



Prévoir et prévenir pour mieux vivre sa retraite

Un enjeu des anciens



9 français sur 10 n'envisagent pas d'aller en EHPAD mais le sujet n'est pas attrayant et peu se renseignent à l'avance sur les solutions facilitant le maintien à domicile.

Pourtant la gamme de solutions, aides et interlocuteurs est complexe et peu compatible avec l'urgence et la maladie. Anticiper permet de prendre à l'avance certaines mesures préventives simples d'adaptation du logement et surtout de mieux connaître les solutions et savoir dans votre cas à qui s'adresser pour gagner du temps le moment venu.

Les anciens de la météorologie devront faire face à ces besoins pour des proches ou pour eux-mêmes. Par ce message volontairement résumé, l'AAM a souhaité vous alerter sur l'utilité d'anticiper ces situations.

Anticiper « sans se planter »



La gamme de matériel va bien au-delà des traditionnelles barres d'appui, cannes, déambulateurs : il est donc prudent d'avoir une idée de ce qui existe et où le trouver, voire de mettre déjà en place les dispositifs préventifs simples.

Des aides sont proposées par diverses structures : il ne faut pas vous censurer, car elles sont parfois très larges, il faut donc identifier **les interlocuteurs les plus utiles** :

Au niveau national : votre mutuelle, votre caisse de retraite, l'ANAH, et sans vous déplacer vous pouvez maintenant consulter le portail pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Ne pas oublier bien sûr de contacter **les assistantes sociales de la DGAC et de Météo France** au moins pour vous renseigner sur les aides spécifiques de nos deux administrations (coordonnées en annexe ci-dessous).

Au niveau local : le plus simple est de contacter **le point d'information** local des personnes âgées indiqué par ce portail (le nom et le statut administratif de ce point d'information diffèrent selon les communes). Ce service de proximité sait examiner vos besoins, vous conseiller, vous informer sur les aides en vous orientant vers les interlocuteurs correspondants, et vous aider (portage de repas, télésurveillance, entraide, conseils divers...). Comme pour les autres interlocuteurs le contacter par anticipation si possible à l'occasion de journées d'information locales n'est souvent pas une démarche désagréable, vous permettra de positiver et d'évaluer plus précisément les solutions et ce qu'il pourra vous apporter le moment venu (pour un proche ou pour vous-même). Certains sont preneurs d'un peu de bénévolat dans une ambiance amicale vous permettant également de mieux connaître la problématique, les solutions et les interlocuteurs.

Les assistantes sociales :

https://www.alpha-sierra.org/sites/default/files/2022-11/annuaire_assistantes_service_social_maj-10-2022.pdf

N'hésitez pas à les contacter !

Les prestations sociales :

<https://www.alpha-sierra.org/prestations-sociales/prestations-sociales-pour-tous#--dispositif-d-aide-au-maintien-domicile>