# Seniors

Le Télégramme

Supplément au numéro du mercredi 17 mai. Ne peut être vendu séparément.

## MODE DE VIE

# En camping-car toute l'année ! P.9

FINANCES

## Le viager, une rente pour vivre chez soi P.2

SANTÉ

## Les aides pour le maintien à domicile P.6

QUOTIDIEN

## Départ en retraite et droits à la formation P.7


LITRIMARCHÉ

DESTOCKAGE

avec la CARTE de FIDÉLITÉ

JUSQU'À 50%* De remise IMMÉDIATE

VIP CLUB

* Sur une sélection de produits signalés en magasin

TRÉGUEUX

ZONE DE LA HAZAIE
à côté d'Interlaine face à Max Plus
www.litrimarche.fr

MATELAS MÉMOIRE DE FORME 140 x 190 cm
LITRINIGHT
21 cm
929€ SANS LA CARTE
469€50 AVEC LA CARTE
Dont 10 € d'écoparticipation

TOUJOURS MOINS CHER !

PACK MATELAS + SOMMIER
tête de lit vendue séparément
25 cm
1798€80

PACK MATELAS POLYURÉTHANE + SOMMIER TAPISSIER
429€

MXI526373

# Une rente pour vivre chez soi : le retour du viager

**Le viager offre la possibilité de protéger son conjoint en reportant sur lui le bénéfice de la rente.** Andy Dean - stock.adobe.com

**Hausse des taux, retour de l'inflation : la conjoncture confère à la vente en viager un nouvel intérêt. Le point sur ses avantages et ses limites.**

Dans sa formule classique, la vente en viager consiste à céder la nue-propriété de son bien contre une rente à vie tout en conservant son usufruit. Lors de la signature, l'acquéreur paie au vendeur une somme appelée bouquet qui représente 10 à 40 % du prix estimé du bien. Le montant du bouquet dépend de l'espérance de vie du vendeur. L'acheteur est alors appelé « débirentier », tandis que le vendeur devient « créditentier ».

### *Une formule idéale si elle est bien rédigée*

Cette façon de vendre son logement est la formule idéale pour vivre chez soi le plus longtemps possible dans les meilleures conditions. Mais la vente en viager étant peu encadrée, mieux vaut se faire assister par un expert pour rédiger le contrat, fixer le montant du bouquet et celui de la rente. Les méthodes de calcul tiennent compte de la valeur estimée du bien, de sa décote au fil du temps, de l'âge et de l'espérance de vie du vendeur. Dans le contrat, il faut notamment veiller à protéger son conjoint en reportant sur lui le bénéfice de la rente. Il ne faut pas oublier non plus la clause permettant au crédirentier de récupérer son bien dans le cas où le débirentier ne verserait pas les rentes et une clause d'indexation qui permet de réviser le montant de la rente.

### *Succession et fiscalité : les limites du viager*

S'il permet au vendeur de continuer à jouir de son bien, le viager lui interdit de le transmettre à ses héritiers, puisqu'il n'en est plus propriétaire. Il est d'ailleurs déconseillé de vendre en viager à l'un de ses héritiers directs, car le fisc peut requalifier la vente en donation. Fiscalement, les revenus des rentes sont taxés en fonction de l'âge du crédirentier. Au-delà de 69 ans, ils bénéficient d'un abattement de 70%. De son côté, le débirentier est moins avantagé, puisqu'il ne peut tirer aucun avantage fiscal du règlement du bouquet et doit assumer tous les coûts fiscaux d'un propriétaire à part entière.

# Le viager sans rente : pour investir ou transmettre

Dans une autre formule du viager dite « sans rente », dite aussi « viager occupé 100 % bouquet », la nue-propriété est vendue en une fois. Le vendeur reçoit une somme plus importante et conserve l'usufruit de son bien, mais il ne perçoit ensuite aucune rente.

