

# kalivi

Pour bien vieillir  
en Bourgogne-Franche-Comté

## Livret de jeux et de conseils



Les caisses de retraite s'engagent pour bien vieillir  
en Bourgogne-Franche-Comté

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Bourgogne-  
Franche-Comté

**msa** santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**

# CE LIVRET DE JEUX VOUS EST PROPOSÉ PAR KALIVI

*Mots mêlés, sudokus... et conseils malins pour rester en forme ! Ce livret allie détente et prévention avec des infos utiles sur la santé, l'alimentation, l'équilibre et le bien-vieillir. Découvrez des chiffres clés surprenants, des astuces faciles à appliquer et des ressources pratiques pour prendre soin de vous... tout en vous amusant !*

## Ensemble, vos caisses de retraite s'engagent

Kalivi a l'ambition d'être présent auprès de chaque senior autonome de la région pour l'informer, le conseiller et l'accompagner dans une retraite active à domicile.

Au sein de Kalivi, les caisses de retraite de Bourgogne-Franche-Comté, Carsat Bourgogne-Franche-Comté, MSA Bourgogne et Franche-Comté, et Agirc-Arrco, unissent leurs forces pour l'accompagnement de toutes les générations de seniors.

Avec les Ateliers Bons Jours, des spectacles de prévention, des évaluations à domicile, des infos, astuces et conseils pour favoriser le bien-être et l'autonomie à domicile, du soutien aux aidants, et des actions pour favoriser l'inclusion sociale des seniors... **Kalivi, apporte des solutions pour les retraités de tout âge, en toute circonstance.**

Plus d'informations sur le site : [kalivi-bfc.fr](http://kalivi-bfc.fr)





# Kalivi'tamine

Un concentré d'énergie  
pour votre retraite !

*Loisirs, balades, astuces, culture, prévention, etc. : retrouvez chaque mois toute l'actu pour bien vieillir en Bourgogne-Franche-Comté !*

Kalivi'tamine, c'est votre newsletter pensée pour vous, les seniors dynamiques et curieux ! Véritable concentré d'énergie pour votre retraite, elle vous accompagne avec :

- des idées inspirantes autour de diverses thématiques,
- des conseils pratiques pour améliorer votre quotidien,
- des informations utiles pour vivre pleinement cette nouvelle étape du passage à la retraite.

## Comment s'abonner ?

Rendez-vous sur le site de Kalivi : **[kalivi-bfc.fr](http://kalivi-bfc.fr)**

ou scannez  
le QR code  
suivant :



”

**5 À 10%**

Selon la Haute Autorité de Santé, c'est la proportion des personnes de 70 ans et plus vivant en ville qui souffrent de dénutrition. Un manque d'apports nutritionnels qui fragilise l'organisme et augmente le risque de perte d'autonomie.

	3		1	5				7
				7	4	2		
7					9			8
		7				8		
	4	3				9	6	
		8				1		
1			4					2
		9	5	8				
8				2	6		1	



Pour éviter la dénutrition, veillez à maintenir un poids stable et à consommer des repas complets riches en protéines, glucides et vitamines. Trois repas équilibrés par jour sont essentiels !





## LA VITAMINE D, UN ATOUT POUR VOS OS ET VOS MUSCLES !

La vitamine D joue un rôle clé dans la solidité des os, la prévention de l'ostéoporose et le bon fonctionnement musculaire.

Y R X E M A G N E S I U M Z U  
 E U W M Ç Y E Q U I L I B R E  
 I K Z T O C F Q Y L V S G D V  
 Y V D X C X I Y W P Q Ç T M Z  
 L I I R Q C B H K K Q E M K F  
 E T O U O E R G Z S O S Ç X K  
 G A I N W T E S W C V W J M L  
 U M Q N I R S Ç D H Q V Q A G  
 M I H Y D R A T A T I O N F L  
 E N M E Y W W G Ç A B I O Q U  
 S E N A N P R O T E I N E S C  
 Y S O Ç O Ç T K D U F Y D B I  
 R E Y X P P O T A S S I U M D  
 U O T C A L C I U M R A T O E  
 T A Y H S T H A N U T A F Z S

VITAMINES - POTASSIUM - FIBRES - CALCIUM - GLUCIDES - PROTÉINES  
 MAGNÉSIUM - HYDRATATION - LÉGUMES - ÉQUILIBRE



Pensez à consommer des aliments riches en vitamine D (saumon, sardine, œufs, champignons) et à profiter du soleil 15 à 30 minutes par jour. Un complément peut être envisagé avec votre médecin.





## 5 FRUITS ET LÉGUMES QUOTIDIENS

Incontournable : ces portions quotidiennes apportent fibres, vitamines et antioxydants essentiels pour maintenir votre santé et prévenir certaines maladies.

