

# Le mémo prestations du plan d'aides OSCAR

\*Offre de service coordonnée pour l'accompagnement de ma retraite



## 1 Le forfait prévention

**Objectif :** proposer des actions de prévention et de lien social individuelles et/ou collectives.  
**Prise en charge :** à 100 % par l'Assurance retraite dans la limite d'un plafond maximal de 500 € par an et par bénéficiaire. Plusieurs prestations peuvent être préconisées.

### Cadre de vie et sécurité à domicile

**Assistance et sécurité** ➔ **Rassurer, prévenir, signaler des crises**

- Téléassistance : médaillon, montre, détecteur de chutes...

**Gros travaux d'entretien** ➔ **Assurer la salubrité du logement**

- Gros nettoyage, désinfection, assainissement. Intérieur et extérieur.

**Petits travaux d'entretien** ➔ **Assurer la sécurité de la personne dans son habitat et faciliter les accès.**

**Attention :** tâches occasionnelles et de courte durée, ne relevant pas de l'intervention d'un professionnel qualifié.

- **Bricolage :** petite plomberie (joint...), électricité (ampoule...), aménagements (tringle, miroir, tableau...), montage de meubles.

**Aides techniques** ➔ **Préserver l'autonomie et sécuriser l'habitat.**

- Se référer au guide des [Aides techniques Carsat Sud-Est](#) dans le cadre d'OSCAR.
- Se référer au site <https://bien-chez-soi.lassurance-retraite.fr> pour connaître les aides techniques existantes.

300 €  
par an



### Mobilité et lien social

**Accompagnement informatique** ➔ • Initiation aux nouvelles technologies : ordinateur, tablette, smartphone.  
Aide à la navigation Internet, à l'utilisation des mails.

**Aide à la mobilité** ➔ **Répondre au besoin de la personne qui ne peut pas utiliser les autres transports de manière autonome**

- Déplacement motorisé avec un véhicule collectif ou individuel (véhicule de l'intervenant). Ne doit pas se substituer aux véhicules sanitaires légers.

**Aide aux loisirs** ➔ **Permettre l'accès aux activités sociales et de loisirs**

- Frais inscription à un club, cotisation à un centre social, participation à une sortie...

**Repas en structure** ➔ **Favoriser l'inclusion sociale de la personne**

- Repas en structure collective.

200 €  
par an



### Soutien personnalisé

**Conseil en gestion** ➔ **Accéder aux droits**

- Soutien aux démarches administratives (rédaction de courrier, paiement de facture, mise en contact avec les administrations) par un professionnel qualifié (responsable de service, travailleur social, juriste).

**Mieux-être** ➔ **Contribuer à l'estime de soi**

- Protections. Coiffure et esthétique uniquement par un professionnel à domicile. Pédicure (enveloppe annuelle max. de 120 €).

**Soutien psychologique** ➔ **Contribuer au mieux-être de la personne**

- Intervention d'un professionnel qualifié.

**Conseils en prévention à domicile** ➔ **Prévenir la perte d'autonomie/ permettre un répit aux aidants**

- Programme d'animation personnalisée dispensé au domicile par un professionnel sur les thématiques du bien vieillir : mémoire, nutrition, équilibre...

200 €  
par an



### Vie quotidienne

**Livraison de courses** ➔ • Courses alimentaires, médicaments, livres, journaux  
Prise en charge du coût de livraison.

**Portage de repas** ➔ • Livraison de repas chaud ou froid ou à réchauffer  
Prise en charge du coût de portage.

350 €  
par an

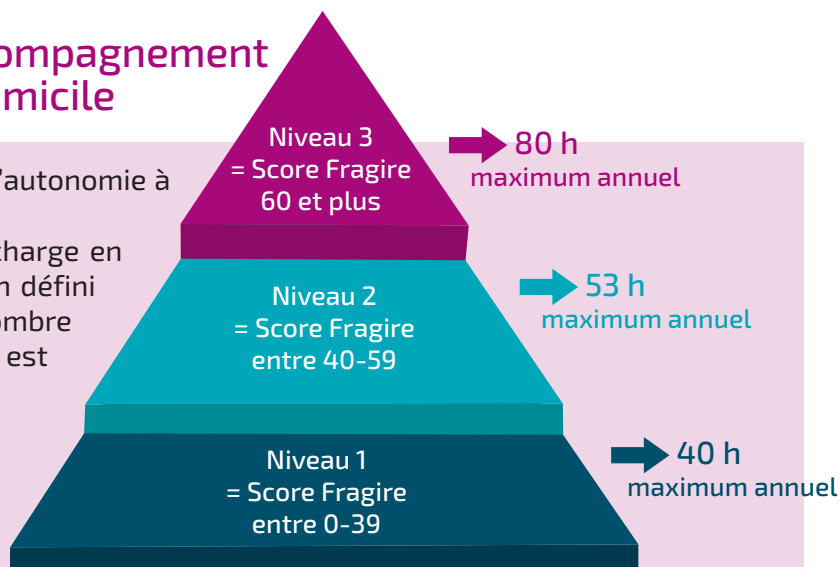




## 2 Les heures d'accompagnement et de prévention à domicile

**Objectif :** améliorer et soutenir l'autonomie à domicile.

**Prise en charge :** coût pris en charge en fonction du taux de participation défini selon le barème national. Le nombre maximal d'heures attribuées est guidé par le score Fragire.



### Entretien du logement et du linge

- Entretien courant du logement : sols, sanitaires...
- Entretien courant du linge : tri, lavage, repassage, rangement
- Entretien en laverie
- Petits travaux de couture (boutons...).



### Aide aux déplacements pédestre de proximité

- Petits déplacements de proximité, au bras, à pied à l'aide d'aide technique, fauteuil roulant
- Visites amicales, accompagnement aux activités, shopping, loisirs, visites médicales...



### Aide à la préparation des repas

- Accompagnement aux courses
- Vigilance sur alimentation et hygiène alimentaire
- Aide à la préparation du repas et au rangement après repas.



### Aide à la toilette

- Aide à l'habillage, déshabillage, toilette (dos, pied), coiffage, surveillance pendant bain douche. Ne doit pas se substituer à l'activité d'un SIAD.



## 3 L'orientation vers les programmes de prévention

**Objectif :** aider les retraités à adopter les bons comportements et favoriser leur participation sociale.



Ateliers collectifs



Conférences, forums et réunions collectives



Programme ANCV Seniors en vacances



Orientation vers les dispositifs Agirc-Arrco

Activités en présentiel ou à distance pour bien vivre sa retraite : [orientation.vers.bienvieillir-sudpaca-corse.fr](http://orientation.vers.bienvieillir-sudpaca-corse.fr)

**Important :** les plafonds d'heures d'accompagnement à domiciles ainsi que le montant du forfait prévention ne pourront pas être dépassés.

# La retraite bouge suivez-la !



**Carsat** Retraite & Santé au travail  
Sud - Est

[www.carsat-sudest.fr](http://www.carsat-sudest.fr)