

MARS 2026 |

Nos conseils et aides pour une retraite sereine



**POUR Bien
vieILLir**

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Bourgogne-
Franche-Comté

VOTRE INTERLOCUTEUR
EN REGION POUR :

 **l'assurance
retraite**

La Carsat Bourgogne-Franche-Comté ce n'est pas que la retraite ! Ce sont aussi des services, des aides et un accompagnement possible tout au long de votre vie de retraité.

Vous souhaitez des informations et des conseils pour être bien dans votre corps, dans votre tête et bien avec les autres ?

Vous recherchez des solutions pour rester vivre chez vous le plus longtemps possible ?

Vous avez besoin d'une aide pour faire face à une situation exceptionnelle ou accompagner votre autonomie à domicile ?

La Carsat Bourgogne-Franche-Comté, pour le compte de l'Assurance retraite, vous propose un ensemble de réponses adaptées à vos besoins.

Retrouvez dans cette brochure :

- des informations, des astuces et des activités accessibles à tous ;**
- des services et des aides personnalisés pour accompagner votre autonomie à domicile.**

À noter : Les aides financières accordées sont attribuées sous certaines conditions et dans la limite d'une enveloppe budgétaire. Elles peuvent évoluer. Une participation peut être demandée en fonction de vos ressources.

Sommaire

Nos conseils généralistes de prévention destinés à tous les retraités de Bourgogne-Franche-Comté	1
Des activités pour rester en forme	5
Prévenir la perte d'autonomie dès les premiers signes de fragilité	11
Aides exceptionnelles	17
Coordonnées utiles et sites pratiques	22

Pour vous accompagner à la retraite, la Carsat Bourgogne-Franche-Comté et ses partenaires vous proposent un catalogue de services diversifiés.

Conseils d'experts, astuces, activités, ressources (quiz, vidéos, articles, podcasts, etc.): découvrez nos différents sites internet et découvrez notre offre pour bien vivre votre retraite.

NATIONAL



lassuranceretraite.fr, le site du régime général à destination des travailleurs salariés et travailleurs indépendants



pourbienvieillir.fr, le site dédié aux retraités tous régimes de retraite confondus

RÉGIONAL



carsat-bfc.fr, le site de votre caisse de retraite en Bourgogne-Franche-Comté



kalivi-bfc.fr, le site Bien vieillir du groupement des caisses de retraite de BFC dédié

PARTIE 1

Nos conseils généralistes de prévention destinés à tous les retraités de Bourgogne-Franche-Comté

Kalivi'tamine, votre newsletter de Bourgogne-Franche-Comté



Loisirs, balades, astuces, culture, prévention, etc.: retrouvez chaque mois toute l'actu pour bien vieillir en Bourgogne-Franche-Comté! Kalivi'tamine, c'est votre newsletter pensée pour vous, les seniors dynamiques

et curieux! Véritable concentré d'énergie pour votre retraite, elle vous accompagne avec:

- des idées inspirantes autour de diverses thématiques,
- des conseils pratiques pour améliorer votre quotidien,
- et des informations utiles pour vivre pleinement cette nouvelle étape du passage à la retraite.

Qui est concerné?

Les retraités de Bourgogne-Franche-Comté.

Comment s'abonner?

Rendez-vous sur le site de Kalivi:

<https://kalivi-bfc.fr/>

ou scannez le QR code suivant:



Événements et activités prévention

La Carsat Bourgogne-Franche-Comté et ses partenaires vous invitent à des événements et activités prévention. L'objectif: aborder le bien vivre sa retraite de manière ludique et décalée.



Des spectacles pour une retraite active et joyeuse !

Conçues spécialement pour les caisses de retraite, ces représentations abordent avec finesse des thématiques essentielles comme la santé, les liens sociaux et l'épanouissement personnel.

Chaque spectacle est une expérience

à part entière, où le rire invite à la réflexion. Les spectateurs repartent avec des clés concrètes pour mieux vivre cette étape de la vie.

- 2 Ces représentations allient humour, émotion et pédagogie pour aborder des thématiques essentielles telles que la prévention santé, le bien-être, les relations intergénérationnelles et l'adaptation à cette nouvelle étape de la vie.

Qui est concerné ?

