

Les nouvelles de l'Ircantec

Février 2024

HORS-SÉRIE ACTION SOCIALE

AIDER LES AIDANTS

INTERVIEW

Rendre visible
la place
des aidants

MODE D'EMPLOI

Comment
financer une
aide à domicile ?

LES INTERLOCUTEURS,
LES DÉMARCHES,
LES AIDES...

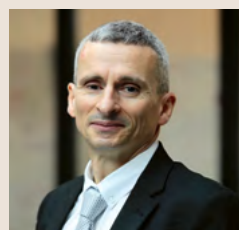




Édito du Président

Christophe Iacobi,
Président du Conseil
d'administration

Les aidants sont le maillon fort de la solidarité au quotidien. En France, près de 11 millions de personnes soutiennent un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Pour assurer aux aidants la pleine reconnaissance et le soutien qu'ils méritent, ce numéro hors-série met en lumière les nombreuses actions qui leur sont destinées. Au-delà des aides financières, il valorise les solutions de formation et de prévention. Un grand nombre de prestations sont d'ailleurs promues par l'Ircantec. Car notre volonté est bien d'accompagner les retraités à chaque moment de la vie. Cela s'illustre plus largement dans les orientations de la politique d'action sociale du régime. Les premières pages de ce magazine sont entièrement dédiées aux offres de services et d'aides que nous soutenons et qui sont destinées aux retraités les plus modestes. Nous souhaitons vous les rendre plus lisibles et plus accessibles ; alors n'hésitez pas à les solliciter.
Je vous souhaite, en mon nom et en celui du Conseil d'administration, une excellente année 2024.



Mot du Vice-président

Jean-Emmanuel Rougier,
Vice-président du Conseil
d'administration de l'Ircantec

Lors du Conseil d'administration du 12 décembre 2023, nous avons décidé, avec l'ensemble des administrateurs du régime, d'augmenter les retraites Ircantec de 5,3%. Notre objectif est de vous assurer un alignement avec l'évolution des prix à la consommation de ces derniers mois. Au 1^{er} janvier 2024, la valeur du point est ainsi fixée à 0,54357 €. Cette revalorisation significative a été rendue possible grâce à la situation financière robuste de l'Ircantec ; l'équilibre financier du régime est assuré, ainsi que son niveau de réserves, sur les 30 prochaines années. Pour 2024, nous souhaitons poursuivre nos engagements afin de vous garantir le meilleur service possible, à travers une gestion efficace, pérenne et solidaire.
Meilleurs vœux pour cette nouvelle année.



Siège social de l'Ircantec : 131-133, avenue de Choisy
75013 Paris • Directeur de la publication : Christophe Iacobi
• Rédactrice en chef : Isabelle Vergeat-Achaintre •
Réalisation : All Contents • Point d'information Ircantec :
Angers, 02 41 05 25 25 • Crédits photo : AdobeStock, Caisse
des Dépôts • Crédits illustrations : iStock • Impression :
Imaye Graphic • Dépôt légal : janvier 2024 • ISSN : 1624-4737

Votre caisse

03

Panorama

- Agenda du versement des retraites
- Être accompagné dans sa demande de réversion
- Finance responsable - l'Ircantec questionne le volet social
- À votre rencontre

04

Lumière sur...

- La politique d'action sociale

05

Action sociale

- L'action sociale : l'Ircantec à vos côtés
- Faire une demande
- Évolution de l'offre de prêts
- Aide services à la personne : prestations à domicile. Quelles évolutions pour 2024 ?
- Aide à la rénovation thermique
- Aide au répit

09

Partenaires vacances

Dossier

12

Aider les aidants

Interview

17

Rendre visible la place des aidants

Mode d'emploi

18

Comment financer une aide à domicile ?

Bien vieillir

19

Aidants : comment conserver une bulle à soi

Détente

20

- Aidants et aidés : 5 œuvres pour en parler
- Jeux

Évasion

22

La musicothérapie, un remède contre le stress

Infos pratiques

23



Agenda du versement des retraites

Échéances 2024	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Janvier →	29 janv.		
Février →	27 fév.		
Mars →	26 mars	26 mars	
Avril →	26 avril		
Mai →	29 mai		
Juin →	26 juin	26 juin	
Juillet →	29 juillet		
Août →	28 août		
Septembre →	26 sep.	26 sep.	
Octobre →	29 oct.		
Novembre →	27 nov.		
Décembre →	23 déc.	23 déc.	23 déc.

Finance responsable – l'Ircantec questionne le volet social

Les critères de responsabilité sociétale et environnementale sont au cœur de la démarche des investissements financiers de l'Ircantec. L'Institution a organisé en décembre dernier un colloque réunissant plus de 80 experts et acteurs engagés sur le thème « Un investisseur responsable peut-il produire ou être à l'origine d'inégalités sociales? ». Des points de vue philosophiques, économiques, sociologiques, juridiques... et des illustrations concrètes, notamment dans le secteur de l'immobilier, ont permis aux participants d'avoir une vision transversale et prospective des impacts des investissements sur notre société.



Pour en savoir plus :

www.ircantec.retraites.fr rubrique « Nous connaître »

Votre caisse

PANORAMA

Être accompagné dans sa demande de réversion

En cas de décès de votre conjoint ou ex-conjoint, vous pouvez bénéficier d'une partie de sa retraite, sous certaines conditions: il s'agit de la réversion. Pour vous accompagner et simplifier vos démarches, vous disposez d'outils en ligne simples, pratiques et sécurisés comme le « simulateur de droit à la réversion » et le service « demander ma réversion » accessibles dans votre espace personnel **Ma retraite publique** et sur le site **info-retraite.fr**.



Pour en savoir plus :

maretraitepublique.caissedesdepots.fr

À votre rencontre

En novembre dernier, l'Ircantec était présente à deux grands rendez-vous: le Salon des Maires et des Collectivités Locales à Paris et le Forum des Séniors Atlantique à Nantes. L'occasion de réaliser des entretiens individuels avec les affiliés et de renseigner près de 490 personnes. **Prochain rendez-vous au Salon des Séniors du 13 au 16 mars au Parc des expositions, Porte de Versailles à Paris!**



Pour en savoir plus :

Suivez l'actualité de l'Ircantec
www.ircantec.retraites.fr



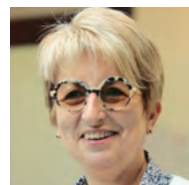
Valeur du point Ircantec

0,54357 €
au 1^{er} janvier 2024

Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (art. 18 arrêté du 30 décembre 1970 modifié).

