

Retraite facile

2024

**Des conseils et des services
pour prendre soin de sa santé**

Vieillir à la maison, ou presque





Sommaire



RETRAITE

- Ma retraite en pratique3



SANTÉ

- Des conseils et des services pour prendre soin de sa santé4



À VOS CÔTÉS

- Proches aidants : s'autoriser du temps pour soi6



DOSSIER

- Vieillir à la maison, ou presque8



SERVICES

- Les ateliers et Webconférences en 202410
- Mes services en ligne11

Pour vos demandes par courrier

• Concernant l'action sociale, la mutuelle et les autres services :

IRP AUTO
Précisez le service concerné (action sociale, santé, etc.)
39, avenue d'Iéna - CS 21687
75202 Paris cedex 16

• Concernant votre retraite :

Alliance professionnelle Agirc-Arrco
TSA 86666
92621 Gennevilliers cedex

Ce magazine est édité par le groupe IRP AUTO :
39, avenue d'Iéna - CS 21687 - 75202 Paris cedex 16

Directeur de la publication : Jules SITBON.

Comité de rédaction : Agnès BAINGUI, Chloé BESSON, Marcel BLAISE, Isabelle CARMAN, Mélyne DEAL, Lauriane FILLIARD, Atika MEZERAÏ, Alix ROBINEAU.

Maquette : Richard PERROT, Arnaud SÉNÉE.

Impression : BLG Toul.

Crédits photos : Clan d'Œil, Adobe Stock.

Dépôt légal : Février 2024. ISSN : 2273-6794.

En partenariat avec
agirc - arrco
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

Alliance professionnelle Retraite Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le Code de la Sécurité sociale
Institution Agirc-Arrco n° F 201 - Siège social : 7, rue du Regard, 75006 Paris - SIREN 775 670 532

Cette publication vous est adressée par le groupe IRP AUTO pour vous communiquer des informations sur votre retraite complémentaire et ses services associés. Vous pouvez consulter notre politique de protection des données personnelles en vous rendant sur notre site Internet www.irp-auto.com, à la rubrique « Nos engagements ».



Ma retraite en pratique

Païement de votre retraite complémentaire, information fiscale, changement de coordonnées bancaires... Retrouvez les informations pratiques qui vous aideront à mieux gérer votre retraite.

Païements 2024

Votre retraite complémentaire est versée à votre banque le 1^{er} jour ouvré de chaque mois. Le virement effectif sur votre compte dépend ensuite du délai pratiqué par votre établissement bancaire, généralement quelques jours.

Versement de votre retraite en 2024

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| • Vendredi 1 ^{er} mars | • Jeudi 1 ^{er} août |
| • Mardi 2 avril | • Lundi 2 septembre |
| • Jeudi 2 mai | • Mardi 1 ^{er} octobre |
| • Lundi 3 juin | • Lundi 4 novembre |
| • Lundi 1 ^{er} juillet | • Lundi 2 décembre |

Information fiscale

Si votre taux d'imposition change, vous n'avez rien à faire : IRP AUTO est informé automatiquement par l'administration fiscale et réajuste le prélèvement en conséquence, sous un délai de 2 à 3 mois.

**Vous avez une question relative à votre taux d'imposition ou au prélèvement sur votre pension ?
Rendez-vous sur www.impots.gouv.fr ou contactez l'administration fiscale au 0 809 401 401.**



BON À SAVOIR

Pour consulter votre information fiscale, suivre le païement de votre retraite ou transmettre votre nouveau relevé d'identité bancaire (RIB) pour le versement de votre pension, rendez-vous dans votre espace personnel du site Internet Agirc-Arrco. Vous pouvez aussi transmettre votre nouveau RIB par courrier à :

**Alliance professionnelle Agirc-Arrco
TSA 86666
92621 Gennevilliers cedex**

**Une question relative à votre pension ?
Consultez notre site Internet www.irp-auto.com,
rubrique *Retraités, Comprendre ma retraite*
ou contactez un conseiller retraite au**

0 973 888 888 Service gratuit + prix appel

Des conseils et des services pour prendre soin de sa santé



Faire régulièrement le point sur sa santé, choisir une mutuelle adaptée à ses besoins, être accompagné par IRP AUTO pour mieux vivre son avancée en âge : de quoi mettre toutes les chances de son côté pour bien vieillir.