9	4	8					1	
	2				8	6		
							7	8
			8		5			7
5	7		3		1		6	4
1			7		4			
4	3							
		5	6				2	
	1					9	8	3

Avec Kaliv'amine, recevez des contenus variés sur la santé, le bien-être, l'activité physique... et parfois des idées de recettes équilibrées !

Abonnez-vous et faites le plein de bonnes astuces !

En savoir plus :





## DE LA COULEUR DANS L'ASSIETTE, C'EST DEL'ÉNERGIE EN PLUS !

Pour bénéficier d'un maximum de nutriments, variez les couleurs de vos légumes et fruits. Plus c'est coloré, mieux c'est! Pensez aux légumes verts, oranges, rouges et si possible de saison...

S Y X E D Y J A D Y K P T E D  
 C E X K O J G T D C U R L L E  
 T V L E Ç G D Y U S U C R E W  
 V N O I X Ç J E T J W B I G E  
 W Y K Z U T L F L S R G T U K  
 G J T J L L F E E V P Ç X M R  
 T P W V N A I L C P S T I E Q  
 Ç V N A W M A H A T A Z V S H  
 R R Z L O E V X I S E U Ç H N  
 Y Ç Ç G R Z W U U G Ç Z Y V X  
 C C A E A W R K A H O Z J I P  
 W H C H L F X T M U F K A A F  
 F F N J P O I S S O N U M N Y  
 H H O W C A P Ç S O O B D D O  
 E X F W L B U E T Q Ç G Q E K

FRUITS - LÉGUMES - CÉRÉALES - LAITAGE - POISSON  
 VIANDE - NOIX - MIEL - SEL - SUCRE



Un repas complet, c'est des protéines, des vitamines, des fibres et... du plaisir ! « Bien manger » ne rime pas avec « se priver ! »





## 8 VERRES PAR JOUR

La déshydratation est un risque fréquent chez les seniors. Il est recommandé de boire 1,5 L d'eau par jour, soit environ l'équivalent de 8 verres, même sans sensation de soif.

	4			1		5	3	6
							8	
		2	6		8	4		
2				9		6		
	9	6	3		2	8	7	
		5		8				4
		8	1		5	7		
	7							
5	2	4		7			6	



Si l'eau nature ne vous fait pas envie, pensez aux tisanes, aux bouillons ou aux eaux aromatisées maison (citron, menthe, concombre...). Hydratation garantie sans ennui !





## 2 PORTIONS DE PROTÉINES PAR JOUR

Avec l'avancée en âge, consommer 1 à 2 portions de protéines par jour pour prévenir la perte musculaire et maintenir sa force est essentiel. Bon à savoir : 1 portion = le poing de la main

F G A S Ç B O E U F P N C P I  
 I X Ç E X B E B A M K K G I C  
 G R L L X C Q E O T E U M X H  
 U T I V H J S Q L H C N D M T  
 E A Ç C Ç D E V N R N C T H G  
 V E I C A M V T Z W R W Y H W  
 X R E B Z E O Ç K A Y I T H E  
 C R P I I P P Ç N Y F M Y T J  
 C F I H U I L E K A V T T T B  
 J X C Z L C N X Ç S A A A A Y  
 Z W E E V I U Q P O I M A C Q  
 P G S J S D A E W H Y A S W I  
 S W D L M Z W D C L A R V U O  
 F D E O Ç W C F Y A O U R T W  
 B X J Ç P B Ç Ç E E X U P N Y

ÉPICES - HUILE - YAOURT - MENTHE - AIL  
 OEUF - RIZ - THE - CHIA - FIGUE



Variez les sources de protéines pour plus d'efficacité !  
 Pensez aux viandes blanches, aux poissons gras, aux œufs, mais aussi aux protéines végétales comme les lentilles ou les pois chiches pour un apport équilibré.



# Manger mieux, bouger plus ...

et rester en forme !



Avec l'atelier « **La nutrition, où en êtes-vous ?** » des Ateliers Bons Jours, découvrez comment adapter votre alimentation et votre activité physique pour préserver votre vitalité. Des conseils concrets, des repères clairs... et du plaisir au menu !

En présentiel ou en ligne et animé par un professionnel de la nutrition.

Tout savoir sur l'atelier  
« **La nutrition, où en êtes-vous ?** »  
et sur les Ateliers Bons Jours  
sur **kalivi-bfc.fr**





## 1 SENIOR SUR 4 DE PLUS DE 75 ANS

C'est la proportion des seniors qui vivent isolés, avec très peu ou pas de contacts sociaux. Un phénomène qui touche particulièrement les femmes aux revenus modestes.

