l'assurance retraite
HAUTS-DE-FRANCE

TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS RETRAITÉS

Notre accompagnement pour une retraite sereine

SOMMAIRE

Le plan d'aides OSCAR * 4

L'Accompagnement à Domicile après une Hospitalisation (ADH) 5

L'Aide aux retraités en Situation de Rupture (ASIR) 7
L'aide au conjoint survivant

Les ateliers Vivons Retraite ! 8

Les ateliers Défi Autonomie Seniors 9

Je préserve ma santé avec ICOPE ! 10

**Offre de Services Coordonnée pour l'Accompagnement de ma Retraite.*

Vous êtes à la retraite et anciennement travailleur indépendant, vous avez besoin d'être aidé dans votre quotidien ?

L'Assurance retraite Hauts-de-France vous propose des aides adaptées à votre situation et à vos besoins. Face à l'avancée en âge ou à un évènement de vie, 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 !

Vous êtes autonome, mais vous rencontrez des difficultés dans votre quotidien ?

Le plan d'aides OSCAR vous permet de bénéficier de services adaptés à vos besoins : ateliers collectifs de prévention, solutions pour adapter votre logement, conseils personnalisés, aides à domicile.

Qui est concerné ?

Toute personne retraitée d'au moins 55 ans, autonome, qui ne bénéficie pas d'une aide légale (APA*, PCH**ou ACTP***) et ayant besoin d'un appui face aux premières fragilités liées à l'avancée en âge.

Le plan d'aides OSCAR est un bouquet de services personnalisé. Il 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 temps d'informations et d'échanges pour prévenir votre autonomie.

Comment faire la demande ?

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 au 3960.

L'Aide Financière Complémentaire OSCAR (AFCO)

Cette aide est directement versée aux retraités aux revenus modestes, bénéficiaires d'heures d'aide à domicile dans le cadre d'un plan d'aides OSCAR. 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.

**Allocation Personnalisée d'Autonomie.*
*** Prestation de Compensation du Handicap*
****Allocation Compensatrice pour Tierce Personne.*

Vous avez été hospitalisé.e et vous avez besoin d'accompagnement dès votre retour à domicile?

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 de leur 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 et au déplacement, et aussi des prestations de prévention (équipements pour vous aider dans votre quotidien, portage de repas, livraison de courses, mieux-être, etc.) et temps d'information et d'échanges collectifs pour favoriser votre maintien à domicile.

Vous serez aussi contacté.e dès votre sortie d'hospitalisation afin d'être conseillé.e et accompagné.e par un intervenant social, pendant toute la durée de votre plan d'aide. Cela permet de rendre votre retour à la maison plus sécurisé et de faciliter votre récupération.

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne retraitée âgée d'au moins 55 ans, ayant besoin d'une aide à domicile à la suite d'une hospitalisation en ambulatoire, un séjour hospitalier ou 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.fr

Plus d'informations sur **lassuranceretraite.fr**

Vous traversez un évènement de vie particulier et avez besoin d'être soutenu.e ?

Vous faites face à la perte ou l'éloignement d'un proche et vous vous retrouvez seul.e à votre domicile?

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 temporaire par votre caisse de retraite pour vous accompagner dans cette période de transition. (ex : soutien psychologique, aide à domicile, ...)

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

Votre conjoint était travailleur indépendant ?

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 qui ne peut bénéficier du capital décès de l'Assurance maladie.

Comment en faire la demande ?

Contactez le 3960 ou adressez une demande à votre caisse qui vous adressera le formulaire de demande d'aide ou rendez-vous sur www.carsat-hdf.fr

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

Les Ateliers **Vivons Retraite !**

Vous allez passer à la retraite ou êtes nouveau retraité, vous vous posez de nombreuses questions. Découvrez Vivons retraite ! Notre offre d'accompagnement au passage en retraite : complète, personnalisée et totalement gratuite.

Pour préparer votre retraite dans les meilleures conditions, nous vous proposons :

Les ateliers « Bienvenue à la retraite »

Dans un esprit convivial et décontracté, en petits groupes, l'objectif est d'échanger et partager avec d'autres seniors, et de commencer à construire votre projet de vie !

Différentes thématiques du quotidien (santé, bien-être, projections dans de nouvelles activités) sont abordées. Ces ateliers sont proposés par de nombreux partenaires, en présentiel ou en ligne depuis chez vous.

Les ateliers « Autonomie numérique »

Ces cycles d'ateliers vous apporteront aisance et assurance pour gérer sereinement vos démarches en ligne ou vos relations à distance. Grâce à votre formateur, l'utilisation de l'ordinateur n'aura plus de secrets pour vous !

Les webinaires « Ma vie à la retraite : je la prépare »

Se ré-inventer à la retraite, les représentations de la retraite, bien clôturer sa vie professionnelle, autant de sujets qui vous permettront d'anticiper et/ou démarrer votre vie à la retraite dans les meilleures conditions.

Si vous souhaitez avoir un maximum d'informations, les webinaires sont faits pour vous !

Pour en savoir plus sur notre offre et découvrir les partenaires proches de chez vous :
https://carsat-hdf.fr/home/Actifs/prepare-ma-retraite/notre-programme-vivons-retraite.html

Les ateliers **Défi Autonomie Seniors**

Défi autonomie seniors propose des actions collectives de prévention gratuites visant à préserver l'autonomie des séniors. Ces actions ont pour objectif d'aider les retraités ou futurs retraités à préserver leur capital santé et à retarder la perte d'autonomie dès 55 ans, quel que soit le régime de protection sociale.

Différentes thématiques sont abordées : bien être, alimentation, sommeil, mémoire, activité physique, équilibre...

Composés de plusieurs séances, ces ateliers sont animés par des professionnels, en petits groupes. 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 réunions d'information et conférences interactives thématiques sont également proposées, ainsi que des web conférences et théâtres débats.

Vous souhaitez découvrir les activités de prévention près de chez vous et vous 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 quizz et des vidéos !

POUR BIEN VIEILLIR

Pour en savoir plus sur Défi Autonomie Seniors : **defi-autonomie-seniors.fr**

J'AI PLUS DE 60 ANS,
JE PRÉSERVE MA SANTÉ AVEC ICOPE !

icope monitor
L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR

Testez vous via l'application mobile **ICOPE** !

Développé par l'Organisation Mondiale de la Santé, le programme ICOPE a pour objectif de permettre au plus grand nombre, de vieillir en bonne santé.

A partir de tests simples, vous pouvez évaluer 6 fonctions essentielles :

Si une anomalie est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé.

Comment ça fonctionne ?

1. Depuis l'application ICOPE MONITOR, je fais un test simple en 10 minutes

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

2. J'en parle à mon médecin traitant
3. Je reçois des conseils personnalisés
4. Je fais mon suivi, tous les 6 mois

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 carsat-hdf.fr

L'Assurance retraite Hauts-de-France
11 Allée Vauban
59662 VILLENEUVE D'ASCQ

3960 Service gratuit + prix appel

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

RETROUVEZ-NOUS SUR

Carsat Hauts-de-France

L'Assuranceretraite

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

Réalisation/Impression Carsat Hauts-de-France -Octobre 2025 – Photographies : Gettyimages