La politique d'action sociale

« Clarifier nos offres pour rendre notre politique plus efficace »



Christine Ratineau, Présidente de la Commission du fonds social, présente les principales orientations de l'action sociale du régime auprès des retraités.

Quel est l'objectif de la Commission du fonds social de l'Ircantec ?

Depuis plus de deux ans, nous travaillons à rendre plus lisibles les aides individuelles de l'action sociale. Avec des communications directes et des procédures simplifiées, nous espérons répondre aux besoins des retraités. En collaboration étroite avec le service gestionnaire du régime, la Caisse des Dépôts, nous avons développé des prestations qui fonctionnent en complémentarité.

Notre objectif est clair : que nos retraités vivent mieux chez eux, le plus longtemps possible.

23 130

aides accordées à 18 200 bénéficiaires pour un montant global de 10,7 millions d'euros

59 %

des aides versées concernent l'aide au paiement de la facture énergie

19 %

des aides versées concernent les aides services à la personne

103

prêts accordés

Quelles sont les principales orientations de la politique d'action sociale ?

Tout d'abord, les aides des services à la personne, qui contribuent à vivre mieux chez soi, ont été renforcées. La mise en place de prestations à domicile régulières (entretien du logement, courses, préparation des repas) permet de renforcer le lien social, de favoriser une bonne nutrition et donc une bonne santé.

Simplifier l'accès à l'aide « énergie » était également nécessaire compte tenu du contexte économique national. Cette aide, destinée aux retraités ayant un très bas niveau de ressources, propose un soutien financier pour le paiement des factures de gaz et électricité.

Enfin, l'offre de prêts a été entièrement modernisée depuis le 1^{er} janvier 2024. C'est un changement ambitieux. L'objectif est d'accompagner les retraités dans leurs projets (travaux, équipement du logement, frais de santé ou frais sur véhicule) en incarnant un tiers de confiance. Cette offre préférentielle ouvre des possibilités aux retraités pour continuer à faire des projets.

Quelles sont les perspectives pour les prochaines années ?

Afin de conserver des offres lisibles et utiles à tous, les actions de l'Ircantec citées précédemment s'inscrivent sur le long terme. En effet, les prestations des services à la personne et l'aide « énergie » sont fortement demandées ; elles seront suivies et maintenues. En valorisant davantage l'offre de prêts, nous souhaitons proposer un dispositif complémentaire des aides. Enfin, nous soutenons la rénovation thermique du domicile des retraités en encourageant des travaux plus importants (isolation, changement des ouvertures...).

De façon générale, l'action sociale de l'Ircantec souhaite continuer à s'adapter aux besoins des retraités les plus modestes en agissant simplement et durablement pour les soutenir dans leurs difficultés quotidiennes.

L'action sociale : l'Ircantec à vos côtés

L'Ircantec propose des réponses à vos difficultés et à vos besoins à travers des dispositifs d'action sociale. Pour vous aider à bien vivre votre retraite, les interventions de l'action sociale peuvent prendre différentes formes.

Actions collectives

Soutien aux aidants et aux malades avec France Alzheimer : l'Ircantec est partenaire de France Alzheimer, qui mène une action de formation des aidants au niveau départemental. Des actions en soutien aux malades sont également proposées (cafés-mémoire, ateliers...).

Conseils et ateliers pour profiter pleinement de votre vie de retraité

Des ateliers forme et santé (nutrition, équilibre, mémoire, habitat, risques routiers, bienvenue à la retraite...), avec des programmes utiles et ludiques, sont proposés près de chez vous. C'est l'occasion de créer du lien et de bénéficier de conseils pour bien vivre votre quotidien.



Pour en savoir plus :

Consultez notre rubrique Je suis à la retraite / Être accompagné / Les conseils prévention.

Aides individuelles

Des aides individuelles sont possibles sous réserve de satisfaire à trois critères cumulatifs :

- avoir cumulé au moins 900 points Ircantec en droit direct ou 450 points en réversion ;
- avoir cotisé au minimum dix ans à l'Ircantec ;
- avoir des ressources comprises dans le barème Ircantec à huit tranches.

L'examen des ressources est basé sur le revenu brut global figurant sur votre avis d'imposition 2023 (sur les revenus 2022).

À noter : ces aides individuelles sont financières et, pour vous aider à bien vivre chez vous, des prestations pourront aussi vous être proposées via notre offre de services à la personne (voir en page 9).

Différents types d'aides peuvent répondre à vos besoins. Pour le **maintien à domicile**, vous pouvez par exemple demander une aide pour bénéficier de services à la personne, pour le chauffage et l'énergie, ou encore pour équiper ou améliorer votre habitat. Une aide à la **rénovation thermique** de la résidence principale est également possible. Afin de conserver du **lien social**, une aide aux vacances (location, camping ou transports) est proposée. Enfin, dans le cadre de la **prévention du vieillissement**, vous pouvez solliciter une aide pour des prothèses (dentaires, optiques et auditives), pour une cure ou pour du petit matériel médical.

Pensez à fournir votre nouvel avis d'imposition

Fournissez rapidement une copie de l'ensemble des avis d'imposition ou de non-imposition 2023 sur les revenus 2022 des personnes du foyer. Cette information est indispensable pour déterminer votre tranche de revenus.



Faire une demande

Le barème des ressources 2024

Ce barème se décline selon le **revenu annuel brut global 2022** figurant sur l'avis d'impôt 2023. Par exemple, une personne seule disposant de 14 000 euros de ressources annuelles se situe dans la tranche 4 selon le barème des aides de l'Ircantec.