Pour le vendeur, le principal avantage consiste à recevoir une somme plus importante qu'il pourra gérer à sa manière ou réinvestir. Elle est calculée en retranchant de la valeur vénale du bien libre une somme proportionnelle à l'espérance de vie du vendeur. Alors que le bouquet dépasse rarement 30% de la valeur vénale du bien dans le viager avec rente, il peut dépasser les 50% dans la formule sans rente. C'est un peu comme si le vendeur percevait en une fois la totalité des rentes qu'il aurait pu recevoir. Mais cette somme perçue sans impôts ni prélèvements sociaux peut lui permettre d'aider ses enfants ou d'investir pour améliorer sa retraite. Réinvesti dans l'achat d'un studio, le montant de la vente peut ainsi générer un revenu locatif. Le vendeur peut continuer à profiter de son bien dont il ne paiera désormais que les charges locatives. S'il décide d'en garder l'usufruit, il peut aussi décider d'aller vivre ailleurs et de louer son bien à son profit, mais il devra alors payer la taxe foncière.

### *Une formule plus sécurisante pour l'acquéreur*

Pour l'acquéreur, le prix à payer pour la nue-propriété du bien est plus élevé, mais la transaction comporte beaucoup moins de risques. Il n'a plus à se préoccuper du paiement d'une rente et peut financer son bien en une fois, car l'achat en viager sans rente peut être financé en une fois par un prêt immobilier. En outre, la possibilité d'hypothéquer le bien autorise aussi un emprunt hypothécaire « in fine » : l'acquéreur ne rembourse alors que les intérêts du prêt sur une durée qui peut aller jusqu'à 15 ans. Si le vendeur garde l'usufruit du bien, l'acquéreur n'aura pas à le déclarer sur son patrimoine.

**Un bouquet plus important permet au vendeur d'aider ses enfants ou d'investir pour améliorer sa retraite.** Pormezz - stock.adobe.com

Senior

# Comment choisir une mutuelle santé senior ?

**Que l'on soit indépendant ou salarié, le départ en retraite augmente le coût de la mutuelle santé. Voici ce qu'il faut savoir pour choisir un contrat adapté à vos nouveaux besoins.**

**L'appareillage auditif, les lunettes et les prothèses dentaires sont des options qui dépendent des besoins de chacun.** Krakenimages.com - stock.adobe.c

En quittant le monde des actifs, les nouveaux retraités ne peuvent plus compter sur les avantages qui allégeaient le coût de leur complémentaire santé. Les indépendants ne bénéficient plus des avantages fiscaux Madelin et les salariés doivent quitter le contrat de groupe pris en charge en partie par leur employeur. Tous peuvent conserver le même assureur à titre individuel, mais à prestations presque égales, leurs frais de mutuelles sont au moins multipliés par deux, surtout si d'autres personnes du foyer bénéficient de la mutuelle. La prolongation du contrat employeur est rarement une option intéressante : les besoins des retraités étant différents de ceux des actifs, ils ont tout intérêt à se tourner vers les complémentaires dédiées aux seniors. Pour choisir un tel contrat, il faut tenir compte de ses besoins et de ceux de ses proches.

### *Des couvertures adaptées à vos besoins*

Un contrat convenable doit offrir les garanties indispensables. L'hospitalisation doit couvrir les dépassements d'honoraires pour les consultations pré ou post-opératoires, ceux du chirurgien ou de l'anesthésiste pour l'intervention elle-même et les frais pour chambre individuelle. L'appareillage auditif, les équipements optiques et les prothèses dentaires sont des options qui dépendent des besoins de chacun, mais ces dépenses étant peu couvertes par l'assurance maladie, elles doivent être bien compensées par la mutuelle.

