



ÊTRE SÉCURISÉ FINANCIÈREMENT



ÊTRE EN BONNE SANTÉ



ÊTRE ACTIF



# LE GUIDE DU BIEN VIEILLIR CHEZ SOI



ÊTRE BIEN CHEZ SOI

Des conseils pratiques et des avis d'experts  
pour faire les bons choix



LA POSTE

# RETRAITE



**Votre retraite,  
vous ne l'imaginez pas  
sans un radis.**

**Demandez-nous conseil.**



**BANQUE ET CITOYENNE**

## AVANT-PROPOS 4

*Philippe Dorge, directeur général adjoint du Groupe La Poste, en charge de la branche Services-Courrier-Colis*

*Michèle Delaunay, députée de la Gironde, conseillère municipale et métropolitaine de Bordeaux, ancienne ministre déléguée aux personnes âgées et à l'autonomie*

## ÊTRE ACTIF 6

7. Quelles activités pour préserver sa forme ?

10. Comment garder une activité sociale dense ?

12. Comment accéder à la culture ?

14. Comment utiliser les nouvelles technologies ?

## 16

### ÊTRE BIEN CHEZ SOI

17. Comment aménager son habitation ?

19. Entretien son bien

21. Ville ou campagne ?

23. Quel type de logement ?

## 26

### ÊTRE SÉCURISÉ FINANCIÈREMENT

27. Faire calculer et demander sa retraite

30. Gérer et prévoir la transmission de son patrimoine

## 32

### ÊTRE EN BONNE SANTÉ

33. Comment préserver son capital santé ?

35. Comment organiser son suivi médical ?



La Poste - SA au capital de 3 800 000 000 € - 356 000 000 RCS Paris - Siège social : 9 rue du Colonel Pierre Avia - 75015 PARIS.

Création, conception, rédaction : ROUGE VIF EDITORIAL - [www.grouperougevif.fr](http://www.grouperougevif.fr) - 24596 - Mai 2017

Impression : Altavia 10 rue Blanqui 93400 Saint-Ouen. Imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement. Ne pas jeter sur la voie publique.





© Ljiljana Danilovic

## PHILIPPE DORGE

*Directeur général adjoint du Groupe La Poste,  
en charge de la branche Services-Courrier-Colis*

**D**ans le cadre de sa mission de service public, La Poste s'est toujours engagée à anticiper les grands enjeux de société pour proposer au plus grand nombre des services adaptés, elle l'est encore aujourd'hui dans son approche des services de proximité à destination des seniors.

Apporter à tous, partout et chaque jour, un service personnalisé, bâti à la fois sur la proximité humaine et sur nos savoir-faire numériques : cela veut dire aussi être capable de répondre à des attentes aussi différenciées que le sont celles de nos clients dits seniors.

**Nous avons écouté nos clients et constaté que, quel que soit leur âge, l'indépendance est plus que jamais le pivot de leur conception du bien vieillir.**

Aussi, face à l'enjeu majeur de société qu'est le vieillissement démographique, La Poste s'implique naturellement dans la Silver économie, auprès des collectivités territoriales, des entreprises, des associations, des seniors et de leurs familles.

**Pour contribuer au bien vieillir à domicile, La Poste invente de nouveaux services réalisés par ses facteurs, réunit un nouvel écosystème de partenaires pour compléter ses offres, et développe de nouvelles activités à travers le rachat d'entreprises dans les services à domicile,**

**comme AXEO Services.** C'est bien là notre vision de la Silver économie : des innovations utiles, car centrées sur les attentes réelles de nos clients, et véritablement convergentes, car mixant proximité humaine et ergonomie digitale.

Par sa couverture nationale, sa proximité locale, son expertise naturelle des enjeux sociaux, territoriaux et économiques, et en particulier ceux liés au vieillissement démographique, La Poste conserve la conviction que bien vieillir à domicile est une aspiration fondamentale et évidente, autant qu'un enjeu collectif et individuel.

La mission de service de La Poste, c'est aussi de mettre à disposition du plus grand nombre de l'information, des technologies, des équipes et des partenaires qui offrent à tous, quel que soit leur moment de vie, des solutions tangibles.

Anticiper, trouver les réponses pertinentes et adaptées à nos besoins qui évoluent avec le temps : La Poste a réuni des experts autour de thématiques successives et complémentaires, mais surtout opérationnelles, pour partager conseils et réponses concrètes.

Ce guide donne quelques pistes destinées non pas à vivre plus, mais surtout à vivre mieux.

Bonne lecture.

**“ Présence locale,  
lien social, lien numérique,  
esprit de service : La Poste  
se transforme pour être  
la plus grande entreprise  
de services de proximité  
humaine. ”**



“ Les plus de 60 ans sont d’ores et déjà par leurs actions, la colonne vertébrale de notre cohésion sociale. ”

## MICHÈLE DELAUNAY

*Députée de la Gironde, conseillère municipale et métropolitaine de Bordeaux, ancienne ministre déléguée aux personnes âgées et à l'autonomie*

**L**a première clé du bien vieillir réside dans les âgés eux-mêmes. Ils doivent prendre une part active à la construction du nouveau monde du XXI<sup>e</sup> siècle car ils en sont partie intégrante. 30% de la société a aujourd’hui plus de 60 ans, avec une part importante d’anciens baby-boomers élevés dans une culture d’autonomie. **Ils veulent être indépendants le plus longtemps possible et s’investir dans la société.**

La deuxième clé est donc de valoriser et de favoriser leur engagement pour que se mette en place une sorte de contrat intergénérationnel. **Les plus de 60 ans sont d’ores et déjà par leurs actions dans les associations, les familles et les partis politiques, la colonne vertébrale de notre cohésion sociale.**

Enfin, la troisième clé est qu’il faut donner à ces âgés tous les moyens de leur autonomie. Il faut des logements adaptés, c’est-à-dire éliminant au maximum tous les risques de chutes, glissades et autres accidents domestiques, qui peuvent imposer des hospitalisations et précipiter la perte d’autonomie. L’urbanisme a aussi un grand rôle. Il faut que ces logements se situent à proximité des lieux d’animation pour que les âgés ne demeurent pas isolés. J’ai l’habitude de dire que le meilleur logement est celui dont on sort souvent et volontiers. Ceci suppose aussi que les transports soient facilités et j’ai, pour ma part, grand

espoir dans les petits véhicules électriques pour que chacun puisse conduire et se déplacer aisément.

Et les innovations technologiques, toujours plus nombreuses, sont une source de rassurement pour les personnes vieillissantes. Elles permettent d’apporter des réponses aux risques de l’âge: petits ascenseurs, mécanismes allégeant le poids des portes, lustres qui se baissent évitant de grimper sur un escabeau avec un risque maximum de chute. De la même manière, les dispositifs de la e-santé éviteront de mauvaises surprises, grâce au contrôle à distance de la glycémie, de la tension artérielle, du nombre d’activités physiques ou la transmission automatique des données au médecin.

**Tout ce qui a vocation à accompagner les âgés dans leur autonomie, leurs déplacements, l’installation de leur domicile a été réuni sous le nom de Silver économie.** En lançant la filière en mai 2013, j’ai voulu que ce soit une économie de la confiance répondant à une charte éthique. En effet, cette Silver économie ne doit considérer en aucun cas que les âgés ne sont qu’un marché dont il s’agit de profiter au maximum. En vieillissant, les seniors, de plus en plus, font attention à ce qu’ils achètent et veulent que les objets et dispositifs qui leur sont proposés soient réellement utiles, que leur prix soit adéquat et que le service après-vente

ne pose pas de problème. Nous ferons un pas de plus quand les objets vendus répondront à un label Silver Eco assurant ces qualités.

Malheureusement, aujourd’hui, les produits et dispositifs de la Silver économie ne sont pas bien identifiés et pas facilement disponibles. Les artisans ne les connaissent pas suffisamment pour les proposer à leur clientèle âgée. Il est urgent d’accélérer la formation de ces artisans, de les faire bénéficier du label Silver Eco et qu’ils s’engagent à pratiquer des prix loyaux.

C’est un chantier énorme et passionnant que représente la Silver économie! Et nous avons de grandes capacités du fait des facultés d’innovation des nombreuses start-up et de la prise de conscience de nombreux responsables politiques (conseils régionaux, conseils départementaux) qui s’engagent dans ce chemin et mettent en réseau les acteurs.

La Silver économie a enfin deux qualités considérables: elle peut être la source d’une croissance non négligeable pour notre pays et faire sortir les âgés de la culpabilité où on les a mis en les considérant comme un coût et une charge. **Ils doivent aujourd’hui savoir qu’ils sont une chance pour le développement économique comme pour la cohésion sociale de notre pays.**

En conclusion, je voudrais que la génération qui est la mienne, que les boomers donc, soient les premiers émancipés de l’âge, qu’ils portent leur âge sans complexe en montrant qu’ils sont à la fois un soutien pour les autres générations et qu’ils participent de l’avenir de notre pays.



# ÊTRE ACTIF



**71 %**  
des + 65 ans se sentent heureux



**9** seniors sur **10** pratiquent  
au moins deux activités par semaine

Baromètre Le moral des seniors DomusVi/BVA 3<sup>e</sup> vague juin 2016  
Sondage IFOP Attitude Prévention – sept 2016

**7. Quelles activités pour préserver sa forme ?**

**10. Comment garder une activité sociale dense ?**

**12. Comment accéder à la culture ?**

**14. Comment utiliser les nouvelles technologies ?**

**U**ne des clés du bien vieillir est d'avoir une vie bien remplie ! La longévité offre désormais la possibilité de réaliser tous ses rêves : apprendre à jouer du piano, donner enfin un peu de son temps au monde associatif, devenir champion de triathlon, partir au loin, s'intéresser aux nouveaux outils technologiques. Et tout ceci avec un seul mot d'ordre : se faire plaisir !

### Quelles activités pour préserver sa forme ?

Courir, nager, marcher... Vital pour garder son dynamisme ! Cela tombe bien : la société s'adapte à l'allongement de la vie et de nombreuses activités sont proposées aux seniors, qui donnent naissance à la Silver économie.

## CATHERINE MARCADIER-SAFIX

Directrice générale  
France Silver Eco



### Qu'est-ce que recouvre le terme Silver économie ?

Il s'agit de **l'ensemble des actions menées par tous les secteurs d'activité, par les entreprises comme par les pouvoirs publics, pour répondre à l'avancée en âge et au vieillissement en proposant des produits et services adaptés aux seniors**. C'est également le nom d'une filière économique qui a pour particularité d'être la seule à être totalement transversale. On y trouve aussi bien des entreprises du bâtiment que du transport, du tourisme ou de la santé. Enfin, c'est une démarche à caractère sociétal. La Silver économie a pour vocation de répondre concrètement à la question : comment adaptons-nous la société à la nouvelle longévité de la population ?

### Quel est le rôle et le fonctionnement de France Silver Eco ?

À filière originale, organisation originale : nous sommes la seule association nationale qui fédère à la fois des organismes publics et des entreprises privées pour animer un secteur d'activité. **Notre rôle est de favoriser la rencontre entre l'offre de ces entreprises et la demande des seniors ou des professionnels du bien vieillir**. Il est en effet essentiel que les entreprises qui développent des produits et des services innovants le fassent en s'adaptant aux besoins et aux attentes des plus âgés en adéquation avec les différentes facettes de leur projet de vie. Nous avons également pour mission de favoriser

“ Comment adaptons-nous la société à la nouvelle longévité de la population ? La Silver économie a pour vocation de répondre à cette question. ”

le développement de la filière au niveau national et au niveau local, notamment en accompagnant les comités de filière régionaux pour les inciter à développer des actions en Silver économie, en lien avec leurs compétences territoriales. Nous avons également des échanges en Europe et dans le monde, notamment avec la Chine à laquelle nous allons faire partager l'expertise française en favorisant l'implantation des entreprises françaises du secteur, en coopération avec les start-up intéressées par ce marché en pleine expansion.

### Comment faire de la Silver économie, une filière exemplaire ?

**Toutes nos actions sont menées avec une exigence forte en matière de qualité et d'éthique**, condition essentielle pour que le marché se développe, en renforçant la confiance des différents publics seniors. Ainsi, nous avons lancé en septembre dernier, la plateforme [www.solutions-bien-vieillir.com](http://www.solutions-bien-vieillir.com) dont l'objet est de référencer les produits qui leur apportent un service adapté. La valeur ajoutée de cette démarche implique que l'entreprise fasse la preuve que son produit répond aux besoins selon des critères que nous avons élaborés : 5 principaux

et 25 spécifiques. Elle doit également démontrer le caractère innovant de son produit et sa valeur ajoutée. Enfin, elle doit avoir une certaine solidité financière, être présente sur le territoire et signer une charte éthique. Le produit est ensuite évalué par un comité d'experts avant d'être (ou non) référencé sur cette plateforme. Une autre de nos missions concerne la création d'un Observatoire de la Silver économie. Notre objectif est de construire un tableau de bord, véritable outil d'aide à la décision des acteurs de la filière, et de recenser toute l'information qui la caractérise : secteurs concernés, nombre d'entreprises, création d'emplois, type de produits, etc. Nous nous appuyons sur nos études, des questionnaires auprès de nos adhérents et sur toutes les données existantes. **Pouvoir mettre à disposition du grand public comme de nos adhérents des informations fiables fait partie de notre engagement pour le développement de la filière et l'intérêt général.**



### À retenir

Toutes les études menées en France et à l'étranger convergent pour estimer qu'une pratique de 2h30 d'activité physique par semaine a de nombreux effets positifs :

- réduction de la tension artérielle,
- diminution de l'état dépressif,
- augmentation de l'estime de soi,
- diminution des risques de maladies cardio-vasculaires,
- contrôle de la masse corporelle.

## DÉBUTER LE SPORT

Reconnu pour ses aspects bénéfiques sur l'état général de santé, le sport peut être débuté à tout âge sous certaines conditions.

**S'assurer de ses capacités :** un check-up incluant évaluation du souffle, du cœur et des articulations est indispensable. À demander à son médecin traitant, il permet – armé d'une meilleure connaissance de sa forme – de choisir au mieux le sport et le type d'entraînement adapté.

**Choisir un sport adapté :** d'une manière générale, les sports conseillés sont plutôt ceux où les impacts sont réduits ou compensés tout en permettant un renforcement musculaire, l'entretien de l'équilibre et de la capacité cardio-vasculaire :

- la marche, qui est l'activité la plus conseillée ;
- le vélo ;
- l'aquagym et la natation.

Et contrairement aux idées reçues, il est tout à fait possible d'apprendre à pédaler ou à nager, quel que soit son âge.

**Démarrer en douceur :** armé d'une meilleure connaissance de sa forme et en ayant choisi un sport adéquat, il faut démarrer la pratique en prenant en compte deux éléments clés :

- débuter progressivement en évitant de viser trop haut, trop vite ;
- se faire accompagner par un professeur soit individuellement, soit en club.

