



# PASSEPORT pour une retraite ACTIVE



# SOMMAIRE

## La retraite : une période active ?

Oui ! car elle permet dans certaines conditions de reprendre une activité.

Oui ! car elle permet de prendre le temps de s'occuper de soi...

Oui ! car c'est l'occasion de transmettre son expérience par le bénévolat.

Oui ! car les aides et services proposés dégagent du temps pour les autres...

Votre retraite p. 4-5

Bien-être p. 6-7

Santé p. 8-9

Bénévolat p. 10-13

Aides et services p. 14-15

# Votre retraite



**Vous percevez une pension d'un ou plusieurs organismes de retraite.**

**Vos retraites de base et complémentaires sont revalorisées une fois par an en fonction de l'évolution des prix à la consommation.**

**Le montant imposable doit figurer chaque année dans votre déclaration de revenus.**

**Vous souhaitez :**

**Cumuler votre retraite avec un emploi**

Vous pouvez cumuler votre pension avec le revenu d'une activité. Cette activité peut être salariée ou non ; elle peut relever du secteur public ou du secteur privé. Les conditions de cumul de votre retraite avec d'autres revenus d'activité varient selon les régimes : salariés, fonctionnaires, commerçants, non-salariés agricoles...

**Vous installer à l'étranger**

Il vous suffit d'informer vos organismes de retraite de votre changement d'adresse. Votre pension sera versée dans votre nouveau pays de résidence ou sur votre compte en France.

**Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter votre caisse de retraite.**

**+ D'INFOS**  
[www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)  
(site commun aux organismes de retraite obligatoire)



## Prenez soin de vous !

### Prendre soin de soi, c'est prendre soin de son corps...

#### Un bon entretien physique

Il n'est jamais trop tard pour commencer progressivement une activité physique. Faites régulièrement de l'exercice !

Entretenez votre capital musculaire (l'équivalent d'au moins trente minutes de marche rapide par jour) et vous défendrez mieux votre corps contre certaines maladies. C'est le moment de vous mettre à la gymnastique, à la natation, à la marche ou au jardinage...

#### Un sommeil de qualité

La durée du sommeil diminue avec l'âge mais aussi en fonction de votre nouveau mode de vie.

Pour améliorer la qualité de votre sommeil, dînez léger, pratiquez des exercices de relaxation, lisez, détendez-vous et évitez le recours aux somnifères.

#### Une alimentation saine

Bien se nourrir, de façon équilibrée et adaptée à vos besoins, assure un apport optimal de tous les éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme et constitue une arme efficace contre certains maux : la fatigue, la constipation, l'ostéoporose, etc.

### ... et se sentir bien dans sa peau

Le signe d'une bonne santé n'est pas seulement l'absence de maladie, c'est aussi se sentir bien dans sa peau et dans sa tête ! Tirez les enseignements de votre propre expérience, utilisez-la et faites-en profiter votre entourage. Investissez-vous dans des activités sociales et culturelles.

**Demandez le guide nutrition destiné aux personnes de plus de 55 ans.** Edité par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), il contient de nombreuses informations et conseils. Il est diffusé gratuitement : vous pouvez le télécharger sur le site [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) ou le commander sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

	Fruits et légumes	Au moins 5 par jour A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) Frais, surgelés ou en conserve
	Pain et autres produits céréaliers, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appétit
	Lait et produits laitiers (yaourts, fromages blancs, fromages...)	3 ou 4 par jour Privilégier leur variété
	Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs	1 ou 2 fois par jour
	Matières grasses ajoutées Sel	En limiter la consommation
	Produits sucrés	En limiter la consommation
	Boissons	1 litre à 1,5 litre d'eau par jour

**+ D'INFOS**  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## Quelques recommandations pour rester en bonne santé

### Les vaccinations

Depuis votre naissance, votre médecin traitant a pu vous proposer différentes vaccinations.