Un parcours de prévention personnalisé

Dans les 98 sites et antennes de prévention « Bien vieillir » Agirc-Arrco répartis dans toute la France, vous bénéficiez gratuitement d'un bilan de santé pluridisciplinaire. Des téléconsultations sont également possibles. Ce parcours se compose de deux entretiens, l'un avec un médecin et l'autre avec un psychologue, qui vous prodiguent de l'information et des conseils sur mesure.

Selon vos résultats, un accompagnement personnalisé vous est proposé durant une année, à travers un suivi individuel ainsi que des ateliers (sommeil, nutrition, mémoire, activité physique et équilibre, gestion du stress, audition, aidants).



Delphine BÉRA,
médecin directeur, association des Centres de prévention Agirc-Arrco.

Prendre conscience de ses habitudes de vie

« Certaines personnes ont peur du dépistage, d'autres se sentent en pleine forme et n'en voient pas l'intérêt. Il faut lever les a priori : l'entretien de prévention n'est pas qu'un bilan médical. Durant deux heures, nous parcourons aussi la situation psychologique, sociale, économique de la personne, car le bien vieillir n'est pas qu'une question de bonne santé physique. Il est important de prendre conscience de ses habitudes de vie en général et savoir comment les améliorer si nécessaire. Notre ambition est de faire coïncider l'allongement de l'espérance de vie avec celui de l'autonomie et d'une retraite heureuse. »

Pour en savoir plus et localiser le centre de prévention proche de chez vous : www.centreprevention.fr

Comment bien choisir votre mutuelle ?

Pour profiter sereinement de votre vie à la retraite, il est important que votre mutuelle vous propose des services adaptés à vos besoins. Vérifiez par exemple si la vôtre propose :

- **L'analyse des devis**

Avant d'engager une dépense importante (soins dentaires, prothèses auditives...), vous connaissez à l'avance le montant de vos remboursements.

- **La carte de tiers payant dématérialisée**

Depuis votre smartphone, vous présentez au professionnel de santé votre carte de tiers payant dématérialisée. Elle contient toutes les informations nécessaires à votre prise en charge, mises à jour en temps réel, et toujours à portée de main !

- **Un réseau de soins**

Vous bénéficiez d'un réseau de professionnels de santé, qui s'engagent à pratiquer des tarifs négociés pour vos équipements et vos traitements.

- **La téléconsultation médicale**

Vous consultez à distance 24 h/24 et 7 j/7 des médecins et professionnels de santé paramédicaux par courriel, téléphone ou vidéo.



EN PRATIQUE

Si vous bénéficiez de la mutuelle IRP AUTO, retrouvez vos services santé en ligne depuis votre nouveau Compte personnel sur www.irp-auto.com ou sur l'application mobile IRP AUTO Santé.



Un atelier pour votre capital santé

Avec l'atelier « Bien vivre avec son âge » proposé par IRP AUTO, vous bénéficiez de conseils de professionnels pour agir sur votre sommeil, votre alimentation, votre mémoire, votre confiance en vous et renforcer ainsi votre capital santé.

Retrouvez tous nos ateliers thématiques sur www.irp-auto.com, rubrique *Retraités*, Participer à un atelier.

Une aide pour le retour d'hospitalisation

Après une hospitalisation, vous pouvez avoir besoin d'être soulagé dans vos tâches quotidiennes. Le Cesu¹ Retour hospitalisation d'un montant de 350 euros participe à la rémunération d'une aide à domicile.

Faites votre demande depuis votre espace Aides et Avantages :

- Si vous bénéficiez de la mutuelle IRP AUTO, connectez-vous à votre Compte personnel sur www.irp-auto.com, rubrique *Entraide sociale*.
- Sinon, rendez-vous sur www.irp-auto.com, rubrique *Retraités, Bénéficiaire d'une aide*.