Il est important de bien choisir son activité pour être certain de pratiquer régulièrement : les effets positifs ne sont visibles qu'au bout de six mois.

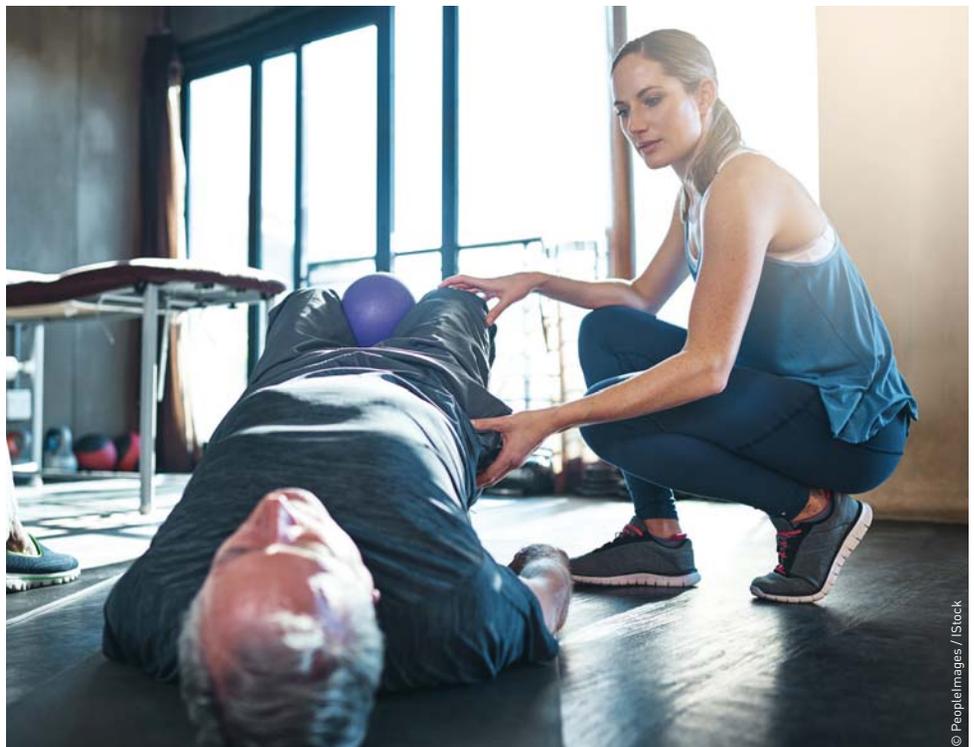
Et, si toutes les conditions sont remplies, il est même possible de devenir un sportif aguerri.

## PRÉFÉRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Peu connue du grand public, cette façon très encadrée de pratiquer est conseillée notamment à ceux qui ont des problèmes de santé.

Née à la fin des années 1980, **l'activité physique adaptée (APA) se définit comme l'ensemble des activités élaborées pour des personnes en situation de handicap et/ou vieillissantes, ou atteintes de maladie chronique.**

Les professionnels de l'APA interviennent en phase de rééducation mais aussi pour mener des actions éducatives avec une forte logique de prévention. Ces méthodes sont ainsi particulièrement conseillées aux personnes souffrant de diabète, d'hypertension ou de troubles respiratoires. Tous les spécialistes de l'APA



ont a minima une licence ou un master Sciences et techniques des activités physiques et sportives. Ils sont formés à l'évaluation des compétences motrices et à l'élaboration de séances individualisées. Ils travaillent généralement en étroite collaboration avec les professionnels de

santé. Réputés pour leur empathie, ils veillent à ce que la séance se déroule sereinement et développe un sentiment de sécurité et de bien-être. Les séances peuvent avoir lieu en cabinet ou chez la personne.



## POUR SUIVRE LE SPORT

Pas de limite d'âge pour faire du sport ! Toutefois, le sportif assidu doit se préparer à modifier petit à petit son entraînement pour l'adapter à ses capacités.

### Pour la pratique en club :

- en intégrant les sections « vétérans » ou « masters » préparant à la compétition : aussi féroce qu'ailleurs, mais dans un cadre sécurisé ;
- en définissant par le dialogue avec l'entraîneur, à intervalles réguliers, un programme en lien avec ses aptitudes ;
- en changeant de sport pour privilégier des pratiques faisant plus appel à l'endurance (vélo, natation, course de fond) qu'à la rapidité ou la vélocité (tennis, course rapide) ;
- en choisissant un des clubs seniors gérés par la Fédération française de la retraite sportive. Reconnue nationalement, habilitée à former ses propres animateurs, la FFRS porte une attention particulière à une bonne évaluation des compétences, un entraînement adapté et une sécurité maximale.  
[www.ffrs-retraite-sportive.org](http://www.ffrs-retraite-sportive.org) et **04 76 53 09 80**

### Pour la pratique individuelle :

- en faisant évaluer annuellement son aptitude à la pratique sportive par un médecin traitant et, si possible, par un cardiologue ;
- en se référant aux 10 réflexes en or de la pratique sportive édictés par le Club des cardiologues du sport à consulter sur [www.sports.gouv.fr/10reflexesenor/](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor/)
- en consultant un médecin aux premiers signes de fatigues ou en cas de blessures fréquentes.



## À tout âge !

### Le record des plus de 100 ans

Robert Marchand, 105 ans, détient le record de l'heure à vélo dans une catégorie créée spécialement pour lui. Avec un parcours de 22,547 km, il a même battu son propre record, établi en 2012.

Sa performance est actuellement la plus impressionnante enregistrée par un centenaire selon la revue *Age and Ageing*. Robert continue à s'entraîner tous les jours en vue de son prochain fait de gloire : le record des 110 ans ?

### La plus vieille professeure de yoga au monde

Tao Porchon-Lyng, 98 ans, vient d'entrer dans le Livre des records. Née en 1918 sur un bateau, élevée par un oncle entre l'Asie du Sud-Est et la France, Tao a eu plusieurs vies avant de s'installer à New York en 1950. C'est là qu'elle a ouvert sa première école de yoga et qu'elle continue de dispenser ses cours une fois par semaine.

### La doyenne des joueuses de tennis

Hélène Salvetat, 95 ans, arrière-grand-mère, s'entraîne deux fois par semaine et s'envole tous les ans pour la Californie affronter des « jeunes » de 80-85 ans. Cette ancienne hôtesse de l'air a toujours joué au tennis, affiche une tension de 12.6 et s'autorise un petit verre de whisky de temps en temps... comme Churchill.

## ÊTRE ACTIF

### Comment garder une activité sociale dense ?

Être actif, cela peut être rejoindre les 4 millions de bénévoles de plus de 65 ans en France ou simplement faire partie d'un club seniors.



## S'ENGAGER DANS UNE ASSOCIATION

Avant de s'investir dans le monde associatif, voici quelques questions à se poser au préalable.

### Quel temps consacrer à cet engagement ?

La plupart des bénévoles consacrent quelques heures par semaine ou par mois à une association. Seuls 17% vont jusqu'à une journée par semaine. Attention, pour certaines associations, il est primordial de pouvoir compter sur les bénévoles de façon régulière et importante.

### Quel type de bénévolat ?

Un engagement réussi doit être synonyme d'envie et de motivation. L'objectif doit donc être de lier l'utile à l'agréable, à l'exemple de ce passionné de musique qui, grâce à son engagement associatif, peut accompagner des jeunes handicapés à un concert.

### Comment choisir son association ?

On estime à 1,3 million le nombre d'associations actives en France et environ 70 000 se créent tous les ans. La majorité des associations se répartit, selon l'Insee, en cinq catégories :

- les sportives,
- les loisirs,
- les culturelles,
- celles défendant un intérêt ou une cause,
- celles à caractère social ou caritatif.

Pour mieux comprendre le bénévolat et pouvoir choisir plus facilement sa future association, trois solutions :

- assister à un atelier proposé par la caisse d'assurance de retraite et de la santé au travail (CARSAT) locale,
- participer à un « café bénévoles » organisé également par la CARSAT,
- effectuer une première mission courte et ponctuelle en s'inscrivant sur le site de France Bénévolat.

### Et pourquoi pas des structures faisant spécifiquement appel aux seniors ?

Les associations de seniors sont nées à la fin des années 1970 avec la volonté de permettre aux plus de 60 ans de transmettre leurs savoirs.

Pour ceux qui veulent utiliser leurs compétences professionnelles, EGEE, Agir ABCD et ECTI sont trois associations qui ont développé des activités de conseil aux entreprises, aux collectivités, aux demandeurs d'emploi ou aux porteurs de projets. Les bénévoles accompagnent des personnes en utilisant toute la palette de leurs acquis professionnels.

[www.egee.asso.fr](http://www.egee.asso.fr) et 01 47 05 57 71

[www.agirabcd.fr](http://www.agirabcd.fr) et 01 47 70 18 90

[www.ecti.org](http://www.ecti.org) et 01 41 40 36 00

Sur ce même registre, l'Outil en main, créé en 1987, vise à faire connaître les métiers manuels aux 9-14 ans en leur permettant de travailler dans de vrais ateliers. Les 156 associations membres accueillent tous

les artisans désireux de montrer le geste juste aux plus jeunes.

[www.loutilenmain.fr](http://www.loutilenmain.fr) et 03 25 73 74 83

Pour ceux attirés par l'intergénérationnel, les seniors sont les bienvenus dans les associations dédiées à l'éducation. La plus connue reste Lire et faire lire. Ses 17 000 lecteurs bénévoles ont tous plus de 50 ans. Il existe de nombreuses initiatives locales de soutien scolaire où la présence d'un adulte mature est recherchée.

Pour connaître les initiatives intergénérationnelles :

[www.solidages21.org](http://www.solidages21.org)



### Pour en savoir +

[www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)

propose une bourse de missions et recense l'ensemble des ateliers et cafés bénévoles organisés par les CARSAT.

[www.associations.gouv.fr](http://www.associations.gouv.fr)

met à disposition un kit pour monter sa propre association.

# ADHÉRER À UN CLUB SENIORS

Pour ceux qui veulent participer à la vie associative sans pour autant s'engager dans le bénévolat, le club seniors est idéal. Dédié aux loisirs et à la convivialité, il propose des sorties, des activités sportives voire des voyages. **Le club permet de rencontrer de nouvelles personnes dans un cadre convivial.** On peut schématiquement distinguer trois types de structures :

- le club des aînés créé par une commune pour proposer des animations et sorties régulières ;
- le club créé par une entreprise, une caisse de retraite ou des personnes issues d'un même collectif affinitaire ;
- le club porté par un groupe de personnes choisissant d'organiser des actions pour et entre seniors.

Tous peuvent être totalement indépendants ou s'intégrer à un réseau. Deux moyens pour les découvrir :

- le guide seniors édité par la mairie ;
- le bouche-à-oreille !

## Génération en Mouvement

Premier réseau d'associations de seniors en France, il apporte son appui aux associations depuis leur création jusqu'à la gestion quotidienne. Fédérant 9 000 associations locales, le réseau négocie pour ses membres des tarifs compétitifs auprès de différents prestataires de services. **Génération en Mouvement vient de signer un partenariat avec Dynséo (voir page 15).** Ses adhérents, en testant en avant-première le programme Stim'Art destiné à lutter contre les troubles cognitifs, contribueront à son amélioration. Enfin, Génération en Mouvement représente les intérêts des associations et des retraités, notamment ruraux, auprès des décideurs et des pouvoirs publics.

Pour en savoir plus :

[www.generations-mouvement.org](http://www.generations-mouvement.org)  
et 01 53 42 46 01

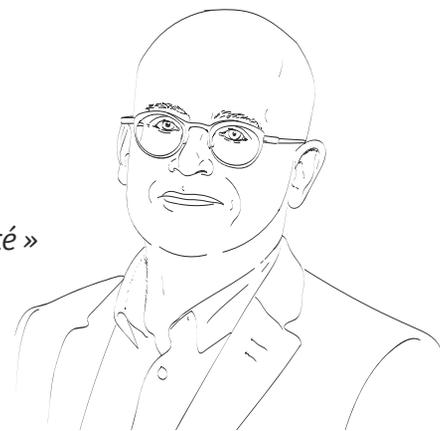
## SERGE GUÉRIN

**Sociologue**

Directeur du MBA

« Directeur des établissements de santé »

Inseec Paris



“ Il y a un formidable levier de dynamisme et de solidarité dans le lien entre les générations. ”

### Qu'est-ce que la solidarité aujourd'hui et comment s'exprime-t-elle ?

La solidarité est l'expression concrète de notre interdépendance. Lévinas, évoquait la non-indifférence pour le prochain. L'autre, c'est d'une certaine façon un « moi », et lorsque je l'aide, je m'aide également. C'est ce que, dans notre dernier livre, nous nommons, l'altruisme égoïste. Si l'on prend les aidants qui sont 8,5 millions de personnes, certains le font par contrainte mais ce n'est pas le principal motif.

**Dans cet engagement auprès des personnes en perte d'autonomie ou handicapées, il y a quelque chose d'autre, de plus fort. Il y a une forme de dépassement de l'intérêt individuel.** Cet exemple nous rappelle à tous que nous ne sommes rien sans les autres. Même dans notre société en recherche de performance, nous restons des animaux sociaux, nous avons besoin d'agir et de nous sentir des « gens biens ». Ce sentiment de solidarité existe de tout temps mais est peut-être en train de se développer encore plus aujourd'hui. Car nous sommes dans un paradoxe : nous vivons plus longtemps avec un sentiment aigu du provisoire. Les choses ne tiennent plus comme avant : l'emploi, le couple, le monde. **Nous avons donc une vie plus longue mais avec plus de changements. La solidarité nous permet de vivre mieux ce paradoxe et notamment via la transmission.**

### Quelle forme prend la transmission ?

Cela peut être une idée, un savoir, un état d'esprit. C'est quelque chose que l'on raconte à l'autre, que l'on fait naître par le dialogue et l'échange. **Ce n'est pas « c'était mieux avant » mais plutôt « regarde comment je vivais ».** Il s'agit de permettre à chacun de pouvoir renouer avec toute une histoire et de se dire : je suis là aussi parce qu'avant moi, il s'est passé tout cela. Connaître le passé, grâce à cette transmission, c'est donner aux jeunes l'opportunité d'avancer et de relativiser leurs propres difficultés. L'enjeu, c'est aussi de donner envie d'avoir un destin commun.