Barème des ressources annuelles Ircantec 2024		
Personne seule	Tranches	Couple
Jusqu'à 11 200 €	T1	Jusqu'à 19 475 €
De 11 201 € à 12 023 €	T2	De 19 476 € à 20 806 €
De 12 024 € à 13 568 €	T3	De 20 807 € à 22 775 €
De 13 569 € à 15 918 €	T4	De 22 776 € à 25 592 €
De 15 919 € à 16 641 €	T5	De 25 593 € à 26 541 €
De 16 642 € à 18 567 €	T6	De 26 542 € à 28 342 €
De 18 568 € à 21 245 €	T7	De 28 343 € à 31 841 €
De 21 246 € à 25 182 €	T8	De 31 842 € à 37 933 €
<p>Montant annuel de majoration des tranches par enfant à charge (y compris pour les enfants en situation de handicap sans limite d'âge)</p> <p>6 203 €</p>		

Les aides de l'Ircantec

Les aides Ircantec	Tranches de revenus concernées
<ul style="list-style-type: none"> Énergie Hébergement cure thermique Déménagement (résidence principale uniquement) Équipement ménager (une fois tous les 3 ans maximum) Vacances (une fois tous les 2 ans maximum) 	Jusqu'à la tranche 5 des ressources
<ul style="list-style-type: none"> Dépendance (uniquement pour les allocataires APA à domicile) Prothèses (sous réserve d'une prise en charge par la Sécurité sociale, sauf implant dentaire) Téléassistance Répit (frais d'hébergement, hors soins) Matériel médical Amélioration du logement (une fois tous les 3 ans maximum) Aide à la rénovation thermique (une fois tous les 3 ans maximum) 	Jusqu'à la tranche 8 des ressources
<ul style="list-style-type: none"> Aide services à la personne / prestations à domicile (aide préfinancée lors de la mise en place de la prestation via Domiserve) 	Jusqu'à la tranche 8 des ressources

Les modalités de demande d'aide

Avant de solliciter l'action sociale, vérifiez bien que vous remplissez les trois critères d'attribution : points, durée de carrière, ressources.

Demandez votre formulaire d'aide

- Connectez-vous à votre espace personnel depuis le site www.ircantec.retraites.fr, allez dans votre espace personnel Ma retraite publique.

OU

- Utilisez le coupon-réponse joint au magazine (cochez la case qui correspond à votre besoin). Attention, il doit être affranchi et ne contenir aucune rature, rayure ou surcharge manuscrite. **Aucun document justificatif ne doit être joint au coupon-réponse.**

Complétez et renvoyez votre demande

Renvoyez ensuite l'imprimé complété, signé et accompagné des justificatifs demandés. Veillez à n'envoyer que des copies de documents pour les justificatifs. Ils doivent être sincères et lisibles.

Suivez votre demande d'aide

Rendez-vous sur votre espace personnel **Ma retraite publique** depuis le site www.ircantec.retraites.fr pour suivre en direct le traitement de vos demandes.

À noter : le montant de l'aide attribuée sera communiqué uniquement par courrier, après étude de la demande complète. Aucun montant n'est communiqué par téléphone ou par courriel.



Pour en savoir plus :

www.ircantec.retraites.fr

rubrique « Je suis à la retraite » / « Mes aides »

Évolution de l'offre de prêts

Vous souhaitez réaliser un projet de travaux dans votre résidence principale ? Vous avez des dépenses imprévues comme des frais de santé, des réparations ou l'achat d'un véhicule, des dépenses liées à un besoin d'équipement... ?

Avez-vous pensé à votre régime de retraite complémentaire pour lui demander un prêt ? L'Ircantec est un interlocuteur de confiance qui peut vous aider à concrétiser votre projet.

En effet, l'Ircantec propose des prêts à caractère social dans des conditions préférentielles. Ainsi, le régime peut accorder à ses retraités des prêts dont les montants vont jusqu'à 10 000 euros sur une durée de 10 ans. Pour répondre au mieux à vos besoins, les conditions d'accord de ces prêts sont assouplies en 2024 et les taux d'intérêt peuvent être nuls (en fonction de votre niveau de ressources).



Comment demander un prêt ?

Vous souhaitez **recevoir un formulaire de demande** de prêt ou obtenir des informations sur cette offre ?

Vous pouvez formuler votre demande par

- courrier, au 24 rue Louis Gain 49939 Angers Cedex 9 ;
- téléphone, au 02 41 05 25 14 ou au 02 41 05 25 25.

Vous souhaitez des **informations plus précises** sur l'offre de prêts à caractère social : rendez-vous sur le site de l'Ircantec rubrique « Je suis retraité » / « Je concrétise mes projets » / www.ircantec.retraites.fr/retraite.

Votre demande de prêt, une fois retournée à l'Ircantec par vos soins, sera analysée dans le détail avec l'ensemble des pièces justificatives demandées sur le formulaire.

Notre objectif : répondre au mieux à votre besoin et soutenir votre projet.

Aide services à la personne : prestations à domicile

Quelles évolutions pour 2024 ?

Depuis le 1^{er} janvier 2024, l'aide services à la personne est enrichie et améliorée pour les prestations réalisées à domicile, comme l'entretien du logement, les courses ou la préparation de repas.

Votre régime de retraite fait confiance à Domiserve depuis 2018.

Domiserve
PAR LA BANQUE POSTALE

Pourquoi l'aide à domicile Ircantec évolue-t-elle ?

- Pour rester au plus proche des besoins de nos affiliés.
- Pour éviter l'avance des frais : l'aide sera directement versée au prestataire.
- Pour solliciter plusieurs prestations : l'aide aux courses, la préparation du repas et l'entretien de votre logement, en fonction des besoins, sur une même année.
- Pour couvrir la France entière et organiser rapidement une prestation de qualité.
- Pour bénéficier d'un tarif harmonisé, négocié et identique sur tout le territoire pour chaque type de prestations.

Qui sont les prestataires de Domiserve ?

Plus de 2 000 prestataires sont référencés par Domiserve sur le territoire. Ils sont contrôlés, ils répondront rapidement à vos besoins de prestations.

Quel est le montant de l'aide à domicile ?

En fonction de chaque situation et des ressources, le montant de l'aide sera défini par un conseiller de l'Ircantec. Dans tous les cas, le reste à payer ne sera que de 10% du montant de la facture des heures réalisées.

Comment demander mon aide ?

À compter du 15 janvier 2024

Pour recevoir votre dossier d'aide, plusieurs moyens s'offrent à vous.

- Via votre espace personnel «Ma retraite publique» rubrique « Mes aides sociales » puis service « Demande d'aides sociales ». Vous pourrez ensuite suivre l'avancement de votre demande.
- Par courrier, au 24 rue Louis Gain 49939 Angers Cedex 9.
- Via le coupon joint à cette revue.
- Par téléphone, au 02 41 05 25 14 ou au 02 41 05 25 25.

Renvoyez ensuite votre dossier d'aide entièrement complété et accompagné des pièces justificatives suivantes obligatoires :

- 1 la photocopie de l'avis d'imposition ou de non-imposition 2023 sur les revenus 2022, de toutes les personnes du foyer ;
- 2 un numéro de téléphone pour vous joindre pour organiser la prestation (numéro à inscrire sur le dossier de demande d'aide).