Au-delà de ces couvertures de base, des options peuvent permettre de départager différents contrats. Selon les formules choisies, certains couvrent la chirurgie réfractive des yeux, les soins de pédicure, les vaccins non pris en charge par l'assurance maladie, les thérapies alternatives, ou encore des prestations d'assistance en cas de maladie grave, d'immobilisation à domicile ou d'hospitalisation. L'affiliation à un réseau de soins en optique, dentaire et audio et des bonus de remboursements qui augmentent au fil du temps sont aussi des options intéressantes. Attention : certaines mutuelles imposent un délai de carence de quelques mois avant lequel les prestations ne sont pas complètes, chez d'autres, une nouvelle adhésion est impossible au-delà d'un âge limite.

**Un retraité peut souscrire un contrat de mutuelle santé même s'il est gravement malade**

La souscription d'un nouveau contrat est possible à tout moment si l'on n'était pas encore couvert, mais si l'on est déjà titulaire d'une mutuelle, le contrat doit avoir au moins un an pour pouvoir être résilié. Un retraité peut souscrire un contrat de complémentaire santé même s'il est gravement malade, puisque la majorité des contrats sont aujourd'hui « responsables et solidaires ». Il n'y a donc plus de questionnaire de santé préalable à la souscription. Les retraités aux revenus les plus modestes peuvent bénéficier de la complémentaire santé solidaire. Selon les cas, elle peut être gratuite ou plafonnée à 30 € par mois pour une couverture assez complète.

### *Les autres options possibles*

Une dernière option consiste à se passer tout simplement de complémentaire santé ou du moins de souscrire l'une des couvertures les plus basiques. Si après calculs, on estime que les cotisations sont très supérieures aux remboursements à espérer, on peut se contenter d'une couverture minimale à quelques euros pour bénéficier des offres 100 % santé et du ticket modérateur. Cela implique d'être en bonne santé et de placer en épargne personnelle les sommes qu'on aurait pu verser à l'assureur. Il existe aussi des contrats très bon marché seulement dédiés à la prise en charge des frais d'hospitalisation.

Le comparateur de mutuelle santé proposé en ligne par l'association Que choisir permet de se faire une idée des tarifs. Selon les options choisies, les mensualités vont de quelques euros à plus de 200 €.

## UN GUIDE POUR CHOISIR SA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Au passage à la retraite, les contrats des mutuelles ne sont plus adaptés car vos besoins évoluent, et le montant des cotisations augmente. Il est donc important d'anticiper ce changement pour prendre soin de votre capital santé et choisir des garanties à votre mesure.

### REDÉFINISSEZ VOS BESOINS

Pour les salariés, la mutuelle était choisie par leur employeur. Pour les Indépendants, une fois à la retraite, le coût de la mutuelle n'est plus défiscalisé. C'est donc le moment de vous interroger sur vos besoins et de comparer les différentes offres sur le marché. Car votre santé est précieuse !

### MAÎTRISEZ VOS COTISATIONS

Les jeunes retraités peuvent conserver leur mutuelle d'entreprise à titre individuel, moyennant une hausse de cotisation. Dans les faits cependant, cette augmentation peut paraître plus importante. En effet, si l'employeur est tenu de prendre en charge au moins la moitié de la couverture santé de ses salariés, ce n'est plus le cas pour les retraités.

### COMPAREZ LES OFFRES

accédez au livre blanc de la retraite

Via ce QR Code, depuis mbamutuelle.com ou directement au 02.99.29.66.00, accédez à la grille d'analyse de vos besoins en complémentaire santé.

Après avoir lu ce guide, vous en saurez davantage sur les garanties essentielles selon vos propres besoins. Nous vous conseillons de comparer les options et services proposés, pour choisir le contrat le plus adapté à votre situation personnelle.

Faites votre choix en toute objectivité !

### MBA MUTUELLE, ACTEUR DE PROXIMITÉ

Fondée en 1947, agences Auray, Brest, Fougères, Lorient, Pontivy, Rennes, Saint Brieuc, Saint Malo, Vannes, permanence à Concarneau. MBA Mutuelle est la seule mutuelle à avoir son Siège Social à Rennes et être adhérent à la Marque Bretagne.

