

Bien vivre sa retraite

Des conseils, des ateliers et des aides



La vie à la retraite

Le passage à la retraite modifie les habitudes, les repères et le rythme de vie. L'arrêt du travail laisse place à un nouveau temps libre que vous pouvez désormais consacrer à vos proches et aux activités que vous aimez.

La Carsat Normandie vous accompagne dans cette nouvelle étape de votre vie en vous apportant soutien, conseils et astuces pour bien vivre votre retraite.

Nos conseils

Vous consacrer à vos passions, découvrir de nouvelles activités, prendre soin de vous, rester actif et curieux sont autant de moyens qui permettent de bien vivre la retraite. La Carsat vous donne quelques idées d'activités.

- Et si le bénévolat c'était pour vous ?
- A la retraite, c'est aussi le moment d'apprendre !
- Quels loisirs choisir ?
- Et si vous souhaitiez continuer à travailler

Retrouvez toutes ces informations sur le site internet de la Carsat www.carsat-normandie.fr ainsi que

- Le site www.pourbienvieillir.fr
- Le guide du nouveau retraité
- Les dépliants pour bien vieillir



Nos ateliers de prévention

- Existe-t-il une alimentation adaptée à l'âge de la retraite ?
- Est-ce normal de voir le sommeil se morceler lorsqu'on vieillit ?
- Y a-t-il des moyens d'entretenir sa mémoire ?
- L'équilibre où en êtes-vous ?

Pour répondre à vos questions

La Carsat, associée avec les caisses normandes de la MSA (Mutualité Sociale Agricole) et du SSI (Sécurité Sociale des Indépendants), s'engage pour le **Bien vieillir** dans le cadre des **structures inter régimes ASEPT** (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires) de Normandie. Les ASEPT normandes mettent en œuvre des **actions de proximité** visant à la préservation de l'autonomie sous forme :

- de cycles d'ateliers sur la mémoire, l'équilibre et les risques de chute, le sommeil, l'alimentation, la sérénité au volant, etc.
- de conférences sur les principales pathologies qui peuvent toucher les seniors.

Par ailleurs, la Carsat contribue à la mise en œuvre **d'actions en faveur du lien social et de la lutte contre l'isolement des personnes âgées** mises en place par des organismes associatifs ou publics.



Dans une **ambiance conviviale**, découvrez toutes les bonnes habitudes pour préserver votre forme physique et psychologique.

Vous êtes retraité(e) et vous souhaitez obtenir des informations sur les stages proposés par la CARSAT Normandie.

Rendez-vous sur www.carsat-normandie.fr,
rubrique retraités / Bien vivre votre retraite / Nos ateliers de prévention

Nos aides temporaires

En cas de situation de fragilité transitoire

Nos aides temporaires ont pour objectif d'accompagner les retraités confrontés à des situations de rupture telles que :

- le retour à domicile après hospitalisation (ambulatoire, nuité, jour, plusieurs examens sur une journée),
- le veuvage,
- l'entrée en établissement du conjoint ou de la conjointe,
- le déménagement,
- autres situations d'urgence impliquant le placement en hébergement temporaire (absence imprévue des aidants, problème de chauffage, ...).

Il s'agit d'aides de courte durée, **3 mois maximum** qui vont permettre au retraité de se rétablir plus rapidement.

Quelles sont les conditions à remplir ?

- être confronté à une situation de rupture (voir ci-dessus en bleu),
- avoir au moins 55 ans et avoir des ressources mensuelles inférieures au plafond retenu par la Carsat (2000 € par mois pour une personne seule et 2500 € pour un couple) calculé sur la base de votre revenu brut global de votre dernier avis d'imposition (voir modalités de calcul en page 11),
- être titulaire d'une retraite du régime général de la Sécurité sociale à titre principal (avoir exercé, ou votre conjoint si vous percevez une retraite de réversion, votre activité professionnelle la plus longue dans ce régime),
- avoir sa résidence principale en Normandie,
- être classé en GIR 5 ou 6.

