

Nos conseils et aides pour une retraite sereine



Nos conseils et aides pour une retraite sereine

L'Assurance retraite ce n'est pas que la retraite !
C'est aussi des services, des aides et un accompagnement possible tout au long de votre vie de retraité.

Vous souhaitez des informations et des conseils pour être bien dans votre corps, dans votre tête et bien avec les autres ? Vous recherchez des solutions pour rester vivre chez vous le plus longtemps possible ? Vous avez besoin d'une aide pour faire face à une situation exceptionnelle ou accompagner votre autonomie à domicile ? L'Assurance retraite vous propose un ensemble de réponses adaptées à vos besoins.

Retrouvez dans cette brochure :

- des informations, des conseils et des activités accessibles à tous ;
- des services et des aides personnalisés pour accompagner votre autonomie à domicile.

À noter : Les aides financières accordées par l'Assurance retraite sont facultatives et non pérennes, attribuées dans la limite d'une enveloppe budgétaire. Une participation peut être demandée en fonction de vos ressources.

**Des informations, des conseils
et des activités accessibles à tous** / page 4

Des aides et services au quotidien / page 6

**Des aides et services temporaires
sur mesure** / page 10

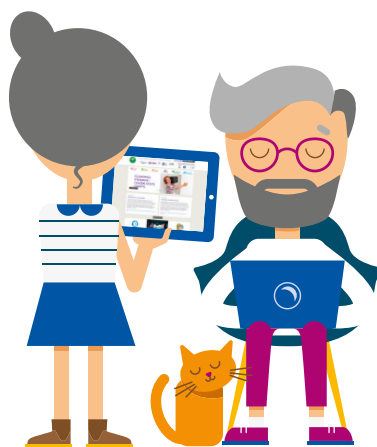
Faire une demande d'aide / page 13

**Coordonnées postales
de votre caisse régionale** / page 15

Des informations, des conseils et des activités accessibles à tous

Pour accompagner votre vie à la retraite, retrouvez sur pourbienvieillir.fr et lassuranceretraite.fr des :

- conseils d'experts ;
- astuces pour donner vie à vos projets ;
- quiz, articles, vidéos, podcasts et guides à consulter ;
- informations pour participer à des activités sur différentes thématiques : passage à la retraite, activité physique, autonomie numérique, nutrition, mémoire, sommeil, équilibre, etc.



TROUVEZ UNE ACTIVITÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

L'Assurance retraite propose dans chaque région des activités : ateliers, forums, conférences, etc.

Sur pourbienvieillir.fr, la carte interactive « Trouver une activité » vous permet de connaître toutes les actions organisées près de chez vous et de vous y inscrire. Ces activités sont ouvertes à tous les retraités !



ÊTES-VOUS AIDANT ?

Vous vous occupez d'un proche (parent, conjoint, etc.) ? Prendre conscience de votre rôle vous aidera à prendre soin de vous et de la personne que vous aidez.

Il existe une multitude de situations dans lesquelles vous pouvez être aidant, de façon temporaire ou plus pérenne. De nombreuses associations partenaires de l'Assurance retraite sont à votre écoute pour vous accompagner dans ce rôle essentiel.

Pour vous aider à y voir plus clair et obtenir des conseils et des accompagnements adaptés à votre situation, l'Assurance retraite et le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc) vous proposent le service en ligne « Aider mes proches fait-il de moi un aidant ? ».

En répondant à un très court questionnaire sur lassuranceretraite.fr, vous aurez accès à de nombreux conseils personnalisés.

Des aides et services au quotidien

Vous êtes retraité du régime général et vous rencontrez des difficultés pour réaliser des gestes de la vie quotidienne ? L'Assurance retraite peut vous proposer plusieurs aides adaptées à vos besoins. L'objectif : vous permettre de continuer à vivre chez vous dans les meilleures conditions.

Pour en bénéficier il faut remplir des conditions de ressources. Une évaluation, réalisée sans frais à votre domicile, vous sera proposée pour faire le point sur votre situation et vos besoins.

Des plans d'aides diversifiés

Pour vous aider dans votre quotidien, l'Assurance retraite peut vous proposer un plan d'aides. Il s'agit d'un accompagnement personnalisé qui peut comprendre des aides à domicile, des solutions pour adapter votre logement, des conseils en prévention, etc.