¹ Chèque emploi service universel.

Proches aidants : s'autoriser du temps pour soi

Lorsque l'on accompagne au quotidien son conjoint, son parent ou son enfant en situation de handicap ou de dépendance, il est souvent difficile de prendre du recul et de passer le relais. Et pourtant, pour éviter l'épuisement, préserver sa propre santé et pouvoir continuer de soutenir son proche, il est important de s'autoriser du temps pour soi.



Le Café m'a aidé à devenir un meilleur aidant

François BERRUBÉ, retraité dont l'épouse est atteinte de la maladie de Parkinson, et participant actif du Café des aidants de Brive-La-Gaillarde (19).

« J'ai poussé la porte du Café des aidants par curiosité. La première chose dont je me souviens, c'est l'accueil que l'on m'a fait. Les organisateurs sont des personnes dévouées, les participants sont bienveillants, on se sent comme en famille. On m'a invité à me présenter et j'ai rapidement éprouvé le besoin de parler de mon vécu. Malgré la diversité des situations de chacun, je me suis senti compris et soutenu. Grâce à ces rencontres, j'ai réalisé que je n'étais pas seulement un mari qui soutient sa femme mais aussi son aidant. Cette prise de recul a permis d'améliorer notre relation à tous les deux : le Café m'a aidé à devenir un meilleur aidant. Nous, proches aidants, avons souvent du mal à nous autoriser des moments de répit. Participer au Café, c'est justement faire une pause dans son quotidien et trouver du réconfort. Il n'y a ni sujet tabou ni jugement entre nous ! »

Il y a certainement un Café des aidants près de chez vous, des rencontres en distanciel sont également possibles. Renseignez-vous sur www.aidants.fr



Reprendre son souffle

Avec le service **Bulle d'air**, accordez-vous du temps pour vous reposer, sortir ou même prendre des vacances. Pour quelques heures ou plusieurs jours, un professionnel prend votre relais à votre domicile auprès de votre proche dépendant. Avec IRP AUTO, vous bénéficiez d'une participation de **5 euros** de l'heure dans la limite de **200 heures** de relayage par an.

Pour découvrir ce service, rendez-vous sur www.repit-bulledair.fr



Une aide financière pour vous soulager

Destinée à financer en partie des solutions pratiques pour vous ou votre proche, l'**aide financière au répit IRP AUTO** concerne par exemple :

- Des solutions de répit : accueil de jour pour les personnes dépendantes vivant à domicile, accueil temporaire de la personne aidée, séjour de répit aidant ou aidant/aidé.
- Des activités adaptées : sorties culturelles, activités artistiques, abonnement à la pratique d'un sport, etc.
- Un soutien psychologique pour ne pas rester seul face aux problèmes que vous rencontrez.
- Une formation pour acquérir les connaissances et compétences indispensables pour accompagner au mieux votre proche.

Pour demander l'aide financière au répit, rendez-vous sur www.irp-auto.com, rubrique Retraités, Aide aux proches aidants, Répit et temps pour soi.



Être bien orienté

Pour connaître l'ensemble des aides aux proches aidants dont vous pouvez bénéficier ou être accompagné dans vos démarches administratives, faites appel au service téléphonique gratuit et confidentiel **Conseil à la personne** d'IRP AUTO. À votre écoute, nos conseillers vous orientent vers les dispositifs adaptés à votre situation et celle de votre proche, en tenant compte de son état de santé, ses ressources, son lieu d'habitation, etc.

Pour un accompagnement personnalisé, contactez nos conseillers au **0 820 225 225** Service 0,09 € / min + prix appel

Le Cesu Aidant familial

Pour déléguer certaines activités de soin ou des tâches ménagères, vous pouvez bénéficier du **Cesu Aidant familial**² d'un montant de **350 euros**. Il vous permet de financer les services d'une auxiliaire de vie ou d'une aide à domicile (ménage, courses, préparation des repas...).

Pour faire votre demande d'aide, connectez-vous à votre espace Aides & Avantages depuis votre Compte personnel sur www.irp-auto.com, rubrique Entraide sociale.