Une fois l'aide accordée, Domiserve prend contact avec vous pour organiser la prestation de votre choix. Après votre accord sur le devis d'intervention, l'Ircantec verse son financement directement à Domiserve. Vous n'avancerez pas les frais des prestations.



N'engagez pas directement les prestations à votre domicile. Attendez le contact de Domiserve qui organisera les prestations en fonction de vos besoins.



Attention, à partir du 1^{er} janvier 2024, le petit jardinage et le petit bricolage ne sont plus couverts par l'aide de l'Ircantec.




Attention, à partir du 1^{er} janvier 2024, l'Ircantec ne prendra plus en charge vos factures directes de services à la personne.

Aide à la rénovation thermique

Votre régime de retraite soutient la transition énergétique.

Vous souhaitez réaliser des travaux de rénovation thermique dans votre logement ? Par exemple, l'installation d'une pompe à chaleur, la mise en place d'un chauffe-eau solaire ou le changement d'ouvertures.

L'Ircantec peut vous aider. Votre caisse de retraite vient en aide à ses retraités les plus modestes pour les aider à réduire durablement leur facture d'énergie en réalisant des travaux importants.

 Cette aide peut être demandée tous les 3 ans et pour un retraité éligible à l'action sociale du régime, son montant ne varie pas en fonction des ressources.

Comment demander votre aide ?

Sous conditions, le montant de cette aide peut s'élever à 1500 €, soit une part significative de vos travaux.

Aide au répit

L'Ircantec peut attribuer une aide aux retraités de l'Ircantec aidant un conjoint ou un concubin fragilisé mais aussi une aide à un retraité Ircantec qui est aidé par un proche.


Cette aide traduit une volonté forte du régime de reconnaître, d'encourager et de soutenir les aidants dans leur mission difficile.

Comment fonctionne l'aide au répit

La demande peut être formulée par un retraité de l'Ircantec aidant un conjoint ou concubin fragilisé, mais également par un retraité de l'Ircantec aidé par un proche.

À compter du 15 janvier 2024

- 1 Pour recevoir votre dossier d'aide, contactez l'Ircantec.
 - Depuis votre espace personnel Ma retraite publique sur le site www.ircantec.retraites.fr, rubrique « Mes aides sociales » puis service « Demande d'aides sociales ». Vous pourrez ensuite suivre l'avancement de votre demande.
 - Par courrier, en utilisant le coupon joint à ce magazine.
 - Ou encore par téléphone au 02 41 05 25 14 ou au 02 41 05 25 25.
- 2 Renvoyez ensuite votre dossier d'aide entièrement complété et accompagné des pièces justificatives.
- 3 Avant la réalisation des travaux, l'Ircantec analysera sur devis votre dossier et fournira éventuellement un accord de principe pour soutenir le projet. L'aide sera versée directement après la réalisation des travaux, sur présentation de votre facture acquittée.

 Plusieurs demandes d'aide au répit peuvent être formulées dans l'année.

Il s'agit d'une aide financière attribuée, sous certaines conditions, en remboursement de frais engagés pour :

- des séjours temporaires, de répit, ou de vacances, en structure d'accueil adaptée ;
- des journées occasionnelles d'accueil de jour en EHPAD ;
- des gardes effectuées à domicile par des intervenants professionnels.

Pour recevoir votre dossier d'aide au répit, contactez l'Ircantec :

- depuis votre espace personnel **Ma retraite publique** depuis le site www.ircantec.retraites.fr ;
- par courrier, en utilisant le coupon joint à ce magazine ;
- ou encore par téléphone au 02 41 05 25 14 ou au 02 41 05 25 25.



Hôtel *** Royal Westminster à Menton



Vacances Bleues, ce sont des vacances d'exception, dans des lieux uniques.

- 24 LIEUX D'EXCEPTION EN FRANCE : hôtels, clubs, résidences.
- PLUS DE 120 VOYAGES RESPONSABLES : escapades, circuits, croisières.

Retrouvez toutes nos destinations
Appelez le **04 91 00 96 13**
ou sur ircantec.vacancesbleues.fr



Profitez de vos avantages IRCANTEC en indiquant le code **IRC**.

* 15% de remise permanente sur les hôtels, clubs et résidences Vacances Bleues, (cumulable avec l'offre Réservez tôt), soit jusqu'à 40% de réduction, pour tout séjour de 7 nuits. -5% sur Vacances Bleues Voyages Responsables. Promotions non rétroactives, stock limité.



Coup de ♥ ! Provence/APT LE CASTEL LUBERON

Ici, la Provence parle à tous vos sens. Lavande, lumière, ocres, olives, vin : tout a le goût du soleil et l'accent chantant. Le domaine du Castel Luberon vous reçoit sur 3 hectares, dans ses chambres au style raffiné, en pension ou demi-pension. Vous n'avez qu'à mettre les pieds sous la table ou à piquer une tête dans la piscine.

Lâchez prise, vous êtes en vacances.

Vacances ULVF, des villages vacances en France où il fait bon de se retrouver !

Renseignements et réservation
www.vacances-ulvf.com - 04 77 56 66 09

AIDER LES AIDANTS

Accompagner un proche malade ou en perte d'autonomie est une situation qui peut paraître naturelle, pour autant, l'aidant n'y est pas toujours préparé. Comment s'informer et être aidé soi-même pour faire face à cet engagement généreux mais souvent épuisant ?

Texte de Christophe Polaszek



Le statut de proche aidant : droits et aides financières

La reconnaissance du rôle des aidants et de leur place dans la société progresse. Mais les mesures pour les accompagner restent trop souvent méconnues. Alors même que beaucoup d'aidants n'ont pas toujours conscience de leur statut.

Si le terme aidant englobe tous ceux qui viennent en aide à une personne dépendante, il recouvre une infinité de situations. Ce sont à la fois des voisins qui veillent sur un malade d'Alzheimer, un conjoint qui épaulé son épouse fragilisée ou un enfant qui se charge d'un parent vieillissant. Sur les 9,3 millions d'aidants non professionnels, près de quatre millions assistent un proche âgé (parent ou conjoint)⁽¹⁾. De quelques heures ici et là, ils en arrivent parfois à consacrer des journées entières. Jeanne, jeune retraitée, a ainsi accompagné son père nonagénaire durant les deux dernières années de sa vie : « On commence par quelques courses, un peu de ménage. On gère les formalités administratives et les rendez-vous médicaux, puis vient le temps où l'on prend aussi en charge les repas, l'entretien du linge... ». Pris dans l'engrenage, ils ne savent pas forcément quelle aide chercher ni où la trouver, ou ignorent tout simplement qu'ils assument ce rôle, tellement il paraît naturel de venir en aide à un proche.

