

LE GUIDE PRATIQUE

VIVRE SA RETRAITE à LYON

MA RETRAITE

MA SANTÉ

MON LOGEMENT

MA NOUVELLE VIE

LES 50 ADRESSES
ET SERVICES À CONNAÎTRE





Sommaire

2

Le mot du maire

6

Ma retraite

26

Ma santé

52

Mon logement

91

Ma nouvelle vie

110

Ma ville,
informations
pratiques





Ma

Retraite

Même si les formalités se sont largement simplifiées au cours des dernières années, le système de retraite demeure pour beaucoup d'entre nous mal connu et complexe. Avec nos informations et nos conseils, vous en comprendrez l'essentiel pour en tirer le meilleur profit.

RETRAITE : COMPRENDRE LES GRANDS PRINCIPES

A QUEL ÂGE PARTIR

COMMENT SONT PAYÉES LES PENSIONS

LA PENSION DE RÉVERSION

ETABLIR UN BUDGET

CHANGER DE MUTUELLE

TRAVAILLER À LA RETRAITE

DES PISTES POUR DÉPENSER MOINS

GLOSSAIRE DES SIGLES ET TERMES À CONNAÎTRE

A la retraite, changer de Mutuelle



VOUS ÊTES À LA RETRAITE OU VOUS Y SEREZ PROCHAINEMENT ? C'EST LE BON MOMENT DE VOUS INTERROGER SUR VOTRE MUTUELLE. EN CHANGER PERMET DE L'ADAPTER À VOS NOUVEAUX BESOINS ET DE LA CHOISIR « SUR MESURE ». COMMENT ? CES QUELQUES INFORMATIONS VOUS Y AIDERONT.

D'abord, un constat : rester sans mutuelle – ou complémentaire santé – , même provisoirement, vous empêche d'être protégé en cas de problème de santé, possible à tout moment et à tout âge. C'est donc prendre un gros risque. Certes, garder sa mutuelle est un droit pour tout salarié. Au moment de votre départ à la retraite, l'assureur doit vous proposer un contrat avec des garanties équivalentes, sans que la cotisation ne soit majorée de plus de 50 % par rapport au tarif appliqué précédemment. Mais, attention, cela ne signifie pas que,

pour vous, le surcoût restera inférieur 50 %. En réalité, il sera bien supérieur puisque l'entreprise, dans la plupart des cas, participait au coût de votre mutuelle. Or cette participation disparaît lorsque vous quittez l'entreprise. Par exemple, pour une cotisation globale de 120 euros mensuels, vous payiez 60 euros et votre entreprise, 60 euros aussi. Quand vous devenez retraité, l'assureur peut donc vous proposer un contrat à 180 euros (120 + 50 %). Soit, pour vous, un coût réel multiplié par trois... et non par deux !

A savoir

Rester provisoirement sans complémentaire santé non seulement vous laisse démuné en cas de pépin mais, en plus, risque de compliquer la recherche d'une nouvelle complémentaire. En effet, les assureurs se méfient des seniors qui, sans mutuelle, cherchent tout à coup à en souscrire une. Dans ces cas-là, ils s'imaginent (pas toujours à tort !) que ce nouveau client vient de voir son état de santé se dégrader et craint, de ce fait, de devoir assumer de grosses dépenses.

Nouveaux besoins : nouveau contrat !

En plus, conçus pour les actifs, les contrats d'entreprise se révèlent souvent adaptés à des personnes à la retraite. Par exemple, ils prévoient souvent des remboursements spécifiques pour les enfants. Une fois que vous êtes à la retraite, ce type de garantie, coûteuse, perd, dans la plupart des cas, de son intérêt... En revanche, c'est à partir de ce moment-là que certains besoins (audioprothèses, soins dentaires...), mal ou peu pris en compte par votre contrat d'entreprise, vont se faire davantage sentir.