MBA Mutuelle n'a pas d'actionnaires, c'est une entreprise de l'économie sociale et solidaire.

### QUI VOUS PROTÈGE D'AUSSI PRÈS ?

- Remboursement sous 48h
- 97% de décrochés, les 3% restants sont rappelés par les conseillers.

# “LA TÉLÉSURVEILLANCE, C’EST PROTÉGER SA MAISON ET AUSSI SA FAMILLE.”

## ASSURANCE HABITATION ET TÉLÉSURVEILLANCE

**DU 17 AVRIL AU 8 JUILLET 2023**

JUSQU’À

**200 €***

**OFFERTS POUR TOUTES NOUVELLES SOUSCRIPTIONS**

* Offres soumises à conditions, valables du 17/04/2023 au 08/07/2023. 50 euros offerts sur la cotisation de la première année d’assurance pour la souscription d’un contrat d’assurance habitation sous réserve d’un montant minimum de cotisation de 150 euros TTC. Frais d’installation de 150 euros offerts à la souscription d’un Pack 1, 2 ou 3 Groupama Box Habitat. Chaque contrat peut être souscrit séparément. En cas de résiliation d’un ou des 2 contrats avant la fin de la 1ère année, les avantages tarifaires décrits ci-dessus seront accordés au prorata du temps de souscription. Pour les conditions et limites des garanties et des services présentés dans ce document, se reporter aux contrats ou vous rapprocher d’un conseiller Groupama. Groupama Box Habitat est un service de télésurveillance des biens de Cofintex 6 SA Société Anonyme au capital de 12 725 726 euros - Siège social : 8-10 rue d’Astorg 75008 Paris - 410 620 660 RCS Paris. La société Cofintex 6 SA est titulaire de l’autorisation d’exercer n° AUT-094-2113-03-02-20140370598, délivrée par le CNAPS. Conformément au Code de la sécurité intérieure, l’autorisation d’exercer ne confère aucune prérogative de puissance publique à l’entreprise ou aux personnes qui en bénéficient. Groupama Loire Bretagne - Caisse Régionale d’Assurances Mutuelles Agricoles Bretagne-Pays de la Loire. Siège social : 23, Boulevard Solférino - CS 51209 – 35012 Rennes cedex - 383 844 693 RCS Rennes. Entreprise régie par le Code des Assurances. Document et visuel non contractuels. Création : Agence Marcel. Mars 2023.

Groupama
LOIRE BRETAGNE

Senior

# Personnes de confiance : à chacun sa mission

**Il n'est jamais trop tôt pour désigner les personnes sur qui l'on va pouvoir compter si l'on perd en autonomie ou en capacité de décision. Plusieurs missions sont à confier.**

La personne de confiance n'est pas forcément un membre de votre famille, cela peut être votre médecin ou un ami proche bilderstoeckchen - stock.adobe.com

Même si l'on est entouré d'une nombreuse famille, il peut être judicieux de choisir soi-même ceux qui seront autorisés à nous représenter ou à prendre des décisions à notre place en cas d'incapacité. Désignées par vous, ces personnes seront incontestées pour prendre des décisions dans les missions que vous leur confierez.

***Pour les décisions médicales***

Celle qui est souvent désignée la première est la personne qui sera autorisée à assister à vos entretiens médicaux et à vous aider à prendre des décisions. On ne peut lui opposer le secret médical et c'est elle qui sera consultée par l'équipe médicale pour prendre les décisions à votre place si votre état de santé ne vous permet plus de vous exprimer. Choisissez quelqu'un qui connaît bien vos opinions en matière de fin de vie et à qui vous pouvez vous confier. Il ne s'agit pas forcément d'un membre de votre famille, cela peut être votre médecin ou un ami proche. On vous demandera de la désigner à l'occasion d'une hospitalisation, mais vous pouvez le faire à tout moment. Il suffit de rédiger une lettre précisant votre état civil et celui de la personne choisie avec toutes ses coordonnées. Confiez un exemplaire de cette lettre à votre personne de confiance et à votre médecin. À tout moment, vous pouvez revenir sur votre choix.