Un statut défini par la loi

Pour soutenir cette implication, le statut de « proche aidant » a été créé. La loi de décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement de la population a notamment élargi le rôle d'aidant à l'entourage (voisin, ami...) et non plus seulement au partenaire ou à la famille de la personne aidée.

Aux alentours de

60 ans

près d'une personne sur quatre est aidante

56 %

des aidants sont des femmes

Source : enquête Vie quotidienne et santé, publiée par la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), 2023.



Quelles sont les mesures fiscales en faveur des aidants ?

1 UNE EXONÉRATION PARTIELLE OU TOTALE

des charges sociales en cas de rémunération d'une aide à domicile (aide ménagère, auxiliaire de vie...) pour votre proche.

2 UN CRÉDIT D'IMPÔT SUR LES FRAIS D'ÉQUIPEMENT

pour adapter votre résidence principale à la perte d'autonomie.

3 UNE DÉDUCTION SUR VOTRE REVENU IMPOSABLE

des frais d'hébergement et de nourriture si vous hébergez un parent ou un beau-parent, ou une personne âgée de plus de 75 ans (sans lien de parenté).

Aides soumises à conditions.



Pour en savoir plus : www.service-public.fr

Ce statut ouvre droit à des aides financières qui varient selon l'âge et la situation familiale et sociale du proche aidé, mais aussi de la situation personnelle de l'aidant. Il peut permettre par exemple d'être rémunéré par la personne aidée (voir encadré page suivante) et, pour les salariés ou les retraités qui ont repris une activité, de solliciter une indemnisation du congé de proche aidant⁽²⁾.

(1) Enquête Vie quotidienne et santé, publiée par la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), 2023.

(2) En cas de cumul emploi-retraite, il est possible d'obtenir l'allocation journalière de proche aidant (Ajpa)*. La condition pour y prétendre étant de réduire ou cesser son activité pour accompagner un proche, en situation de handicap ou âgé, qui souffre d'une perte d'autonomie importante.

L'allocation d'autonomie

Pour couvrir une partie des dépenses, une demande d'allocation personnalisée d'autonomie (APA) peut être déposée auprès des conseils départementaux⁽³⁾. L'APA permet de financer les aides à domicile (aides ménagères, auxiliaires de vie...) et les équipements nécessaires pour rester à la maison de l'aidé ou du proche qui l'héberge. Elle participe également aux frais pour le recours à des dispositifs qui relaient et apportent du répit aux aidants tels que l'accueil de jour ou l'hébergement temporaire. Depuis la réforme de l'APA de 2016, une enveloppe d'un montant pouvant aller jusqu'à 500 € par an est exclusivement dédiée au financement de ces dispositifs pour les aidants dont la présence ou le soutien est indispensable.

Autres aides possibles

D'autres aides peuvent être demandées comme le service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) pour le portage des repas ou encore le service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) pour faire la toilette. Pour les connaître, il est conseillé de se tourner vers les associations locales ou les centres locaux d'information et de communication (CLIC) ou encore les centres communaux d'action sociale (CCAS). De nombreuses municipalités et de nombreux conseils généraux proposent des aides financières pour l'abonnement à un service de téléassistance, l'aménagement de la maison... Il existe également des ressources sur le terrain pour accompagner les aidants dans leurs démarches (Café des aidants, maisons des aidants...).



(3) L'APA n'est pas soumise à condition de ressources. Mais son montant est calculé en fonction des revenus, du coût des aides prévues dans le plan d'aide et du GIR (niveau de perte d'autonomie).



Peut-on utiliser l'APA pour payer un aidant familial ?

- 1 OUI**, le bénéficiaire de l'APA peut se servir de son allocation pour rémunérer un proche aidant, **à l'exception de la personne avec laquelle il est en couple** : mariage, Pacs ou concubinage (union libre). Une fille, un petit-fils, une sœur ou encore un neveu peuvent donc être salariés.
- 2 SI L'AIDANT EST À LA RETRAITE**, celui-ci doit reprendre une activité dans le cadre du cumul emploi-retraite. Comme pour tout salarié, un contrat de travail est alors rédigé avec son employeur, c'est-à-dire la personne aidée.
- 3 IL EST ÉGALEMENT POSSIBLE**, grâce à l'APA, de payer un service prestataire d'aide à domicile agréé (association ou entreprise de services à la personne).
- 4 SI LA PERSONNE AIDÉE NE BÉNÉFICIE PAS DE L'APA**, mais que ses ressources le lui permettent, elle peut toujours salarier le proche aidant et opter pour un contrat de travail classique ou le Chèque emploi service universel (Cesu).



Accompagner et préserver les aidants

De jour comme de nuit, les proches aidants ont un rôle qui peut vite devenir éprouvant sur le plan physique et psychologique. Eux aussi ont besoin d'être aidés.

Confrontés du jour au lendemain au phénomène de la dépendance, les aidants se dépensent sur tous les fronts pour soutenir leur proche : soutien moral et affectif, tâches administratives, ménagères, habillage, repas, soins de toilette... Au point de mettre en péril leur propre équilibre et leur état de santé, sans penser à évoquer leurs difficultés. Pourtant, l'exprimer est salutaire.

Libérer la parole

Tout d'abord, il convient d'être à l'affût des signaux qui avertissent d'une charge trop importante : irritabilité, difficultés d'endormissement, impression de grande fatigue... Les repérer peut permettre de reconnaître plus facilement le seuil de l'épuisement, aussi néfaste pour les aidants que pour la personne qu'ils accompagnent. Auprès de groupes de parole au sein d'associations, de professionnels de santé formés à cette problématique, les aidants peuvent trouver de l'aide et du soutien. Comme lors des réunions des 130 Cafés des aidants qui maillent désormais le territoire français⁽¹⁾. Par petits groupes, ces temps d'échange permettent d'aborder les questions du bien-être physique, psychologique et social, mais aussi de trouver des réponses adaptées à chacun (aides financières, aménagements du domicile...). Au-delà des informations délivrées, chacun peut échanger sur son expérience et ses astuces et les participants restent souvent en contact ensuite entre eux.