Changer de mutuelle se révèle donc alors une option avantageuse. D'autant qu'il existe à présent de larges gammes de contrats modulables, à des tarifs variant en fonction des prestations offertes et des risques couverts. Vous pouvez ainsi opter pour des taux de remboursement plus élevés sur certains postes que sur d'autres et ajouter des garanties complémentaires (baptisées « renforts »). Par exemple, une personne ayant des problèmes de dents a la possibilité de choisir un contrat avec des remboursements renforcés en soins dentaires. A chacun, alors, de choisir la combinaison la plus adaptée à ses propres besoins présents... et à venir.

POUR FAIRE LE CHOIX LE MIEUX ADAPTÉ À VOS BESOINS, IL EST RECOMMANDÉ DE :

- Ne pas sous-estimer l'importance d'une « bonne » couverture, surtout après 60 ans ;
- Vous fixer un budget mensuel ;
- Connaître les tarifs des praticiens que vous avez l'habitude de consulter ;
- Regarder de près les remboursements d'optique, d'appareillage auditif, de soins dentaires, d'hospitalisation ;
- Être attentif aux conditions d'assistance à domicile, car les périodes d'hospitalisation sont de plus en plus brèves ;
- Être attentif aux conditions précises de remboursement et du reste à charge (ce que cela vous coûtera, au final), en fonction des bases de remboursement de la Sécurité sociale.

La « bonne » complémentaire santé est celle qui répond et répondra au plus juste à vos besoins propres et aux besoins de ceux que vous voulez protéger. De solides conseils et le bouche à oreille sont des alliés précieux pour bien choisir. Sans toutefois perdre de vue qu'un contrat n'est jamais définitif et reste toujours modulable.



Ma Santé

Si la prévention demeure le meilleur moyen de rester en pleine forme, l'avancée en âge nous expose parfois à quelques désagréments qu'il est utile de connaître pour mieux les éviter et profiter le plus longtemps possible d'une bonne santé dans le corps... et dans la tête.

BOUGER : 30 MN PAR JOUR !

BIEN SE NOURRIR

ENTREtenir SA MÉMOIRE

DU CÔTÉ DU CŒUR

PROTHÈSE AUDITIVE : QUAND ? COMMENT ?

LA VUE : DMLA, GLAUCOME....

FAIRE FACE AU DIABÈTE

LUTTER CONTRE L'ARTHROSE

RETROUVER UN BON SOMMEIL

PRÉVENIR LE MAL DE DOS ET L'OSTÉOPOROSE

PRÉVENTION, VACCINATION, DÉPISTAGE

ATTENTION À L'ABUS DE MÉDICAMENTS !

30 minutes

d'activité physique par jour !



BOUGER RÉGULIÈREMENT EST LA CLÉ POUR RESTER EN FORME PLUS LONGTEMPS ET GARDER LE MORAL. VOICI COMMENT.

Pratiquer un exercice physique, ce n'est pas nécessairement faire du sport. Tout ce qui met votre corps en mouvement et le conduit à dépenser de l'énergie est bon pour vous. Il convient donc de multiplier les occasions de bouger. Heureusement, elles ne manquent pas : faire ses courses, s'occuper de son jardin ou de sa maison, promener son chien, etc. Pour ne pas devenir une contrainte – et donc risquer d'être vite abandonnée –, une activité physique doit être pratiquée par chacun selon son rythme, ses besoins et ses envies. L'essentiel est de la pratiquer de manière régulière.

On estime que 30 minutes par jour est la durée minimale d'un exercice quotidien efficace. Mais si par manque de temps ou d'envie, vous ne pouvez y consacrer 30 minutes d'affilée, deux fois 15 minutes par jour feront l'affaire. L'activité physique est un excellent moyen de lutter contre la fatigue, de réduire les douleurs articulaires, de conserver tonicité musculaire, souplesse et équilibre, de prévenir le diabète et les maladies cardiovasculaires. Elle permet aussi de lutter contre l'émbonpoint et de préserver son capital osseux, avec pour conséquence de limiter le risque de fractures liées à l'ostéoporose.

À savoir

Ré-gu-la-ri-té !