Seul, en couple ou entre amis : les retraités et leurs proches peuvent assister à ces spectacles (selon les places disponibles). Participation prise en charge par les caisses de retraite.

« Les Aventures de Babeth & Marco » : un jeu d'énigmes pédagogique dédié à la prévention santé



Réinventer la prévention santé avec une approche originale, vivante et immersive, tout en mêlant énigmes et jeux : c'est le pari fait en Bourgogne-Franche-Comté. Avec « les Aventures de Babeth & Marco », participez à un jeu d'énigmes unique dont vous êtes le héros.

Adaptée à tous, cette activité innovante plonge les participants dans des scénarios immersifs. Chaque énigme résolue est une occasion d'apprendre des astuces concrètes pour préserver sa santé, sa mémoire, son bien-être. Les caisses de retraite et partenaires ont fait le choix d'innover pour sensibiliser autrement.

Deux scénarios, deux aventures : que ce soit pour retrouver un passeport égaré ou lever une mystérieuse malédiction, chaque mission encourage l'esprit d'équipe, la réflexion et l'action.

Qui est concerné ?

Les retraités de Bourgogne-Franche-Comté. Participation prise en charge par les caisses de retraite.

Trouvez une activité près de chez vous

Grâce à notre carte interactive, vous pouvez découvrir les événements et activités près de chez vous et bien d'autres : ateliers, forums, conférences, etc. En indiquant votre code postal, vous accéderez à ces activités ouvertes à tous.

Pour s'inscrire à ces événements et activités, rendez-vous sur le site trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr.

Icope, un outil pour préserver votre capital santé



Vous pouvez être acteur de votre santé et préserver votre autonomie avec le programme Icope.

Développé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le programme Icope vous permet d'évaluer simplement 6 fonctions essentielles pour bien vieillir : mémoire, nutrition, vision, audition, psychologie et mobilité.

Grâce à quelques questions, vous pourrez faire le point sur votre situation personnelle. À la suite de l'auto-évaluation, des conseils personnalisés vous seront proposés. Simple et rapide, cette auto-évaluation est à renouveler tous les 6 mois.

Qui est concerné ?

Il s'adresse à toute personne de 60 ans et plus désireuse de maintenir sa forme physique, morale et intellectuelle, et tout cela à l'aide d'outils numériques.

Comment y accédez ?

Rendez-vous sur le site icope.fr

ou téléchargez gratuitement l'application Icope Monitor :



Apple



Android

PARTIE 2

Des activités pour rester en forme

Débuter votre retraite sereinement grâce à l'atelier « Bienvenue à la retraite »



Pour accompagner les futurs et jeunes retraités, la Carsat Bourgogne-Franche-Comté déploie l'atelier « Bienvenue à la retraite ». L'objectif : informer les participants pour leur permettre de préparer ou commencer leur retraite en toute tranquillité.

Organisé en présentiel ou en distanciel, l'atelier « Bienvenue à la retraite » se compose de 4 séances qui abordent les thématiques suivantes :

- À la retraite : mes démarches administratives et financières,
- Retraite : mes envies, mes projets, mon tempo !
- Je continue de prendre soin de moi,
- Votre expérience nous intéresse !

Cet atelier saura répondre aux enjeux de cette étape de la vie afin d'informer et accompagner les participants dans leurs nouveaux projets, leur bien-être et leurs droits. L'atelier est proposé gratuitement aux participants car il est pris en charge par la Carsat Bourgogne-Franche-Comté.

Qui est concerné ?

Les futurs et jeunes retraités, à plus ou moins deux ans de leur date de départ à la retraite.

Comment y accédez ?

Ces ateliers sont déployés par des opérateurs mandatés par la Carsat Bourgogne-Franche-Comté. Retrouvez la programmation sur la carte interactive www.trouver-mon-activité.pourbienvieillir.fr ou sur le site de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté : carsat-bfc.fr > Espace retraités > Bien vivre votre retraite > Vous souhaitez débiter votre retraite sereinement.

Vivre intensément sa retraite avec les Ateliers Bons Jours !



Les Ateliers Bons Jours vous proposent sur toute la région Bourgogne-Franche-Comté des activités santé proches de chez vous pour vivre intensément votre retraite.