QUI EST CONCERNÉ ?

Vous avez besoin d'un appui en raison de votre état de santé, de votre isolement ou encore de vos conditions de vie ? Vous pouvez peut-être bénéficier de ce dispositif.

QUELLES SONT LES PRESTATIONS PROPOSÉES ?

Le plan d'aides offre plusieurs prestations complémentaires. En effet, grâce à une offre de service coordonnée pour l'accompagnement de votre retraite (OSCAR), les services suivants sont proposés :

Des prestations sous forme de forfaits de prévention

Prises en charge à 100 % par l'Assurance retraite, dans la limite des fonds disponibles et avec un plafond maximal par an et par bénéficiaire :

- petits travaux d'aménagement du logement ;
- installation d'aides techniques ;
- livraison de courses ;
- accompagnement informatique ;
- conseils, etc.

Des heures d'accompagnement et de prévention à domicile

Ces heures, en partie prises en charge par l'Assurance retraite en fonction de vos ressources, concernent :

- l'entretien du linge et du logement ;
- l'aide au déplacement pedestre de proximité ;
- l'aide à la préparation de repas ;
- l'accompagnement à la toilette.

Des programmes de prévention

- ateliers collectifs (alimentation, mémoire, logement, etc.) ;
- réunions d'informations ;
- forums ;
- orientation vers des partenaires dont l'Agirc-Arrco, l'ANCV (programme Seniors en vacances), etc.

L'aménagement de votre logement

Votre logement n'est plus adapté à votre situation ? Vous souhaitez rester chez vous le plus longtemps possible et dans un environnement adapté à vos nouveaux besoins ?

L'Assurance retraite apporte des informations et accompagne les retraités pour aménager leur logement :

- **[bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](https://www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr)**. Sur ce site, accédez en quelques clics à des aides techniques et technologiques pour faciliter votre

quotidien (barre d'appui, marche pied antidérapant, chemin lumineux, etc.). Pour vous aider à faire votre choix, l'avis d'un ergothérapeute et des alternatives sont proposés pour chaque équipement ;

- participez à des ateliers ou des conférences animés par des professionnels sur la thématique de l'habitat. Retrouvez les activités proposées sur **[pourbienvieillir.fr](https://www.pourbienvieillir.fr)**.

D'AUTRES SOLUTIONS DE LOGEMENT

Envie de solidarité et de nouvelles connaissances ? Découvrez les nouvelles façons d'habiter à plusieurs. Ces habitats vous offrent autonomie, convivialité et sécurité :

- les résidences autonomie : des ensembles résidentiels de petits appartements locatifs indépendants complétés par des espaces de vie et des services communs ;
- les maisons d'accueil : destinées aux personnes ne pouvant vivre seules mais qui ne nécessitent pas de prise en charge médicale ;
- l'habitat inclusif : mode d'habitation regroupé où vivent des personnes âgées, mais pas seulement ;
- les habitats regroupés, résidences intergénérationnelles et habitats alternatifs qui permettent de conjuguer un vrai chez soi et une vie sociale facilitée ;
- la vie en accueil familial : vous permet d'être accueilli au domicile d'un accueillant familial agréé moyennant rémunération, grâce à un contrat.

Connaissez-vous la cohabitation intergénérationnelle solidaire ?

Il s'agit d'une forme d'habitat partagé qui permet à une personne d'au moins 60 ans de proposer une chambre disponible dans son logement à un jeune adulte de moins 30 ans, moyennant une contribution modeste, pour cohabiter et s'entraider.

Encadrée par la loi Elan, cette solution présente des avantages :

- pour les seniors qui ont quelqu'un avec qui partager et discuter ;
- pour les jeunes, qui peuvent être logés et bénéficier d'un lien enrichissant.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la plateforme en ligne dédiée à la cohabitation intergénérationnelle européenne wesharewecare.eu et obtenir des contacts sur anil.org/cohabitation-intergenerationnelle-solidaire.



