

# 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. 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](http://www.carsat-normandie.fr)  
ainsi que sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

# 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 ?**

**Ya-t-il des moyens d'entretenir sa mémoire ?**

**L'équilibre où en êtes-vous ?**

## Pour répondre à vos questions

La Carsat, et les caisses normandes de la MSA (Mutualité Sociale Agricole), s'engagent pour le Bien vieillir au travers d'une structure inter-régimes : l'ASEPT Normandie (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires).

L'ASEPT Normandie met 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,
- des conférences HappyVisio à suivre sur internet, sans avoir à se déplacer.

**Tous ces ateliers sont destinés aux personnes retraitées et sont totalement gratuits.**

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.

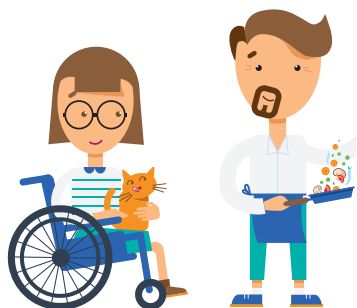
Dans une ambiance conviviale, découvrez toutes les bonnes habitudes pour préserver votre forme physique et psychologique. Vous êtes retraité(e) et vous souhaitez obtenir des informations sur les stages proposés par la Carsat Normandie :

**Rendez-vous sur [www.carsat-normandie.fr](http://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 (cf ci-dessus),
- avoir au moins 55 ans,
- 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 : 1 600 € 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 1 000 € 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, comme par exemple :

- sortir de chez vous : accompagnement aux transports,
- vous aider chez vous : aide ménagère à domicile, aide à la gestion administrative,
- 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

## Une aide financière pour améliorer votre habitation.

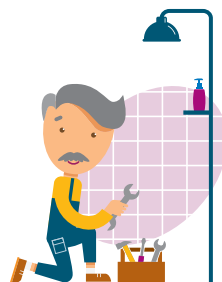
Vous souhaitez rester à votre domicile le plus longtemps possible et dans un environnement adapté à votre situation ? La Carsat Normandie peut vous aider à adapter votre logement pour préserver votre autonomie et améliorer votre qualité de vie.

### 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 (1 455 € par mois pour une personne seule et 2 182 € 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

Un spécialiste de l'habitat se rendra à votre domicile pour déterminer les travaux d'aménagement ou d'adaptation nécessaires à votre vie quotidienne.

Toutefois, si vous souhaitez demander uniquement une aide à l'habitat merci de déposer votre dossier de demande d'aide financière auprès d'un prestataire habitat conventionné. La Carsat se tient à votre disposition pour vous indiquer les prestataires compétents sur votre commune, vous pouvez nous joindre au 02.35.03.60.86.

### 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 2 500 € et 3 500 €.

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.

#### 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.

# Notre plan d'actions personnalisé

## Un soutien financier pour vivre «bien 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, 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 :

- 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.
- votre participation financière est calculée sur la base de votre revenu brut global de votre dernier avis d'imposition (voir modalités de calcul en page 11),

\* 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 3 000 €**.



## Quelles sont les prestations pris 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.



## Informations pratiques

**Pour faire une demande de plan d'action personnalisé 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](http://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 la 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.

### IMPORTANT

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 :

Avis d'impôt établi en 2020		Impôt sur les revenus de 2019							
N° fiscal : 06 99 807 306 903		Feuillet n° : 1 / 2							
Détails 1 - N° de naissance : 06/09/1924									
situation de foyer		enfants majeurs célibataires		enfants mariés		personnes accueillies handicapées			
V		W							
RÉSIDENT EXCLUSIVEMENT		RÉSIDENTE ALTERNÉE		NOMBRE DE PARTS					
enfants mineurs ou handicapés		dont enfants handicapés		enfants mineurs ou handicapés		dont enfants handicapés			
Détail des revenus		Déclar. 1						Total	
Pensions, retraites, rentes		19624						17662	
Abattement spécial de 10%		- 1962							
Salaires, pensions, rentes nets		17662						17662	
<b>Revenu brut global</b>								<b>17662</b>	
Abonnement personnes âgées ou invalides								- 1221	
Revenu imposable								16441	

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 ou PCH : prestation compensation du handicap).



## Nous contacter

**Téléphone :**

**3960**

**Service gratuit  
+ prix appel**

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

**Courriel :** [aidesfinancieres@carsat-normandie.fr](mailto: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.

**Internet :**

[www.carsat-normandie.fr](http://www.carsat-normandie.fr) (onglet «Retraité»)

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)



**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 :**  
Carsat Normandie  
CS 36028  
76028 ROUEN CEDEX 1