• NOS OBJECTIFS

- prendre soin de vous,
- faire le point sur vos habitudes,
- acquérir des connaissances et des bons réflexes au quotidien,
- tisser des liens avec d'autres personnes,
- échanger dans la convivialité sur des thématiques variées pour bien vivre votre retraite.

• NOS ACTIONS

Les Ateliers Bons Jours proposent une offre riche et complète pour aborder la retraite et les effets du vieillissement afin de préserver son capital santé. Pour cela, des ateliers sont proposés autour de 11 grandes thématiques.

D'autres temps forts comme des conférences thématiques ou des Parcours Info Découverte sont mis en œuvre au plus près des retraités pour promouvoir l'offre des Ateliers Bons Jours.

• 11 GRANDES THÉMATIQUES D'ATELIERS



L'équilibre où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre

- 12 séances **en présentiel**
- 9 séances **en ligne**



Le sommeil où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

- 8 séances **en présentiel**
- 6 séances **en ligne**



La nutrition où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger

- 10 séances **en présentiel** dont une séance cuisine animée par un chef
- 7 séances **en ligne**



Peps Eureka

Des astuces et des exercices pour donner du PEPS à vos neurones et à votre vie

- 10 séances **en présentiel**
- 8 séances **en ligne**



Force et forme au quotidien

Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien

- 14 séances **en présentiel**



Bonus Tonus

Astuces pour prendre soin de votre santé et celle de votre maison

- 7 séances **en présentiel**
- 4 séances **en ligne**



Vitalité

Partage d'expériences pour prendre soin de vous et améliorer votre qualité de vie

- 6 séances **en présentiel**
- 3 séances **en ligne**



En voiture je me rassure

Conforter votre pratique de conduite et maintenir une vie sociale active

- 4 séances **en présentiel**



Mieux vivre chez soi

Repères et conseils pour adapter au mieux votre logement à vos besoins

- 3 séances **en présentiel**
- 3 séances **en ligne**



Question de sens

Comprendre l'évolution de vos sens au fil de l'âge

- 6 séances **en présentiel**



Fête du lien

Un partage d'expériences pour maintenir et développer vos liens sociaux

- 4 séances **en présentiel**

Qui est concerné ?

Les hommes et les femmes âgés de 60 ans et plus.

Votre participation est prise en charge par les partenaires des Ateliers Bons Jours.

Comment vous informer et vous inscrire ?

Sur pourbienvieillir.fr, la carte interactive « Trouver une activité » vous permet de connaître toutes les actions organisées près de chez vous. Grâce au nouveau service, vous pouvez vous inscrire directement en ligne. Ces activités sont ouvertes à tous les retraités ! Aussi, vous pouvez contacter les coordinations départementales qui :

- vous préciseront le calendrier des ateliers et des activités de prévention près de chez vous,
- enregistreront votre inscription si vous le souhaitez,
- vous aideront à l'inscription et à la connexion des ateliers en ligne.



Côte d'Or :

FAPA Seniors 21 - 03 80 30 07 81
contact@fapaseniors21.fr



Doubs :

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté -
03 81 25 17 60 - lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr



Nièvre :

Fédération des Centres Sociaux -
07 83 04 50 87 - contact@fdcs58.fr



Jura :

Fédération ADMR du Jura -
03 84 47 26 31 - accueil@fed39.admr.org



Haute-Saône :

ASEPT BFC - 06 32 80 71 40
lbj70asept@franchecomte.msa.fr



Saône-et-Loire

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté -
03 85 42 07 98 - lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr



Yonne :

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté -
03 86 72 11 88 - lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr



Territoire de Belfort :

OPABT -
03 84 54 26 70 - prevention@opabt.fr

Plus d'informations sur :
kalivi-bfc.fr

Ce programme est porté par Kalivi, groupement des caisses de retraites de Bourgogne-Franche-Comté (Carsat et MSA, Agirc-Arrco, Mutualité Sociale Agricole) et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté. Il bénéficie du soutien de différents financeurs :

- Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté (ARS BFC),
- La Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales (CNRACL),
- Les commissions des financeurs de chaque département,
- Certains conseils départementaux.



10



Partie 3:

Prévenir la perte d'autonomie dès les premiers signes de fragilité

Des aides et services au quotidien



Vous êtes retraité du régime général et vous rencontrez des difficultés pour réaliser des gestes de la vie quotidienne ?