Plus que son intensité, c'est la régularité de l'activité physique qui est bénéfique. Mieux vaut bouger 30 minutes tous les jours que 4 heures une fois par semaine. Cette régularité est également à rechercher si vous pratiquez un sport.

L'activité physique agit aussi très positivement sur le moral. Être mieux dans son corps, c'est être mieux dans sa tête parce que cela contribue à renforcer l'estime de soi et à redonner confiance dans ses capacités. En plus, pratiquer une activité physique favorise la production d'endorphines, ces hormones du plaisir générées pendant l'effort.

Mais quelle activité choisir ?

Un check up chez votre médecin et les conseils de ce dernier ne sont pas superflus avant de s'y (re)mettre. Parmi les activités physiques « basiques », courir et nager sont considérés comme les

plus complètes et les plus efficaces et la marche rapide - ou nordique, avec bâtons - remporte la palme du meilleur rapport plaisir / facilité / efficacité. Simple, économique, praticable partout et par tous, seul ou en groupe, c'est l'activité idéale. Mais pensez aussi à d'autres activités, plus « exotiques ». En premier lieu, le Qi gong, très en vogue et accessible à chacun. D'origine chinoise, il propose des successions de mouvements simples et doux qui font travailler la respiration, la souplesse, l'équilibre et l'endurance. Il se pratique aujourd'hui partout. Recommandé à ceux... qui n'aiment pas le sport.



BON POUR LE SOMMEIL

“Être actif, bouger, se dépenser contribuent largement à améliorer son sommeil. Ce dernier survient plus facilement et est de meilleure qualité lorsque le corps a besoin de récupération.”

10 000 PAS PAR JOUR

Vous faites 7000 pas par jour sans vraiment vous en rendre compte et sans réel effort. Il n'en manque que 3000 pour arriver au « bon » chiffre de 10 000, gage de forme. Alors, saisissez toutes les occasions – nombreuses ! - dans la vie quotidienne. Par exemple, choisissez un commerce qui vous plaît même un peu plus éloigné. Ça vous fera faire de l'exercice tout en vous faisant plaisir... Pour savoir où vous en êtes, rien de mieux qu'un podomètre ? Ce petit instrument, peu onéreux (à partir de 15 €), se révèle un allié précieux pour mesurer le chemin parcouru et... à parcourir.



Mon logement

Lorsque le lieu de résidence n'est plus dicté par des raisons professionnelles, des choix se posent :
Changer de logement ? L'aménager ? Déménager ?
Opter pour l'hébergement collectif?... Dans ce chapitre, vous trouverez des conseils et des informations pour faire les meilleurs choix.

CONSEILS POUR AMÉNAGER SON LOGEMENT

AIDES POUR AMÉNAGER SON LOGEMENT

RESTER CHEZ SOI : LES SERVICES À LA PERSONNE

RESTER CHEZ SOI : LA TÉLÉASSISTANCE

RÉUSSIR SON DÉMÉNAGEMENT

HÉBERGEMENT COLLECTIF, QUELLES STRUCTURES ?

CONSEILS VERTS D'ENTRETIEN DE LA MAISON

FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

hébergement collectif **Quelles structures ?**



LES MAISONS DE RETRAITE PUBLIQUES

Elles appartiennent à la commune ou au département. Les tarifs de ces établissements sont fixés par le Conseil général. Ces établissements d'accueil des personnes âgées représentent plus de la moitié du parc global.

Les maisons de retraite privées, associatives ou commerciales

Elles appartiennent à des caisses de retraite, des mutuelles, des groupes hôteliers, des groupes privés spécialisés, des associations loi 1901 ou des fondations. Le tarif journalier de ces structures d'accueil des personnes âgées y est généralement plus élevé que dans le secteur public.

LA RÉSIDENCE-SERVICE

Elle offre un logement individuel avec des espaces de vie collectifs et des services à proximité. Elle appartient au secteur privé. Elle convient aux seniors autonomes, valides ou en légère perte d'autonomie. Les résidents sont indépendants et disposent d'appartements allant du F1 au F4. Les lieux sont sécurisés. Selon les résidences, une large gamme de prestations est proposée. Le coût en location varie de 1 300 à 1 800 € de loyer mensuel par personne (Il est également possible d'acheter le logement). Les prestations supplémentaires sont payantes.