BON À SAVOIR

L'État, par l'intermédiaire de l'Agence nationale de l'habitat (Anah), propose des aides financières pour la réalisation de travaux dans votre logement :

- **MaPrimeAdapt'** vous aide à financer une partie de vos travaux d'adaptation de votre logement pour rester chez vous en toute sécurité (douche de plain-pied, rampe d'accès extérieur, monte-escalier électrique, etc.). Cette aide donne droit à une subvention de 50 ou 70 % du montant des travaux en fonction de vos ressources (dans la limite d'un plafond). Elle peut être accordée aux personnes âgées de 70 ans ou plus, aux personnes de 60 à 69 ans en situation de perte d'autonomie attestée, et aux personnes en situation de handicap. Pour bénéficier de cette aide, il faut également résider en France, être propriétaire de son logement ou locataire dans le parc privé, et avoir des revenus modestes ;

- **MaPrimeRénov'** vous aide à financer vos travaux de rénovation énergétique (isolation, chauffage, etc.). Cette aide est calculée selon vos revenus et le gain écologique apporté par vos travaux.

Ces deux aides sont cumulables avec d'autres aides financières locales*. Rapprochez-vous de votre centre communal d'action sociale (CCAS) pour en savoir plus.

Pour plus d'information, prenez rendez-vous avec un conseiller France Rénov' sur le site france-renov.gouv.fr ou par téléphone au 0 808 800 700 (service gratuit + prix appel).

* Conseil départemental, mairie, complémentaires santé, assurances, etc.

Des aides et services temporaires sur mesure

Afin d'accompagner certains moments de vie, l'Assurance retraite met à la disposition des retraités du régime général, des aides exceptionnelles,

dans la limite des fonds disponibles. Leur montant dépend de votre situation, et est calculé en fonction de vos ressources.

À la suite d'une hospitalisation

Après une hospitalisation, dans un établissement de santé ou à votre domicile, vous pouvez vous sentir fragilisé.

Un accompagnement temporaire peut faciliter votre quotidien et votre récupération dès votre sortie d'hospitalisation.

C'est un plan d'aides d'urgence mis en place pour une durée maximale de 3 mois non renouvelable.

Après cette période, votre situation pourra être réévaluée et si nécessaire, un nouveau plan d'aides vous sera proposé.

QUI EST CONCERNÉ ?

Tout retraité du régime général nécessitant un accompagnement dans sa vie quotidienne à sa sortie d'hospitalisation.

Cette aide est attribuée sous conditions de ressources.



QUELLES SONT LES PRESTATIONS PROPOSÉES ?

Aide à domicile, livraison des courses, portage de repas, installation d'une téléalarme, aides techniques, etc.

À noter : La demande d'aide doit être adressée à l'Assurance retraite, avant votre hospitalisation lorsque celle-ci est prévue, sinon dès que possible lorsque vous êtes hospitalisé. Dans la majorité des cas, c'est l'établissement de santé qui se charge de l'envoi de la demande.

Aide aux retraités en situation de rupture

Vous venez de subir la perte d'un proche ou un changement important qui bouleverse votre quotidien (déménagement, entrée de votre conjoint en établissement, etc.) et vous avez besoin d'un soutien temporaire pour vous aider dans la réalisation des tâches quotidiennes ?

Grâce à cette aide et en fonction de vos revenus, vous pouvez bénéficier d'un plan d'aides temporaire partiellement financé par votre caisse de retraite.

QUI EST CONCERNÉ ?

Tout retraité du régime général nécessitant un accompagnement dans sa vie quotidienne à la suite d'une situation de rupture. Cette aide est attribuée sous conditions de ressources.

QUELLES SONT LES PRESTATIONS PROPOSÉES ?

Aide à domicile, livraison des courses, aide à la gestion administrative, orientation vers des actions collectives de prévention et lien social, etc.

BON À SAVOIR

Vous venez de perdre votre conjoint qui était travailleur indépendant ? Vous pouvez sous certaines conditions bénéficier d'une aide au conjoint survivant. Pour cela, vous devez remplir le formulaire de demande d'Aide aux retraités en situation de rupture et adresser votre demande dans les 6 mois suivant le décès de votre conjoint.

