

Le régime Agirc-Arrco mobilisé contre l'isolement des retraités pendant l'été

5 juin 2023

Pour la 2^{ème} année consécutive, l'Agirc-Arrco, le régime de retraite des salariés du secteur privé lance, du 3 juillet au 25 août 2023, l'opération "Voilà l'été, si on bougeait ?", un programme d'activité physique à destination des seniors, proposé dans 15 autres villes*¹ en France, pour favoriser le lien social pendant la période estivale.

"L'été, les ami(e)s partent en vacances, les activités associatives s'arrêtent, les commerces et services tournent au ralenti. Dès lors, la période peut être synonyme d'isolement social pour certains seniors, alors que c'est l'occasion de profiter des beaux jours pour s'aérer, bouger, rencontrer du monde", commente **Frédérique Decherf, directrice de l'action sociale à l'Agirc-Arrco.**

Favoriser le lien social grâce à l'activité physique

Pour prévenir le risque d'isolement des seniors, l'Agirc-Arrco organise du 3 juillet au 25 août dans 16 villes* en France métropolitaine l'opération "**Voilà l'été, si on bougeait ?**", vecteur de lien social grâce à l'activité physique.

Au programme : des séances de marche en groupe complétées par des exercices d'activité physique adaptée pratiqués en binôme, pour maintenir, voire améliorer, les capacités physiques des participants (équilibre, mobilité, souffle, tonus musculaire...). Encadrées par des coachs sportifs, les séances s'étalent sur les 8 semaines des mois de juillet et août à raison d'une séance de 1h30 par semaine. Les participants peuvent s'inscrire pour un ou deux mois, à leur convenance. Un bilan de forme sera proposé au préalable à chacun d'eux. Les horaires et types d'activités seront adaptés aux conditions climatiques.

*« La lutte contre l'isolement des seniors fait partie intégrante des orientations prioritaires de notre action sociale. Nous menons tout au long de l'année par l'intermédiaire de nos centres de prévention et comités d'action sociale en région des actions de prévention à destination des seniors pour préserver et prolonger le plus longtemps possible leur autonomie. L'année dernière, plus de 500 personnes âgées de 56 à 87 ans, ont participé à la 1ère édition du programme « **Voilà l'été, si on bougeait ?** » avec un très bon score de satisfaction de 9,1/10 »,* précise **Frédérique Decherf.**

Quelques verbatims tirés de l'enquête de satisfaction 2022 :

« De bons moments partagés, de belles rencontres, des coach supers. »

« Avec les autres seniors, j'ai tissé du lien et les mois d'été m'ont paru moins longs (...). Je suis prête à renouveler l'expérience. »

¹ Belfort, Châlons-en-Champagne, Châteauroux, Cherbourg, Cognac, Cognaux, Douai, Fougères, Mont-de-Marsan, Mulhouse, Nîmes, Roanne, Roquebrune-Cap-Martin, Vertou, Vichy, Vigneux-sur-Seine.

En pratique...

Le programme « Voilà l'été, si on bougeait ? » s'adresse aux retraités bénéficiaires du régime de retraite complémentaire Agirc-Arrco.

40 places, intégralement financées par le régime Agirc-Arrco, sont proposées dans chaque ville couverte par l'opération.

Pour s'inscrire :

- En ligne sur le site www.ete-indien-editions.fr/si-on-bougeait-2023/ (informations + formulaire de pré-inscription)
- Par téléphone au **03 10 93 08 58** (numéro non surtaxé, accessible du lundi au vendredi, de 9h à 17h, hors jours fériés)

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 1,7 million d'entreprises. 13 millions de retraités perçoivent chaque mois une allocation de retraite complémentaire Agirc-Arrco, pour un montant total annuel de versements s'élevant à près 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.

Consulter [le dépliant des services Accompagnement et prévention Agirc-Arrco](#).

Pour plus d'informations : www.agirc-arrco.fr

Contacts presse

Virginie BELLOIR - Agirc-Arrco - dc.presse@agirc-arrco.fr - 06 99 66 84 94