

ASTUCES POUR BIEN VIVRE SA RETRAITE

- Se nourrir l'esprit : vie sociale et affective harmonieuse, lecture, voyages, loisirs, découvertes...(stimuler le cerveau !)
- Être bien dans son corps : alimentation équilibrée, activité physique (facteurs de protection contre complications somatiques)
- Agir pour son bien-être : se recentrer sur soi réaliser nos envies... « s'écouter à soi... oui mais ne pas s'isoler »
- Être acteur de sa santé (veiller au suivi médical)

LES AIDES

- APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) : Pour les 60 ans et plus, en perte d'autonomie versé par le Conseil Départemental
- Aides matérielles et financières des caisses de retraite : aides à domicile, aides pour se sentir en sécurité, accompagnement dans les démarches administratives
- Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) (65 ans)
- Allocation supplémentaire solidarité (ASI)
- Aide personnalisée au logement (APL)
- Allocation de logement sociale (ALS)
- Aide sociale à l'hébergement (ASH)
- Allocation simple (si ASPA refusée)