près de 2 millions de personnes sont accompagnées par l'action sociale Agirc-Arrco, pour un budget global de 330 millions d'euros.

Pour plus d'informations : www.agirc-arrco.fr / [Dépliant des services Accompagnement et prévention Agirc-Arrco](#).

Agirc-Arrco

dc.presse@agirc-arrco.fr

@AgircArrco

À propos de la MSA

Avec 28,1 milliards de prestations versées à 5,2 millions de bénéficiaires, la MSA, deuxième régime de protection sociale en France, se distingue par son organisation en guichet unique. Elle assure la couverture sociale de l'ensemble de la population agricole - exploitants, salariés (d'exploitations, entreprises, coopératives et organismes professionnels agricoles), employeurs de main-d'œuvre - et des ayants droit.

Pour plus d'informations : www.msa.fr

MSA

presse@ccmsa.msa.fr

@msa_actu

À propos de la CNRACL

« La Caisse nationale de retraites des agents des collectivités locales (CNRACL) est, depuis 1945, l'un des principaux régimes spéciaux de sécurité sociale. Etablissement public national, elle est gérée à Bordeaux par la direction des politiques sociales (DPS) de la Caisse des Dépôts (<https://politiques-sociales.caissedesdepots.fr>).

La CNRACL, selon le principe de la répartition, assure grâce aux 22,7 milliards d'euros de cotisations versées par près de 2,2 millions d'actifs et 42 000 employeurs, le paiement des retraites de près de 1,5 million de pensionnés relevant des fonctions publiques territoriale et hospitalière. L'originalité de la CNRACL est d'être le seul régime spécial de sécurité sociale dont le conseil d'administration comporte en son sein des représentants des employeurs et des affiliés élus tous les six ans (<https://www.cnrACL.retraites.fr>).

CNRACL

cyril.parodi@caissedesdepots.fr