La Carsat BFC peut vous proposer plusieurs aides adaptées à vos besoins.

L'objectif: vous permettre de continuer à vivre chez vous dans les meilleures conditions.

11

Pour en bénéficier, il faut remplir des conditions de ressources. Une évaluation réalisée par Kalivi sans frais à votre domicile vous sera proposée pour faire le point sur votre situation et vos besoins.

Des plans d'aides diversifiés

Pour vous aider dans votre quotidien, la Carsat BFC peut vous proposer un plan d'aide diversifié. Il s'agit d'un accompagnement personnalisé qui peut comprendre des conseils en prévention, des aides à domicile, des solutions pour adapter votre logement, etc.

Quelles sont les prestations proposées ?

Le plan d'aides offre plusieurs prestations complémentaires. En effet, grâce à une offre de services coordonnée pour l'accompagnement de votre retraite (OSCAR), les services suivants sont proposés :

1 - Des prestations sous forme de forfaits de prévention

Prises en charge à 100 % par la Carsat BFC, dans la limite des fonds disponibles et avec un plafond maximal par an et par bénéficiaire :

- petits travaux d'aménagement du logement,
- installation d'aides techniques,
- livraison de courses,
- accompagnement informatique,
- conseils, etc.

2 - Des heures d'accompagnement et de prévention à domicile

Ces heures, en partie prises en charge par la Carsat BFC en fonction de vos ressources, concernent :

- l'entretien du linge et du logement,
- l'aide au déplacement pedestre de proximité,
- l'aide à la préparation de repas,
- l'accompagnement à la toilette.

3 - Des programmes de prévention

- ateliers collectifs (alimentation, mémoire, logement, etc.),
- réunions d'informations,
- forums,
- orientation vers des partenaires dont l'Agirc-Arrco, l'ANCV (programme Seniors en vacances), etc.

BON À SAVOIR

Vous souhaitez rester à domicile et être aidé dans les actes de la vie courante ? Vous voulez demander des aides à l'autonomie pour un proche ? Avec la mise en place d'un dossier commun aux caisses de retraite et aux départements, faire sa demande d'aides à domicile devient plus simple. Complétez le formulaire unique de demande d'aides à l'autonomie à domicile ou utilisez le service en ligne sur le site de lassuranceretraite.fr.

Pour savoir si vous ou un proche pouvez prétendre à une aide de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté en lien avec le maintien à domicile, accédez à notre simulateur en ligne. En 5 minutes, découvrez votre éligibilité aux aides. Rendez-vous sur le site carsat-bfc.fr > rubrique retraités > Vous avez besoin d'une aide > Vous avez besoin d'une aide dans votre vie quotidienne.

EN SAVOIR PLUS

Votre logement n'est plus adapté à votre situation ? Vous souhaitez rester chez vous le plus longtemps possible et dans un environnement adapté à vos nouveaux besoins ?

Pour vous aider à faire le point, l'Assurance retraite propose le service en ligne : « Mon logement est-il adapté à mes besoins ? ». En répondant à un questionnaire, celui-ci vous permet de déterminer si votre logement est adapté à vos besoins. Aussi, de nombreux conseils personnalisés seront à votre disposition. Rendez-vous sur lassuranceretraite.fr ou accédez directement à l'outil via le lien suivant : bit.ly/outil-logement-adapté

POUR ALLER PLUS LOIN :

Besoin d'informations utiles sur des aides techniques et technologiques pour faciliter le quotidien (barre d'appui, marche pied antidérapant, chemin lumineux, etc...) ? Le site internet bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr vous accompagne pour trouver l'aide la plus adaptée.

Des aides financières pour la réalisation de travaux dans votre logement



La perte d'autonomie et de mobilité qu'elle soit liée à l'âge ou à une situation de handicap, nécessite d'adapter votre logement pour rester chez vous en toute sécurité plus longtemps. Vous pouvez aussi réaliser des travaux en anticipation d'une future perte d'autonomie. Des solutions sont à votre disposition.

Depuis le 1^{er} janvier 2024, les aides ne sont plus délivrées par la Carsat mais par France Renov.

