

## **VIEILLIR ET BIEN VIVRE CHEZ SOI :** **Les 10 réflexes du Crédit Agricole**

**NOUVELLE  
ETAPE**

**Vous souhaitez vivre à votre domicile le plus longtemps possible, organiser votre vie quotidienne et rester en forme. Quelles mesures prendre pour vous protéger vous et vos proches ?**

Pour vous aider à anticiper cette nouvelle étape, le Crédit Agricole vous propose quelques conseils.

### **1\_Faire le point sur vos projets de vie**

Pour profiter au mieux de votre quotidien, il est important de faire un point sur vos projets et vos besoins. Continuer à bénéficier de votre foyer, dans votre environnement, avec vos amis, vos proches, en conservant vos activités : faire vos courses, mais également voyager... Pour cela, vous pouvez, par exemple, bénéficier d'un examen de prévention en santé grâce à votre régime général de Sécurité sociale. Rapprochez-vous également de votre conseiller bancaire qui pourra réaliser à vos côtés un bilan pour bien vivre à domicile.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F170>

### **2\_Aménager votre logement au fil du temps**

Votre logement doit pouvoir évoluer en fonction de votre mode de vie et de vos besoins. Que vous habitiez en appartement ou en maison, les points forts et les points de vigilance de votre habitation doivent être identifiés. Des ergothérapeutes peuvent vous aider. Des entreprises comme ViaREN (filiale du groupe Crédit Agricole) peuvent vous accompagner pour réaliser un premier bilan. Quelques travaux comme l'aménagement de la salle de bain, de la cuisine ou l'installation d'un monte-escalier peuvent s'avérer nécessaires.

### **3\_Etre en sécurité à son domicile et prévenir les risques**

Pour être protégé contre les cambriolages, des détecteurs anti-intrusion peuvent être installés à l'intérieur de votre domicile, reliés à un centre de télésurveillance. Ces dispositifs sont très efficaces pour sécuriser votre domicile et vous rassurer au quotidien. Par ailleurs, pour alerter vos proches en cas d'angoisse, de chute ou de malaise, vous pouvez porter sur vous un bouton d'appel relié à des chargés



**d'écoute dédiés, disponibles 24H/24 et 7J/7 via à notre filiale spécialisée NEXECUR Assistance.**

<https://www.credit-agricole.fr/particulier/assurances/prevoyance/teleassistance.html>

<https://www.credit-agricole.fr/particulier/assurances/habitation/telesurveillance.html>

## **4\_Préparer l'avenir de vos proches**

**Si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez envisager la transmission de votre patrimoine. Votre conseiller Crédit Agricole vous aidera à mettre en place la stratégie la plus adaptée à vos objectifs et vos besoins.**

**Vous pouvez également préparer le financement et l'organisation de vos obsèques pour décharger vos proches dans ce moment difficile. N'hésitez pas à contacter votre conseiller pour aborder ces sujets.**

<https://www.credit-agricole.fr/particulier/assurances/prevoyance/assurance-obseques.html>

## **5\_Maintenir un lien social et entretenir son capital cérébral**

**Pour profiter pleinement de votre quotidien, il est important de garder un contact humain : participer à des activités de proximité ou à des voyages avec des clubs ou des associations, se faire accompagner pour se déplacer, organiser des passages au domicile de professionnels ou de bénévoles... Les jeux, tels que les mots croisés ou le sudoku, mais aussi la lecture de la presse, stimulent les fonctions cognitives comme l'attention, la mémoire et la concentration. Le site internet [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) référence de nombreuses idées et astuces pour dynamiser son quotidien.**

<http://www.pourbienvieillir.fr>

## **6\_Conserver une activité physique et rester en bonne santé**

**Maintenir une activité physique permet de prévenir certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires...) et le risque de chute. La natation, le vélo, la marche ou la danse sont des sports très complets. Renseignez-vous auprès des collectivités locales qui pourront vous accompagner dans le choix de vos activités. Vous pouvez aussi vous promener, jardiner...**

**Dans tous les cas, faites-vous suivre par un médecin. Souscrivez également une complémentaire santé adaptée à vos besoins.**

<https://www.credit-agricole.fr/particulier/assurances/prevoyance/assurance-complementaire-sante.html>



## 7\_ Se faire assister pour améliorer son confort de vie

Les tâches du quotidien peuvent devenir trop lourdes à assumer en totalité. Aussi, faire appel à des services d'aide à domicile peut vous soulager : aide-ménagère, jardinage, garde d'animaux, assistance informatique... N'hésitez pas à contacter votre conseiller bancaire qui vous présentera les différentes solutions de services à la personne proposées par la société Viavita (filiale du groupe Crédit Agricole). De plus, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt de 50% sur ces dépenses.

