l'assurance retraite
le service public engagé pour votre avenir

POUR UNE RETRAITE SEREINE

Nos conseils et aides

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.

SOMMAIRE

Des informations, des conseils et des activités accessibles à tous 4 à 7

Des aides et services au quotidien 8 à 13

Des aides et services temporaires sur mesure 14 à 19

Faire une demande d'aide 20 à 23

Coordonnées postales de votre caisse régionale 24 à 29

DES INFORMATIONS, DES CONSEILS ET DES ACTIVITÉS ACCESSIBLES À TOUS

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 ;
- informations pour participer à des activités sur différentes thématiques : passage à la retraite, activité physique, autonomie numérique, nutrition, mémoire, sommeil, équilibre, etc.

Êtes-vous aidant ?

Vous vous occupez d'un proche (parent, conjoint, etc.) ? Pour prendre soin de vous et de la personne que vous aidez, la prise de conscience est primordiale.

Pour vous accompagner dans ce rôle et vous aider à prendre du recul, l'Assurance retraite a déployé des services en ligne et supports vous permettant d'y voir plus clair sur votre situation. Par exemple, le questionnaire « Aider mes proches fait-il de moi un aidant ? », développé avec le Centre de recherche pour l'étude et l'observation (Crédoc) et accessible

TROUVEZ UNE ACTIVITÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

L'Assurance retraite propose dans chaque région des activités de prévention : ateliers, forums, conférences, etc. Sur **pourbienvieillir.fr,** la carte interactive « Trouver une activité » vous permet de connaître toutes les activités organisées près de chez vous et de vous y inscrire. Ces activités sont ouvertes à tous les retraités et prises en charge financièrement par les caisses de retraite.

depuis lassuranceretraite.fr, vous permet de découvrir de nombreux conseils personnalisés.

Vous pouvez également retrouver sur le site, le Journal de santé des aidants retraités. Ce support a été conçu avec l'association nationale *Avec nos proches*, qui agit en faveur de l'écoute et de l'information des proches aidants. Il regroupe un grand nombre d'informations, de conseils et de ressources existantes pour accompagner les aidants au quotidien.

Plus d'informations sur
lassuranceretraite.fr
pourbienvieillir.fr

CONSEIL

Vous pouvez être acteur de votre santé et préserver votre autonomie avec le programme ICOPE.

Le programme ICOPE, développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), vous permet d'évaluer simplement 6 fonctions essentielles pour continuer à faire ce qui est important pour vous. Téléchargez gratuitement l'application ICOPE Monitor ou rendez-vous sur le site icope.fr et faites le point sur vos capacités. Simple et rapide, cette auto-évaluation est à renouveler tous les 6 mois.

Téléchargez l'application

sur Apple

sur Android

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 propose 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 pédestre 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.

Plus d'informations sur
bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr
pourbienvieillir.fr

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**
  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**.

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**.

Plus d'informations sur
pourbienvieillir.fr rubrique
Être bien chez soi / bien choisir mon logement.

BON À SAVOIR

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 [1]. Rapprochez-vous de votre centre communal d'action sociale (CCAS) pour en savoir plus.

Pour plus d'informations,

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).

[1] 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.

Plus d'informations sur **lassuranceretraite.fr**

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**.

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.

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.

Plus d'informations sur **lassuranceretraite.fr**

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.

BON À SAVOIR

Les aides de l'Agirc-Arrco pour faire face à des difficultés ponctuelles

L'Agirc-Arrco vous propose aussi des services d'accompagnement et de prévention avec notamment :

- **« Sortir Plus »** pour des sorties accompagnées, à pied ou en voiture, pour vous permettre de vous déplacer (faire vos courses, vous 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.).

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.

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.

Plus d'informations sur **lassuranceretraite.fr**

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.

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**.

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.

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.

Coordonnées postales de

VOTRE CAISSE RÉGIONALE

COORDONNÉES POSTALES DE VOTRE CAISSE RÉGIONALE

Ces lieux ne reçoivent pas de public.

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

Carsat Centre Ouest

Charente (16), Charente-Maritime (17), Corrèze (19), Creuse (23), Deux-Sèvres (79), Vienne (86), Haute-Vienne (87)
Adresse postale :
29 Bd de Vanteaux
87000 LIMOGES
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

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

COORDONNÉES POSTALES DE VOTRE CAISSE RÉGIONALE

Ces lieux ne reçoivent pas de public.

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-guyane.fr

CSSM 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

NOTE

MON ESPACE PERSONNEL

JE CLIQUE, C'EST PLUS PRATIQUE !

1. Rendez-vous sur notre site **lassuranceretraite.fr**.
2. Cliquez sur « **Mon espace personnel** ».
3. Identifiez-vous avec FranceConnect.
4. 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.

UNE QUESTION SUR LA RETRAITE ?

Contactez-nous

lassuranceretraite.fr,

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

3960 Service gratuit + prix appel

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

RETROUVEZ-NOUS SUR

lassuranceretraite.fr

DES SITES POUR EN SAVOIR PLUS

L'Assurance retraite : **lassuranceretraite.fr**

Équipements pour les personnes âgées : **bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr**

Pour bien vieillir : **pourbienvieillir.fr**

Sécurité sociale : **www.securite-sociale.fr**

Réf. 452027 – 10/2025 – STUDIO GRAPHIQUE – CAISSE NATIONALE / DICOM – Photographies : Gettyimages : p.1 : Oliver Rossi / p.4 : FG Trade / p.7 : FreshSplash / p.8 : Shestock / p.14 : ArtistGNDphotography / p.20 : 10'000 / p.30 : Hours milan2099