² Chèque emploi service universel, réservé aux adhérents de la mutuelle IRP AUTO.



De gauche à droite : Josiane PENET, colocataire, Dolorès CARLIER, responsable de la maison partagée de Douai (59), Janina CECCHINI, colocataire, Théodora PAPATHANASSIU, responsable CetteFamille Nord, Nicole FERNANDEZ, colocataire.



Vieillir à la maison, ou presque

Pour une grande majorité de seniors, le cadre de vie est un facteur prépondérant du vieillir heureux³. Si l'adaptation du domicile est la solution la plus courante, il existe aussi des alternatives pour partager non seulement un logement, mais aussi un projet de vie sur mesure.

Une aide pour aménager votre domicile

Il suffit parfois de quelques adaptations pour rendre votre logement plus sécurisé et confortable. Pensez à solliciter l'aide financière d'IRP AUTO pour participer au coût des travaux destinés à prévenir ou faire face à votre perte d'autonomie comme l'aménagement de votre salle de bain ou l'installation d'un monte-escalier.



D'autres dispositifs existent pour faciliter votre quotidien :

- L'aide à domicile momentanée⁴ dans un maximum de 10 heures d'intervention réparties sur 6 semaines.
- Les sorties accompagnées avec le service Sortir plus.

Pour bénéficier de ces services, composez le 0 971 090 971.

Plus d'information sur www.irp-auto.com, rubrique Retraités, Bénéficiaire d'une aide, Bien vieillir chez soi.

Faites votre demande depuis votre espace Aides et Avantages :

- Si vous bénéficiez de la mutuelle IRP AUTO, connectez-vous à votre Compte personnel sur www.irp-auto.com, rubrique Entraide sociale.
- Sinon, rendez-vous sur www.irp-auto.com, rubrique Retraités, Bénéficiaire d'une aide.

Partager son toit

Lorsqu'on ne peut ou ne veut plus vivre chez soi, et qu'on dispose d'une relative autonomie, pourquoi ne pas opter pour l'habitat partagé ? Alternative aux maisons de retraite médicalisées, la colocation entre seniors prend de l'essor en France.

Présentation de la maison partagée de Douai (59) où vivent Janina CECCHINI, Josiane PENET et Nicole FERNANDEZ.

Théodora PAPATHANASSIU, responsable CetteFamille⁶, secteur Nord

« Sur le même principe que pour les étudiants, la colocation entre seniors permet à chacun de disposer d'une chambre privée et d'espaces communs. Notre maison partagée propose à ses habitants un lieu où il fait bon vivre. Elle lutte contre l'isolement des résidentes et facilite leur vie quotidienne, tout en permettant de mutualiser les dépenses liées au logement. »

Un lieu où il fait bon vivre



Janina CECCHINI, colocataire de la maison

« On se sent entourées par des personnes de confiance et protégées jour et nuit. Notre famille et nos voisins viennent souvent nous rendre visite. Toutes les trois, nous jouons aux jeux de société, nous décorons la maison pour Noël ou Pâques. On nous demande notre avis sur la vie en communauté, comme le choix des menus ou du programme TV. On se sent comme chez soi, la chaleur humaine en plus ! »

On se sent comme chez soi

Stimuler sans jamais imposer

Dolorès CARLIER, responsable de la maison partagée de Douai

« Nous proposons chaque jour des activités à nos colocataires. Notre objectif est de les stimuler pour prolonger leur autonomie mais jamais d'imposer. Nous organisons régulièrement le conseil des colocataires, pour recueillir les besoins et les envies de chacun. C'est un projet de vie collectif où chacun trouve sa place. »



En savoir plus sur www.irp-auto.com, rubrique Retraités, Bénéficiaire d'une aide, Solutions d'hébergement.

³ Enquête Indice Agirc-Arrco du Vieillir heureux, novembre 2023.
⁴ Sous réserve de ne pas bénéficier déjà d'une aide pérenne (APA, CARSAT...)