Y T A N R B O R X Z B G O E W  
 X L S D E R M A C T I V I T E  
 G O S K N S N J T M Y S D Q S  
 K T O E C P X O P A R T A G E  
 U F C C O N V I V I A L I T E  
 D H I H N Y Z U X I N X F R V  
 U M A A T F A M I L L E B Y G  
 H I T N R A E O Q A K Ç T D T  
 W F I G E F M S D Y V P E N L  
 T Q O E S O L I D A R I T E B  
 P N N G K X Y L T P V P F J G  
 B M L J Y D C R D I X I R W P  
 A F E T B P L U X K E E C M L  
 V K U E L O I S I R K N G W C  
 W I X I Q M P V R L U R S O Q

RENCONTRE - PARTAGE - FAMILLE - AMITIÉ - ACTIVITÉ  
 ASSOCIATION - LOISIR - ÉCHANGE - SOLIDARITÉ - CONVIVIALITÉ



Un appel, une visite, une sortie ensemble... Ces petits gestes du quotidien brisent la solitude et renforcent le lien social. Et pourquoi ne pas rejoindre une association locale ?





## L'ISOLEMENT, AUSSI DANGEREUX QUE LE TABAC OU L'ALCOOL

L'isolement peut accentuer les phénomènes de dépendance et accélérer la perte d'autonomie.

					9		5	7
		7				4		
			7	3	8		6	
				7		5		6
	6						8	
1		9		8				
	3		8	1	5			
		5				6		
7	8		2					

Engagez-vous dans des activités de groupe et familiarisez-vous avec les technologies numériques pour garder le lien. Les Ateliers Bons Jours sont parfaits pour cultiver une vie sociale riche et épanouie.

En savoir plus :





## 10,5 MILLIONS DE PERSONNES

C'est le nombre de personnes qui vivent seules en France, soit 16 % de la population. 2,4 millions d'entre elles ont plus de 75 ans. Mais ce n'est pas un synonyme d'isolement !

U K B D W V O B N P Y Ç X K Y  
 Ç Z I B M Ç J R H M H W X W W  
 I H E I B Ç S O U T I E N K A  
 S S N S I Y D V S Y B B Z Ç A  
 V Y V J T Ç H A A Ç L E V X A  
 F A E E C O U T E B X N I S Y  
 L C I O O B Q Q W O Y T Q Q V  
 C P L K M H Z T C N X R G L C  
 R C L Q P K G K H H L A W P C  
 F H A B A V T P Y E R I D D Ç  
 H A N B G M I L Q U I D E O D  
 V L C G N O Q S I R R E Z N W  
 M E E J I T K U I C E E F J Q  
 L U Y I E O H J B T F P P W N  
 Y R G N D W T U J Y E B Ç F G

LIEN - CHALEUR - SOUTIEN - VISITE - ECOUTE - BONHEUR  
 COMPAGNIE - RIRE - BIENVEILLANCE - ENTRAIDE



L'isolement survient lorsque l'on ne rencontre peu ou jamais physiquement ses proches (famille, amis, voisins, acteurs associatifs). Pour vous ou pour vos proches, ne laissez pas la spirale de l'isolement s'installer.





## 26,8% DES FRANÇAIS DE PLUS DE 60 ANS

C'est la proportion des personnes de plus de 60 ans qui est concernée par les chutes chaque année après cet âge. La prévention des chutes est essentielle pour réduire les risques de blessures et préserver sa qualité de vie.

	7			5				4
		5	7	9				
		2			1			
	2	1						7
7	8			1			9	2
9						3	1	
			5			7		
				6	4	9		
1				2			6	

Des exercices spécifiques peuvent améliorer votre stabilité et votre confiance en vous. Participez à un atelier « L'Équilibre, où en êtes-vous ? » pour vous entraîner en toute sécurité.

En savoir plus :





## 1 CHUTE SUR 3 ENTRAÎNE UNE HOSPITALISATION CHEZ LES + DE 60 ANS

Un tiers des chutes chez les seniors de plus de 60 ans mène à une hospitalisation. Dans bien des cas, elles peuvent marquer le début d'une perte d'autonomie.

T F S M Ç B B L C U A P N Ç O  
 A R O M F R B U B Y C Y E I D  
 P U Z R A Ç G M V N F P D N D  
 I O K H C P Z I O U M J C V F  
 S Ç Ç F Y E X E U A F C X Z H  
 F P F Z L Y C R R I E H T A J  
 Q T H C O P V E H T Q A W P H  
 I V S T A B I L I T E U J K N  
 R U Y P O Q G L J J X S B O F  
 M U Ç O V F I B J G V S Z V L  
 J Z D A Ç B L C I O M U Y H M  
 N S Ç V O A A M D K A R Z M Z  
 E J E M B U N S C N B E Z U X  
 W A P P U I C Ç P R O W B N T  
 L L P J P H E X I V F Q R X X

STABILITE - APPUI - MOBILITE - LUMIERE - CHAUSSURE  
 TAPIS - RAMPE - FORCE - VIGILANCE - MUSCLE



Un bon éclairage, des espaces dégagés, sécuriser les tapis glissants limitent les risques d'accidents domestiques. Adaptez votre intérieur pour éviter les mauvaises surprises !