Après 65 ans, deux vous seront recommandées :

- le DTpolio (diphtérie, tétanos, poliomyélite) tous les 10 ans
- la vaccination contre la grippe tous les ans

Ces vaccins sont pris en charge par l'Assurance Maladie, à 65 % pour le DTpolio et à 100 % pour la grippe.

Vous pouvez consulter et imprimer le document : « Des réponses à vos questions sur la vaccination », téléchargeable gratuitement sur le site internet [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

### Dépistage du cancer du sein

Les femmes sont invitées par courrier à partir de 50 ans à bénéficier du dépistage du cancer du sein et ce jusqu'à l'âge de 74 ans. En effet, c'est dans cette tranche d'âge que le bénéfice du dépistage est le plus important. Ce dépistage se déroule tous les 2 ans, ce qui permet de détecter des lésions cancéreuses encore petites et donc de mieux les soigner.

Ce dépistage est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

### Consultation gratuite de prévention

L'objectif du Plan Solidarité-Grand Âge est que toutes les personnes atteignant 70 ans puissent bénéficier d'une consultation gratuite de prévention chez leur médecin traitant. Elle permettra d'identifier des troubles de l'équilibre, des problèmes de dénutrition, et de corriger certains modes de vie afin d'éviter les maladies du grand âge.

Cette consultation de prévention sera expérimentée dans plusieurs régions pilotes en 2007, puis sera progressivement étendue à tout le territoire.



**Pour toutes ces questions, votre médecin traitant est votre interlocuteur privilégié. C'est lui qui répondra à vos questions, vous conseillera, vous orientera au cas par cas.**

### + D'INFOS

[www.personnes-agees.gouv.fr](http://www.personnes-agees.gouv.fr)  
(site du ministère en charge des personnes âgées)  
[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
(assurance maladie en ligne)  
[www.msa.fr](http://www.msa.fr)  
(mutualité sociale agricole)

## Le bénévolat ? Pourquoi pas !

Jeune retraité, le bénévolat associatif vous offre l'occasion d'un engagement libre et désintéressé. Vous pouvez mettre tout ou partie de votre compétence et de votre disponibilité au service des autres. Vous maintenez ainsi le lien entre les générations en apportant :

- aux jeunes, votre savoir-faire dans des activités de soutien scolaire, de loisir et de plein air ou de tutorat dans la recherche d'emploi ;
- aux aînés, le réconfort d'une présence amicale à travers les réseaux de solidarité locaux à domicile ou en maison de retraite ;

- aux exclus, l'engagement solidaire dans des actions menées par les associations à vocation humanitaire ou sociale ;
- à tous, votre préoccupation à l'égard de l'environnement, de l'avenir de notre planète, en participant dans des associations aux actions de défense de la nature et de protection des paysages et de notre patrimoine.



## Comment choisir votre activité bénévole ?

Dans le bénévolat, il y a certainement une activité qui vous correspond...

Posez-vous les bonnes questions :

- dans quel domaine souhaitez-vous vous impliquer ?
- préférez-vous exercer une activité en équipe ou individuellement ?
- combien de temps voulez-vous y consacrer dans la semaine, le mois ?

C'est à vous de décider, selon le temps dont vous disposez.

## Où vous adresser ?

- à votre mairie ou votre centre communal d'action sociale (CCAS)
- à la maison des associations
- à la maison de quartier
- à votre point info famille



## Ce qu'il faut savoir :

- le bénévolat est encouragé par votre association :
  - en décidant de rembourser vos frais (ces remboursements ne sont pas impossibles) ;
  - en demandant au Conseil de développement de la vie associative une subvention du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative pour la formation de ses bénévoles ;
  - en vous donnant des «chèques repas du bénévole», conformément à la loi du 23 mai 2006.
- vous pouvez faire reconnaître les compétences exercées au sein de votre association grâce au passeport du bénévole ;
- vous pouvez désormais exercer le bénévolat en ligne de chez vous grâce à internet, par exemple pour faire de la traduction ou de la comptabilité ([www.betobe.org](http://www.betobe.org)) ;
- un label national est décerné aux structures associatives (telles Espace-bénévolat ou France-bénévolat) qui facilitent le recrutement de bénévoles par les associations ;
- il existe dans chaque département une structure administrative chargée de renseigner sur le bénévolat : le centre de ressources et d'information sur les bénévoles (CRIB).