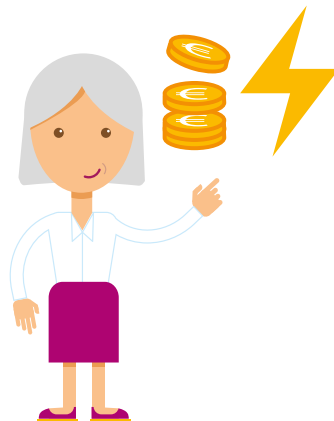
L'aide au conjoint survivant n'est pas cumulable avec le capital décès. Pour en savoir plus, rapprochez-vous de votre caisse régionale.

Des aides temporaires sur mesure

L'Assurance retraite peut vous attribuer une aide financière exceptionnelle :

- en cas de difficulté pour payer vos factures d'énergie ;
- en cas de dépenses liées à une situation exceptionnelle (déménagement, catastrophe naturelle, etc.).

Pour en savoir plus, rapprochez-vous de votre caisse régionale.



En cas de décès de votre conjoint

Si votre conjoint est décédé récemment, vous pouvez peut-être bénéficier d'une retraite de réversion.

Pour en faire la demande, connectez-vous à votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr

BON À SAVOIR

L'Agirc-Arrco vous propose aussi des aides pour faire face à des difficultés ponctuelles :

- la prestation « **Sortir Plus** » met à votre disposition un accompagnateur pour vous permettre de vous déplacer (faire ses courses, se rendre chez un ami, etc.) ;
- « **l'aide à domicile momentanée** » vous fournit une aide pour surmonter une difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, absence de l'aidant habituel, etc.) ;
- le **diagnostic « Bien chez moi »** permet de bénéficier de la visite d'un ergothérapeute qui vous conseillera des solutions pratiques et personnalisées pour améliorer votre confort et votre sécurité.

Pour plus d'informations, consultez la page agirc-arrco.fr/action-sociale.

Faire une demande d'aide

PUIS-JE BÉNÉFICIER DES AIDES DE L'ASSURANCE RETRAITE ?

La principale condition permettant d'accéder aux aides est de dépendre de l'Assurance retraite.

IMPORTANT

Vous êtes né avant le 01/01/1953 ?
Le régime compétent est celui pour lequel vous avez cotisé le plus longtemps.
Vous êtes né après le 01/01/1953 ?
Le régime compétent est le dernier auprès duquel vous avez cotisé.

À noter : Dans certains cas, vous ne pouvez pas bénéficier d'une aide de l'Assurance retraite :

- si vous percevez déjà, ou si vous êtes éligible à :
 - > l'allocation personnalisée d'autonomie (APA),
 - > l'allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP),
 - > la prestation de compensation du handicap (PCH),
 - > la majoration pour tierce personne (MTP) ;
- si vous êtes hébergé dans une famille d'accueil ;
- vous ne pouvez pas bénéficier de prise en charge pour de l'aide-ménagère à domicile, si vos ressources sont strictement inférieures au montant de l'allocation de solidarité aux personnes âgées

(Aspa), car vous relevez alors de l'aide sociale légale des départements. Pour en savoir plus consultez le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr, rubrique Vivre à domicile/Aides financières/L'aide-ménagère à domicile.

COMMENT FAIRE MA DEMANDE ?

La demande d'aides à l'autonomie à domicile permet de prétendre à l'une de ces prestations :

- **L'Accompagnement à domicile des personnes âgées des caisses de retraite**, proposé par l'Assurance retraite, pour les retraités du régime général (salariés et travailleurs indépendants) ou de la Fonction publique d'État et par la Mutualité sociale agricole (MSA), pour les retraités agricoles ;
- **L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile**, proposée par les départements.

Selon votre département de résidence, la demande peut se faire :

- via le formulaire papier « Demande d'aides à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées » que vous pouvez télécharger et imprimer depuis le site lassuranceretraite.fr rubrique Retraité/Documents utiles ou sur le site internet de votre caisse régionale. Ce formulaire est à remplir

- et à transmettre par voie postale à l'organisme défini selon votre profil ;
 - ou via **le service en ligne***
- « Demander une aide à l'autonomie » accessible depuis votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr.

COMMENT MA DEMANDE VA-T-ELLE ÊTRE TRAITÉE ?

À réception de votre dossier, l'organisme compétent (votre caisse régionale ou votre département) prendra contact avec vous. Si vous relevez de l'action sociale de l'Assurance retraite, un professionnel missionné par l'Assurance retraite prendra rendez-vous avec vous pour évaluer vos besoins et votre situation à domicile.