## 8\_ Se faire aider pour mieux vivre à son domicile

Des organismes peuvent vous fournir des services clés en main : livraison de repas ou des médicaments à domicile. En cas de difficultés à réaliser certains actes de la vie courante, un auxiliaire de vie peut être indispensable : aide au lever, à l'habillage ou encore à la toilette, préparation des repas... N'hésitez pas à vous rapprocher de votre conseiller bancaire qui vous présentera les services à la personne proposés par Viavita, filiale du Crédit Agricole. En outre, votre impôt pourra être réduit en employant un salarié à domicile, sous conditions. Ces offres sont éligibles à un crédit d'impôt égal à 50 % des dépenses supportées, dans la limite d'un plafond annuel de 12 000 € éventuellement majoré.

## 9\_ Faire le point sur les aides financières disponibles

Le coût de revient de ces aides à domicile et des dispositifs de téléassistance peut être diminué grâce au crédit d'impôt sur le revenu égal à 50% des dépenses engagées pour des prestations de services à la personne rendues à votre domicile, à l'Allocation Personnalisée d'Autonomie et à l'Aide Sociale Départementale.

Pour aménager son logement, l'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) est susceptible d'apporter des aides financières.

Les Caisses de Retraite proposent aussi des aides diverses ; n'hésitez pas à les contacter pour savoir ce à quoi vous avez droit.

## 10\_ Choisir un lieu de vie alternatif

Si votre logement ne vous permet plus de vivre sereinement et en sécurité, vous pouvez vous tourner vers des résidences pour seniors. Elles offrent des logements individuels et adaptés à vos besoins, avec un choix de services pour faciliter votre quotidien. C'est aussi un bon moyen de faire de nouvelles connaissances et de partager de bons moments dans un cadre de vie confortable. Pour en savoir plus :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr>



## MENTIONS LEGALES

Article à caractère informatif et publicitaire.

Certains produits et services mentionnés dans cet article peuvent être commercialisés par le Crédit Agricole : renseignez-vous sur leur disponibilité dans votre Caisse régionale.

La souscription à ces produits et services peut être soumise à conditions ou à la réglementation en vigueur, ainsi qu'à l'étude et à l'acceptation de votre dossier par votre Caisse régionale.

Les contrats d'assurances Santé sont assurés par Pacifica, filiale d'assurances dommages de Crédit Agricole Assurances. S.A. au capital entièrement libéré de 332 609 760,00 euros, entreprise régie par le Code des Assurances. Siège social : 8-10 Boulevard de Vaugirard - 75724 Paris Cedex 15. 352 358 865 RCS Paris.

Les contrats d'assurance Obsèques sont assurés par Predica, filiale de Crédit Agricole Assurances - PREDICA, SA au capital entièrement libéré de 1 029 934 935 €, entreprise régie par le Code des assurances, Siège social : 50-56 rue de la Procession 75015 Paris, 334 028 123 RCS Paris. A compter du 1er mai 2020, le siège est transféré au 16-18 boulevard de Vaugirard - 75015 Paris.

Les services de téléassistance sont proposés par Nexecur Assistance, SAS au capital de 23 450 euros - Siège social rue de Belle Ile 72190 COULAINES - SIREN 515 260 792 RCS LE MANS - N°TVA : FR 88 515260792 - SAP 515 260 792

Les services de télésurveillance sont proposés par Nexecur Protection, SAS au capital de 12 547 360 euros - Siège social : 13, rue de Belle Ile 72190 COULAINES - SIREN 799 869 342 RCS LE MANS - N° TVA : FR 19 799869342 - Agrément CNAPS AUT-072-2113-07-09-20140389180 : « l'autorisation d'exercice ne confère aucune prérogative de puissance publique à l'entreprise ou aux personnes qui en bénéficient ».

VIAREN SAS, SAS au capital de 50 000 euros. Siège social : 8-10 Boulevard de Vaugirard - 75724 Paris Cedex 15. 529 184 814 RCS Paris. N° TVA : FR 74 529184814.

Viavita, SA au capital de 1 840 000 euros. Siège social : 8-10 Boulevard de Vaugirard - 75 724 Paris Cedex 15. 490 438 439 RCS Paris - Société de services à la personne - Déclaration N°SAP490438439. N° TVA : 26 490 438 439.

Support édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex - Capital social : 8 654 066 136 € - 784 608 416 RCS Nanterre. 09/2019

Retrouvez tous les réflexes pour vous accompagner  
dans vos nouvelles étapes dans la rubrique  
Tout un Mag pour Vous  
sur [credit-agricole.fr](http://credit-agricole.fr)