Ma PrimeAdapt' :

Ce dispositif vous aide à financer une partie de vos travaux d'adaptation de votre logement pour rester chez vous en toute sécurité (douche de plain-pied, rampe d'accès extérieur, monte-escalier électrique, etc.). Cette aide donne droit à une subvention dont le montant dépend de vos ressources (dans la limite d'un plafond).

Qui est concerné ?

Elle peut être accordée aux personnes âgées de 70 ans ou plus, aux personnes de 60 à 69 ans en situation de perte d'autonomie attestée, et aux personnes en situation de handicap.

Pour bénéficier de cette aide, il faut également résider en France, être propriétaire de son logement ou locataire dans le parc privé et avoir des revenus modestes.

Ma PrimeRénov' :

Ce dispositif vous aide à financer vos travaux de rénovation énergétique (isolation, chauffage, etc.). Cette aide est calculée selon vos revenus et le gain écologique apporté par vos travaux.

BON À SAVOIR

Pour plus d'informations, prendre rendez-vous avec un conseiller France Rénov' sur le site france-renov.gouv.fr ou par téléphone au 0 808 800 700 (service gratuit + prix appel).

En fonction de votre lieu de résidence, d'autres aides financières peuvent être attribuées en complément de celles de l'Anah ou de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté. Rapprochez vous de votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) pour en savoir plus.

Envie de solidarité et de nouvelles connaissances ?



Découvrez les nouvelles façons d'habiter à plusieurs. Ces habitats vous offrent autonomie, convivialité et sécurité :

- les résidences autonomie et MARPA (Maisons d'Accueil et de Résidence pour l'Autonomie : des ensembles résidentiels de petits appartements locatifs indépendants complétés par des espaces de vie et des services communs,
- l'habitat inclusif : mode d'habitation regroupé où vivent des personnes âgées, mais pas seulement,
- les habitats regroupés, résidences intergénérationnelles et habitats alternatifs qui permettent de conjuguer un vrai chez soi et une vie sociale facilitée,
- la vie en accueil familial : vous permet d'être accueilli au domicile d'un accueillant familial agréé moyennant rémunération, grâce à un contrat.

La Carsat Bourgogne-Franche-Comté appuie le développement de ces lieux de vie collectifs en finançant les travaux et leur aménagement.

Un retour à domicile après un séjour à l'hôpital : l'aide à la sortie d'hospitalisation



Après une hospitalisation, dans un établissement de santé, vous pouvez vous sentir fragilisé. Un accompagnement temporaire peut faciliter votre quotidien et votre récupération dès votre sortie d'hospitalisation. Ces prestations concernent de l'aide à domicile, la livraison de courses ou portage de repas, l'installation d'une téléalarme ou d'aides techniques, etc.

Ce plan d'aides d'urgence mis en place pour une durée maximale de 3 mois non renouvelable vous permet de bénéficier :

- Jusqu'à 25 heures qui sont en partie prises en charge par la Carsat BFC en fonction de vos ressources,
- Et/ou un forfait prévention jusqu'à 200 euros (pris en charge à 100 % par l'Assurance retraite).

Après cette période, votre situation pourra être réévaluée et si nécessaire, un plan d'aide OSCAR vous sera proposé.

Qui est concerné ?

- Être hospitalisé au moins une nuit dans un établissement de santé de la région.

> Retrouvez plus d'informations pages 21-22.

Partie 4 :

Aides exceptionnelles

En cas de décès de votre conjoint



Lorsqu'on est confronté(e) à la perte de son conjoint, on peut se sentir fragilisé(e). C'est pourquoi la Carsat Bourgogne-Franche-Comté vous propose un ensemble d'aides adaptées à votre situation :

- Aide au ménage, aide à la préparation des repas, accompagnement à la toilette, etc.,
- Livraison de repas, équipement d'une téléalarme, aide à la mobilité, etc.,
- Aides techniques (siège de bain, barre d'appui, rampe d'escalier, etc.),
- Aide au soutien psychologique,
- Aide à la gestion administrative.

Ce plan d'aides d'urgence mis en place pour une durée maximale de 3 mois non renouvelable vous permet de bénéficier :

- Jusqu'à 54 h en partie prises en charge par la Carsat BFC en fonction de vos ressources,
- Et/ou de forfaits prévention d'un montant max de 300 € pris en charge à 100 % par la Carsat BFC.