Si vous le souhaitez, cette visite peut se faire en présence d'un de vos proches.

En fonction de votre situation, des aides et services vous seront proposés.

Que se passe-t-il après ce rendez-vous ? Vous recevez un courrier de votre caisse régionale vous informant des aides qui vous sont accordées.



* Selon le département dans lequel vous résidez, il est possible que le service en ligne de demande d'aides à l'autonomie à domicile ne soit pas encore proposé.

Coordonnées postales de votre caisse régionale*

CARSAT

ALSACE-MOSELLE

Moselle (57), Bas-Rhin (67),
Haut-Rhin (68)

Adresse postale :

36 rue du Doubs
67011 STRASBOURG CEDEX 1

Site internet :

carsat-alsacemoselle.fr

CARSAT AUVERGNE

Allier (03), Cantal (15),
Haute-Loire (43), Puy-de-Dôme (63)

Adresse postale :

63036 CLERMONT-FERRAND CEDEX 9

Site internet :

carsat-auvergne.fr

CARSAT AQUITAINE

Dordogne (24), Gironde (33),
Landes (40), Lot-et-Garonne (47),
Pyrénées-Atlantiques (64)

Adresse postale :

80 avenue de la Jallère
33053 BORDEAUX CEDEX

Site internet :

carsat-aquitaine.fr

CARSAT BRETAGNE

Côtes d'Armor (22), Finistère (29),
Ille-et-Vilaine (35), Morbihan (56)

Adresse postale :

236 rue de Châteaugiron
35030 RENNES CEDEX 9

Site internet :

carsat-bretagne.fr

CARSAT BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Côte-d'Or (21), Doubs (25), Jura (39),
Nièvre (58), Haute-Saône (70),
Saône-et-Loire (71), Yonne (89),
Territoire de Belfort (90)

Adresse postale :

21044 DIJON CEDEX

Site internet :

carsat-bfc.fr

CARSAT CENTRE-VAL DE LOIRE

Cher (18), Eure-et-Loir (28), Indre
(36), Indre-et-Loire (37), Loiret (45),
Loir-et-Cher (41)

Adresse postale :

30 boulevard Jean-Jaurès
45033 ORLEANS CEDEX 1

Site internet :

carsat-cvl.fr

* Ces lieux ne reçoivent pas de public.

CARSAT CENTRE-OUEST

Charente (16), Charente-Maritime (17),
Corrèze (19), Creuse (23),
Deux-Sèvres (79), Vienne (86),
Haute-Vienne (87)

Adresse postale :

Avenue du Président René Coty
TSA 24808 – action sociale
87048 LIMOGES CEDEX

Site internet :

carsat-centreouest.fr

CARSAT HAUTS-DE-FRANCE

Aisne (02), Nord (59), Oise (60),
Pas-de-Calais (62), Somme (80)

Adresse postale :

11 allée Vauban
59662 VILLENEUVE-D'ASCQ CEDEX

Site internet :

carsat-hdf.fr

CARSAT LANGUEDOC-ROUSSILLON

Aude (11), Gard (30), Hérault (34),
Lozère (48), Pyrénées-Orientales
(66)

Adresse postale :

29 cours Gambetta
CS 49001
34068 MONTPELLIER CEDEX 2

Site internet :

carsat-lr.fr

L'ASSURANCE RETRAITE

ÎLE-DE-FRANCE

Paris (75), Seine-et-Marne (77),
Yvelines (78), Essonne (91),
Hauts-de-Seine (92), Seine-Saint-
Denis (93), Val-de-Marne (94),
Val-d'Oise (95)

Adresse postale :

CS 70009
93166 NOISY-LE-GRAND CEDEX

Site internet :

lassuranceretraite-idf.fr

**Pour les demandes d'aides d'urgence
(aide au retour à domicile après
hospitalisation, aide aux retraités
en situation de rupture, aide
temporaire sur mesure) :**

Cnav – Direction de l'action sociale
Île-de-France
5 rue Joël Le Theule
78180 SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