⁶ CetteFamille propose plusieurs maisons partagées pour seniors, dont la maison entre seniors de Douai. Partenaire, IRP AUTO soutient financièrement CetteFamille et peut participer aux frais de gestion et au premier loyer du retraité (sous conditions).



Les ateliers et Webconférences en 2024

Découvrez le programme 2024 des ateliers, séminaires et conférences en ligne IRP AUTO, organisés en partenariat avec l'Agirc-Arrco pour vous aider à bien vivre votre retraite.

Plus de 110 rendez-vous dans toute la France

Prévention santé, vie pratique, budget, nouvelles technologies, sécurité routière... Nos experts vous informent et répondent à vos questions sur des thématiques variées. Des ateliers en présentiel sont organisés dans toute la France, parfois disponibles également en distanciel.

En présentiel⁷

Ateliers (1 ou 2 jours) :

- Nouvelles technologies
- Sécurité routière
- Bien vivre avec son âge
- Droit de la famille
- Bien gérer mon budget

Séminaires (5 à 6 jours) :

- Nouveaux retraités
- Ma vie au-delà du deuil (veuvage ou perte d'un enfant)

Webconférences

- Droit de la famille
- Accident vasculaire cérébral (AVC)



EN PRATIQUE

Calendrier complet et inscription en ligne sur www.irp-auto.com, rubrique *Retraités*, Participer à un atelier ou par téléphone au

0 820 225 225 Service 0,09 € / min + prix appel

Le point fort, c'est la convivialité



Pascale LEBLOND,
retraîtée et participante aux ateliers IRP AUTO

« Outre les informations et conseils prodigués, le point fort de ces sessions c'est leur convivialité. C'est vraiment agréable d'échanger tout au long de la journée et de déjeuner avec les participants. Ces rencontres nous mettent en lien et nous incitent à profiter de la vie. »

Mes services en ligne

Sur www.irp-auto.com

VACANCES

- ▶ Réserver mes vacances à petit prix

AIDE SOCIALE

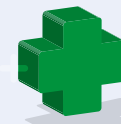
- ▶ Solliciter une aide financière en cas de difficultés
- ▶ Demander un Cesu¹ Retour hospitalisation ou Aidant familial²
- ▶ Bénéficier de l'aide financière catastrophes naturelles



SANTÉ

Les services à votre disposition si vous bénéficiez de notre mutuelle :

- ▶ Suivre mes remboursements
- ▶ Consulter un médecin à distance
- ▶ Transmettre un devis
- ▶ Trouver un professionnel de santé à tarifs négociés



Comment accéder à mes services en ligne ?

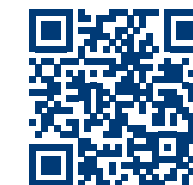
Je bénéficie de la mutuelle IRP AUTO

Sur www.irp-auto.com, je me connecte à mon **Compte personnel**, puis je choisis « **Action sociale** » ou « **Santé** »



Je ne bénéficie pas de la mutuelle IRP AUTO

Sur www.irp-auto.com, je clique sur la rubrique *Retraités*, puis je choisis « **Préparer mes vacances** » ou « **Bénéficier d'une aide** »



⁷ Une participation financière de 8 à 15 euros (repas compris) est demandée pour les ateliers. Pour les séminaires, la participation est de 100 à 150 euros, incluant l'hébergement en pension complète.

⁸ Source : Bilan des ateliers et Webconférences IRP AUTO, 2023

¹ Chèque emploi service universel.

² Le Cesu Aidant familial est réservé aux bénéficiaires de la mutuelle IRP AUTO.

Vos vacances à prix malins avec IRP AUTO

Jusqu'à
50%
de remise sur
votre séjour

Profitez de
tarifs préférentiels
sur plus de
1 200 destinations !

Grâce à nos codes promotion,
profitez d'une **réduction
jusqu'à - 50 %** sur votre
réservation chez nos partenaires
de villages et résidences
de vacances, en France
et à l'étranger.

Plus d'informations sur www.irp-auto.com,
rubrique *Retraités, Préparer mes vacances*