### Et concrètement comment fait-on ?

**Il faut réinventer des formes de solidarité, dans le voisinage, dans le monde associatif, entre générations.** Prenons le service civique : c'est un bon exemple de ce que l'on peut faire. Et on pourrait mobiliser tous les retraités qui ont envie et qui ont du temps. Ils pourraient épauler ces jeunes. D'une manière générale, il y a un formidable levier de dynamisme et de solidarité dans le lien entre les générations. Bien sûr cela demande de l'accompagnement pour qu'il y ait vraiment rencontre, mais le potentiel est réel. Nous avons la chance de vivre à un moment de l'histoire où les différences sont moins importantes entre les générations. Ceux qui avaient 20 ans en 1917, se sentaient bien différents de leurs cadets... Il est donc plus facile de nouer un lien. Contrairement à une idée reçue, la technologie favorise l'échange, par exemple entre grands-parents et petits-enfants. Les relations sont moins mécaniques et plus fortes. À nous d'utiliser tous ces leviers pour que la solidarité marche.

### Comment accéder à la culture ?

Toute activité impliquant l'émotion, l'apprentissage, la découverte est stimulante en soi et bonne pour le bien vieillir. L'offre pléthorique française s'adapte autant aux nostalgiques des bancs de l'école qu'aux curieux insatiables ou aux épris de grands espaces.

# DÉCOUVRIR TOUTES LES FORMES DE CULTURE

Les possibilités sont très nombreuses en France puisque le territoire compte :

- 2000 salles de cinéma,
- 1000 théâtres,
- 5000 salles de spectacles,
- 1200 musées hexagonaux,
- 43000 monuments du patrimoine,
- 16300 bibliothèques municipales,
- 2200 galeries d'art contemporain.

Pour avoir une vision globale de l'ensemble de l'offre d'une région et programmer ses sorties, le plus simple est de consulter les **guides édités par les communes**, les départements et/ou les régions concernant les « saisons culturelles ».

Ils sont gratuits et disponibles soit en mairie, soit sur Internet. Ceux concernant la saison septembre 2017/2018 seront consultables à compter de l'été. Les expositions d'arts (sculpture, peinture, etc.) sont également présentées dans les **documents édités par les fonds régionaux d'art contemporain (FRAC)** ou par les offices de tourisme. On les retrouve également dans les journaux locaux.

Quant aux spectacles vivants, aux concerts et festivals, ils sont consultables sur des sites comme [www.spectacle.com](http://www.spectacle.com) ou [www.infoconcerts.com](http://www.infoconcerts.com).



### Apprendre et pratiquer soi-même

Chant choral, sculpture, piano, peinture: les possibilités de se former à la pratique artistique sont nombreuses.

Schématiquement, il existe deux types d'offres :

- l'une organisée par les **communes** en s'appuyant sur leurs équipements (conservatoire, école de musique ou de danse, centre social) ;
- l'autre organisée par des **acteurs privés** : associations, écoles spécifiques, professeurs individuels, etc.

L'offre organisée par les mairies bénéficie souvent de conditions financières attractives. Il s'agit d'ateliers ou de cours à caractère collectif proposés selon un calendrier proche de celui des scolaires : début en septembre/octobre pour s'achever en mai/juin. Les inscriptions se font à l'année ou au semestre. Les conditions des acteurs privés sont plus diverses et souvent plus adaptables : cours particulier, cours à domicile, remplacement des cours ratés, possibilité de débiter à n'importe quel moment de l'année.

### Où se renseigner ?

- les **mairies** proposent des guides des formations qu'elles organisent, disponibles sur place ou sur le site Internet de la commune ;
- les **maisons de la culture**, lorsqu'elles existent, recensent largement les dispositifs existants dès lors qu'ils sont menés par des professionnels reconnus ;
- les **musées, les conservatoires, les écoles privées de formation artistiques** informent de leurs programmes également sur place.

L'information est disponible en juin et en septembre. Il existe également sur Internet des sites qui regroupent l'information, comme [www.artstage.fr](http://www.artstage.fr) pour la peinture et la sculpture.

**Pour choisir parmi tout ce qui existe, il faut d'abord se fixer un objectif clair et ne pas vouloir débiter trop d'activités en même temps, puis :**

- prendre le temps d'étudier toutes les possibilités en ayant en tête que reprendre un apprentissage exige un investissement en temps hors du cours qui peut être conséquent ;
- choisir un type de cours adapté : plutôt du collectif pour ceux qui ont besoin d'être stimulés par un groupe, plutôt individuel pour les timides ;
- privilégier la proximité : en cas de baisse de motivation, l'alibi de l'éloignement est le meilleur pour tout arrêter ;
- s'assurer du professionnalisme de l'intervenant en se renseignant auprès de ses anciens élèves ;
- valider qu'il y a la possibilité de réaliser des cours d'essai.

### Apprendre la musique ou la peinture par Internet ?

Oui, c'est possible ! Il existe des cours par Internet pour tout. Il y a les « passifs » basés sur des documents ou plus souvent sur des vidéos. Et il y a les « actifs » faisant appel à l'interactivité avec un professeur et/ou avec les autres : une source de motivation supplémentaire. L'offre étant pléthorique, mieux vaut procéder à des tests avant de se lancer !

### Retourner à la faculté

Qu'ils s'appellent « Université Inter-Âges » comme à la Sorbonne ou du « Troisième Âge » comme à Toulouse, des programmes ouverts à tous sont proposés par la majorité des universités. Ils sont accessibles sans condition d'âge ou de diplôme, gratuitement ou moyennant une cotisation modique. Il suffit de s'inscrire en début d'année ou de cycle (septembre/octobre ou janvier/février).

Pour se renseigner : [www.ufuta.fr](http://www.ufuta.fr)



### À noter :

Plus d'un tiers des départements ont organisé des services de Bibliobus dans les communes non dotées de bibliothèques. Leurs horaires et lieux de passage sont disponibles auprès des mairies, des départements.

# PLUS DE CULTURE À MOINDRE COÛT

**La plupart des offres culturelles prévoient des tarifs seniors.** Pour les spectacles, il est possible de réduire le coût en fédérant plusieurs personnes pour pouvoir bénéficier de tarifs groupes. Des places à tarif réduit sont disponibles en ligne à condition d'être flexibles sur les options. Enfin, plusieurs cinémas proposent des représentations en direct ou en différé de l'Opéra de Paris, du Metropolitan Opera et de plusieurs autres salles mythiques. Il est même possible d'accéder à la culture sans payer :

- de nombreux musées sont gratuits le premier dimanche du mois ;
- les monuments sont en accès libre lors des Journées européennes du patrimoine, organisées le 3<sup>e</sup> week-end de septembre ;

- les salles de vente comme les galeries sont en accès libre ;
- les écoles spécialisées (Beaux Arts, Conservatoire, École de danse) proposent des portes ouvertes régulièrement et/ou des spectacles gratuits ;
- les mairies, les clubs seniors, les universités du temps libre organisent des visites ou sorties de groupes à tarifs réduits et même parfois gratuites ;
- sur Internet, il est possible de visiter en vidéo le musée du Louvre ou celui du Prado sans le coût du voyage.

Pour trouver toutes les activités gratuites près de chez soi, rendez-vous sur la page culture du journal local ou sur le site de la ville.

## Le troc : partager la culture avec d'autres

Les grands lecteurs peuvent, via des sites comme [www.bibliotroc.fr](http://www.bibliotroc.fr) ou [www.latornade.fr](http://www.latornade.fr), échanger leurs ouvrages. Même chose avec les disques sur [www.vinyls-collection.com](http://www.vinyls-collection.com) ou [www.consoglobe.com](http://www.consoglobe.com).

Tous ces systèmes fonctionnent par point et sont gratuits. L'échange est également possible pour les cours comme sur [www.simpletroc.com](http://www.simpletroc.com)

## LES VOYAGES

**En France, à l'étranger, en groupe ou en individuel : les Français sont de grands voyageurs et les seniors n'échappent pas à la règle !**

Le voyage est toutefois différent en mode « senior » : les séjours sont plus souvent consacrés à la découverte qu'au farniente. Ils sont très préparés et les départs ont lieu, logiquement, plutôt hors saison. Avec des revenus plus réduits que les actifs, il faut être astucieux :

- acheter les billets à l'avance pour bénéficier des tarifs Prem's de la SNCF ou des remises proposées par les voyagistes aux premiers inscrits ;
- choisir les offres de dernière minute. Attention, dans ce dernier cas, il faut être certain d'être prêt : passeport valide, vaccinations et check-up médical faits !

Un autre moyen de voyager à l'étranger est d'échanger son logement. À condition d'avoir protégé ce qui est fragile, c'est également une occasion de se faire des amis. À découvrir sur : [www.fr.intervac-homeexchange.com](http://www.fr.intervac-homeexchange.com)

Plus original et moins connu, le séjour « au pair » pour s'occuper d'enfants. Rendez-vous sur le site [www.mamieadom.com](http://www.mamieadom.com) : la vie de grand-parent se conjugue en langues étrangères et à l'autre bout du monde.

En France, une alternative est le gardiennage de maisons : un bon moyen de passer d'une région à l'autre à condition d'être fiable et souple sur les conditions de logement. Deux sites organisent cette relation : [www.homesitting.fr](http://www.homesitting.fr) et [www.ilidor.com](http://www.ilidor.com).

## Et pour les petits budgets...

Profiter d'un séjour au soleil ou à la campagne même avec des très petits revenus, c'est possible grâce aux formules de l'Agence nationale pour les chèques vacances.

Les programmes Seniors en Vacances proposent des séjours de 4 à 8 nuits assortis d'animations diverses pour des tarifs très réduits. Une aide spécifique est également versée pour financer, si nécessaire, le séjour. [www.ancv.com](http://www.ancv.com)



## Comment utiliser les nouvelles technologies ?

Pour faire des technologies des alliées du bien vieillir, il faut une dose de connaissance, une pincée de curiosité et ne pas hésiter à tester.

## LES GRANDES NOTIONS À RETENIR

### Internet

Les nouvelles technologies prennent racine dans la révolution numérique post Seconde Guerre Mondiale et s'incarnent dans Internet, le réseau qui connecte les ordinateurs. C'est à la fois une gigantesque banque de données, le plus grand centre commercial jamais conçu et un moyen de communication incontournable. Les usagers d'Internet sont dits « internautes ».

### Les réseaux sociaux

Né avec la création de Facebook en 2004, le réseau social est un site Internet qui propose à ses utilisateurs de publier des informations qui leur appartiennent ou trouvées sur Internet. Ils les partagent avec des gens qui ont accepté de les recevoir. Il existe aujourd'hui des dizaines de réseaux sociaux. Le plus utilisé est Facebook (1,8 milliard d'utilisateurs). Viennent ensuite Qzone (chinois), Tumblr, Instagram et Twitter. Un petit nouveau, Français et en open source, vient de voir le jour : Mastodon.

### Les applications

Ce sont des programmes informatiques qui permettent d'exécuter des actions simples et/ou d'accéder à des informations. Elles sont utilisées sur téléphone ou tablette après avoir été téléchargées, c'est-à-dire installées. Gratuites ou payantes, on estime leur nombre à plus de 3 millions. L'application récente qui a fait le plus parler d'elle inclut la réalité augmentée. Le record mondial du nombre de téléchargements (130 millions) d'une application est détenu par Pokemon GO.

### Les messageries

Téléchargeables sur un ordinateur ou sur un outil mobile, elles permettent de communiquer directement, soit par écrit (WhatsApp), soit par échange visuel (Skype).

### Les objets connectés

Le premier objet grand public est français : le lapin Nabaztag lancé en 2005. Le principe est d'implanter dans un objet un système informatique permettant la captation, le traitement voire le partage de données via wifi. Une balance connectée peut ainsi donner son poids à la personne et aussi enregistrer les variations. Les usages sont multiples et les attentes nombreuses, notamment en santé.

### L'intelligence artificielle

C'est un système informatique capable de réaliser des tâches complexes, qui se rapprochent de celles réalisées par le cerveau humain. L'exemple type est le robot. Les intelligences artificielles se singularisent par leur capacité à « apprendre » de leurs propres actions et des interactions. Ainsi, Watson (IBM), a pu vaincre le meilleur joueur de go du monde.

### L'open source

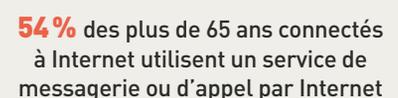
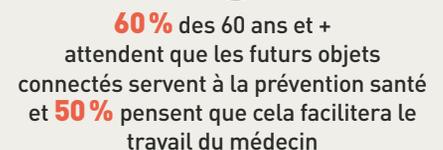
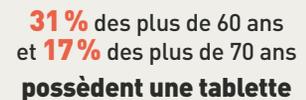
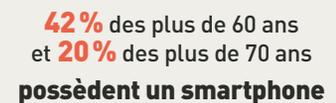
Il s'agit d'un programme informatique conçu par plusieurs utilisateurs qui mettent en commun leurs compétences et qui n'appartient à personne. Ainsi, Linux, qui peut être installé sur n'importe quel PC pour le faire fonctionner, comme Windows, est en open source.

### Le Peer-to-peer

De « pair à pair » en français, désigne l'échange de données entre particuliers.

### Les Digital Natives

Ceux nés après la généralisation de l'ordinateur individuel et personnel, c'est-à-dire à partir des années 90.



Chiffres issus du baromètre annuel du numérique du Crédoc (version 2016), de l'étude CCM Benchmark de janvier 2017 (les seniors et les nouvelles technologies) et de l'étude Institut Français des seniors d'avril 2016 et de l'Observatoire B2V de décembre 2015

# PRATIQUER !

Pour se familiariser au mieux avec les nouvelles technologies, rien ne vaut la pratique. **Des formations sont proposées par de multiples acteurs :**

- les **communes** ont développé des programmes spécifiques pour les seniors, allant de la prise en main de l'outil (ordinateur ou tablette) jusqu'à la conception de son propre site ou blog ;
- les **clubs seniors** proposent des ateliers de vulgarisation ;
- des **organismes de formation divers**, associatifs ou privés, ont conçu des parcours spécifiques seniors.

Pour choisir son cours, il faut d'abord s'assurer qu'il prévoit bien :

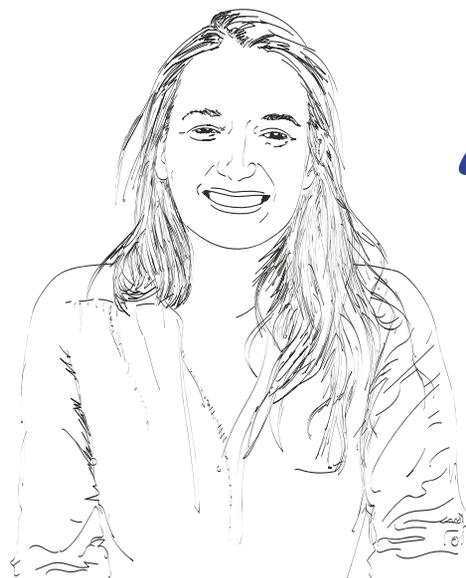
- **une large part d'exercices individuels** permettant de pratiquer et de devenir à l'aise avec toutes les possibilités offertes par les technologies ;
- **la présence de formateurs en nombre suffisant** mais surtout capables de comprendre les blocages et interrogations d'une personne non Digital Native ;
- **la capacité de l'organisme à proposer assez d'outils** (ordinateurs, tablettes) pour que tout le monde puisse être en situation de pratiquer ;
- **l'homogénéité du groupe**
- **Et vous pouvez aussi demander de l'aide aux petits-enfants !**



**ardoiz®**, la tablette spécialement conçue pour les seniors :

- boutons faciles d'accès, taille des caractères réglable, photos de qualité ;
- mise en service à domicile ;
- utilisation simplifiée de toutes les fonctions classiques d'une tablette: appareil photo, messagerie, Internet... ;
- assistance téléphonique.