Quel est le montant de l'aide ?

Le montant de l'aide varie selon les besoins et les ressources du retraité :

- Retour à domicile après hospitalisation : 1800 € maximum
- Pour le veuvage, l'entrée en établissement du conjoint (e), le déménagement : 900 € maximum
- autres situations d'urgence (forfait d'hébergement temporaire de 150 à 600 € en fonction du nombre de jours d'hébergement)

Quelles sont les prestations prises en charge ?



La participation financière de la Carsat Normandie intervient pour un ensemble de solutions et de prestations utiles à votre bien-être dans des domaines très variés :

Quelques exemples :

- **Pour sortir de chez vous** : accompagnement aux transports.
- **Pour vous aider chez vous** : aide ménagère à domicile, aide à la gestion administrative.
- **Pour votre sécurité** : installation de la téléassistance, abonnement à la téléassistance.



Comment faire pour en bénéficier ?

- Pour l'aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH), la demande doit être faite par l'Assistante Sociale hospitalière ou un cadre infirmier auprès du Service social de la Carsat avant la sortie de l'hôpital.
- En cas de veuvage, d'entrée en établissement du conjoint ou de la conjointe, de déménagement ou autre situation d'urgence, la demande doit être réalisée par le Service social de la Carsat, sur signalement d'autres acteurs de terrain (service social hospitalier, conseillers retraite, service social des conseils généraux etc.) dans un délai de 10 mois suivant la situation de rupture.

Vous pouvez contacter le service social au **3646**.

Nos aides à l'amélioration de l'habitat et du cadre de vie (HCV)

Une aide financière pour améliorer votre habitation

Vous souhaitez rester à votre domicile le plus longtemps possible et dans un environnement adapté à votre situation ? La Carsat Normandie peut vous aider à adapter votre logement pour préserver votre autonomie et améliorer votre qualité de vie.



L'aide à l'habitat s'applique aux pièces de vie de :

- votre résidence principale située en Normandie,
- d'une autre résidence si vous vous engagez à y habiter dans les 12 mois suivant la fin des travaux.

Elle vous concerne que vous soyez :

- propriétaire,
- usufruitier,
- locataire,
- logé à titre gratuit } après accord du propriétaire.

Quelles sont les conditions à remplir ?

Vous devez :

- avoir au moins 55 ans et avoir des ressources mensuelles inférieures au plafond retenu par la Carsat (1435 € par mois pour une personne seule et 2153 € pour un couple) calculé sur la base de votre revenu brut global de votre dernier avis d'imposition (voir modalités de calcul en page 11),
- être titulaire d'une retraite du régime général de la Sécurité sociale à titre principal,
- avoir sa résidence principale en Normandie,
- être classé en GIR 5 ou 6.

A votre domicile, la visite d'évaluation

Après une visite d'évaluation de votre domicile, la Carsat Normandie missionne un spécialiste de l'habitat pour se rendre chez vous. Ce prestataire habitat détermine les travaux d'aménagement ou d'adaptation nécessaires à votre vie quotidienne.

Quel est le montant de l'aide ?

- Le montant de l'aide est fixé en fonction de vos ressources et du coût des travaux. Il varie entre 2500 € et 3500 €.
L'aide peut être complétée par d'autres financements légaux (prime à l'amélioration de l'habitat, agence nationale de l'habitat) ou facultatifs (régimes de retraite complémentaire, conseil départemental, etc.).

Quels sont les travaux pris en charge ?

Le dispositif d'aide à l'habitat vous assure un accompagnement de vos démarches par un professionnel de l'habitat et vous soutient financièrement dans la réalisation de travaux tels que :

- **les aménagements qui vous permettront de rester à votre domicile malgré un handicap** (élargissement des portes, pose de barre d'appui, remplacement d'une baignoire par une douche, etc.),
- **les travaux d'entretien** du logement et d'amélioration du cadre de vie (sauf les travaux de papiers peints et peintures),
- **les travaux de conservation** du gros œuvre et la mise en conformité pour les propriétaires.