Après cette période, votre situation pourra être réévaluée et si nécessaire, un plan d'aide OSCAR vous sera proposé.

Qui est concerné ?

- Être veuf ou veuve depuis moins de 6 mois.

> Retrouvez plus d'informations page 21-22.

La retraite de réversion



À la perte de votre conjoint ou ex-conjoint, vous pouvez obtenir sous certaines conditions une retraite de réversion. Elle représente une partie de la retraite que votre conjoint (ou ex-conjoint) salarié du secteur privé ou travailleur indépendant.

Qui est concerné ?

Pour percevoir la retraite de réversion, vous devez respecter les conditions d'éligibilité suivantes :

- Le mariage : vous devez être ou avoir été marié(e) avec la personne décédée,
- L'âge : vous devez avoir au moins 55 ans ou moins de 51 ans si votre conjoint(e) ou ex-conjoint(e) est décédé(e) avant le 1^{er} janvier 2009,
- Les ressources : vos ressources personnelles et professionnelles ou celles de votre nouveau ménage ne doivent pas dépasser un certain plafond.

18

BON À SAVOIR

Vous venez de perdre votre conjoint qui était travailleur indépendant ? Vous pouvez sous certaines conditions bénéficier d'une aide au conjoint survivant. Pour cela, vous devez remplir le formulaire de demande d'Aide aux retraités en situation de rupture et adresser votre demande dans l'année suivant le décès de votre conjoint.

L'aide au conjoint survivant n'est pas cumulable avec le capital décès. Pour en savoir plus, consultez le site internet de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté ou appelez le 3960 (service gratuit + prix d'un appel) pour obtenir davantage d'information sur la retraite de réversion.

L'aide secours financier



La Carsat Bourgogne-Franche-Comté peut vous attribuer une aide financière exceptionnelle en cas de dépenses liées à une situation exceptionnelle (déménagement, séparation, divorce, veuvage, dettes de loyer ponctuelles).

Cette aide peut être attribuée pour un montant maximum de 870 € (400 € pour une demande en lien avec des achats d'équipement à la suite d'un divorce ou une séparation).

À noter, ne sont pas pris en charge les frais suivants : médicaux, d'assurance, de mutuelle, de dettes fiscales, de dettes de loyers chroniques, de frais d'hébergement en EHPAD et d'aide à domicile, de frais d'obsèques et d'aide alimentaire.

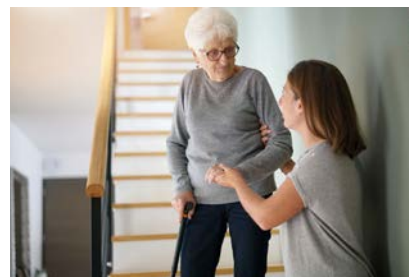
Quand faire votre demande ?

- Adresser votre demande dans l'année suivant la situation exceptionnelle (déménagement, séparation, divorce, veuvage, dettes de loyer ponctuelles).

19

> Retrouvez plus d'informations pages 21-22.

L'aide aux aidants



Vous vous occupez d'un proche (parent, conjoint, etc.) ? Prendre conscience de votre rôle vous aidera à prendre soin de vous et de la personne que vous aidez.

Il existe une multitude de situations dans lesquelles vous pouvez être aidant, de façon temporaire ou plus pérenne.

C'est pourquoi, le groupement des caisses de retraite régionales, Kalivi, propose une offre à travers :

- une prestation d'aide individuelle harmonisée entre toutes les caisses membres de Kalivi (Carsat et MSA),
- des ateliers de prévention pour les aidants axés autour de la santé.

La prestation d'aide individuelle

Prestation de répit à domicile pour les retraités Carsat Bourgogne-Franche-Comté ou MSA, le relaying peut être proposé 7j/7 ; en journée, en soirée et la nuit. La durée de remplacement peut aller de 4h jusqu'à 72h, accordées annuellement.

Ce dispositif est porté par la MSA Bourgogne et l'ARS Bourgogne-Franche-Comté. Ainsi, les caisses de retraite, regroupées au sein de Kalivi, octroient une participation supplémentaire à la structure intervenante. Plus d'informations sur le site internet de KALIVI : <https://kalivi-bfc.fr/aidants-familiaux-des-solutions-de-repit-existent-en-bourgogne-franche-comte>.