Renseignez vous à La Poste, sur [www.ardoiz.com](http://www.ardoiz.com) ou au **0 805 690 933** (service et appel gratuits)



## JUSTINE SAUQUET

Fondatrice et CEO  
**Dynséo**

### Comment avez-vous eu l'idée de créer des applications sur tablettes pour les seniors ?

*J'ai eu l'occasion de faire du bénévolat en maison de retraite. Je me suis intéressée aux animations proposées. Et j'ai constaté que les personnes âgées aimaient beaucoup les jeux. On joue beaucoup dans ces établissements: avec les recettes de cuisine, sur l'histoire, sur la littérature, etc. J'échangeais également avec les médecins sur les tests cognitifs qu'ils faisaient. **Un jour, je suis venue avec une tablette et j'ai vu que les résidents étaient non seulement intéressés par l'outil mais pouvaient l'utiliser.** L'idée de faire des applications de jeux et de tests dans un objectif de bien-être et de santé est venue de là.*

### En quoi ces applications sont-elles utiles pour bien vieillir ?

*Il faut savoir que, pour protéger son cerveau, il faut le stimuler trois fois par semaine, ce qui n'est pas si évident après la retraite. Il existe des jeux basés sur des exercices et le QI mais avec leurs constantes évaluations, ils mettent en échec la personne. **Nous avons donc voulu développer des applications qui permettent de faire travailler les fonctions cognitives tout en s'amusant.***

**“ Pour protéger son cerveau, il faut le stimuler trois fois par semaine. ”**

*Et pour cela nous avons travaillé avec des neuropsychologues et surtout avec les seniors. En échangeant avec les futurs usagers, nous avons pu voir quels étaient leurs jeux préférés et découvrir leurs besoins. Cela nous a permis de créer des applications comme Joe où la personne est incitée à jouer régulièrement. En parallèle, nous avons développé des tests et des jeux plus élaborés pour des troubles cognitifs avérés.*

### La tablette n'est-elle pas un frein à l'utilisation de ces jeux ?

*En fait, **l'utilisation de la tablette est valorisante car c'est un outil qui appartient autant aux enfants, aux petits enfants qu'aux seniors.** Et il suffit de jouer avec les personnes pour leur apprendre à se servir de l'objet. Nous avons des exemples étonnants d'appropriation comme cette personne qui vit en unité protégée et joue en totale autonomie avec sa tablette.*

### Comment adapter au mieux les nouvelles technologies aux seniors ?

*En fait, il n'est pas nécessaire de développer un produit en pensant vieillissement, l'idéal est de réaliser quelque chose qui fonctionne pour tous les âges. Il faut éviter toute stigmatisation. **La clef est de bien écouter les besoins et de bien tester avec les utilisateurs finaux les fonctionnalités et les attentes.** C'est ce que nous faisons en participant au projet porté par le département des Landes et La Poste ou encore via notre partenariat avec Générations en Mouvement. Et d'ailleurs, nous appliquons la même méthode lorsque nous travaillons sur l'application Coco à l'hôpital en direction des enfants hospitalisés: nous sommes centrés sur l'écoute de la personne.*



# ÊTRE BIEN CHEZ SOI



**83 %**  
des Français souhaitent vieillir  
à leur domicile



**37 %**  
des plus de 65 ans anticipent  
l'aménagement de leur  
logement pour bien vieillir

Enquête Domicile & citoyen FEPEM/CSA mai 2016  
Baromètre Korian du Bien vieillir 2016

17. Comment aménager son habitation ?

19. Entretenir son bien

21. Ville ou campagne ?

24. Quel type de logement ?

**P**our faire de son « chez soi » un atout pour bien vieillir, il s'agit de bien aménager et d'entretenir son logement en s'aidant des financements disponibles et en envisageant les scénarii de long terme. Un déménagement peut également s'envisager, que ce soit par goût de marquer le changement... ou par nécessité. C'est l'occasion d'envisager toutes les possibilités : ville ou campagne ? Appartement ou maison ? Ces pages vous aideront à peser les avantages et les inconvénients des différents lieux et types de domicile.

## ÊTRE BIEN CHEZ SOI

### Comment aménager son habitation ?

Apporter des améliorations à son logement pour bien vieillir : le plus tôt est le mieux pour le confort comme pour le porte-monnaie.

## AMÉLIORER LE CONFORT

La première étape du bien vieillir consiste à **choisir de vivre plus confortablement**. Et c'est réalisable sans faire de grands travaux. À titre d'exemple, il suffit parfois de changer des fenêtres ou simplement de les isoler pour avoir une maison chaude. Sont à privilégier des aménagements comme :

- l'installation d'une douche de **plain-pied** (à l'italienne) ou d'une planche de bain ;
- l'**automatisation** des systèmes d'ouvertures des portes et des volets ;
- l'implantation de **lumières à déclenchement automatique** dans les allées, les entrées et les couloirs ;
- la modification des éclairages dans la cuisine, la salle de bains et les toilettes pour assurer une visibilité parfaite ;
- la mise en place de **portes coulissantes** ;
- l'installation de **mitigeurs** dans la cuisine comme dans la salle de bains ;
- la **rationalisation des rangements** par la disparition des meubles trop hauts, remplacés par des éléments de 1,40 m de hauteur maximum voire par des éléments motorisés ;
- le choix de **meubles confortables** comme des fauteuils à accoudoirs pour le salon, une commode s'ouvrant par simple pression ou une table roulante pour la cuisine.



### Pour en savoir +

Le guide *Mon chez moi avance avec moi* disponible sur le site de l'Agence nationale de l'habitat (ANAH) explique toutes les étapes d'un aménagement réussi.

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

## ASSURER SA SÉCURITÉ

Aménager son logement consiste aussi à le **rendre plus sécurisé et à réduire les risques de la vie quotidienne**. À titre d'exemple, le tapis de l'entrée fait la joie des visiteurs mais il peut représenter un danger de chute pour petits et grands : en le dotant d'une bande antidérapante, le risque est éliminé. En s'armant de bon sens ou en se faisant aider par un spécialiste, il est possible d'améliorer le quotidien en réalisant :

- la multiplication des points lumineux dans toutes les pièces ;
- le rapprochement des interrupteurs pour faciliter leur accès : tête de lit, proximité des portes, etc. ;
- la modification de l'emplacement des prises électriques, remontées à 40 voire 90 cm du sol ;
- la mise en place d'arrache prises ;
- l'installation de barres et rampes d'appui dans les salles d'eau ou de bains et les toilettes ;
- l'implantation dans les points d'eau de sols ou tapis antidérapants ;
- l'ajout d'une rampe ou une main courante et d'antidérapant dans les escaliers ;
- la création d'un chemin lumineux pour les déplacements nocturnes.

### En pratique

Pour identifier les aménagements les plus pertinents, il est préférable de faire appel à un professionnel : ergothérapeute ou architecte d'intérieur. La majorité des contrats d'assurance habitation inclut des services d'orientation vers des professionnels de l'immobilier pour accompagner une démarche d'aménagement de l'habitat.



## PRÉSERVER SA TRANQUILLITÉ

La touche finale à un aménagement tient à l'assurance d'être protégé et secouru. Grâce à la domotique, il est désormais possible de gérer avec un seul instrument la consommation d'énergie, l'ouverture de la maison ou encore de la sécuriser contre les intrusions.

Et certains outils domotiques sont même connectables à un smartphone. De la même manière, le boîtier de téléassistance avec son bouton d'alerte assure l'intervention d'un tiers en cas d'urgence qu'elle soit mineure (besoin d'aide face à un problème domestique) ou majeure (malaise ou chute).

### Veiller sur mes parents\*

C'est une offre qui consiste à rendre des visites régulières (1 à 6 fois par semaine) à une personne âgée, le temps de lui apporter des nouvelles, d'en prendre et ainsi de pouvoir en donner à ses proches. L'offre comprend également un service de téléassistance accessible 24 h/24 et 7 j/7 et une mise en relation avec des professionnels pour des petits dépannages (opérés par Europ Téléassistance). Renseignez-vous à La Poste ou sur [www.laposte.fr](http://www.laposte.fr)

\* Veiller sur mes parents est une entreprise du Groupe La Poste. Les visites sont opérées par les facteurs.



© Alban Corret

## CATHERINE ADAM

Présidente  
Europ Téléassistance



“ La téléassistance, c'est pouvoir communiquer avec une personne bienveillante 24 h/24 et 7 j/7. ”

### Qu'est-ce que c'est que la téléassistance aujourd'hui ?

La téléassistance, ce n'est pas que le bouton d'urgence, loin de là. **La grande majorité de nos clients (75 %) ne l'utilisent d'ailleurs pas pour cela mais pour échanger avec les téléassistants sur notre plateforme d'écoute et d'assistance.** Nous avons des « habitués » qui appellent régulièrement pour parler avec « leur » téléassistant, avec qui se crée un véritable lien de confiance. La téléassistance, c'est avant tout l'assurance de pouvoir communiquer avec une personne bienveillante 24 h/24 et 7 j/7. Ceci dans n'importe quelle condition : chez soi, en promenade, en vacances... L'objectif étant de préserver la qualité de vie de nos clients au domicile comme en déplacement.

### Concrètement, quels services apportez-vous ?

**Notre offre se compose d'un large éventail de services : l'écoute, la convivialité, les services du quotidien et bien sûr, aussi, la gestion de l'urgence.**

Pionnier de l'assistance, Europ Assistance possède une expertise reconnue en organisation et coordination de réseaux de prestataires. Si nous savons prendre en charge les situations d'urgence, nous savons aussi très bien gérer les soucis et les demandes liés à la vie de tous les jours. Nous offrons ainsi une grande variété de prestations liées à la vie quotidienne (aides-ménagères, portage de repas...) ou à l'habitat (mise en relation avec un plombier, électricien...). Et depuis l'an passé, nous proposons également des solutions incluant des alertes préventives.

### Avec le développement des nouvelles technologies, quel avenir pour votre métier ?

Notre métier consiste à faciliter le quotidien des personnes tout en assurant leur sécurité. Nous profitons des capacités grandissantes de la technologie pour gérer à distance tout ce qui peut l'être. Par exemple, il est très facile aujourd'hui, grâce aux objets connectés, d'identifier qu'une personne n'est pas rentrée de sa promenade et d'en informer instantanément ses proches. Et souvent, il leur suffira d'un appel pour s'assurer que leur maman est simplement en train de bavarder avec la voisine.

**On le voit, ces technologies n'ont d'intérêt que si elles permettent de faciliter le contact entre deux personnes. La présence humaine, même via haut-parleur, est indispensable.** D'autant qu'une personne bien formée – et nous investissons beaucoup dans la formation continue de nos téléassistants – peut comprendre ce qui n'est pas dit : l'anxiété passagère, l'envie de voir sa famille.

Pour nous, l'avenir réside dans l'alliance bien dosée entre la technologie et l'humain. Et ce d'autant que les générations actuelles de personnes âgées sont de plus en plus utilisatrices de tablettes ou d'applications : nous devons être là où elles sont, avec leurs outils, en leur apportant du confort et de la sérénité, tout en protégeant leur liberté.

## ÊTRE BIEN CHEZ SOI

### Entretenir son bien

La qualité, le confort et la valeur du logement dépendent de son bon entretien général et nécessitent parfois de réaliser quelques travaux. Heureusement, de nombreux dispositifs permettent de financer ces derniers, pour le confort comme pour le porte-monnaie.



## RÉALISER DES TRAVAUX

En plus des aménagements possibles pour faciliter la vie quotidienne, il peut être nécessaire de réaliser des travaux plus conséquents pour réaliser des économies et conserver qualité et valeur au bien.

**L'isolation thermique :** elle est souvent le point faible d'une habitation. Or, elle a un impact fort sur le confort quotidien et la facture énergétique. Des travaux peuvent être nécessaires comme le remplacement des fenêtres, la réfection des revêtements extérieurs et de la toiture ou l'éventuel ajout d'un isolant intérieur.

**Le chauffage :** le remplacement d'une chaudière permet de réduire les frais énergétiques parfois jusqu'à 60%. Les **installations électriques voire sanitaires** peuvent également être remplacées pour répondre aux dernières normes, notamment dans le cadre d'une valorisation patrimoniale.

Car ces travaux permettent d'améliorer le cadre de vie mais aussi le niveau des différents diagnostics à produire à de futurs acheteurs. Et un bon diagnostic de performance énergétique (DPE) peut faire varier la valeur d'un bien de 5% à 10% selon le chiffre avancé par les Notaires de France.



## DÉLÉGUER L'ENTRETIEN COURANT

Pour assurer l'entretien courant, il ne faut pas hésiter à se faire aider. La présence d'**une personne pour réaliser le ménage courant est l'assurance que le bien soit toujours en bon état.** Cette même aide peut être mobilisée pour des prestations plus importantes : par exemple, évacuer toute la poussière après un réaménagement de la maison. De la même manière, il peut être utile de faire appel à un artisan pour se faire aider pour des menus travaux de plomberie ou de peinture. Enfin, le jardin peut être entièrement ou partiellement confié à un professionnel. Ces

prestations permettent d'assurer un **entretien continu du logement** indépendamment de la capacité de la personne à le faire elle-même. L'intégralité de ces interventions de personnels spécifiques fait l'objet du crédit d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile. Ce dernier peut atteindre 15 000 € pour un foyer accueillant au moins une personne de plus de 65 ans ou pouvant prétendre à l'Allocation personnalisée d'autonomie.



Pour évaluer la faisabilité des travaux et prendre connaissance des aides possibles, il suffit de contacter le Point rénovation info service (PRIS) le plus proche. Liste disponible sur [www.renovation-info-service.gouv.fr](http://www.renovation-info-service.gouv.fr)

### AXEO Services

Partenaire de votre bien-être quotidien, AXEO Services répond de façon personnalisée à vos besoins et attentes en vous proposant une gamme complète de services autour de la maison et du maintien à domicile (jardinage, ménage, bricolage...).

AXEO Services est conventionné par la plupart des organismes de financement de prise en charge (APA, PCH, caisses de retraite, mutuelles, assurances...) et ses prestations peuvent vous permettre de bénéficier de tous les avantages fiscaux en vigueur (jusqu'à 50% de crédit d'impôt\*).