Quelques exemples :

- le remplacement d'un chauffage défectueux,
- l'installation du chauffage central,
- l'isolation des pièces de vie, double ou triple vitrage,
- l'aménagement des sanitaires et des toilettes,
- la motorisation de volets roulants,
- l'accessibilité du logement,
- la mise en conformité EDF.



A noter :

Pour la réalisation des travaux, vous pouvez choisir l'entrepreneur que vous souhaitez. Si vous n'en connaissez pas, le spécialiste habitat peut vous fournir une liste de professionnels.
Une seule aide est versée par période de 2 ans.

Comment faire pour en bénéficier ?

Voir pages 10 et 11 de cette brochure ou sur www.carsat-normandie.fr

● Notre plan d'actions personnalisé (PAP)

Un soutien financier pour "bien vivre chez soi"



Vous vous sentez fragile pour accomplir les actes de la vie quotidienne.

Le plan d'actions personnalisé (PAP) est un dispositif de conseils, d'aides financières et matérielles qui donne aux retraités, **de 75 ans et plus**, les moyens de continuer à vivre chez eux dans les meilleures conditions possibles. Il s'adresse aux retraités les plus fragilisés.

Quelles sont les conditions à remplir ?

Vous devez :

- avoir au moins 75 ans et avoir des ressources mensuelles inférieures au plafond retenu par la Carsat (2000 € par mois pour une personne seule et 2500 € pour un couple) calculé sur la base de votre revenu brut global de votre dernier avis d'imposition (voir modalités de calcul en page 11),
- être titulaire d'une retraite du régime général de la Sécurité sociale à titre principal (avoir exercé, ou votre conjoint si vous percevez une retraite de réversion, votre activité professionnelle la plus longue dans ce régime),
- avoir sa résidence principale en Normandie,
- être classé en GIR 5 ou 6* et répondre aux critères d'éligibilité définis par la Carsat.

** Il s'agit de personnes relativement autonomes, mais nécessitant un soutien dans certains actes de la vie quotidienne.*

Après réception de votre demande, nous procéderons à son étude :

- Si vous remplissez les conditions administratives, la Carsat mandate une structure qui vient chez vous évaluer votre situation et vous apporter les conseils et solutions adaptés.
- A réception de l'évaluation, la Carsat vous informera de la nature et du montant des aides qui vous seront accordées. Vous avez toute liberté dans le choix des prestataires qui interviendront à votre domicile.

Quel est le montant de l'aide ?

Le montant du plan d'aide varie selon les besoins et les ressources du retraité dans la limite de 3000 €

Quelles sont les prestations prises en charge ?

La participation financière de la Carsat Normandie intervient pour un ensemble de solutions et de prestations utiles à votre bien-être dans des domaines très variés :

Quelques exemples :

- **Pour sortir de chez vous** : accompagnement aux transports, sorties accompagnées, aide au maintien du lien social, ateliers santé.
- **Pour vous aider chez vous** : aide ménagère à domicile, entretien du linge, gros travaux de nettoyage, aide aux courses, à la préparation des repas, frais de portage de repas, aide à la gestion administrative, petits bricolage...
- **Pour votre bien-être** : aide à la toilette, dépenses pour les protections hygiéniques...
- **Pour votre sécurité** : installation de la téléassistance, abonnement à la téléassistance, aide à l'hébergement temporaire.

Infos pratiques

Pour faire une demande de plan d'action personnalisé (PAP) ou d'aide à l'amélioration à l'habitat

● Procurez-vous l'imprimé de **demande d'aide pour Bien vieillir chez soi** :

- Soit en le téléchargeant sur le site www.carsat-normandie.fr
- Soit auprès du service "action sociale retraite" de la CARSAT Normandie (contact ci-dessous*), de **l'agence retraite** ou de **l'unité du service social** de la Carsat la plus proche de chez vous, d'une mairie, d'un centre communal d'action sociale (CCAS), d'un centre local d'information et de coordination (CLIC) ou encore d'une association de maintien à domicile.