Se permettre un répit

Des plateformes d'accompagnement et de répit (PFR) – il en existe aujourd'hui plus de 200 en France⁽²⁾ – proposent également des rencontres entre aidants ainsi

(1) Coordonnées sur www.aidants.fr.

(2) Pour trouver la plateforme d'accompagnement et de répit proche de chez vous, consultez l'annuaire dédié sur www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/annuaire-points-dinformation-et-plateformes-de-repit.

BON À SAVOIR

Des outils connectés pour s'absenter l'esprit tranquille

La technologie apporte désormais un réel soutien aux aidants. Ainsi, une montre connectée portée par la personne aidée indique à l'aidant où se trouve son proche en cas d'absence et est reliée à la téléassistance en cas de besoin. Autre exemple : un pilulier connecté s'ouvre à une heure précise pour que la personne prenne au mieux son traitement. Relié au smartphone de l'aidant, il l'informe de la prise ou non des médicaments. Des applications mobiles facilitent également le suivi d'un traitement au quotidien ou la coordination des soins.



que des temps de répit qui permettent de souffler. Ce droit au répit a été défini par la loi de décembre 2015. Le principe ? Prendre en charge la personne aidée au sein d'un accueil de jour ou de nuit, ou d'un hébergement temporaire, ou bénéficier d'un relais à domicile. L'aidant, lui, s'autorise une bulle d'air, sans culpabiliser.

Des activités culturelles et des séjours vacances-répét offrent aussi la possibilité aux couples aidant-aidé de profiter de moments de détente en groupe. Ils permettent à la fois de créer du lien avec d'autres personnes rencontrant les mêmes difficultés et de lutter contre l'isolement des couples aidant-aidé.



Se former

Et parce qu'on ne s'improvise pas soignant et que cela peut être difficile à vivre, les proches aidants peuvent bénéficier de formations auprès de professionnels de santé. Ces formations sont notamment dispensées par la Croix-Rouge, l'Association française des aidants ou des structures plus locales⁽³⁾. Elles portent sur des thèmes très variés comme l'acquisition des bons gestes pour réduire la fatigue, l'alimentation de la personne âgée, la communication avec une personne atteinte de troubles cognitifs... Des actions qui permettent non seulement de mieux connaître les pathologies et de pouvoir s'y adapter, mais aussi de préserver la qualité de la relation entre l'aidant et son proche.

À savoir : le fonds social de l'Ircantec a mis en place un accès gratuit au dispositif de formation des aidants et aux groupes de parole organisés par le réseau France Alzheimer.



EN PRATIQUE

Mieux vivre son rôle d'aidant

Plusieurs associations permettent aux aidants de suivre des formations en ligne ou en présentiel.

● **LA MAISON DES AIDANTS**
www.lamaisondesaidants.com

● **FRANCE ALZHEIMER**
www.francealzheimer.org

● **L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS**
www.formation.aidants.fr

« La situation d'aidant est encore moins évidente en milieu rural. »

Jérôme Perrin, Directeur du développement et de la qualité de l'Aide à domicile en milieu rural (ADMR), premier réseau de services à la personne en France.

« En milieu rural, il y a moins d'infrastructures, de services et moins d'accès aux dispositifs de soutien. Les enfants vivent aussi rarement à proximité de leurs parents. Dans les villages, ce sont souvent des amis ou des voisins qui prennent ce rôle de façon informelle. C'est là que les services à domicile ont un rôle essentiel. Sur le terrain, les professionnels doivent plus facilement identifier les problématiques du couple aidant-aidé. Nous menons justement une expérimentation dans plusieurs départements. Tout part d'un coordinateur de parcours qui se rend au domicile et écoute les personnes. Une fois la confiance établie, celui-ci apporte des réponses sur mesure en mobilisant les acteurs en fonction des services à mettre en place et pour se voir accorder une aide financière. Bien souvent, on se rend compte que c'est l'aidant qui est en difficulté. Les solutions de répit nécessitent d'être davantage développées pour que l'aidant ne devienne pas l'aidé. Si on veut vraiment aider une personne, on doit aider son aidant. »



Rendre visible la place des aidants

Texte de **Géraldine Dao**



Alice Steenhower,
Directrice de l'association
Avec nos proches

leur vécu et de les aider à reconnaître leur situation. Il s'agit pour l'aidant de se remettre en mouvement, et pour l'association de l'orienter vers les services adaptés.

Quels conseils donnez-vous à un proche aidant pour prendre sa place ?

Ils ont leur place, seulement il faut la rendre visible. En se reconnaissant aidant, celui-ci peut se dire qu'il a le droit d'être fatigué et donc de demander de l'aide. C'est notre but. Si un aidant le souhaite, nous lui proposons de lever l'anonymat et d'être accompagné par une chargée d'information et d'orientation ou par un psychologue.

Quelles sont vos autres actions ?

Nous menons beaucoup d'actions de sensibilisation, notamment auprès des professionnels de santé qui « oublient » le proche aidant dans leurs consultations. Nous les informons sur ce qu'est un aidant, les impacts sur sa santé, les solutions d'accompagnement... Nous proposons également au proche aidant *Mon Journal Santé d'Aidant*, un outil pour l'aider à devenir acteur de sa santé et prévenir les risques d'épuisement. Car prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de l'autre.

Quels sont les objectifs poursuivis par une association pour les aidants ?

Aujourd'hui, six aidants sur dix ne s'identifient pas comme aidants. Le premier rôle des associations est de leur permettre de raconter



« Faire appel à une association m'a aidée à me reconnaître en tant qu'aidante et à me sentir moins seule. »

Aline,
68 ans, ancienne aidante

« J'ai aidé mon beau-père, atteint d'une hypertension pulmonaire. Je me suis mise de côté : pour moi, il était naturel d'aider un proche, je n'avais pas compris que cela l'était moins de changer les couches d'un parent. Faire appel à une association m'a aidée à me reconnaître en tant qu'aidante et à me sentir moins seule. J'ai recommencé à voir mes amis : c'est important, de conserver des liens et de partager ce qu'on traverse avec son entourage. Peu à peu, j'ai appris à faire des choses pour moi, sans culpabiliser. Grâce à mes échanges avec les bénévoles de l'association, j'ai compris qu'il était important de me préserver et de prendre du temps pour moi. »



Pour en savoir plus :
avecnosproches.com
Ligne d'écoute : 01 84 72 94 72, coût d'un appel local, ouverte 7j/7 de 8 à 22 h.