***Pour les tâches administratives***

Pour effectuer à votre place des démarches ou accomplir des actes de gestion courante, c'est par une procuration générale que vous pourrez mandater une personne de confiance. En cas d'incapacité, elle pourra payer vos factures, souscrire un contrat d'assurance ou même assurer la gestion locative de vos appartements. Un document sur papier libre précisant l'identité de la personne et l'étendue et la durée de la procuration peut suffire, mais il est conseillé de le rédiger devant notaire. Pour une simple procuration bancaire, il suffira de signer le document avec votre mandataire et votre conseiller. En revanche, pour vendre à votre place un élément de votre patrimoine, comme une voiture ou un bien immobilier, une procuration spéciale pour chaque acte sera demandée.

**Vous pouvez désigner une personne de confiance à tout moment et vous pouvez toujours revenir sur votre décision.**

***Pour gérer votre patrimoine***

Si vous tenez à défendre votre personne et votre patrimoine au cas où vous ne pourriez plus le faire vous-même, c'est un mandat protection future que vous devez signer. Muni de cet acte qui permet d'éviter de confier son sort au juge des tutelles, votre mandataire pourra gérer tout ou partie de vos biens. Selon l'étendue de la procuration, il pourra aussi autoriser des actes médicaux, appliquer vos choix de logement ou organiser vos vacances. Dans ce document rédigé avec soin, toutes vos volontés doivent être clairement précisées et votre mandataire doit indiquer expressément qu'il accepte de remplir la mission que vous lui confiez. Il peut être signé sous seing privé, mais il est préférable de rédiger le mandat de protection future sous la direction de votre notaire. Le mandat notarié autorise en effet des procurations plus étendues comme la vente de bien immobiliers.

# Maintien à domicile : comment obtenir des aides

**Allocations, prestations, crédits d'impôts... Il n'est pas facile de s'y retrouver parmi les multiples dispositifs d'aide au maintien des personnes âgées à domicile. On fait le point.**

**En plus des revenus disponibles, c'est le degré de dépendance évalué qui détermine le montant de certaines aides au maintien à domicile.** pikselstock - stock.adobe.com

### *L'APA : une allocation pour rester autonome*

L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) est versée par les conseils départementaux aux personnes dépendantes âgées d'au moins 60 ans pour financer leur maintien à domicile. Pour en bénéficier, il faut commencer par retirer un dossier de demande auprès de la mairie, du Centre communal d'action sociale (CCAS) ou du Centre local d'information et de coordination (Clic) le plus proche. Une fois complété il doit être déposé au conseil départemental du domicile de la personne bénéficiaire. Sa perte d'autonomie sera ensuite évaluée. Selon le degré de dépendance, une allocation sera éventuellement proposée. Son montant dépend du degré de dépendance, l'allocation atteint de 674,28 € à 1 742,35 € par mois, hors majorations éventuelles.

### *Aides ménagères : un soutien du département aux plus modestes*

Les personnes de plus de 65 ans ou de plus de 60 ans inaptes au travail dont la faible dépendance ne permet de bénéficier de l'APA peuvent compter sur une allocation dispensée par les départements. Cette aide réservée aux revenus modestes ne dépassant pas 903,20 € par mois ou 1 402,22 € pour un couple est destinée à financer une aide-ménagère à domicile. L'allocation est versée soit directement au service d'aide à domicile, à condition qu'il soit habilité, soit directement à la personne employant un salarié. Son montant dépend des ressources de la personne et il ne couvre jamais les dépenses engagées. Le volume d'heures financé est limitée à 30 heures par mois pour un célibataire et 48 heures pour un couple. Attention : dans certains cas, il faudra rembourser tout ou parties de cette aide à la succession du bénéficiaire.