● Complétez-le et adressez-le à votre caisse de retraite :

Carsat Normandie
Service Action Sociale Retraite
5 avenue du Grand cours - CS 36028
76028 Rouen cedex 1

Après réception de votre demande, nous procéderons à son étude :

- Si vous remplissez les conditions administratives, la Carsat mandate une structure qui vient chez vous évaluer votre situation et vous apporter les conseils et solutions **adaptés**.
- A réception de l'évaluation, la Carsat vous informera de la nature et du montant des aides qui vous seront accordées. Vous avez toute liberté dans le choix des prestataires qui interviendront à votre domicile.

MÉMO

Lors du remplissage de votre dossier (demande d'aide pour Bien vieillir chez soi), il est important de :

- le signer,
- joindre votre dernier avis d'imposition,
- remplir le cadre n°6 (page 2),
- préciser l'identité du conjoint (en cas de décès préciser la date).

A savoir :

POUR CALCULER VOS RESSOURCES MENSUELLES, PRENDRE LE REVENU BRUT GLOBAL DE VOTRE DERNIER AVIS D'IMPOSITION COMME SUR L'EXEMPLE CI-DESSOUS :

14647 /12 = 1120,58€

REVENUS		REVENUS		REVENUS		REVENUS		REVENUS		REVENUS	
INDICATEUR	DES	REVENUS	DES	REVENUS	DES	REVENUS	DES	REVENUS	DES	REVENUS	DES
CODE	PARTICULIER	MOYENS	REVENUS	MOYENS	REVENUS	MOYENS	REVENUS	MOYENS	REVENUS	MOYENS	REVENUS
V	W										
											1,50
Dans votre espace particulier sur impots.gouv.fr , vous trouverez l'ensemble des informations qui vous concernent personnellement.											
Vous pourrez également effectuer vos démarches et poser vos questions grâce à votre messagerie sécurisée.											
IMPOT SUR LE REVENU											
Détail des revenus											
Pensions, retraites, rentes											
Abattement spécial de 10%											
Salaires, pensions, rentes nets											
Revenus perçus par le foyer fiscal											
Revenus fonciers nets (9)											
Revenu brut global											
CIS déductible											
Abattement personnes âgées ou invalides											
Revenu imposable											
Impôt sur les revenus soumis au barème											

Nous contacter

● Par téléphone :

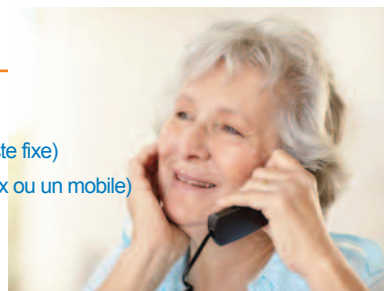
au **3960** (0,06 €/mn + prix de l'appel depuis un poste fixe)
ou **09 71 10 39 60** (depuis l'étranger, une box ou un mobile)

● Par courriel :

aidesfinancieres@carsat-normandie.fr

Merci de préciser vos coordonnées dans votre message : nom ou raison sociale, n° de Sécurité sociale, adresse postale et n° de téléphone.

● Par Internet : www.carsat-normandie.fr www.pourbienvieillir.fr



A SAVOIR :

Les prestations d'aide au maintien à domicile de la Carsat ne constituent en aucun cas un droit. Elles sont prélevées sur le Fonds National d'Action Sanitaire et Sociale en faveur des personnes âgées et ne sont pas cumulables avec les aides légales financées par les Conseils Départementaux (par exemple l'APA : l'allocation personnalisée d'autonomie).

La CARSAT Normandie
appartient au régime général
de la Sécurité sociale.

Elle intervient dans les domaines
de la santé et de la retraite
auprès des salariés, des retraités
et des entreprises
de Normandie.

CARSAT Normandie
Assurer la retraite, protéger la santé



5 avenue du Grand Cours - CS 36028
76028 ROUEN Cedex 1
www.carsat-normandie.fr



YouTube