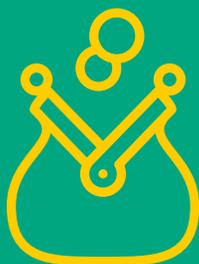
Renseignez-vous sur [www.axeoservices.fr](http://www.axeoservices.fr) ou au **0 801 802 500** (service et appel gratuits).

\* Selon l'art. 199 sexdécies du CGI.

**axeo**  
SERVICES  
Particuliers & Professionnels

## L'Éco-PTZ

L'éco-prêt à taux zéro (Éco-PTZ) est conçu pour tout ce qui concerne l'isolation, le chauffage, voire certains travaux d'assainissement. Tout propriétaire d'un logement construit avant 1990 peut emprunter, sous certaines conditions, jusqu'à 30 000 euros sur 15 ans sans frais.



# FINANCER LES TRAVAUX DANS SON HABITATION PRINCIPALE

## TVA

Les travaux à vocation écologique bénéficient, dès lors qu'ils sont réalisés par un artisan agréé, de la TVA à 5,5%. Pour les travaux de rénovation, c'est la TVA à 10% qui est appliquée.



## Fiscalité

Les aménagements visant à réduire la consommation d'énergie ouvrent droit au crédit d'impôt pour la transition énergétique (CITE). Il peut atteindre 30% des dépenses, appréciées sur 5 ans, dans la limite d'un plafond annuel de 8 000 € pour une personne seule et 16 000 € pour un couple. Changer sa chaudière, installer des fenêtres plus isolantes : l'investissement peut être vraiment minoré, car le CITE est cumulable avec le prêt Éco-PTZ.

Les travaux portant sur les sanitaires, l'accessibilité et la sécurité peuvent également faire l'objet d'un avantage fiscal : le crédit d'impôt pour équipement de l'habitation principale. Il peut atteindre 25% des frais, également appréciés sur 5 ans, avec un plafond de 5 000 € pour une personne seule et 10 000 € pour un couple. À titre d'exemple, il couvre les aménagements d'escalier, les systèmes de commandes à distance ou encore les mobiliers à hauteur réglable. Ces avantages fiscaux sont ouverts également aux locataires.

## Aides spécifiques

Pour les ménages modestes, l'Agence nationale pour l'habitat (Anah) propose, sous conditions de ressources, une aide à l'adaptation du logement en cas de perte d'autonomie. Il s'agit d'une prise en charge partielle des travaux dans la limite d'un plafond pouvant atteindre 25 000 € pour des gros travaux.

[www.anah.fr](http://www.anah.fr) ou **0820 15 15 15** (0,12 € l'appel depuis un poste fixe).

La Caisse régionale d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT) peut participer au financement de travaux via le kit prévention, l'aide à l'habitat et le plan d'action personnalisé, tous sous conditions de ressources.

Liste des CARSAT consultable sur [www.travail-emploi.gouv.fr](http://www.travail-emploi.gouv.fr)

En savoir plus sur les aides des caisses de retraite sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

Enfin, le département ou la commune peuvent également intervenir dans le cadre de la rénovation urbaine. Se renseigner auprès de l'agence départementale pour l'information sur le logement, adresse sur [www.anil.org](http://www.anil.org).

## ÊTRE BIEN CHEZ SOI

### Ville ou campagne ?

58 %<sup>1</sup> des Français rêvent de vivre à la campagne : un choix attrayant, à étudier avec soin, en pesant le pour et le contre. Parce que la ville ne manque pas d'attraits non plus : beaucoup se soucient de leurs aînés.



## PIERRE-OLIVIER LEFEBVRE

Délégué général  
**Réseau francophone  
des Villes amies des aînés**

“ **Il n'est pas plus problématique de faire des actions pour les retraités que de construire des écoles pour les enfants.** ”

### Comment qualifier une Ville amie des aînés ?

**C'est une ville qui réfléchit à ce que seront ses habitants demain et qui a changé diamétralement sa façon de traiter le vieillissement.** Je vais prendre l'exemple de Dijon qui fut une des premières villes à s'engager sur cette voie. Les retraités avaient demandé l'installation de bancs dans le marché des halles. Sur un territoire classique, la demande serait étudiée par les services techniques et les normes de sécurité ou d'hygiène auraient empêché le projet. Dans la capitale bourguignonne, l'ensemble des acteurs – services municipaux, commerçants, habitants et élus – se sont rassemblés pour traiter le sujet. Ils ont compris que la demande était : « il faut pouvoir s'asseoir ». Et ils ont trouvé une solution convenant à tous : des strapontins en aluminium, repliables.

### En quoi consiste le programme Ville amie des aînés ?

Initié par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2006, il a pour objet

d'inciter les collectivités à prendre en compte la longévité et à favoriser un vieillissement actif.

Il comprend huit thèmes à travailler : espaces extérieurs et bâtiments, transports et mobilité, habitat, information et communication, lien social et solidarité, culture et loisirs, participation citoyenne et emploi, autonomie services et soins. Pour mener à bien ce projet, un réseau mondial de Villes amies des aînés a été créé. Le réseau francophone, présidé par François Rebsamen, maire de Dijon et président de la métropole, a vu le jour en 2012. Nous comptons aujourd'hui 85 membres, des villes de 2 000 habitants à des métropoles de plus de 700 000. Le réseau francophone des Villes amies des aînés est un programme affilié à l'OMS.

### Quel est le rôle du réseau ?

**Nous sommes vus comme une boîte à idées et un centre de ressources concrètes. Nous recensons et partageons toutes les expériences des membres via des visites croisées, des conférences et notre site Internet.** Nous avons ensuite une mission d'accompagnement. Il s'agit d'abord de faire intégrer l'idée qu'il n'est pas plus problématique de faire des actions pour les retraités que de construire des écoles pour les enfants : les deux populations sont un potentiel. Nous apportons également un appui pour créer une dynamique entre élus, professionnels, organismes, monde associatif et habitants afin de travailler ensemble au « bien vieillir » en ville. Enfin, le réseau fait remonter les expériences terrain vers les pouvoirs

publics nationaux pour inspirer leurs décisions. Nous avons ainsi participé à l'élaboration parlementaire de la loi Accompagnement de la société au vieillissement (ASV).

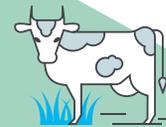
### Quels sont les marqueurs d'une démarche réussie ?

**Le facteur clé est la démarche participative et la transversalité qui donnent naissance à des projets co-construits et portés par tous.**

Le changement de regard sur l'âge est également important. Cela se traduit par une attention à de multiples détails. Par exemple, ouvrir le théâtre ou le cinéma plus tôt en mettant des assises à disposition permet aux « âgés » d'arriver en avance sans se sentir « de trop ». C'est un travail de fourmi qui, lorsqu'il irrigue chacune des initiatives du territoire, est la preuve qu'un regard positif sur le vieillissement s'est installé. Et dès qu'une ville réfléchit avec l'âge des gens et non en fonction de l'âge des gens, elle répond de mieux en mieux aux besoins du plus grand nombre. La réussite, c'est lorsque les aînés ne se disent plus : « c'est fait spécialement pour nous » mais simplement « c'est chouette, je suis bien dans ma ville ».

1. Les Français et leur logement – Sondage BVA Doméo Décembre 2015.

# VILLE OU CAMPAGNE ? UN CHOIX PAS SI ANODIN



## CADRE DE VIE ET LOGEMENT

- Habitat concentré
- Voisinage proche
- Pollutions sonores et atmosphériques
- Rares maisons

- + Appartement, synonyme d'entretien facile

- Éloignement des centres vitaux
- Entretien important
- Investissements à prévoir (travaux, jardinier)
- Risque de pollution agricole

- + Espace vital important
- + Environnement sain
- + Maison et jardin
- + Voisinage éloigné



## COMMERCE

- + Commerces de proximité
- + Transports en commun



- Commerces éloignés
- Nécessité d'avoir un véhicule

- + Quelques tournées de commerçants

## LOISIRS

- Tarifs parfois onéreux

- + Offre abondante : musées, cinémas, théâtres, parcs et jardins publics



- Moins d'offres l'hiver

- + Offre peu onéreuse principalement tournée vers l'extérieur : équitation, randonnées, cueillette, entretien du jardin



## VIE SOCIALE

- Difficile à créer pour un nouveau venu

- + Clubs et activités organisés spécifiquement pour les seniors

- Peu d'activités organisées
- Risque d'isolement car vie sociale réduite en proportion du nombre d'habitants

- + Spontanée ou liée à l'entraide



## ADMINISTRATIONS

- + À proximité

- Éloignées sauf la mairie

## SANTÉ

- Peu de secteur 1 (honoraires minimum) dans les grandes villes

- + Généralistes et spécialistes à proximité
- + Hôpital



- Peu de généralistes et encore moins de spécialistes
- Pas de déplacement au domicile
- Hôpital éloigné

## ÊTRE BIEN CHEZ SOI

### Quel type de logement ?

Avant d'investir dans un nouveau logement, il faut s'assurer qu'il sera possible d'y vivre longtemps sans risques et sans efforts financiers supplémentaires.



## LA MAISON INDIVIDUELLE

Elle reste le rêve de 71 % des Français. C'est le choix idéal pour avoir calme et espace. Toutefois, elle coûte un peu plus cher en entretien du fait de sa taille et de l'absence de mutualisation des frais sur les gros travaux. L'assurance est également plus onéreuse.

La maison individuelle peut tout à fait être un lieu où bien vieillir, à condition de prendre en compte certains impératifs :

- choisir un **environnement proposant un minimum de facilités à proximité** : commerces, administrations, vie sociale, santé ;
- privilégier un **habitat fonctionnel avec sur un seul niveau l'ensemble des pièces à vivre** : cuisine, salle de bains et chambre ;
- s'assurer que l'ensemble des installations sont aux dernières normes ;
- si ce n'est pas le cas faire réaliser les travaux nécessaires immédiatement (voir la partie financement p. 20) ;
- **budgéter à l'avance les éventuels travaux d'adaptation** du logement au grand âge ;
- **budgéter également l'entretien courant** : changement de chaudière tous les 15 ans, etc.

## L'APPARTEMENT

C'est un lieu propice au bon vieillissement mais là aussi sous certaines conditions :

- **s'intéresser à la qualité de l'environnement** : des parties communes facilement accessibles, des ouvertures praticables sur la rue, la présence d'un petit jardin ;
- choisir une **résidence de taille raisonnable**, plus facilement synonyme d'entraide et de solidarité ;
- éviter les demi-étages, les duplex voire triplex ;
- privilégier une distribution proposant une nette séparation entre pièces de jour et pièces de nuit ;
- s'assurer que les espaces de circulations répondent aux dernières normes et notamment permettent la **circulation éventuelle d'un fauteuil roulant** ;
- choisir un **étage pas trop élevé** même en présence d'un ascenseur ;
- **budgéter à l'avance les éventuels travaux d'adaptation** du logement au grand âge.

### L'aide personnalisée au logement

Cette aide allouée selon des critères de ressources peut être demandée pour tout type d'habitat : du logement individuel à l'EHPAD, en passant par le foyer résidence ou le béguinage. Elle est même ouverte aux propriétaires ayant acheté via un prêt. Il n'y a aucune limite d'âge pour l'obtenir. La demande se fait auprès de la Caisse d'allocations familiales (CAF) du domicile et peut même être réalisée en ligne. D'autres aides peuvent également être proposées par la CAF. [www.caf.fr](http://www.caf.fr) ou la caisse locale d'allocations familiales.



### Assurance

Tout logement doit être assuré par son occupant. Quelle que soit sa situation, il peut être intéressant de vérifier l'adaptation de son contrat à ses besoins.

1

Bien lister ses biens en évaluant leur valeur.

2

Utiliser un comparateur en ligne pour choisir deux ou trois assureurs possibles.

3

Demander un devis détaillé.

4

Comparer les propositions en faisant attention notamment aux franchises, au type de remplacement (neuf ou pas) et à l'ensemble des conditions particulières.

5

Vérifier l'existence d'options permettant de protéger mieux une partie spécifique des biens.

6

Renouveler l'opération régulièrement pour vérifier que l'offre est toujours adaptée à ses besoins.

# LES RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

Longtemps inconnue ou confondue avec l'EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), la résidence services pour seniors est une alternative choisie par de plus en plus de personnes. C'est une solution qui allie confort et sécurité.

Les résidences proposent :

- des logements conçus de façon fonctionnelle et ergonomique ;
- différents types d'appartement que chaque propriétaire ou locataire aménage comme il le souhaite.



Surtout ce type d'habitat est complété par une multitude de services :

- restaurant,
- portage de repas,
- équipements sportifs,
- présence de personnels,
- animations régulières,
- etc.

À chacun de choisir l'offre qui convient le mieux à son mode de vie : seul, en couple, avec des animaux ou pas, etc. Les coûts varient d'une résidence à une autre. Il faut donc se renseigner en amont et même essayer : la plupart des résidences offrent cette possibilité avec des séjours découverte pour quelques jours.



### Pour en savoir +

#### Chercher une résidence

[www.logement-seniors.com](http://www.logement-seniors.com)  
et 01 45 19 99 23

Liste les logements proposés par les principaux grands acteurs spécialisés dans l'immobilier senior.

Un annuaire est disponible sur le site de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie.

Il permet de faire des recherches par lieu et type de logement :

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

## Le béguinage

Au Moyen Âge, il s'agissait de lieux de vie réservés à des communautés de femmes, constitués d'un regroupement de petites maisons autour d'une église et de commerces. Très développé dans le Nord de l'Europe, le béguinage est tombé en désuétude mais revient en force depuis plusieurs années pour et par les personnes âgées. Dans sa version XXI<sup>e</sup> siècle, il se présente comme un petit quartier de ville où s'alignent des appartements et/ou des maisons de plain-pied. Il regroupe un nombre restreint de logements (10 à 20 logements maximum). Les résidents sont « chez eux » mais bénéficient, comme dans une résidence senior, d'un certain nombre de services : conciergerie, restaurant, animation, etc. Les béguinages sont, en général, implantés dans les centres-villes où à proximité et sont ouverts vers l'extérieur. Pensés pour les petits revenus, la majorité de ces logements dépendent du parc HLM.



Contactez l'organisme en charge des HLM du département de résidence. Toutes les coordonnées par département sur [www.union-habitat.org](http://www.union-habitat.org) ou auprès de la mairie.



