

Bien vieillir chez soi : un accompagnement personnalisé



Bien vieillir chez soi : un accompagnement personnalisé

Pour faciliter votre vie à domicile le plus longtemps possible, l'Assurance retraite Île-de-France vous propose des services de prévention personnalisés adaptés à votre niveau d'autonomie et de fragilité.

Une offre de service élargie

L'accompagnement est constitué de prestations variées, adaptées à vos besoins.

- Pour vous aider chez vous : aide à l'entretien du logement et du linge, etc.
- Pour vous aider dans votre vie quotidienne et pour votre sécurité : courses, service de repas, assistance et sécurité, etc.
- Pour sortir de chez vous et garder le contact avec vos proches : accompagnement aux transports et aux sorties, aide aux vacances, activités socio-culturelles, etc.
- Pour vous informer et vous conseiller sur le bien vieillir : conseils en prévention, ateliers nutrition, mémoire, logement, équilibre et prévention des chutes, etc.

Une mise en œuvre en plusieurs étapes

- 1** Complétez le formulaire « demande d'aide pour Bien vieillir chez soi » et retournez-le à l'Assurance retraite Île-de-France accompagné de votre dernier avis d'imposition.
- 2** Si vous remplissez les conditions d'accès (voir ci-contre), un évaluateur prendra contact avec vous pour convenir d'un rendez-vous à votre domicile et établir un diagnostic conseil pris en charge par votre caisse de retraite.
- 3** Lors de l'entretien, vous identifierez ensemble les services adaptés à vos besoins et définirez le prestataire référent responsable de la mise en œuvre de ces services.
- 4** Après l'accord de l'Assurance retraite Île-de-France, le prestataire référent devient votre interlocuteur unique pour mettre en place vos aides.
- 5** Chaque mois, votre caisse de retraite versera sa participation au prestataire référent. Vous réglerez uniquement votre reste à charge sous forme d'un abonnement mensuel calculé en fonction de vos ressources.



BON à SAVOIR

En cas d'évolution de vos besoins, le prestataire référent, en concertation avec l'évaluateur et avec votre accord, peut moduler les aides qui vous ont été attribuées, dans la limite du montant accordé.

Les conditions d'accès

Pour bénéficier de cet accompagnement, vous devez :

- être titulaire d'une retraite du régime général à titre principal ;
- être âgé d'au moins 55 ans ;
- rencontrer des difficultés dans la vie quotidienne.

Vous ne relevez pas de ce dispositif si vous :

- percevez ou êtes éligible à la prestation spécifique dépendance (PSD), l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), l'allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP), la prestation de compensation du handicap (PCH) ou la majoration pour tierce personne (MTP), l'hospitalisation à domicile ;
- êtes hébergé dans une famille d'accueil.

Le montant de la participation

Il existe trois niveaux d'accompagnement dits « panier de services ». Lors de sa visite, l'évaluateur détermine le type de panier qui vous correspond.

Selon votre situation, le **montant annuel** de votre « panier de services » s'élève à :

- 1 000 euros : panier de services de niveau 1
- 2 000 euros : panier de services de niveau 2
- 3 000 euros : panier de services de niveau 3

Ces montants fixes comprennent la participation financière de l'Assurance retraite Île-de-France et la vôtre.

Votre participation dépend du niveau de vos revenus, elle peut varier de 10 % à 73 % du montant global du panier de services personnalisés.

Elle est fixée après décision de l'Assurance retraite Île-de-France.

6 réflexes pour bien vieillir



Pratiquer 30 min d'activité physique par jour (jardinage, bricolage, ménage, promenade...) améliore la qualité de vie en permettant une meilleure condition physique et morale.

Respecter votre nouveau rythme de sommeil. Avec l'âge, les besoins peuvent changer et la durée de sommeil raccourcir.



Adapter votre alimentation à vos besoins nutritionnels. Une bonne alimentation contribue à préserver votre santé, votre moral et votre mémoire.

Entretenir votre mémoire car elle ne s'use que si vous ne vous en servez pas !

Toutes les activités sont bonnes pour stimuler votre mémoire : la lecture, les jeux de société, les mots croisés...



S'entourer et garder le contact pour s'épanouir. En effet, sortir et rencontrer du monde est bénéfique pour votre santé. Cela vous incite à prendre soin de vous et à rester ouvert aux autres.

Réaménager votre domicile pour prévenir les risques de chute.

Si votre logement n'est plus adapté, nous pouvons vous conseiller et vous accompagner pour le rendre plus sûr.



Retrouvez tous les ateliers du groupement Prévention retraite Île-de-France (Prif)* sur www.prif.fr

* Le Prif regroupe les trois principaux régimes de retraite d'Île-de-France : l'Assurance retraite Île-de-France (Cnav), la Mutualité sociale agricole (MSA), le Régime social des indépendants (RSI).



www.lassuranceretraite.fr
espace Retraités

Services en ligne

Pour demander votre attestation de paiement, signaler un changement d'adresse ou poser une question.

Rubrique prévention Bien vivre sa retraite

Pour des informations et des conseils : nutrition, santé, logement, etc.



Application Retraite Sécu
sur App Store et Google Play

Pour nous contacter : 39 60, prix d'un appel local depuis un poste fixe. De l'étranger, d'une box ou d'un mobile, composez le 09 71 10 39 60.



75951 PARIS cedex 19