L'aide aux aidants

Pour vous accompagner dans ce rôle et vous aider à prendre soin de vous, les caisses de retraite ont déployés des services en ligne et supports vous permettant d'y voir plus clair sur votre situation :

- kalivi-bfc.fr, le site du groupement des caisses de retraite de Bourgogne-Franche-Comté.
Kalivi vous propose des solutions adaptées à vos besoins.
- lassuranceretraite.fr, le site national du régime général.
Vous pouvez retrouver le questionnaire « aider mes proches fait-il de moi un aidant ? » développé avec le Centre de recherche pour l'étude et l'observation. Il vous permettra d'identifier votre situation.
- maboussoleaidants.fr, le site de l'Agirc-Arrco.
Grâce à cet outil, découvrez des ressources et des solutions pour les aidants. Annuaire de services, événements proches de chez vous, témoignages, aides financières : découvrez les dispositifs en ligne.

et de prévention avec notamment :

- « Sortir Plus » pour des sorties accompagnées, à pied ou en voiture, pour vous permettre de vous déplacer (faire vos courses, vous rendre chez un ami, etc.) ;
- « l'aide à domicile momentanée » vous fournit une aide pour surmonter une difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, absence de l'aidant habituel, etc.).

Pour plus d'informations, consultez la page : agirc-arrco.fr/action-sociale.

BON À SAVOIR :

Les aides de l'Agirc-Arrco pour faire face à des difficultés ponctuelles : L'Agirc-Arrco vous propose aussi des services d'accompagnement

Partie 5:

Coordonnées utiles et sites pratiques

Faire une demande d'aide



Puis-je bénéficier des aides de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté ?

Les principales conditions permettant d'accéder aux aides sont d'être retraité du régime général ou de la fonction publique d'état et résider en Bourgogne-Franche-Comté.

À noter: Dans certains cas, vous ne pouvez pas bénéficier d'une aide de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté:

- si vous percevez déjà, ou si vous êtes éligible à:
 - l'allocation personnalisée d'autonomie (APA),
 - l'allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP),
 - la prestation de compensation du handicap (PCH),
 - la majoration pour tierce personne (MTP).
- vous ne pouvez pas bénéficier de prise en charge pour de l'aide-ménagère à domicile, si vos ressources sont strictement inférieures au montant de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa), car vous relevez alors de l'aide sociale légale des départements. Pour en savoir plus, consultez le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr, rubrique Vivre à domicile > Aides financières > l'aide-ménagère à domicile.

BON À SAVOIR

Pour savoir si vous ou un proche pouvez prétendre à une aide de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté en lien avec le maintien à domicile, accédez à notre simulateur en ligne. En 5 minutes, découvrez votre éligibilité aux aides. Rendez-vous sur le site carsat-bfc.fr > rubrique retraités > Vous avez besoin d'une aide > Vous avez besoin d'une aide dans votre vie quotidienne.

Comment faire ma demande ?

Le téléservice demande d'aide à l'autonomie est ouvert à tous les départements de la région.

Vous pouvez y accéder en vous connectant à votre espace personnel du site lassuranceretraite.fr, rubrique Démarches en ligne.

Vous pouvez également télécharger le formulaire de demande d'aide sur le site de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté carsat-bfc.fr, rubrique Retraités > Vous avez besoin d'une aide.

Pour obtenir de l'aide dans vos démarches, contactez le **39 60** (service gratuit + prix d'un appel).

Vous pouvez aussi transmettre votre dossier par courrier: Carsat Bourgogne-Franche-Comté – 21044 Dijon Cedex.

Comment ma demande va-t-elle être traitée ?



- Pour les aides et services du quotidien

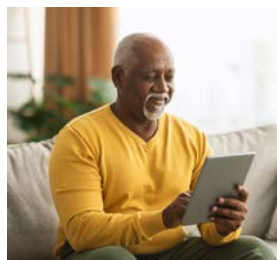
Vous venez d'envoyer votre demande ? En fonction de la situation, un professionnel missionné pourra prendre rendez-vous avec vous pour évaluer vos besoins et votre situation à domicile.

Si vous le souhaitez, cette visite peut se faire en présence d'un de vos proches.