A savoir

L'accueil temporaire en Ehpad Cette solution à court terme peut servir de test pour la personne âgée avant d'envisager l'accueil définitif. Il se met en place après une hospitalisation, en cas d'aggravation de l'état de santé du malade ou pour apporter un peu de répit à l'aidant. Sa durée ne peut excéder 90 jours.

Il fonctionne à peu près comme les résidences services mais il relève, dans la plupart des cas, du secteur social ou médico-social avec, en conséquence, des tarifs plus accessibles. Il offre une solution intermédiaire entre le maintien à domicile et la maison de retraite. En fonction du conventionnement de l'établissement, les résidents peuvent bénéficier de services de soutien ou de maintien à domicile et de l'aide au logement (aide personnalisée au logement, allocation de logement social).

LA MARPA

La Marpa (maison d'accueil rurale pour personnes âgées) est une petite structure qui accueille des personnes vivant en milieu rural, autonomes ou en légère perte d'autonomie. Constituée de petits appartements indépendants et d'espaces communs, elle est gérée soit par une association loi 1901, soit par une collectivité locale et est généralement située au cœur des bourgs. Son coût est d'environ 1 300 € par mois.

L'EHPAD

L'Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) est une maison de retraite médicalisée, agréée par l'État et le conseil général. 20 % des Ehpad sont privés à but lucratif, 30 % à but non lucratif, et 50 % sont publics. Ce qui influe, bien sûr, sur les tarifs.

Un Ehpad propose toujours un service de restauration et de blanchisserie, des activités de loisirs, une aide à la vie quotidienne assurée par des agents de service 24h/24h, une surveillance médicale, des soins assurés en continu. Certains établissements de taille importante peuvent employer un ou plusieurs médecins généralistes.

Le coût est calculé en fonction du degré de dépendance et des soins nécessaires à la personne. Le prix moyen est de 2 300 € par mois, avec des variations du simple au double.

LA FAMILLE D'ACCUEIL

Il s'agit d'un particulier qui nourrit, loge et blanchit une personne dépendante en contrepartie d'un salaire, d'un loyer et de remboursements de frais. Les services sociaux du département assurent l'organisation, le suivi et le contrôle. Le coût est d'environ 50 € par jour.

D'AUTRES FORMULES

Habitats groupés, béguinage, colocation (entre seniors ou inter-génération), villages seniors... de plus en plus d'initiatives naissent pour proposer localement des formules d'hébergement collectif originales, hors des structures classiques.



Ma nouvelle vie

A la retraite s'ouvre une nouvelle page de notre vie ; un temps de liberté et d'épanouissement personnel, un temps de découverte d'autres horizons et de nouveaux possibles. Dans ce chapitre, vous trouverez des idées, des conseils, des informations pour en profiter pleinement.

LA VIE À DEUX : UN NOUVEL ÉQUILIBRE

PRÉPARER SA VIE SOCIALE ET FAMILIALE

QUEL TYPE DE SENIOR ÊTES-VOUS ?

S'ENGAGER, PARTAGER SON EXPÉRIENCE

CONTINUER D'APPRENDRE

ÊTRE GRAND-PARENT

NOUVELLES TECHNOLOGIES : S'Y METTRE, S'EN SERVIR

ACCOMPAGNER LE GRAND ÂGE D'UN PROCHE

VOYAGES ET DÉCOUVERTES

DES LOISIRS POUR TOUS LES GOÛTS

La vie à deux

trouver un nouvel équilibre



POUR LES COUPLES, LA RETRAITE CONSTITUE UN TOURNANT MAJEUR ; ELLE IMPOSE UNE NOUVELLE SITUATION À LAQUELLE IL FAUT SE PRÉPARER POUR L'AMÉNAGER ET EN FAIRE UN TEMPS DE PARTAGE RÉUSSI. CELA PASSE PAR DU DIALOGUE ET QUELQUES AMÉNAGEMENTS.