# DES INITIATIVES QUI INNOVENT



“ Rester chez nous, mais pas tout seuls ! ”

**BERNARD A.**

65 ans, Saint-Rémy-lès-Chevreuse

**Bernard et Noëlle habitent la même ville en grande banlieue parisienne depuis leur mariage, en 1975. Pas question pour eux de quitter le quartier dans lequel ils ont élevé leurs filles et où chaque maison, ou presque, compte l'un de leurs amis...**

« Nous habitons une maison ancienne, construite sur trois étages. Lorsque nous étions encore en activité, nous avons profité de la viabilisation de nouvelles parcelles à deux pas de chez nous pour acquérir un terrain. Notre projet était de faire bâtir deux maisons afin d'en occuper une et de **proposer l'autre à deux jeunes ménages en échange d'un tout petit loyer et d'un peu de temps pour qu'ils s'occupent de nous.**

Nous nous sommes vraiment lancés dans cette aventure lorsque nous avons cessé notre activité professionnelle. Personnellement, ce projet m'a permis de m'installer en douceur à la "retraite" ce qui n'est pas si facile lorsque l'on a exercé un métier passionnant comme j'ai eu la chance de le faire. Imaginer sa nouvelle maison, la faire construire... c'était une expérience inattendue qui nous a donné une nouvelle jeunesse! Nous allons bientôt nous installer dans notre nouveau "chez nous", une jolie maison de plain-pied, fonctionnelle, avec des espaces sécurisés pour nos petits-enfants et des équipements adaptés à notre futur grand âge. Nous nous sommes adressés à la mairie pour trouver des jeunes couples cherchant un logement social.

Cela a donné lieu à d'étonnantes rencontres et je crois que nous avons trouvé des gens sérieux et agréables. **C'est une solution qui va nous permettre de rester chez nous plus longtemps... et qui rassure beaucoup nos enfants. »**

## L'habitat intergénérationnel

Ce nouveau mode de vie qui permet de lutter contre l'isolement et de compter sur la solidarité est une alternative à explorer. Le principe est simple: **différentes générations ne partagent pas le même toit mais vivent dans un ensemble résidentiel.** Ce sont en général des bailleurs sociaux, en partenariat avec des associations ou des investisseurs privés, qui initient ce type de projets mais ils peuvent également être portés par des particuliers. Les personnes qui choisissent ce type d'habitat peuvent bénéficier des aides au logement et de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), ces aides peuvent se cumuler.



### Pour en savoir +

le site de l'Agence nationale pour l'information sur le logement : [www.anil.org](http://www.anil.org)

Plus d'informations sur l'habitat intergénérationnel et les aides sur :

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

## Pour Catherine, rien ne vaut l'amitié.

### Pour que vieillir ne rime pas avec déperir, elle s'est lancée un défi...

« Mon idée est simple: vieillir entre amis, dans les meilleures conditions qui soient... et pas dans un EHPAD\*, même si j'ai besoin de soins et que mon niveau de vie baisse! Un projet comme cela s'envisage bien avant d'en avoir besoin. J'ai regardé dans quelle région nous pourrions l'envisager: **pas trop loin d'une ligne de TGV, avec une offre de soins suffisante et la possibilité de recourir à une main-d'œuvre locale pour des petits travaux et des services de la vie quotidienne.** Dans une grande bâtisse partagée ou des logements côte à côte. J'ai budgété mon projet et je l'ai présenté à quelques couples d'amis. L'idée fait son chemin. Nous en parlons... mais à 55 ans, ce n'est ni facile, ni confortable de s'envisager à 80 ans ! »

“ S'organiser entre amis ”



**CATHERINE D.**

55 ans, Clamart

\* Un EHPAD est un Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes dédié à l'accueil des personnes âgées de plus de 60 ans en situation de perte d'autonomie physique et/ou psychique et qui ne peuvent plus être maintenues à domicile.



# ÊTRE SÉCURISÉ FINANCIÈREMENT



**88,6 %**  
des plus de 60 ans détiennent  
à minima un produit financier<sup>1</sup>



**1578 €**  
Montant moyen brut  
de la retraite<sup>2</sup>

1. Chiffre INSEE - Le patrimoine des Français début 2015 (Insee Première novembre 2015)

2. Chiffre au 31 décembre 2013 issu du 13<sup>e</sup> rapport du Conseil d'Orientation des Retraites décembre 2015

**27. Faire calculer et demander sa retraite**

**30. Gérer et prévoir la transmission de son patrimoine**

**H**éritage, départ en retraite, autonomie des enfants : en avançant en âge, les revenus comme les dépenses changent ! Pour éviter les soucis financiers à moyen comme à long terme, il est important de passer un peu de temps pour évaluer plus justement ses nouveaux besoins, rechercher d'éventuelles ressources supplémentaires, organiser son budget et aussi envisager tous les scénarii de gestion et de transmission du patrimoine. Un travail pas forcément très aisé mais pour lequel on peut heureusement être conseillé !

## Faire calculer et demander sa retraite

Le passage à la retraite modifie le niveau des revenus, particulièrement la première année.



## RENAUD VILLARD

Directeur général  
Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV)

### Comment la CNAV répond-elle aux besoins d'information plus pressants aujourd'hui des assurés ?

L'Assurance retraite propose sur son site Internet [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr), en lien avec les 34 autres régimes de retraite obligatoires, de consulter de manière sécurisée et gratuite son relevé individuel de carrière commun à tous les régimes ainsi qu'une **estimation du montant de la retraite**. Elle propose en outre des informations personnalisées, sur rendez-vous, sous forme d'entretien information retraite. **Les retraités ont eux aussi accès à des services en ligne** pour consulter leurs derniers paiements, signaler un changement d'adresse ou de coordonnées bancaires, retrouver le montant à déclarer à l'administration fiscale pour sa retraite du régime général. Pour en bénéficier, il suffit d'activer son espace personnel.

### Comment s'organise la CNAV avec les autres acteurs pour simplifier cet accès aux populations ? et notamment aux poly-pensionnés ?

La loi du 20 janvier 2014 garantissant l'avenir et la justice du système de retraites a introduit des mesures pour simplifier le système.

La liquidation unique concerne les assurés poly-affiliés aux régimes de base : régime général (Assurance retraite) – MSA et RSI – et consiste à calculer et payer la retraite comme si l'assuré avait relevé d'un seul régime. Il s'agit bel et bien d'une simplification administrative, qui a pour objectif de faciliter les démarches de départ. Une seule demande de retraite et un seul paiement par virement pour les retraites de base pour toutes les activités en tant salarié, salarié agricole, artisan ou commerçant. **De plus la mise en place du compte personnel retraite permet désormais à chacun de connaître ses droits à retraite (période validée, date éventuelle de départ à taux plein, etc.), ses interlocuteurs (régimes et caisses de retraite) et de comprendre**

**les spécificités de son régime de retraite.** Au 1<sup>er</sup> janvier 2019, chacun pourra formuler une demande unique de retraite en ligne, valable pour tous les régimes ; la CNAV est chargée par le groupement d'intérêt public « Union retraite » d'en assurer la mise en œuvre.

### En quoi est-ce un enjeu de bien faire comprendre toutes les dimensions de la retraite aux retraités (futurs et présents) ?

**La retraite est un événement qui ne se produit qu'une seule fois dans la vie, il faut donc la préparer dans les meilleures conditions possible avec toute l'information nécessaire à une prise de décision éclairée.** L'Assurance retraite, en tant que service public de la retraite, offre une palette d'outils fiables, neutres et gratuits pour accompagner les assurés dans la préparation de cette nouvelle étape de leur vie.

“ La retraite se prépare dans les meilleures conditions possible, avec toute l'information nécessaire. ”

MSA : Mutuelle sociale agricole  
RSI : Régime sociale des indépendants

# ÉTAPES À SUIVRE



## Dès 55 ans

Réception de l'estimation indicative globale de la retraite.  
Contact avec la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT) locale pour mises à jour éventuelles.



## Entre 55 ans et 60 ans

Entretien information retraite.  
Éventuel rachat de trimestres.



## J - 1 an avant l'âge souhaité de départ en retraite

Fixer la date de départ et informer l'employeur.



## J - 6 mois

Remplir et déposer la demande de retraite individuelle.



## J + 1 mois

Début du paiement de la pension de retraite.



### Pour action

[www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)

Site regroupant l'information de l'ensemble des régimes de retraite de base comme complémentaires. Il propose un compte personnel en ligne qui permet de calculer, préparer, demander et gérer la pension de retraite.

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

Toute l'information générale sur la retraite du régime de base - Tél. : **39 60**  
(Service 0,06 €/min + prix appel)  
et **09 71 10 39 60**  
(étranger/box/mobiles  
prix d'un appel local)  
de 8h à 17h



### Pour en savoir + :

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)  
et **0 820 200 189**  
(numéro indigo :  
0,09 €/minute)

# ANTICIPER L'ÉTAT DE SES REVENUS

Le calcul du montant de la retraite peut être effectué **6 mois avant son départ en retraite** (voir l'infographie page ci-contre). Ensuite, il faut anticiper les revenus de l'année de départ.

Pour cela :

- demander à l'avance à l'employeur le calcul du solde de tout compte et vérifier qu'il y a bien tous les congés payés et reliquats ;
- obtenir un calcul des éventuelles indemnités de fin de carrière.

Enfin, les souscripteurs de contrats de retraites supplémentaires dans l'entreprise (PERCO) ou hors de celle-ci (PERP), doivent faire calculer leurs droits.

Selon les montants, il est possible que ces pensions soient versées sous forme de capital. Le cumul de toutes ces sommes versées au départ peut augmenter « artificiellement » le revenu de l'année 1. Et cela aura des conséquences sur l'imposition de l'année suivante<sup>1</sup> voire sur des avantages fiscaux et sociaux (allocations familiales, allocation logements, etc.).

1. Situation qui serait modifiée en cas de passage au prélèvement des impôts sur les revenus à la source.

Avec l'ensemble des éléments, une évaluation peut être faite sur le site des impôts, qui permettra soit d'épargner les sommes nécessaires, soit de se rapprocher des services des impôts pour échelonner les paiements.



## CONTINUER À TRAVAILLER

Cumuler un emploi avec une retraite est possible sous conditions. Ceux qui s'installent à leur compte ou deviennent salariés d'une nouvelle entreprise, peuvent reprendre une activité immédiatement. Ceux qui veulent retourner chez leur dernier employeur devront attendre 6 mois après le départ en retraite. Pour bénéficier d'un cumul « intégral », certaines conditions doivent être respectées :

- avoir fait liquider l'intégralité des retraites de tous les régimes, de base comme complémentaires, français ou étrangers ;
- avoir obtenu la retraite à taux plein ou avoir atteint l'âge légal d'obtention de celle-ci (entre 65 et 67 ans selon l'année de naissance).

Si ces conditions ne sont pas remplies, le cumul sera « partiel » et la pension sera réduite.

Pour éviter cette baisse :

- le total des nouveaux revenus et de la pension doit être inférieur à la moyenne des 3 derniers salaires d'activité dans la limite d'un plafond de 1,6 SMIC (soit 2368,43 € mensuels au 1<sup>er</sup> janvier 2017) ;
- s'il y a dépassement, la pension est réduite de la somme correspondante au dépassement.

### Exemple

Un retraité ayant une retraite mensuelle de **1900 €**, décide de créer une activité de consultant qui lui rapporte tous les mois **1500 €**. Le total de ses deux revenus est de **3400 €**, soit un dépassement de **1031,47 €**. Ce montant sera déduit de sa retraite ce qui portera l'intégralité de son revenu à **2368,43 €**.



### À noter :

Les revenus de la nouvelle activité sont soumis aux cotisations retraite. Celles-ci ne génèrent pas de nouveaux droits pour le salarié concerné.

### Pour en savoir +

Pour se renseigner et faire calculer précisément les conditions d'un cumul : prendre rendez-vous auprès de la CARSAT (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) locale.

### Gérer et prévoir la transmission de son patrimoine

Qui dit nouvelle vie, dit nouveaux revenus et, donc, nouveau budget ! Attention à bien prendre en compte tous les paramètres... et à préparer la suite.

## ORGANISER LA GESTION DE SES REVENUS

Au moment de la retraite, **budgeter le coût de sa nouvelle vie est indispensable**, en prenant en compte tous les éléments prévisibles :

- logement (achat, entretien, travaux) ;
- transports (voiture, voyages) ;
- vie quotidienne (frais de chauffage, nourriture, coûts de santé, assurance, loisirs, etc.).

Sans oublier les accidents de la vie : maladie, veuvage, etc.

Élaborer un budget est une préparation pour gérer un revenu plus restreint et qui permet :

- d'adapter son mode de consommation et d'arbitrer entre les différents postes de dépenses : par exemple, moins de frais de transport mais plus de frais de chauffage ;
- rechercher les possibilités d'économie : gratuité et tarifs spécifiques seniors, travaux à mener dans le logement pour réduire la facture énergétique, etc. ;
- vérifier les aides et dispositifs pouvant améliorer les revenus ou permettre la réalisation de projets : aides au logement ou aux travaux, dispositifs fiscaux spécifiques.

Le budget doit également permettre de conserver une **épargne pour faire face aux dépenses imprévues**. Une réévaluation régulière est nécessaire pour préparer ou faire face aux ruptures de vie.



© Skynesher / iStock

## TRANSMISSION DU PATRIMOINE : PRÉVOIR SANS SE PRÉCIPITER

Avant de donner tout ou partie de ses biens, il convient d'évaluer toutes les possibilités. En premier lieu, une estimation précise du patrimoine mobilier comme immobilier est à faire réaliser par un spécialiste.

Cette estimation doit permettre de visualiser :

- l'état à l'instant T ;
- la valorisation possible à court terme sous l'angle de revenus potentiels pour compenser une retraite faible ;
- celle, à long terme, dans la perspective du financement d'une éventuelle perte d'autonomie.

**Le deuxième conseil à prendre est celui du notaire** pour vérifier les règles applicables en matière de transmission par rapport au statut matrimonial et à la situation familiale. La fiscalité appliquée au donneur et aux éventuels bénéficiaires doit également être prise en compte. Le cas échéant, il faut envisager des modifications de contrat de mariage, la rédaction d'un testament ou encore l'élaboration d'un acte juridique spécifique de donation organisant la transmission des biens. Plus les paramètres sont nombreux et le patrimoine important, plus il est préférable de prendre plusieurs avis de professionnels différents et de prendre le temps nécessaire.

## Le placement préféré des Français : l'assurance vie

Plus de 36 %<sup>1</sup> des ménages français ont souscrit à un contrat d'assurance vie. Ce système permet d'épargner progressivement et de prévoir le versement d'un capital ou d'une rente à un bénéficiaire désigné (en cas de décès ou en cas de vie, à une date donnée, de l'assuré). Les contrats prévoient des versements périodiques ou ponctuels et proposent des placements plus ou moins à risques : en actions, en unités de comptes, en multisupport ou en euros. Le souscripteur peut récupérer tout ou partie du capital via un rachat. Bénéficiant d'une fiscalité attractive, l'assurance vie est un placement idéal pour épargner tout en préparant la transmission de son patrimoine via la désignation du bénéficiaire. En effet, à la réalisation du contrat, les sommes versées avant 70 ans sont non imposables en dessous d'un plafond de 152 500 € par bénéficiaire. Et celles versées après 70 ans subissent un abattement réduit à 30 500 €. Seule contrainte de ce contrat : il faut le détenir a minima pendant 8 ans pour qu'il produise tous ses avantages.