”

# COMMENT SE RELEVER APRÈS UNE CHUTE?



1 Allongé sur le dos, genou plié, vous tournez sur le côté en basculant le bras levé.



2 En appui latéral, ramenez la jambe vers le haut du corps



3 Prenez appui sur les coudes



4 Relevez-vous en prenant appui sur les deux coudes et sur le genou



5 Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur





## 30 MINUTES PAR JOUR

C'est la durée d'activité physique d'intensité moyenne recommandée pour réduire le risque de chutes, améliorer le sommeil, la mémoire et prévenir certaines maladies.

M N U F V D M T X H O O W H Q  
C R W V S A G E Q B M J M D I  
M E H K C N N W N R H L E E O  
B R F J P S F Y R A E I G J I  
R E T I R E M E N T G A D Ç C  
R E S P I R A T I O N E S G Ç  
S T P A I K L T B I M R T F X  
Ç E E S H J S W D C E A X F O  
P O C U L U R A I O Z F S V  
E E I M M Ç A Ç L O M U C F H  
L X D Y E J S A Y H S J R Y T  
C F C A Q G C Ç N M I Q L S M  
M Ç V G L S E Q U I L I B R E  
D Y L L E E H M A R C H E Y F  
S M M X O O R N W R X T I Z O

MARCHE - JARDINAGE - DANSE - ETIREMENT - RESPIRATION  
MENAGE - COURSE - PEDALER - EQUILIBRE - ESCALIERS



Pas besoin de courir un marathon : marchez dès que possible, jardinez, prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur... Bouger au quotidien, c'est facile !





## DIVISÉE PAR 2!

À 80 ans, on a perdu environ 50 % de sa masse musculaire par rapport à l'âge adulte, ce qui augmente le risque de chutes et de perte d'autonomie.

6	5				8			
4				3	2			
		1	6				8	
		9					4	
3	6						2	5
	4					9		
	1				6	2		
			5	9				1
			3				5	9

L'activité physique et une alimentation adaptée permettent de ralentir cette perte musculaire. Découvrez des idées et des conseils pour une retraite active et vitaminée dans votre région en lisant « **Kalivi'tamine** »

En savoir plus :





## BRAVO, VOUS VENEZ DE FAIRE DU BIEN À VOTRE MÉMOIRE !

En résolvant ces jeux, vous avez stimulé votre cerveau et renforcé votre réserve cognitive, un véritable atout pour préserver la mémoire.

S M T A O O U K C Z G I I B X  
 T G V T T K C E C N D Z C T Z  
 I J K E X E R C I C E Z Y I B  
 M I W M E M O R I S A T I O N  
 U C O N C E N T R A T I O N S  
 L L A P P R E N T I S S A G E  
 A R E F L E X I O N Y N K Y E  
 T Q E L O G I Q U E W D O T G  
 I Q T P V A G K U V H B I C R  
 O J V K E Q O U O M I S Ç Y P  
 N Z C L Z I V T K Ç O U J Ç H  
 X Y C R E A T I V I T E D Ç E  
 Y Z L Y L K B I R R C E R P N  
 J H O F Y B M U O R J V D H Y  
 C D A N D Q C W P N H J R Ç W

MEMORISATION - STIMULATION - EXERCICE - REPETITION - CONCENTRATION  
 APPRENTISSAGE - REFLEXION - CURIOSITE - CREATIVITE - LOGIQUE



**L'astuce en plus ?** Variez les plaisirs ! Mots fléchés, sudoku, échecs... Choisissez des jeux qui vous plaisent et adaptez la difficulté pour que l'exercice reste stimulant et motivant.





**Pour bien vieillir**  
en Bourgogne-Franche-Comté

*Ateliers, spectacles, évènements, forums...*

Toutes les actions organisées et  
soutenues par **Kalivi** sont sur  
**TROUVER-MON-ACTIVITE.**  
**POURBIENVIEILLIR.FR**



### **Pour Bien Vieillir, qu'est-ce que c'est ?**

Depuis plus de 10 ans, les caisses de retraite travaillent ensemble pour aider les seniors à bien vieillir et à préserver leur autonomie. Cette collaboration a donné naissance à une ingénierie de prévention commune, « Pour Bien Vieillir ».

Vous pouvez bénéficier ainsi d'informations, d'ateliers et de conseils adaptés pour rester en forme et bien vivre votre retraite.

En savoir plus : **[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)**