

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.

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

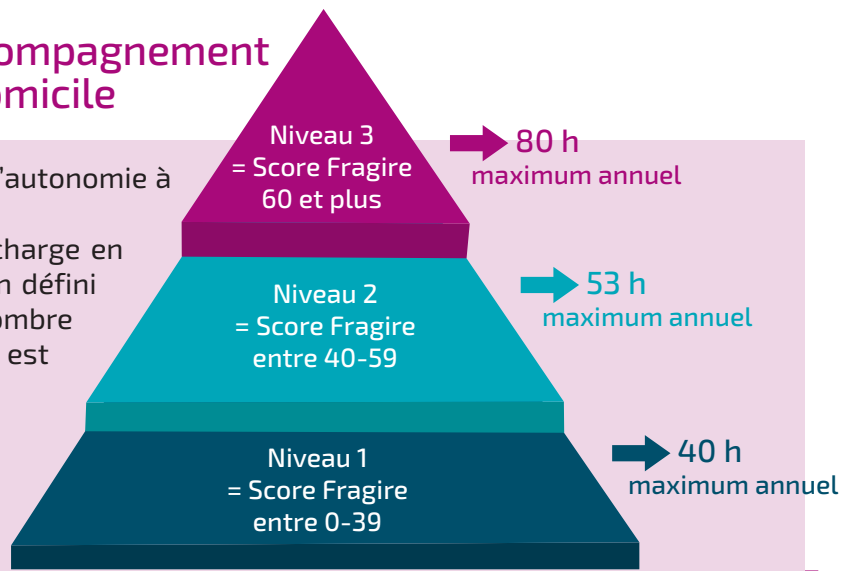




2 Les heures d'accompagnement et de prévention à domicile

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



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