### *Le soutien des caisses de retraite*

Les personnes valides ne bénéficiant d'aucune de ces aides, mais fragilisées et isolées socialement, économiquement ou géographiquement peuvent se tourner vers la Carsat Bretagne qui propose un dispositif mis en place par la Caisse nationale d'assurance vieillesse. Ce plan d'action personnalisé (PAP) participe au financement des aides à domicile, assistance à la vie quotidienne et à l'adaptation du logement. Les aides des caisses de retraites sont versées sous condition de ressources et de patrimoine. Leur attribution est décidée d'après une évaluation des besoins de la personne. Pour bénéficier de cette aide, il faut être retraité du régime général d'au moins 55 ans et résider en Bretagne.

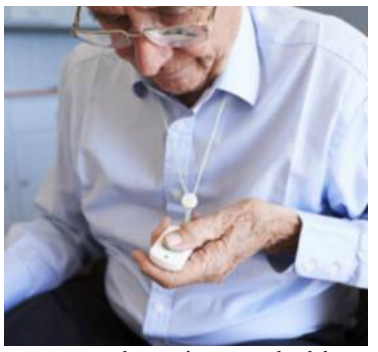
**La Carsat Bretagne propose une aide de la caisse nationale d'assurance vieillesse**

### *Crédit d'impôts : pour financer les services à la personne*

Quand les revenus et l'autonomie ne justifie l'accès à aucune aide, un crédit d'impôts peut aider à financer le salaire d'une aide à domicile. Il est égal à 50 % des sommes versées, dans la limite de 12 000 € par an. Mais ce plafond passe à 20 000 € si l'un des membres du foyer est titulaire d'une carte d'invalidité. Si la personne perçoit déjà une allocation pour financer des services, elle devra déduire son montant des dépenses à déclarer pour bénéficier du crédit d'impôts.

## En Bref

**TECHNO ● Le nouveau visage de la téléassistance**



Monkey Business - stock.adobe.co

Parmi les équipements qui aident au maintien à domicile, la téléassistance connaît un succès croissant. Il faut dire que, porté par les progrès de la téléphonie mobile, ce secteur a considérablement élargi son offre de service. Ce sont des petits boîtiers dotés de leur propre carte SIM connectée au réseau 4G ou G, très faciles à installer et même transportables. L'abonné peut donc bénéficier du service chez lui ou lors de ses sorties, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. En cas de chute, de malaise, de crise d'angoisse ou même d'une simple envie de parler pour être apaisé, il suffit d'appuyer sur le bouton d'un bracelet ou d'un pendentif pour entrer en relation avec un opérateur. Cette téléassistance mobile est aussi active lors des sorties ou pendant les activités de loisirs ou même en voyage. Pour les personnes désorientées, un traçage GPS est possible, ce qui limite les risques d'errance. Certains services sont accessibles via des applications sur smartphone, d'autres proposent une tablette dédiée permettant de communiquer en vidéo. Selon les options choisies, le coût de l'abonnement mensuel varie de 20 à 60 € par mois. Il est éligible au crédit d'impôt en faveur des services à la personne.

BILAN AUDITIF(1) +1 MOIS D'ESSAI(2) GRATUITS

4 ans DE GARANTIE SERVICES INCLUS

AIDES AUDITIVES 100% REMBOURSÉES(3)

Audilab
Ensemble, pour une belle écoute

Tous nos centres auditifs sur www.audilab.fr

280 CENTRES EN FRANCE

1. Test non médical. 2. Sur prescription médicale. Dispositif médical CE. 3. Applicable sur les aides auditives de classe 1 référencées, sous réserve d'une complémentaire santé responsable. Voir les conditions en magasin. Audilab Armor, RCS Saint-Brieuc 442 979 324, SAS 8 000 €. Crédit image : Getty Images