1. Chiffre INSEE - Le patrimoine des Français début 2015 (Insee Première novembre 2015)



### Pour en savoir +

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

Chaque premier samedi du mois, des notaires organisent des sessions d'informations dans des lieux partout en France. Ils répondent gratuitement aux questions.



## BRUNO JULIEN

Directeur de la clientèle patrimoniale  
**La Banque Postale**

“ La première chose à faire est de se constituer un capital en épargnant régulièrement. ”

### Quels sont les enjeux de la gestion patrimoniale pour les seniors ?

Durant leur vie active, ils se sont généralement constitué un patrimoine financier et immobilier, pour avoir un complément de revenus à la retraite, pour faire face aux aléas de la vie et pour transmettre un patrimoine. Avec plus de 20 ans de retraite devant soi, le jeune senior va d'abord utiliser ses fonds pour réaliser ses projets. **Toutefois, il doit veiller à ne pas éroder son patrimoine trop rapidement. Aussi, la gestion doit rester en partie dynamique**, surtout dans la période actuelle de taux de rendements bas. Ensuite, de façon progressive, le retraité doit sécuriser son patrimoine en prenant en compte deux problématiques nouvelles : l'éventuelle dépendance, son financement et les solutions pour protéger le conjoint d'une part, la transmission des biens d'autre part.

### Comment est-il possible de gérer ses biens pour anticiper une éventuelle dépendance ?

La première chose à faire est de **se constituer un capital en épargnant régulièrement et le plus tôt possible** avec cet objectif. Il est également conseillé de souscrire une assurance dépendance prévoyant une rente ou un capital en cas de perte d'autonomie partielle ou totale. On peut aussi anticiper l'aspect protection de la personne car, malheureusement, l'altération des capacités peut conduire à l'ouverture d'une mesure de tutelle avec intervention d'un juge. En mettant en place un mandat de protection future, on peut choisir soi-même son représentant et s'assurer une sécurité supplémentaire.

### Quels sont les moyens de préserver la qualité de son patrimoine pour lui conserver sa valeur ?

Il convient de poursuivre ou maintenir la diversification du patrimoine en étant présent sur les marchés financiers et immobiliers. Il est ainsi pertinent d'investir dans l'immobilier locatif. Les dispositifs actuels permettent en effet de bénéficier d'avantages fiscaux intéressants. Les revenus supplémentaires réguliers seront les bienvenus, et ce nouveau bien peut permettre d'optimiser la transmission. **Bien évidemment, tout ceci exige de rester très au fait des évolutions économiques, géographiques ou fiscales.**

### Quelles sont les bonnes questions à se poser avant de faire le choix de la transmission ?

Lorsqu'on veut transmettre de son vivant, **il faut veiller à ne pas se démunir et donc à conserver un patrimoine suffisant. Et il faut prendre le temps de se poser les bonnes questions** : à qui donner, que donner, quelle forme de donation, quel sera le coût, et la fiscalité ? Doivent être pris en compte également la situation du conjoint et les parts réservataires des héritiers. En fonction du patrimoine, il existe des situations propices : lors de l'achat par les enfants de leur résidence principale, si l'on est soumis à l'ISF. Le plus souvent, les deux solutions gagnantes sont : le don d'un bien immobilier en nue-propriété et les versements sur les contrats d'assurance vie avant 70 ans.



# ÊTRE EN BONNE SANTÉ



**81 %**  
des Français placent la santé comme  
préoccupation première de leur quotidien<sup>1</sup>



**4,5 %**  
du revenu des 55 ans et +  
est consacré aux frais de santé<sup>2</sup>

1. Baromètre Domplus/BVA/Presse régionale :  
Les Français et leurs préoccupations de la vie quotidienne  
– Edition de novembre 2016

2. Note d'octobre 2015 de la Direction de la recherche,  
des études, des évaluations et des statistiques du  
ministère des Affaires sociales et de la Santé pour  
le Conseil d'orientation des retraites : Les dépenses  
de santé à la charge des ménages retraités

**33. Comment préserver son capital santé ?**

**35. Gérer et prévoir la transmission de son patrimoine**

**À** tous les âges, la santé est le bien  
le plus précieux et le plus fragile :  
elle doit donc être protégée.

La première étape consiste à entretenir  
son capital santé en s'engageant dans  
une démarche préventive basée sur  
une nutrition variée et des habitudes de vie  
saines. La deuxième étape est de s'assurer  
d'être bien accompagné en choisissant  
un bon médecin traitant et une  
complémentaire santé adaptée.

### Comment préserver son capital santé ?

À tous les âges, il est possible avec quelques modifications du mode de vie et des bilans réguliers de préserver sa bonne santé.



## ANTONIN BLANCKAERT

Directeur national de l'action sociale **Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV)**

### La longévité fait du bien vieillir un enjeu de société : quels sont les grands axes et les différentes actions mis en place par la CNAV pour accompagner ses assurés ?

Les caisses de retraite sont, de par la loi, chargées de définir une politique d'action sociale à destination de leurs retraités et disposent pour sa mise en œuvre d'un budget dédié. Dans ce cadre, l'Assurance retraite a choisi de centrer ses interventions à destination des retraités fragilisés mais encore autonomes pour prévenir le risque de perte d'autonomie. Notre offre de prévention regroupe un ensemble de prestations et d'interventions dans une approche globale couvrant les différents champs du bien vieillir : la prévention relative aux comportements et modes de vie (alimentation, sommeil, mobilité

“ **Plus de 320 000 retraités\* ont bénéficié d'une aide individuelle destinée à favoriser le maintien à domicile.** ”

et prévention des chutes, aide à la vie quotidienne...); la lutte contre l'isolement, la solitude et la précarité; la prévention en lien avec l'environnement, et notamment le logement.

Elle s'articule autour de trois niveaux complémentaires :

- les informations et conseils pour bien vivre sa retraite;
- la mise en place et le soutien dans chaque région de programmes partenariaux d'actions collectives de prévention pour bien vieillir afin de favoriser le lien social et des comportements favorables;
- la mise en place d'un accompagnement renforcé au moyen d'une évaluation globale des besoins et de l'octroi d'un plan d'actions personnalisé diversifié pour les retraités fragilisés à l'occasion d'un événement de rupture (comme le veuvage ou le retour à domicile après une hospitalisation) ou qui rencontrent des difficultés affectant leur capacité à se maintenir à domicile.

**En 2016, près de 260 000 retraités ont participé à des actions collectives et plus de 320 000 retraités ont bénéficié d'une aide individuelle destinée à favoriser le maintien à domicile des personnes fragilisées.**

INPES : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé - ANAH : Agence nationale de l'habitat

CNSA : Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie - CCAS : Centre communal d'action sociale

ANCV : Agence nationale pour les chèques vacances - MSA : Mutuelle sociale agricole

RSI : Régime social des indépendants - CNARCL : Caisse nationale de retraite des agents des collectivités locales

\* En 2016.

### L'Assurance retraite s'appuie sur des partenaires institutionnels et/ou privés ? Quel est leur apport ?

En matière de prévention des effets du vieillissement, l'Assurance retraite travaille dans une approche interrégime et interbranche mais aussi avec de nombreux partenaires extérieurs : INPES, ANAH, collectivités, CNSA, l'Union des CCAS, le secteur de l'aide à domicile, ANCV, les associations, La Poste... pour apporter des réponses globales et coordonnées aux besoins des retraités. Le partenariat institutionnel principal a conduit à définir une offre socle en prévention commune entre l'Assurance retraite, la MSA, le RSI et la CNARCL. Elle s'organise autour d'outils d'information comme la mise en place d'un site Internet commun

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

aussi bien du grand public que des professionnels et de programmes partenariaux d'actions collectives pour proposer en proximité aux seniors un « parcours prévention » et des ateliers. L'Assurance retraite développe aussi de nombreux partenariats privés dans le cadre d'appels à projets notamment avec les acteurs de la Silver économie.

**Soixante-trois projets ont bénéficié d'un financement en 2015 et 2016 sur l'ensemble du territoire : bus numérique en Aquitaine, véhicule adapté au vieillissement exemplaire en Auvergne, réseau social intergénérationnel en Bretagne, dispositif d'analyse d'activité, d'émission d'alerte et d'équipement de résidences en Alsace-Moselle...**

Compte tenu des enjeux associés au vieillissement, de la diversité des acteurs intervenant sur le champ du vieillissement, une politique partenariale est essentielle pour coordonner les actions et démultiplier leurs effets. « Ensemble, on va plus loin ! »

# BIEN SE NOURRIR

Les besoins nutritionnels se modifient avec les années. Des changements mineurs d'alimentation sont nécessaires pour conserver une bonne santé : trois repas par jour, des menus équilibrés et variés sont les principales règles à respecter. Toutefois, trois points sont particulièrement à surveiller :

**Le calcium :** avec l'âge, les os ont tendance à se fragiliser : 3 millions de personnes souffrent d'ostéoporose en France. Pour minimiser le risque, il est important de renforcer l'apport en calcium naturel en consommant des produits laitiers : fromages, yaourts, etc.

**L'hydratation :** le corps ne stocke pas l'eau et la sensation de soif diminue avec l'âge. Il faut donc s'hydrater en buvant 1,5 litre de liquide par jour : eau mais également, thé, soupes, tisanes. À éviter toutefois : les boissons sucrées et/ou alcoolisées.



### Pour en savoir +

Le site programme national nutrition santé

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

met à disposition des guides pratiques pour débiter et poursuivre une démarche de prévention santé.

Il propose une « fabrique à menus » qui permet d'organiser ses menus et ses courses pour 7 jours en l'adaptant aux besoins particuliers.

**Le sel :** la consommation excessive de sel favorise l'hypertension artérielle et la rétention d'eau. Pour réduire son apport journalier, on diminue le salage de la cuisine préparée au domicile. Au restaurant, on goûte avant de remettre du sel. En revanche, le régime « sans sel » n'est pas conseillé hors suivi médical.



### Pour aller plus loin

Des ateliers prévention sont organisés par les caisses de retraite de base comme complémentaires partout en France. Pour les localiser, il suffit d'utiliser la carte interactive du site

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

Le site publie également sous la rubrique « Bien dans mon corps » des conseils prévention portant sur tous les déterminants de santé : sommeil, nutrition, activités physiques.

# BIEN DORMIR

Contrairement aux idées reçues, il est tout à fait possible d'avoir un sommeil réparateur en vieillissant à condition de respecter les rythmes spécifiques de l'âge à savoir :

- une phase d'endormissement plus longue ;
- des réveils plus fréquents à l'issue d'un cycle ;
- un endormissement et un réveil plus précoces : 22h et 4h ou 5h.

Pour que ce sommeil modifié soit néanmoins l'allié d'une bonne santé et d'un bon vieillissement, il est essentiel de s'adapter en instaurant des repères :

- se coucher et se lever toujours à la même heure ;
- s'autoriser une sieste de 20 minutes à un moment précis de la journée ;
- créer un rituel d'endormissement : lecture ou exercice de relaxation ;
- profiter du réveil précoce pour bénéficier de la lumière du matin, bonne pour la santé ;
- rajouter une activité physique régulière, comme la marche, générant une fatigue propice au sommeil ;
- et si possible, éviter les écarts trop fréquents aux règles mises en place.



## L'examen périodique de santé

Réalisé dans l'un des 85 centres de santé de l'assurance maladie, l'examen périodique de santé est destiné prioritairement aux ménages modestes ou éloignés du corps médical. Il consiste en un examen médical complet adapté à la personne, en fonction de son âge et de ses antécédents médicaux.

Il est suivi d'un entretien personnalisé avec un médecin et, éventuellement, par des ateliers. Le relais est ensuite pris par un médecin traitant.

Cet examen est entièrement pris en charge par l'assurance maladie.

Se renseigner : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
ou par téléphone au **36 46**  
(service 0,06 €/min + prix appel).

## ÉVALUER SON ÉTAT DE SANTÉ

À tout âge et même pour ceux qui se sentent en forme, faire un point santé est nécessaire. Avant ou au départ à la retraite, les caisses de retraite complémentaire proposent un bilan personnalisé de prévention : bilan médical complet, entretien social et bilan psychologique.

**Annuellement**, un bilan simple : tension artérielle, bilan sanguin de base.

**Bi-annuellement** ou **en fonction des pathologies**, des bilans spécifiques à organiser avec le médecin traitant auprès des spécialistes : ostéo-densitométrie, évaluation de la capacité cardiaque, estimation de l'audition, examen de la vue et de l'état des yeux, vérification de la santé bucco-dentaire, etc.

## ÊTRE EN BONNE SANTÉ

### Comment organiser son suivi médical ?

Être en bonne santé implique la présence de professionnels compétents et de pouvoir couvrir les frais.



© Aleksandar Nakic / iStock

## CHOISIR SON MÉDECIN TRAITANT

Cette formalité administrative ne doit pas faire oublier que le médecin traitant est le premier interlocuteur de santé de chaque personne. Pour le choisir, des critères simples sont à appliquer :

- la qualité d'écoute et de prise en compte des besoins particuliers ;
- la manière de sélectionner les spécialistes vers lesquels il oriente ses patients ;
- la proximité géographique ;
- la disponibilité à savoir les horaires de consultation et/ou la capacité à se déplacer (particulièrement important pour les personnes résidant loin des centres-villes) ;
- la facilité de prise de rendez-vous ;
- la ponctualité ;
- l'hygiène ;
- le niveau de tarifs ;
- les facilités de paiement (par carte, application du tiers payant, etc.).

Le médecin traitant peut être généraliste ou spécialiste. Choisir un gériatre peut être une bonne idée car il est plus attentif à la prise en charge de poly-pathologies. Quoi qu'il en soit, inutile de se précipiter, rien n'interdit de consulter plusieurs médecins avant de se déterminer.

### Changements des tarifs des consultations médicales

Au 1<sup>er</sup> mai 2017 : la consultation du généraliste est passée de 23 € à 25 €.

Au 1<sup>er</sup> juillet 2017 : la consultation du spécialiste passe de 28 € à 30 €.

Au 1<sup>er</sup> novembre 2017 : possibilité de majoration du tarif en raison de la complexité pour atteindre 46 € ou 60 €.

Ces tarifs seront appliqués intégralement par les médecins en secteur 1. Ils pourront faire l'objet de dépassements pour les médecins en secteur 1 ayant opté pour l'OPTAM et les médecins en secteur 2.