(3) Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.pour-les-personnesagees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien/se-former



Comment financer une aide à domicile ?

Se lever, préparer ses repas, se laver... pour faciliter certains actes de la vie quotidienne et prolonger votre autonomie à domicile, faites le point sur les solutions pour financer une aide à domicile.

Texte de Corinne Maix

- Il existe deux types d'aides financières, non cumulables :

L'APA (allocation personnalisée d'autonomie)

Quelles conditions ?

- Avoir 60 ans et +.
- Être en perte d'autonomie reconnue.
- Pas de conditions de revenus spécifiques.

À qui s'adresser ?

À votre Conseil départemental.

L'aide ménagère

Cette aide est versée directement à une société d'aide à domicile.

Quelles conditions ?

- Avoir 65 ans et +.
- Pour une personne seule, toucher un revenu mensuel inférieur à 916 €.
- Pour un couple, toucher un revenu mensuel inférieur à 1423 €.

À qui s'adresser ?

À votre centre communal d'action sociale ou à votre mairie.

- Si vous n'y avez pas accès, vous pouvez demander :

Les aides des caisses de retraite

Quelles conditions ?

- Être retraité.

Quelles aides ?

- Des services à domicile, conseils, aides à l'adaptation du logement.
- Des aides financières selon les ressources et le degré d'autonomie.



Les aides des complémentaires santé

Quelles conditions ?

- Suite à une hospitalisation.

Quelles aides ?

- Une aide sociale ponctuelle.
- Des heures d'aide à domicile.



EN PRATIQUE

Pour + d'informations et engager les démarches :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
www.servicelapersonne.gouv.fr

Aidants : conserver une bulle à soi

Se ménager du temps pour soi est primordial lorsque l'on est aidant et que la charge est particulièrement lourde. Nos conseils pour s'autoriser une pause.

Texte de Christophe Polaszek

Loin d'être de tout repos, être aidant se révèle parfois épuisant nerveusement et physiquement. Le proche malade ou en perte d'autonomie requiert une attention qui, progressivement, peut empiéter de plus en plus sur sa propre vie. Et le simple fait de dire « je n'en peux plus » est difficile, parce que l'on pense « je suis responsable, c'est ma famille, je me dois de... ». Or, il est essentiel de ne pas s'oublier au point de n'être présent que pour l'autre. Ne serait-ce que pour préserver sa capacité d'aider sur la durée.

Tenter de se simplifier le quotidien

Pour soulager sa tâche, l'aidant peut donner à la personne des moyens d'être plus autonome, en équipant le domicile – installer un chemin lumineux jusqu'aux toilettes pour qu'elle puisse y aller seule la nuit, des rampes dans l'escalier pour faciliter ses déplacements, un lit au rez-de-chaussée plutôt qu'à l'étage... Il est aussi conseillé de la faire participer aux activités quotidiennes qui sont à sa portée (éplucher les légumes, dresser la table, étendre le linge...). Ce qui permettra de la stimuler et de se rendre compte qu'elle est encore capable de faire des choses.



Conserver une vie sociale riche

Trop souvent, le couple aidant-aidé perd le lien avec l'extérieur et avec les autres, et s'isole. Pourtant, ce lien est précieux pour tous. Mieux vaut continuer à recevoir parents et amis à la maison. Ils sont souvent plus patients et tolérants qu'on ne l'imagine. Et ne pas s'interdire toute sortie. Une balade à pied ou à vélo est bénéfique pour garder la forme et se sentir plus serein*. Quand cela est possible, une séance de cinéma ou un restaurant avec son proche permettra de casser la routine et de renforcer le lien.

Demander du soutien

Sans déranger tous les jours son entourage, il est possible de demander de temps en temps de s'occuper de la personne aidée pour partir seul(e) quelques jours se ressourcer - en vacances au bord de la mer, par exemple - ou quelques heures pour pratiquer ses activités favorites. Sans parler des dispositifs de répit qui peuvent exister par ailleurs et qui permettent de récupérer (accueil de jour, garde de nuit, relais à domicile...). Tandis que la personne aidée est prise en charge par des professionnels de santé et des bénévoles formés, l'aidant peut se poser, aménager ce temps libre pour lui, rassuré que son proche soit entre de bonnes mains.



* Au-delà des bénéfices sur la santé, une activité physique régulière agit sur le bien-être général, dont la santé mentale, et la qualité de vie. Voir le dossier sur l'activité physique paru dans le numéro d'octobre 2023.

Aidants et aidés : 5 œuvres pour en parler

Aider un proche implique un grand nombre d'actions et d'émotions, parfois contradictoires. Pour se détendre, se sentir entouré et compris, sélection d'ouvrages qui abordent la relation aidant-aidé sous tous les angles.

Texte de Victoria Louvel



ÊTRE PROCHE-AIDANT, C'EST APPRENDRE A DANSER SOUS LA PLUIE – PLUTÔT QUE D'ATTENDRE LA FIN DE L'ORAGE

Rosette Poletti
Éditions Jouvence, 2019

Prendre du recul, se détendre... sans culpabiliser : des besoins éprouvés par tout aidant d'un proche diminué. Une invitation nécessaire lancée par cet ouvrage, dont l'objectif est de soutenir ceux qui soutiennent.

8,70 €



VIVRE ENSEMBLE LA MALADIE D'UN PROCHE

Dr Christophe Fauré
Éditions Albin Michel, 2011

Comment (ré)agir, en tant que malade dont un proche s'occupe ? Et pour ce dernier, comment aider sans s'oublier ? Le psychiatre, spécialiste de l'accompagnement des malades et de leur famille, parle de tout sans tabou.

19,90 €



ÊTRE PRÉSENT POUR SES PARENTS

Dr Hélène Rossinot
Livre audio, 2023

Des conseils et des encouragements adressés aux enfants devenus aidants d'un parent, lus par l'auteure, gériatre de formation. L'occasion de se rassurer, déculpabiliser et se préparer à aimer son proche différemment.

20,95 €



PLAN AIDANTS, LE PODCAST DES AIDANTS

Sigrid Jaud
Disponible sur Ausha, Spotify et Deezer.

Parce qu'elle a elle-même été aidante, Sigrid Jaud donne la parole aux aidants, mais aussi aux structures qui les aident. L'occasion de montrer la diversité de ces profils, de s'enrichir de témoignages et de conseils.

