



TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS RETRAITÉS

Notre accompagnement
pour une retraite sereine

SOMMAIRE

Le plan d'aides OSCAR *	4
L'aide financière complémentaire OSCAR (AFCO)	5
L'accompagnement à domicile après une hospitalisation (ADH)	6
L'aide aux retraités en situation de rupture (ASIR) L'aide au conjoint survivant	8
L'offre prévention : les ateliers du Prif **	10

* Offre de services coordonnée pour l'accompagnement de ma retraite.

** Prévention Retraite Île-de-France

Vous êtes à la retraite et anciennement travailleur indépendant, vous avez besoin d'être aidé face à un évènement difficile ?

L'Assurance retraite Île-de-France vous propose des aides adaptées à votre situation et à vos besoins. Face à des situations de vie complexes, parfois d'urgence, il est essentiel de se sentir soutenu, conseillé et accompagné. En tant qu'ancien travailleur indépendant, au même titre que les anciens salariés, vous pouvez bénéficier d'offres d'accompagnement et de prévention de l'Assurance retraite. Une aide spécifique à votre ancien statut est également possible. On vous explique tout !

Le plan d'aides OSCAR

Vous êtes autonome mais vous rencontrez des difficultés pour réaliser des gestes de la vie quotidienne (entretien de votre logement, déplacement en dehors de votre domicile) ? Vous pouvez bénéficier de services adaptés à vos besoins afin de rester chez vous dans les meilleures conditions. Le plan d'aides OSCAR est un accompagnement personnalisé qui peut comprendre, par exemple, des aides à domicile, des solutions pour adapter votre logement et/ou des conseils en prévention.

QUI EST CONCERNÉ ?

Toute personne âgée d'au moins 55 ans, autonome, qui ne bénéficie pas d'une aide légale (APA *, PCH ** ou ACTP ***) et qui a besoin d'un appui en raison de son état de santé, de son isolement ou encore de ses conditions de vie.

Le plan d'aides OSCAR peut inclure des prestations de prévention prises en charge à 100 % dans la limite de 500 € par an, des heures d'accompagnement et de prévention à domicile ainsi que des programmes de prévention (ateliers collectifs, réunions d'information, orientations vers des offres de partenaires de l'Assurance retraite).

COMMENT FAIRE LA DEMANDE ?

Plusieurs options s'offrent à vous !

Depuis votre espace personnel, sur lassuranceretraite.fr, vous pouvez faire votre demande via le service en ligne « Demander une aide à l'autonomie ».

Depuis un formulaire papier : disponible et téléchargeable sur lassuranceretraite.fr ou bien sur demande auprès de l'Assurance retraite Île-de-France au 3960.

* Allocation personnalisée d'autonomie.

** Prestation de compensation du handicap.

*** Allocation compensatrice pour tierce personne.



L'aide financière complémentaire OSCAR (AFCO)

L'aide financière complémentaire OSCAR (AFCO) est directement versée aux retraités aux revenus modestes, bénéficiaires d'heures d'aide à domicile dans le cadre d'un plan d'aides OSCAR. Pour rappel, le financement de ce plan d'aides est en partie pris en charge par l'Assurance retraite Île-de-France, le reste étant financé par le retraité bénéficiaire lui-même.

Cette aide vient en complément du plan d'aides OSCAR, accordé par votre caisse, et vise à réduire le montant qui reste à votre charge.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Les travailleurs indépendants retraités qui bénéficient d'un plan d'aides OSCAR, à hauteur de 49 heures minimum par an. Le montant de l'aide est variable en fonction de votre revenu.

COMMENT EST VERSÉE L'AIDE ?

L'aide complémentaire OSCAR est attribuée automatiquement et vous en êtes informé par courrier. Le paiement est ensuite effectué en une fois, au moment de la notification du plan d'aides OSCAR, par virement sur votre compte bancaire.

L'accompagnement à domicile après une hospitalisation (ADH)

L'accompagnement à domicile après hospitalisation (ADH) est une prestation temporaire de 3 mois, destinée aux retraités autonomes, qui ont besoin d'un accompagnement dans la vie quotidienne à la sortie d'hospitalisation.

Vous pouvez bénéficier d'heures d'accompagnement à domicile pour l'entretien du linge et du logement, l'aide à la préparation des repas, mais aussi des prestations de prévention (équipements pour vous aider dans votre quotidien, portage de repas, livraison de courses, pédicurie, etc.) et des programmes de prévention (bilan nutritionnel, ateliers collectifs, etc.).

Cela permet de rendre votre retour à la maison plus sécurisé et de faciliter votre récupération.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Toute personne âgée d'au moins 55 ans, ayant besoin d'une aide à domicile à la suite d'une hospitalisation ou d'un passage aux urgences et ne bénéficiant pas d'une aide légale (APA, PCH ou ACTP).

Afin de connaître l'ensemble des conditions, rendez-vous sur la page « Aides et services après une hospitalisation » sur lassuranceretraite-idf.fr.



Plus d'informations sur
lassuranceretraite-idf.fr



L'aide aux retraités en situation de rupture (ASIR)

Vous traversez une période difficile après la perte d'un proche ou un grand changement dans votre vie, comme un déménagement ou l'admission de votre conjoint en établissement ?

L'aide aux retraités en situation de rupture (ASIR) peut intervenir comme un soutien temporaire de 3 mois. Vous pourrez bénéficier d'un plan d'aides temporaires par votre caisse de retraite pour faciliter les tâches quotidiennes durant cette période de transition.