En fonction de votre situation, des conseils, aides et services vous seront proposés pour répondre au mieux à vos besoins.

Que se passe-t-il après ce rendez-vous ? Vous recevrez un courrier de la Carsat Bourgogne-Franche-Comté vous informant des aides qui vous sont accordées.

Pour en savoir plus sur notre offre de services et vos droits



Nos sites internet institutionnels :

- La Carsat Bourgogne-Franche-Comté : carsat-bfc.fr,
- Kalivi, groupement des caisses de retraite régionales, Carsat et MSA : kalivi-bfc.fr,
- L'Assurance Retraite : lassuranceretraite.fr.

Des sites nationaux en lien avec les thématiques abordées :

- Bien vivre sa retraite : pourbienvieillir.fr, où vous retrouverez toutes nos activités prévention organisées près de chez vous grâce à notre carte interactive,
- Bien vivre chez soi pour découvrir les aides de la vie quotidienne : bienchezsoi.fr.

Comprendre notre offre de services en vidéo

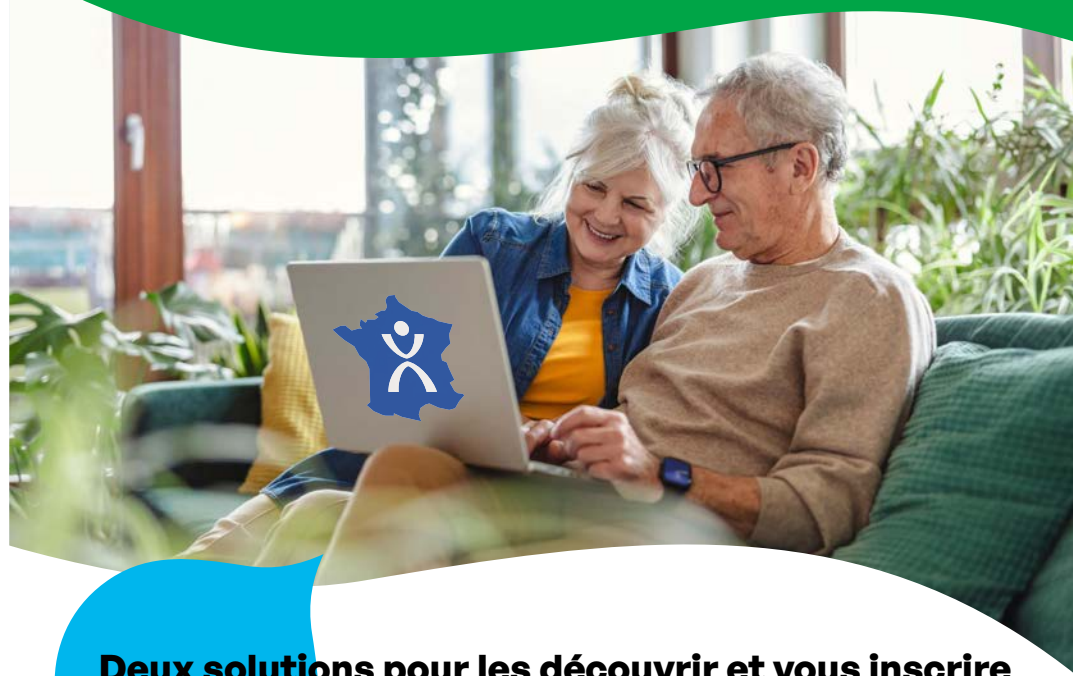
Découvrez « Les services et aides de l'Assurance retraite pour vous accompagner à la retraite » dans la vidéo du même nom sur la chaîne YouTube de l'Assurance retraite.

Actions collectives, accompagnement, soutien aux moments de fragilité : les caisses de retraite vous accompagnent pour bien vieillir.

<https://bit.ly/4rM1lKF>

Spectacles, ateliers, conférences, etc. :

participez aux activités des caisses de retraite pour bien vieillir !



Deux solutions pour les découvrir et vous inscrire

- En quelques clics, sur la carte interactive « **Trouver mon activité** » de pourbienvieillir.fr
- En un appel, sur les conseils de notre assistant virtuel, **Alice**, en composant le **0 969 393 334** (service gratuit + prix d'un appel).



POUR Bien Vieillir



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