## Recevez des services en retour de votre engagement

Vous êtes retraité et consacrez une partie de votre temps à des activités bénévoles ?

Des collectivités territoriales (communes, conseils généraux) et leurs établissements publics (CCAS\*, CIAS\*\*), s'ils le souhaitent, pourront dès mars 2007 reconnaître votre engagement en vous versant des Cesu préfinancés.

Si vous bénéficiez de cette aide, vous pourrez utiliser ces chèques pour rémunérer un salarié à domicile ou des services effectués par un prestataire (entreprise ou association) agréé par l'Etat au titre des services à la personne.

### + D'INFOS

[www.personnes-agees.gouv.fr](http://www.personnes-agees.gouv.fr)  
[www.famille.gouv.fr](http://www.famille.gouv.fr)  
[www.associations.gouv.fr](http://www.associations.gouv.fr)  
[www.servicesalapersonne.gouv.fr](http://www.servicesalapersonne.gouv.fr)  
[www.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr)  
[www.infoplus-seniors.fr](http://www.infoplus-seniors.fr)  
[www.lekiosquebleu.fr](http://www.lekiosquebleu.fr)  
[www.centres-sociaux.asso.fr](http://www.centres-sociaux.asso.fr)  
TEL. : 0825 826 244 (0,15 €/min)  
[www.caf.fr](http://www.caf.fr)

\*CCAS : centres communaux d'action sociale.

\*\*CIAS : centres intercommunaux d'action sociale.



**Vous souhaitez améliorer votre vie quotidienne ? Des services variés vous sont proposés.**

## Exemples de services

- entretien de la maison et travaux ménagers
- petits travaux de jardinage
- bricolage
- gardiennage et surveillance des résidences
- préparation de repas à domicile
- livraison de repas et de courses à domicile
- assistance informatique et internet à domicile
- assistance administrative à domicile...

## Comment payer ces services ?

Le Cesu bancaire (chèque emploi service universel) est un chèque qui permet de rémunérer tous les services à la personne effectués à votre domicile, tout en payant moins d'impôts et moins de charges sur le salaire de la personne qui travaille chez vous.



## Où se procurer le Cesu bancaire ?

- auprès de votre banque : il suffit de remplir une demande d'adhésion. Le chéquier Cesu contient les volets sociaux pour déclarer votre salarié.

**Dans tous les cas, une attestation fiscale vous sera envoyée chaque année afin de vous permettre de bénéficier de la réduction d'impôt sur le revenu.**

## Quelles démarches accomplir ?

- si vous employez directement une personne, le Centre national du Cesu s'occupe de toutes les déclarations. Il vous faut simplement indiquer le nombre d'heures travaillées, la rémunération versée et le numéro de sécurité sociale du salarié sur le volet social.
- si vous passez par une entreprise ou une association agréée: vous n'avez aucune déclaration à faire.

**+ D'INFOS**

[www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

TEL. : 0820 00 23 78 (0,12 €/min)

[www.servicesalapersonne.gouv.fr](http://www.servicesalapersonne.gouv.fr)

# PASSEPORT pour une retraite ACTIVE



Liberté • Égalité • Fraternité  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère de la Santé  
et des Solidarités

Ministère délégué  
à la Sécurité sociale,  
aux Personnes âgées,  
aux Personnes handicapées  
et à la Famille

Ministère délégué à la Sécurité sociale, aux Personnes âgées,  
aux Personnes handicapées et à la Famille  
14, avenue Duquesne - 75007 PARIS