L'AIDE AU CONJOINT SURVIVANT

Les travailleurs indépendants retraités peuvent bénéficier d'**une aide spécifique à leur ancien statut** : l'aide au conjoint survivant. L'Assurance retraite peut, en effet, vous attribuer, sous conditions, une aide d'un montant maximum de 2 000 € afin de vous aider après la perte de votre conjoint.

Qui est concerné ?

Cette aide s'adresse, sous conditions, au conjoint survivant d'un ancien travailleur indépendant.

Comment en faire la demande ?

Contactez le 3960 ou adressez une demande à la caisse qui vous adressera le formulaire de demande d'aide.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Tout retraité, âgé de plus de 55 ans et autonome, mais qui a besoin d'un accompagnement dans sa vie quotidienne à la suite d'une situation de rupture.

Rendez-vous sur la page « Être aidé temporairement » sur lassuranceretraite.fr.

Attention : L'aide au conjoint survivant n'est pas cumulable avec le capital décès (versé par l'Assurance Maladie).

**DÉCOUVREZ
NOTRE
OFFRE DE
PRÉVENTION :**
les ateliers du
Prif

L'offre prévention : les ateliers du Prif



Le saviez-vous ?

La Prévention retraite Île-de-France (Prif) propose des ateliers de prévention gratuits aux retraités franciliens, au plus près de leur domicile. Différentes thématiques sont abordées : la mémoire, l'aménagement de son domicile, l'équilibre physique, etc.

Composés de plusieurs séances, ces ateliers sont animés par des professionnels, pour des groupes de 10 à 15 personnes. Vous avez ainsi accès à des conseils personnalisés pour préserver votre santé, gagner en confiance et améliorer votre quotidien dans un cadre convivial et dynamique. Des conférences de sensibilisation sur la santé sont aussi mises en place.

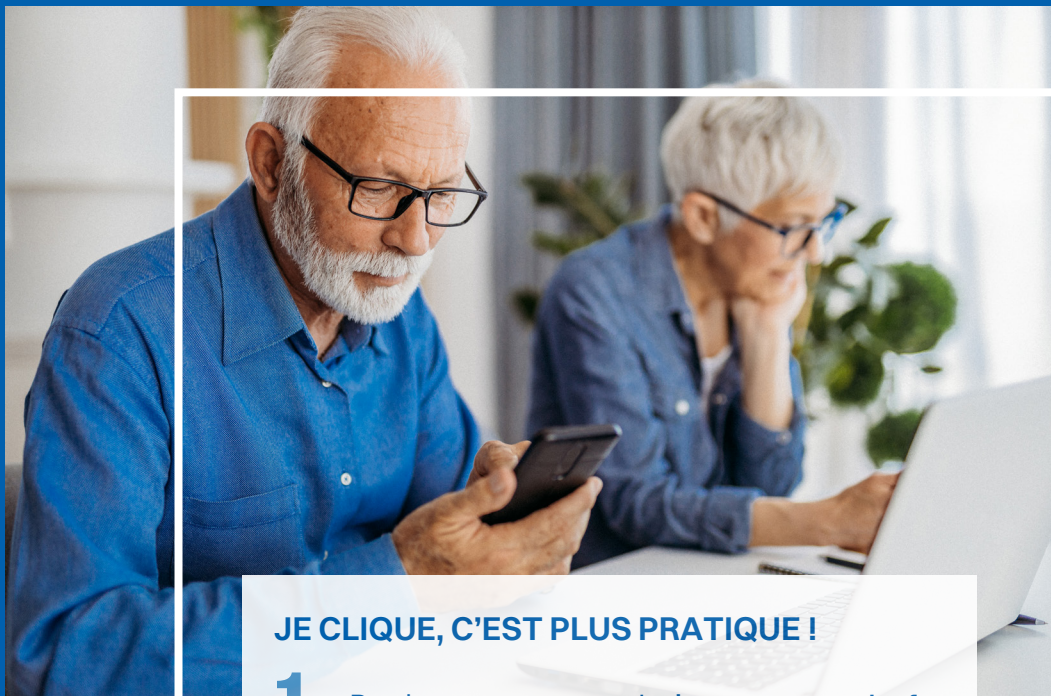
Vous souhaitez découvrir les activités de prévention près de chez vous et vous y inscrire en ligne ? Rendez-vous sur la carte interactive « trouver mon activité » sur le site pourbienvieillir.fr. Vous y retrouverez également des idées et des conseils d'experts, des quiz et des vidéos !



Plus d'informations sur
pourbienvieillir.fr



MON ESPACE PERSONNEL



JE CLIQUE, C'EST PLUS PRATIQUE !

- 1** Rendez-vous sur notre site lassuranceretraite.fr.
- 2** Cliquez sur « **Mon espace personnel** ».
- 3** Identifiez-vous avec **FranceConnect**.
- 4** Découvrez tous nos services gratuits et personnalisés !

En cas de difficulté pour créer ou vous connecter à votre espace personnel, composez le 09 71 10 20 10.

UNE QUESTION SUR LA RETRAITE ?

Contactez-nous.



lassuranceretraite.fr et lassuranceretraite-idf.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

Législation : legislation.lassuranceretraite.fr

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

Pour bien vieillir : pourbienvieillir.fr

Sécurité sociale : securite-sociale.fr