



---

# MIEUX VIVRE ET VIEILLIR CHEZ SOI

Le plan d'aides OSCAR

## LE PLAN D'AIDES OSCAR

Des difficultés pour effectuer les gestes du quotidien ?  
L'Assurance retraite Île-de-France vous propose le plan d'aides OSCAR<sup>[1]</sup> : un accompagnement personnalisé pouvant inclure aides à domicile, adaptation du logement, conseils de prévention, etc.

Une fois votre demande d'aide prise en compte, un professionnel missionné par l'Assurance retraite Île-de-France se déplacera à votre domicile pour évaluer vos besoins et vous apporter des conseils et solutions adaptés à votre situation. Il pourra préconiser un plan d'aides OSCAR :



- **Des prestations de prévention prises en charge à 100 %** dans la limite de 500 € par an : petits travaux dans le logement (exemples : changer une ampoule, poser une tringle à rideau, monter un meuble, etc.), aides techniques, livraison de courses, accompagnement informatique, conseils, etc.



- **Des heures d'accompagnement et de prévention à domicile** prises en charge en fonction de vos ressources dans la limite de 80 heures par an : entretien du linge et du logement, aide à la préparation de repas, etc.



- **Des programmes de prévention** : ateliers collectifs (alimentation, mémoire, logement, etc.), réunions d'information et orientation vers des offres de partenaires de l'Assurance retraite.

[1] Offre de services coordonnée pour l'accompagnement de ma retraite.

## QUELLES SONT LES CONDITIONS ?

- Résider en Île-de-France
- Être âgé de 60 ans et plus, ou d'au moins 55 ans si vous percevez une retraite de réversion
- Être retraité du régime général à titre principal, ancien travailleur indépendant ou retraité de la fonction publique (et/ou le conjoint, concubin ou partenaire pacsé sans aucune ressources)
- Avoir besoin d'être aidé en raison de votre isolement, de votre état de santé et/ou de vos conditions de vie
- Ne pas percevoir les aides suivantes ou ne pas les avoir demandées :
  - > l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ;
  - > l'allocation compensatrice de tierce personne (ACTP) ;
  - > la prestation de compensation du handicap (PCH) ;
  - > la majoration pour tierce personne (MTP).

## QUELLE DÉMARCHE DEVEZ-VOUS EFFECTUER ?



Vous pouvez faire votre demande via le service en ligne « Demander une aide à l'autonomie » accessible depuis votre espace personnel sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)



Ou vous pouvez faire votre demande via le formulaire papier « Demande d'aides à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées ».

Vous pouvez le télécharger et l'imprimer depuis le site [lassuranceretraite-idf.fr](http://lassuranceretraite-idf.fr) / Rubrique Retraité / Bien vieillir : aides et conseils / Aide aux retraités en situation de fragilité, puis nous l'envoyer à :

L'Assurance retraite Île-de-France  
CS 70009  
93166 NOISY LE GRAND CEDEX

# UNE QUESTION SUR LA RETRAITE ?

Contactez-nous.



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



L'Assurance retraite Île-de-France  
CS 70009  
93166 NOISY LE GRAND CEDEX



**3960**

Service gratuit  
+ prix appel

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

## RETROUVEZ-NOUS SUR

-  L'Assurance retraite / L'Assurance retraite Île-de-France
-  L'Assurance retraite et Cnav
-  L'Assurance retraite

## DES SITES POUR EN SAVOIR PLUS

L'Assurance retraite : [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)

Législation : [legislation.lassuranceretraite.fr](http://legislation.lassuranceretraite.fr)

Équipements pour les personnes âgées : [bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr)

Pour bien vieillir : [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

Sécurité sociale : [securite-sociale.fr](http://securite-sociale.fr)