CARSAT MIDI-PYRÉNÉES

Ariège (09), Aveyron (12), Haute-
Garonne (31), Gers (32), Lot (46),
Hautes-Pyrénées (65), Tarn (81),
Tarn-et-Garonne (82)

Adresse postale :

2 rue Georges Vivent
31065 TOULOUSE CEDEX 9

Site internet :

carsat-mp.fr

CARSAT NORD-EST

Ardennes (08), Aube (10), Marne (51), Haute-Marne (52), Meurthe-et-Moselle (54), Meuse (55), Vosges (88)

Adresse postale :

81-83-85 rue de Metz
54073 NANCY CEDEX

Site internet :

carsat-nordest.fr

CARSAT NORMANDIE

Calvados (14), Eure (27), Manche (50), Orne (61), Seine-Maritime (76)

Adresse postale :

5 avenue du Grand Cours
CS 36028
76028 ROUEN CEDEX 1

Site internet :

carsat-normandie.fr

CARSAT PAYS DE LA LOIRE

Loire-Atlantique (44), Maine-et-Loire (49), Mayenne (53), Sarthe (72), Vendée (85)

Adresse postale :

2 place de Bretagne
44932 NANTES CEDEX 9

Site internet :

carsat-pl.fr

CARSAT RHÔNE-ALPES

Ain (01), Ardèche (07), Drôme (26), Isère (38), Loire (42), Rhône (69), Savoie (73), Haute-Savoie (74)

Adresse postale :

69436 LYON CEDEX 03

Site internet :

carsat-ra.fr

CARSAT SUD-EST

Alpes-de-Haute-Provence (04), Hautes-Alpes (05), Alpes-Maritimes (06), Bouches-du-Rhône (13), Corse-du-Sud (2a), Haute-Corse (2b), Var (83), Vaucluse (84)

Adresse postale :

35 rue George
13386 MARSEILLE CEDEX 20

Site internet :

carsat-sudest.fr

CGSS MARTINIQUE

Adresse postale :

Place d'Armes
97210 LE LAMENTIN CEDEX 2

Site internet :

cgss-martinique.fr

CGSS LA RÉUNION

Adresse postale :

4 boulevard Doret
CS 53001
97741 SAINT-DENIS CEDEX 9

Site internet :

cgss.re

CGSS GUYANE

Adresse postale :

Espace Turenne Radamonthe
Route de Raban
CS 37015
97300 CAYENNE CEDEX

Site internet :

cgss.gf

CSS MAYOTTE

Adresse postale :

BP 84
Place Mariage
97600 MAMOUDZOU

Site internet :

cssm.fr

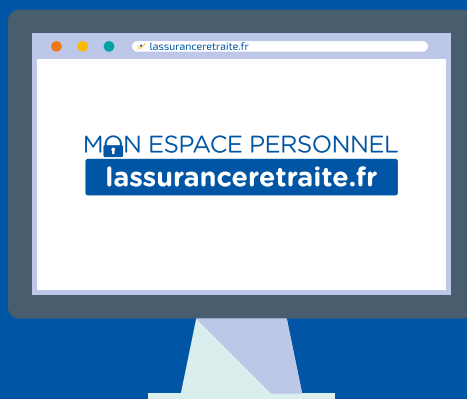
CGSS GUADELOUPE

Adresse postale :

CGSS DRDS
CS 98101
97181 LES ABYMES CEDEX

Site internet :

cgss-guadeloupe.fr



MON ESPACE PERSONNEL

POUR MA RETRAITE, JE CLIQUE, C'EST PLUS PRATIQUE !

- 1 Connectez-vous sur *lassuranceretraite.fr*.
- 2 Cliquez sur « Créer mon espace personnel ».
- 3 Renseignez votre numéro de sécurité sociale et une adresse e-mail.
- 4 Complétez les renseignements demandés.
- 5 Découvrez tous nos services gratuits et personnalisés !

En cas de difficulté pour créer ou vous connecter à votre espace personnel, composez le 09 71 10 20 10.



lassuranceretraite.fr

Informations et services en ligne pour préparer et gérer votre retraite.



3960 Service gratuit
+ prix appel

De l'étranger, composez le +33 9 71 10 39 60



Pour nous écrire, retrouvez
l'adresse de votre caisse régionale sur
lassuranceretraite.fr, rubrique Contacts.