# TROUVER UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ ADAPTÉE

**Pour s'assurer individuellement :** mieux vaut souscrire son contrat complémentaire santé à l'âge le moins élevé et si possible avant 65 ans. Après cet âge, chaque année supplémentaire voit le tarif de base augmenter. En préalable à la recherche du bon contrat, lister d'abord ses besoins présents et imaginer les futurs en prenant en compte le fait que les frais de santé progressent en fonction de l'âge, même pour les gens sans problème grave. Ensuite, une première étude des possibilités peut être effectuée en ligne grâce aux nombreux comparateurs santé. Il ne faut pas hésiter à consulter ses proches sur leurs propres contrats : rien ne vaut l'expérience concrète. Ceci permet de réaliser une présélection de 3 à 4 propositions de contrats.

**Pour sélectionner sa complémentaire santé, il convient ensuite de :**

- privilégier des garanties de bon niveau en dentaire, optique et surtout en équipement paramédical et auditif (un appareil coûte en moyenne 1 600 €<sup>1</sup> par oreille);
- vérifier que l'hospitalisation est prise en charge intégralement et que sont proposées des options améliorant le confort comme la chambre individuelle;
- choisir des garanties remboursant les traitements préventifs ou de confort comme l'ostéopathie ou l'acupuncture;
- valider la présence de services inclus de bon niveau : réseaux de soins offrant des forfaits, assistance à domicile, actions de prévention;
- se renseigner sur les délais de paiements et notamment les transferts automatiques avec le régime général, les pratiques tarifaires en particulier les augmentations, les outils en ligne (consultation du compte, applications santé, etc.);
- privilégier un organisme assureur.



1. Chiffre étude Sécurité sociale de 2011, confirmé par le chiffre Syndicat national des audioprothésistes



### À retenir :

Les personnes à revenus modestes peuvent prétendre à des aides spécifiques de l'assurance maladie.

**La couverture maladie universelle complémentaire (CMUC)** est une complémentaire santé gratuite destinée à permettre l'accès aux soins aux personnes ayant des revenus annuels par personne inférieurs à 8723 € (chiffres 2017).

**L'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS)** prend la forme d'une réduction de cotisations qui peut atteindre 550 € pour les plus de 60 ans. Elle est destinée aux personnes ayant des revenus compris entre le plafond CMUC et 35% au-dessus. Pour déterminer si l'on peut bénéficier d'une ou l'autre des aides, le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) propose un simulateur en ligne. Les formulaires de demande ainsi que toutes les démarches sont également présents sur ce site.

# FAIRE FACE À LA PERTE D'AUTONOMIE D'UN PROCHE

**De nombreuses ressources peuvent être mobilisées pour pouvoir être l'aidant familial serein dont a besoin l'aidé.**

### L'information

Deux points d'entrée pour accéder à l'ensemble des informations concernant les aides dont l'aidant ou l'aidé, peut bénéficier :

- le Centre local d'information et de coordination (CLIC) fournit tous les renseignements sur les aides à domicile, les établissements d'hébergements ou les démarches à accomplir;
- le Centre communal d'action sociale (CCAS) organise et gère les actions (prévention, accompagnement, animation) et établissements locaux destinés aux aînés. Il est généralement en charge de la demande d'Aide personnalisée à l'autonomie (financée par le département) et propose parfois des aides spécifiques.

### La formation

La majorité des aidants familiaux le deviennent souvent du jour au lendemain. Pour les accompagner, des formations sont organisées par les CLIC mais aussi par l'Association française des aidants avec le soutien de la CNSA (Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie). Les lieux et dates sont consultables en ligne sur [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)

### L'échange

L'isolement guette souvent l'aidant familial totalement dévoué à son proche. Les cafés des aidants organisés partout en France peuvent lui permettre de rencontrer d'autres personnes et de partager son expérience. Les lieux et dates sont généralement disponibles auprès du CCAS. Pour

## Le congé de proche aidant

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, l'aidant salarié peut obtenir un congé de 3 mois minimum renouvelable jusqu'à un an pour s'occuper d'un proche.

La demande doit être faite à l'employeur au moins 1 mois avant le départ, sauf cas d'urgence. Il peut être partiel ou fractionné et n'ouvre pas droit à rémunération. L'aidant peut toutefois être rémunéré par son aidé via l'Aide personnalisée à l'autonomie (APA).

## Vivre en Aidant

La Banque Postale a élaboré avec de nombreux experts un site dédié aux aidants familiaux afin de les aider de manière concrète.

Vivre en Aidant est un espace d'information et d'échanges qui fournit aux aidants des conseils pratiques et des solutions.

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

ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas se déplacer, des sites Internet dédiés à l'échange d'information entre aidants familiaux sont disponibles comme [www.lesitedesaidants.fr](http://www.lesitedesaidants.fr) ou [www.aidonslesnotres.fr](http://www.aidonslesnotres.fr)

Les caisses de retraite de base comme complémentaires organisent également des moments d'échange : il suffit de contacter leur service action sociale ou de se rendre sur [www.bienvieillir.fr](http://www.bienvieillir.fr)

### Le répit

L'aidant familial – en particulier le conjoint – peut avoir besoin de se reposer. Différents dispositifs existent pour permettre la prise en charge de l'aidé pendant l'absence de l'aidant : se renseigner auprès du CLIC. Pour ceux qui souhaitent partir avec leur aidé, il existe désormais des Villages Vacances Répit Familles, à découvrir sur [www.vrf.fr](http://www.vrf.fr)

# ANNE SAINT-LAURENT

Directrice de l'Action sociale  
**GIE Agirc Arcco**



“ Les résultats de nos actions nous confortent dans l'idée que la perte d'autonomie n'est pas inéluctable. ”

### Pourquoi avoir fait de la prévention l'un de vos axes principaux d'actions ?

Nous avons fait le constat que la France, qui bat des records de longévité en Europe, avait des performances bien moindres en termes de vieillissement sans incapacité. Et nous avons fait l'hypothèse que c'était lié en partie au fait que la santé était traitée principalement sous l'angle du curatif. En effet, les pays qui avaient déjà travaillé en amont de la survenue des risques avaient de meilleurs résultats. Nous nous sommes donc engagés, depuis plusieurs décennies, dans la prévention primaire.

### Comment s'organise concrètement cette démarche ?

Nos 17 centres proposent de réaliser, dès 50 ans, un bilan de prévention. Il se base sur une évaluation avec un gériatre, un bilan psychologique et un auto-questionnaire sur le mode de vie et la situation sociale. **Il s'agit d'une approche globale de la personne pour pouvoir appréhender ses facteurs de risques.** À l'issue, une ordonnance de prévention est délivrée, préconisant des actions individuelles et/ou collectives. Sur les 25 000 personnes rencontrées par an, 85 % sont concernées par des recommandations individuelles et 40 % sont orientées vers des ateliers. Réalisés par nos services ou nos partenaires, les ateliers en groupe ont pour objet de faire ressentir à la personne les bienfaits et le plaisir associés à un changement de comportement.

### Avec quels résultats ?

Nous avons réalisé une étude qui montre qu'une personne sur deux déclare, par ce biais, modifier ses habitudes de vie de façon positive. L'étude montre également qu'agir sur un des facteurs, par exemple l'activité physique, entraîne un cercle vertueux : le sommeil s'améliore, la sociabilité revient, etc. **Ces résultats encourageants nous confortent sur l'idée que la perte d'autonomie n'est pas inéluctable.**

### Avez-vous une action plus spécifique pour les aidants ?

C'est une autre de nos grandes orientations et nous travaillons en étroite collaboration avec les régimes de base pour mener des actions de terrain. Nos institutions de retraite complémentaire accompagnent ainsi 30 000 aidants par an. **C'est un sujet très délicat car il faut vraiment intervenir au bon moment et au bon endroit. Et il faut arrêter de croire qu'on s'occupe de l'aidant en mettant la priorité sur l'aidé.** En dehors de la prévention, l'une des réalisations emblématiques en la matière est le Village Vacances Répit Famille qui permet d'accueillir 26 « couples » aidant/aidé toute l'année par séjour de 10 jours en moyenne. Ce qui fait l'originalité du dispositif est d'une part de ne pas séparer les personnes, d'autre part de créer un séjour totalement individualisé pour être au plus près du besoin de l'aidant tout en prenant soin de l'aidé.



# BRUNO DUBOIS

Professeur de neurologie  
à l'**université Pierre et Marie Curie, Paris VI**  
Directeur du **Centre des maladies cognitives  
et comportementales à l'hôpital de la Salpêtrière**  
Directeur de l'**Institut de la mémoire  
et de la maladie d'Alzheimer (IM2A)**

“ On a fait des progrès considérables dans la prise en charge des personnes. ”

### Pourquoi ne faut-il pas craindre une maladie d'Alzheimer au premier trouble de mémoire ?

La plainte concernant la mémoire est partagée par tous. En réalité, c'est une plainte de l'attention, car avec l'âge les ressources en la matière décroissent.

#### **Mais il faut bien faire la différence entre l'oubli banal et l'oubli vrai.**

L'emplacement de ses lunettes ou de son journal est un oubli banal. En revanche, ne pas se souvenir d'un voyage prévu de longue date ou du décès d'un proche, est un oubli vrai. Car il porte sur un type d'information qui est essentiel pour l'économie personnelle de la personne. C'est cet oubli vrai qui caractérise la maladie. Et c'est l'entourage qui s'en inquiète et va tirer la sonnette d'alarme indispensable pour réaliser un diagnostic.

### Comment est prise en charge la maladie aujourd'hui ?

On a fait des progrès considérables dans la prise en charge des personnes.

Les différents plans Alzheimer ont changé le paysage. Il est moins compliqué de trouver la bonne adéquation entre la gravité de la maladie, le souhait du patient, celui de l'entourage.

#### **Désormais une multitude de solutions peuvent être mobilisées à différents stades :**

soins à domicile, accueil de jour, séjour de répit, hospitalisation temporaire, unités cognitivo-comportementales ou unités protégées en EHPAD. Les équipes spécialisées Alzheimer (ESA) permettant un suivi polyvalent à domicile sont particulièrement remarquables.

### Existe-t-il un espoir raisonnable de médicament ou de vaccin ?

**Nous approchons du point où le cercle vertueux entre recherche fondamentale, recherche clinique et recherche thérapeutique devrait permettre de progresser.** Toutefois, il faut se garder de toute précipitation. En 2000, lorsque la recherche fondamentale a permis de faire disparaître les lésions dans le cerveau des souris transgéniques, nous avons cru que c'était gagné. Or, appliqués aux humains, ces médicaments ne font que bloquer la production de lésions sans agir sur les symptômes. L'hypothèse est que les médicaments sont utilisés pour des patients déjà trop avancés dans leur maladie et qu'il conviendrait de les prescrire plus précocement.

Cela signifie diagnostiquer plus tôt, ce que nous nous efforçons de faire grâce au PET Scan qui nous permet d'identifier les lésions dans le cerveau et en nous appuyant sur des prélèvements du liquide céphalo-rachidien. Mais c'est encore de la recherche.

### Que peut-on faire pour prévenir la maladie ?

**Pour l'instant, il est possible de retarder son apparition en adoptant une bonne hygiène de vie** qui aura des effets également positifs pour tout le vieillissement : surveiller son risque cardio-vasculaire, avoir une alimentation variée et de qualité, pratiquer une activité physique.

**Et surtout, il faut préserver ou développer la meilleure stimulation cognitive : l'interaction sociale.**



# La tablette simple comme « coucou c'est mamie ».

Satisfait ou remboursé<sup>(1)</sup>

# 229€<sup>TTC</sup>

+ Abonnement aux services et à l'assistance téléphonique à partir de 9,99€ TTC/mois<sup>(2)</sup>

Venez l'essayer en bureau de poste

**0 805 690 933** Service & appel gratuits<sup>(3)</sup>

[www.ardoiz.com](http://www.ardoiz.com)

Se parler c'est bien, se voir c'est mieux. Avec **ardoiz**<sup>®</sup>, la tablette pensée pour les seniors et installée à domicile, découvrez les appels vidéo et échangez vos photos par mail. Accès Internet, actualités, jeux... tout est à portée de main!



simplifier la vie

## TIKEASY

Une entreprise du Groupe La Poste

(1) Le consommateur a la possibilité de changer d'avis dans les 30 jours suivant la livraison de la tablette à domicile, sous réserve de la restitution en bon état. (2) Avec une connexion Wifi ; +10 € TTC/mois pour une connexion mobile 3G/4G par carte SIM, selon la qualité du réseau. (3) Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h et le samedi de 8h30 à 13h.



# “Pour votre tranquillité, je veille sur celle de vos parents.”



**Veiller sur mes parents s'appuie sur le réseau  
des facteurs de La Poste, pour rassurer et apporter  
de la tranquillité aux enfants comme aux parents :**

- **Visite hebdomadaire** suivie d'un compte rendu<sup>(1)</sup>.
- **Service de téléassistance** opéré par Europ Téléassistance.
- **Mise en relation** avec une plate-forme d'assistance petit dépannage<sup>(2)</sup>.
- **Forfait mensuel** sans engagement<sup>(3)</sup>.

**Découvrez toutes les formules à La Poste sur  
[www.laposte.fr/veillersurmesparents](http://www.laposte.fr/veillersurmesparents) ou appelez le :**

**0 800 000 011**

**Service & appel  
gratuits**

**VISITE  
HEBDOMADAIRE  
+ TÉLÉASSISTANCE**

**VEILLE 1 :  
1 VISITE/SEMAINE**

**39,90 € TTC**  
par mois<sup>(4)</sup>  
(33,25 € HT)

**19,95 € TTC** (16,63 € HT)  
après crédit d'impôt<sup>(5)</sup>

(1) Excepté les dimanches, jours fériés et lundi de Pentecôte. Les visites sont opérées par La Poste. (2) Pour les petits dépannages de la vie quotidienne la plate-forme d'assistance donne à mon parent les coordonnées de professionnels à contacter. Les frais de petit dépannage ne sont pas inclus dans le tarif mensuel de l'abonnement. (3) Contrat de 12 mois sans engagement, sous réserve des frais de résiliation si retrait avant deux mois, avec reconduction tacite, conformément aux conditions générales de vente. Le montant TTC de l'abonnement annuel est payable par prélèvement mensuel et, pour les souscriptions par téléphone, en une seule fois par carte bancaire. Le service n'est opéré qu'en France métropolitaine. (4) Tarif TTC en vigueur à compter du 01 janvier 2018 avec un taux de TVA en vigueur de 20%, avant crédit d'impôt sur le revenu. (5) L'offre Veiller sur mes parents est éligible au crédit d'impôt applicable aux services à la personne dans les conditions définies par la législation en vigueur. Pour plus d'information, se reporter aux conditions générales de vente. Tarif indicatif sur la base d'un crédit d'impôt de 50 %. L'avantage fiscal est susceptible d'évoluer.



**Veiller sur  
mes parents**

Une entreprise du Groupe La Poste