



COMMENT BIEN VIVRE SA RETRAITE CHEZ SOI

Si vieillir en bonne santé est important pour les retraités, préparer son avancée en âge pour rester à domicile le plus longtemps possible et en totale autonomie, est devenue une priorité.

À la retraite, plus besoin de se presser, on peut prendre enfin le temps de s'écouter et de faire ce que l'on aime à son rythme » lâche, d'un air enjoué, Camille, à la retraite depuis cinq ans. Pourtant, un grand nombre de retraités s'interroge encore sur la manière de réussir leur nouvelle vie. Le passage à la retraite représente un changement important : outre l'inquiétude d'une réduction de ses ressources financières, il y a la crainte de changer de vie, de s'ennuyer, ou de s'isoler. Pour s'assurer des années heureuses, il est donc impératif de réfléchir à de nouvelles activités, de s'impliquer dans des projets, mais aussi, de faire les bons choix selon ses besoins. Parmi les différentes offres, il y a les aides proposées par l'action sociale de l'Agirc-Arrco, le régime de retraite complémentaire.

VEILLIR À DOMICILE

Soucieux de faciliter le bien vieillir en France, les professionnels de santé tentent d'apporter des réponses au plus

près des attentes exprimées par les retraités. De fait, selon l'avancée en âge et la situation de dépendance physique et mentale de la personne, les besoins évoluent et se révèlent être très diversifiés en termes de prise en charge par des intervenants extérieurs. Ils concernent la vie sociale, les services de santé, l'adaptation du logement, l'assistance à domicile ou la recherche d'un hébergement dans un établissement spécialisé. Rester chez soi malgré l'avancée en âge, demeure une tendance forte : « 83% des français interrogés disent vouloir vieillir à leur domicile, contre 3% en maison de retraite », confirme une enquête « Domicile & citoyen » réalisée par l'institut de sondages CSA (Consumer Science & Analytics), en partenariat avec la Fepem (Fédération des particuliers employeurs de France). Et de préciser : « Recruter à domicile pour maintenir une personne chez elle est d'ailleurs perçue comme une démarche pleine de sens pour la plupart des français ». L'Agirc-Arrco s'est emparée de ces sujets, il y a déjà plusieurs années, pour améliorer l'offre de services et

83%

DES FRANÇAIS INTERROGÉS
DISENT VOULOIR VIEILLIR À
LEUR DOMICILE

70%

DE NOTRE VIEILLISSEMENT
EST LIÉS À NOS HABITUDES
DE VIES

6%

C'EST LA PART DE
LOGEMENTS ADAPTÉS
AU GRAND ÂGE

proposer entre autres, de nouvelles actions d'information et de prévention, afin de rester actif plus longtemps et perçue vieillir à domicile. « Selon des études internationales, 30 % de notre vieillissement personnel dépendent de notre hérédité, les 70 % restants sont étroitement liés à nos habitudes », explique l'Agirc-Arrco. Pour accompagner les seniors, et surtout éviter de n'avoir à faire le choix qu'entre le « tout domicile » et le « tout établissement », son service Action sociale a mis en œuvre d'autres alternatives pour accompagner ce mouvement. ■

LES SERVICES DONT VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER

L'AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Parmi les prestations les plus prisées, l'aide à domicile momentanée rencontre un franc succès auprès des retraités. Ce service s'adresse aux personnes âgées de 75 ans et plus, rencontrant une difficulté passagère (retour d'hospitalisation, handicap temporaire, maladie, absence de l'aidant habituel...). Sur simple demande auprès de l'action sociale

de l'Agirc-Arrco, les retraités peuvent disposer sous 48 heures, d'une personne qualifiée et agréée pour une aide au ménage, à la toilette, aux courses ou à la préparation des repas. Le coût de la prestation est entièrement pris en charge et le nombre d'heures est limité à dix heures, pouvant être réparties sur six semaines.



SORTIR PLUS

Continuer à prendre soin de soi, se distraire et rester autonome... les retraités sont nombreux à vouloir développer leur vie sociale et préserver leur équilibre physique et moral pour prévenir le vieillissement et rompre l'isolement. Partant de ce constat, l'Agirc-Arrco

propose un service personnalisé **« Sortir Plus »** aux assurés, âgés de 75 ans et plus, pour faire des courses, partir en promenade, chez des amis ou à la banque. Pour en bénéficier, il suffit d'appeler un conseiller de l'Agirc-Arrco qui organise la sortie et sélectionne l'accompagnateur selon les besoins. Salarié d'un organisme d'aide à domicile ou de transport accompagné agréé l'accompagnateur

passé vous prendre à votre convenance, à votre domicile. Il vous assiste, si vous le souhaitez, dans vos déplacements. Pour rémunérer votre accompagnateur, il vous faut demander à votre conseiller un Chéquier Emploi Services Universel (CESU) comprenant 10 chèques de 15 euros. Une participation financière de 15 euros est demandée pour le premier chéquier.

LE DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI

En France, la part des personnes âgées de 60 ans et plus dans la population française, va continuer de croître jusqu'en 2060. *« Le vieillissement de la population fait de l'adaptation des logements un enjeu majeur pour prévenir les risques de perte d'autonomie et répondre au souhait largement partagé parmi les personnes âgées de se maintenir à domicile le plus longtemps possible »*, remarque l'institution le Défenseur

des droits dans son dernier rapport sur le logement, le handicap et la perte d'autonomie. Pourtant, ajoute-t-il, *« l'offre de logements adaptés est estimée à 6 % de l'ensemble du parc de logements. »* Pour répondre à cette attente forte de la part des retraités, l'Agirc-Arrco a mis en place un service original **« le diagnostic bien chez moi »** qui offre les services d'un ergothérapeute au domicile d'une personne âgée de 75 ans et plus. Sur simple appel, un conseiller Agirc-Arrco propose un rendez-vous

au domicile dans un délai d'un mois (coût 15 €). L'ergothérapeute évalue les risques d'accident en fonction des habitudes, dans l'environnement quotidien. Il préconise alors des solutions pratiques pour améliorer sensiblement le confort et la sécurité.

Le service Action & soutien Lourmel peut compléter cette démarche, en vous aidant à faire réaliser les aménagements ou les travaux, si vous le souhaitez, ou en vous proposant une aide financière.

- Pour tout renseignement, appelez votre conseiller Agirc-Arrco au **0810 360 560** Service 0.05 €/min + prix appel