Le départ des enfants provoque dans le couple ce que les spécialistes appellent le « syndrome du nid vide », qui se manifeste souvent par la fragilisation d'un équilibre qui s'était instauré entre les deux membres du couple et un troisième élément constitué par la présence des enfants. Cette difficulté va s'accroître avec la retraite de l'un des conjoints ou des deux, la vie commune n'étant plus rythmée par les horaires de la vie professionnelle. L'expérience montre qu'il n'est pas toujours aisé pour un couple de passer du côté-à-côté à face-à-face.

S'il survient une "crise" ce qui n'est heureusement pas une fatalité, mieux vaut l'affronter pour mieux la surmonter et rétablir un équilibre au long cours. Comment ?

Voici quelques conseils pour parvenir à une autonomie mutuellement consentie, qui constitue sans doute le grand défi du couple à la retraite :

- Si le couple n'envisage pas de changer de lieu de résidence, instaurer une nouvelle manière de vivre à deux en osant chambouler le lieu de vie pour

que chacun des partenaires puisse trouver son coin à lui (voir encadré).

- Définir et accepter à deux de nouvelles bases de vie commun, répartition des tâches, emploi du temps, etc. Sans qu'aucun des deux ne se sente frustré.

- Animer sa vie par des activités extérieures (chorale, randonnée...), ensemble si on partage le même intérêt ou et les psychologues privilégient plutôt cette solution séparément, selon le goût de chacun. Cela permet des expériences différentes qui viendront enrichir le dialogue et le partage.

- Garder un lien fort avec le monde extérieur pour éviter de vivre replié sur soi.

- Instaurer une certaine distance entre les conjoints, comme c'était le cas quand chacun avait des activités professionnelles différentes, pour garder chacun une vie personnelle sans se sentir coupable l'un envers l'autre.

- Maintenir un juste équilibre face aux enfants : éviter par exemple qu'un des conjoints soit très accaparé par des petits-enfants et pas l'autre, que l'un soit le confident de ses enfants et pas

l'autre, etc.

UNE NOUVELLE RELATION À DEUX

Réapprendre la relation à deux à la retraite et la rendre vivante et constructive nécessite un certain nombre de précautions :

- Ne pas se laisser aller physiquement : pourquoi rompre avec cette habitude de donner de soi une bonne image qui fut la sienne pendant sa vie professionnelle ?

- Pour que les questions d'argent très importantes à la retraite n'enveniment pas les relations du couple, il est fortement recommandé d'établir un budget aussi précis que possible ; cela permet à chacun de savoir ce qui est possible et ce qui ne l'est pas en matière de dépenses et d'éviter ainsi bien des malentendus.

- Ne pas hésiter à avoir recours à une aide extérieure ponctuelle d'un spécialiste en cas de réelles difficultés. Les reconnaître et tenter d'y remédier est le premier pas vers la découverte d'une solution.

UN COIN À MOI

A la retraite, le besoin, pour chacun des conjoints, d'aménager dans la maison un coin pour soi est fréquent et légitime. Pour réussir cette entreprise salutaire, il est nécessaire de se poser ces quatre questions et d'y répondre le plus précisément possible. Quels sont mes besoins ? Il convient de définir ce que nous avons vraiment envie de faire dans ce lieu : écrire, bricoler, écouter de la musique, etc. Quel lieu choisir ? Ne pas jeter systématiquement son dévolu sur une chambre d'enfant devenue vide. En effet, la retraite peut être le moment de repenser l'ensemble du logement pour que chacun des conjoints s'y sente mieux, séparément et ensemble. Comment m'y sentir bien ? Il convient de trouver l'équilibre entre ses goûts (couleurs, matières, ameublement...) et la destination de la pièce. Par exemple, si vous comptez bricoler, évitez les matériaux fragiles et la moquette. Comment le préserver ? Très important ! Un coin à soi doit être... à soi ! Il ne doit ni être envahi ni empiéter sur l'espace commun. Alors il convient de bien penser à le protéger (cloison, porte...).