Gratuit



JE SUIS DEVENU LE PARENT DE MES PARENTS

Vincent Valinducq
Éditions Stock, 2023

Ce médecin connu pour sa chronique dans Télématin raconte son accompagnement de sa mère atteinte précocement de la maladie d'Alzheimer. Il livre aussi des conseils variés (pratiques, psychologiques) à tous les aidants.

19,50 €

Jeux

Réalisés par Brigitte Xerri

Dingbats

Retrouvez ce qui se cache derrière ces trois figures.

1

E ZEMAN

2

ETADE
MENAGE

3

EXCELLENTE

Solutions
1. Epuïsement (E puis Zeman)
2. État de surmenage (étude sur ménage)
3. Excellente santé (excellente sans t)



La diagonale du fou

Remplacez chaque point d'interrogation par une lettre de façon à terminer les mots horizontaux et à découvrir, en diagonale, le mot manquant (il est possible de conjuguer).

O	?									
U	N	?								
B	O	U	?							
B	A	N	C	?						
B	O	U	L	O	?					
M	A	L	A	D	I	?				
C	O	M	M	A	N	D	?			
F	L	A	G	E	O	L	E	?		
A	S	S	A	S	S	I	N	A	?	
N	O	N	C	H	A	L	A	N	T	?

E	I	N	V	L	V	H	C	N	N	O	N
T	V	N	I	S	S	V	S	S	V		
R	E	O	E	O	V	T	J				
O	D	N	W	W	O	O					
F	I	D	V	T	W						
N	O	T	U	B							
O	C	N	V	R							
C		U	C								
			N	E							

Solutions

Escalettres

À partir du mot de deux lettres proposé et en rajoutant une lettre à chaque ligne, vous arriverez facilement jusqu'au dernier mot. Ni conjugaison ni nom propre.

	S	E				
+N						
+G						
+U						
+A						
+M						
+E						
+R						

S	E							
S	E	N						
S	E	N	A					
S	E	N	A	E				
S	E	N	A	E	M			
S	E	N	A	E	M	R		
S	E	N	A	E	M	R	S	

Solutions

Le mot le plus long

Avec les tirages proposés ci-dessous, trouvez les mots les plus longs possible. Les conjugaisons et les noms propres ne sont pas autorisés.

1 C E F N O O R R T

2 mots de neuf lettres
1 mot de huit lettres

2 A E I M N O O T U

1 mot de neuf lettres
1 mot de huit lettres

3 A F I M N O O R T

1 mot de neuf lettres
1 mot de huit lettres

4 E G I N O R S S U

2 mots de neuf lettres
1 mot de huit lettres

Solutions
1. confort / conforter / conforté
2. autonomie / autonome
3. formation / normatif
4. soigneurs / guérisons / guérison

La musicothérapie, un remède contre le stress

Connaissez-vous la musicothérapie ? Très en vogue depuis quelques années, cette forme de thérapie utilise la musique pour vous aider à améliorer votre bien-être émotionnel, mental, physique et social. Revue de détail.

Texte de **Géraldine Dao**

La musicothérapie, c'est...

Une technique qui utilise la musique comme un moyen de soigner ou de répondre à une problématique donnée. La musique constitue un moyen d'expression privilégié pour « faire sortir » ses souffrances.

Son principe

Les sons et les rythmes deviennent des instruments pour augmenter sa créativité, reprendre contact avec soi et traiter divers problèmes de santé. Aucune connaissance musicale n'est nécessaire.

Sa pratique

Individuellement ou en groupe, la musicothérapie est utilisée dans les hôpitaux, les établissements de soins de longue durée, les écoles, les centres de réadaptation et les cabinets privés de thérapeutes.

Deux approches existent :

- « active » pour favoriser l'expression de soi avec l'utilisation du chant, de la danse, de l'improvisation instrumentale ou gestuelle, et de la composition de chansons ;
- « réceptive » pour stimuler l'énergie créative et aider à accroître la concentration et la mémoire.

Ses bienfaits

La musicothérapie permet la réduction du stress et de l'anxiété, l'augmentation de l'estime de soi, le développement des compétences sociales, la stimulation cognitive et la réduction de la douleur. Elle est souvent utilisée pour traiter la dépression, l'autisme, la maladie d'Alzheimer, les troubles de l'humeur et les traumatismes.

La musicothérapie peut vous aider à surmonter les défis émotionnels, mentaux et physiques et à améliorer votre qualité de vie.



EN PRATIQUE

Pour trouver un praticien

- **SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE MUSICOTHÉRAPIE**
www.lamaisondesaidants.com
- **FÉDÉRATION FRANÇAISE DES MUSICOTHÉRAPEUTES**
www.musicotherapeutes.fr



Je m'informe sur ma retraite

Nous contacter



Par téléphone au
02 41 05 25 25

Nos conseillers retraite sont à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 17h sans interruption.

L'action sociale dispose d'un numéro dédié :
02 41 05 25 14
du lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h,
du mardi au jeudi de 9h à 12h



Par courrier
IRCANTEC
24, rue Louis Gain
BP 80726
49939 ANGERS CEDEX 9

Si vous avez connaissance du service concerné, précisez-le sur l'enveloppe.



En vous connectant
à **www.ircantec.retraites.fr**



Nous rencontrer
Accueil sans rendez-vous
par un conseiller retraite
sur le site d'Angers (49)

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h
et de 13h à 16h45

Bâtiment Quatuor
21, rue Auguste Gautier
49100 ANGERS

Services en ligne

Votre espace personnel ma retraite publique

Un espace sécurisé, disponible 7j/7 et 24h/24,
proposant des services personnalisés

- Accéder à votre titre de retraite
- Consulter le détail de vos paiements
- Consulter et éditer vos attestations fiscales
- Effectuer et suivre une demande d'aide sociale
- Actualiser vos coordonnées personnelles et bancaires
- Effectuer et suivre votre demande de pension de réversion
- Accéder à vos documents archivés



Votre espace personnel
ma retraite publique

est accessible depuis le bouton en haut
à droite de la page d'accueil du site
de l'Ircantec www.ircantec.retraites.fr

Les nouvelles de l'Ircantec, changement de formule !



**Nouvelle
présentation
nouveau
dispositif**

Un hors-série

**adressé en février
aux retraités éligibles
à l'action sociale**

**Un magazine
annuel**

**avec une parution
en octobre et accessible
sur notre site Internet**



Et toujours

- Des actualités mensuelles accessibles depuis l'espace « Je suis retraité » du site Internet
- Une lettre d'information bimestrielle