**SAINT-BRIEUC** 8 rue du 71ème RI 02 96 33 38 04

**DINAN** 6 place du Marchix 02 96 39 80 62

**LANNION** 4 rue des Augustins 02 96 47 22 22

**PERROS-GUIREC** 10 rue du Mal Leclerc 02 96 13 09 19

**PLÉRIN** Imm. Génésis, 8 rue François Jacob 02 96 79 08 79

**BROONS** 31B Z.A. du Chalet Zone Intermarché 02 96 89 81 29

# Départ en retraite : quid des droits de formation ?

**Choisissez parmi les centaines de formations proposées en fonction du montant de vos droits et inscrivez-vous sans tarder !** Robert Kneschke - stock.adobe.com

**À son départ en retraite à taux plein, un salarié perd les droits accumulés sur son compte personnel de formation (CPF). Il faut donc anticiper pour en profiter.**

Étant donné qu'un retraité n'est plus censé avoir de projet professionnel qui l'obligerait à suivre une formation certifiante, qualifiante ou diplômante, il n'a donc « plus besoin de s'adapter au marché du travail » : c'est ce qu'on peut lire clairement sur le site officiel moncompteformation.gouv.fr.
En conséquence, si un salarié n'a pas utilisé ses droits avant son départ en retraite à taux plein, il perd la totalité des sommes acquises au cours de sa carrière pour financer sa formation professionnelle. Tout le montant du compte personnel de formation (CPF) qui peut aller jusqu'à 5 000 € part ainsi en fumée si l'on ne l'a pas utilisé, car il est impossible de les percevoir directement ou même de les transmettre à un membre de sa famille.

### *Une exception réservée aux retraites incomplètes*

Une seule solution donc : faire valoir ses droits avant le départ en retraite à taux plein. La dernière occasion sera peut-être le congé du compte épargne temps que l'on prend couramment en fin de carrière dans les grandes entreprises. Ne répondez surtout pas aux sollicitations de démarcheurs que vous pourriez recevoir par courriel ou même par SMS, car il n'existe qu'une seule façon de le faire : elle passe par votre compte personnel sécurisé sur le site Moncompteformation.gouv.fr. Choisissez parmi les centaines de formations proposées en fonction du montant de vos droits, et inscrivez-vous.
La réglementation prévoit cependant un cas où il est possible de continuer à pouvoir profiter du montant de son CPF, mais elle est réservée aux salariés qui sont partis en retraite avant de pouvoir profiter du taux plein. Si c'est votre cas et que vous avez négligé de profiter de vos droits avant votre départ, il sera possible de récupérer vos droits et même d'en acquérir d'autres si vous décidez de reprendre une activité professionnelle. Mais à condition de reprendre un statut de salarié, et bien sûr de les utiliser avant votre retraite définitive.

# Comment faire valoir ses droits à la retraite ?

Évitez d'attendre le dernier moment pour faire valoir vos droits à la retraite. Commencez vos démarches 4 à 6 mois avant la date souhaitée du premier versement. Si vous êtes fonctionnaire, commencez même 12 mois avant. Même si vous avez cotisé sur plusieurs caisses durant votre carrière, il suffit de se rendre sur un seul site pour demander sa retraite en ligne : Info-retraite.fr
Seuls 7 régimes sont absents de ce dispositif : les 4 régimes de retraite des parlementaires et de leurs assistants, le régime du Conseil économique social et environnemental, celui des allocations viagères des gérants de débit de tabac ainsi que le régime temporaire de retraite des enseignants du privé.
Une fois votre compte retraite individuel créé, éditez votre relevé de carrière et vérifiez-le méticuleusement. En cas d'erreurs ou d'oublis, vous pouvez les faire corriger, en téléchargeant les copies ou les PDF des justificatifs nécessaires (bulletins de salaires, copie du livret de famille, etc.). Lorsque le relevé de carrière et l'estimation indicative globale sont complets, et si vos informations personnelles le sont aussi, vous pouvez lancer votre demande de retraite qui sera traitée par les différents régimes auxquels vous avez été affilié. Comptez 2 à 3 mois pour recevoir par courrier une notification vous informant du montant de chaque pension.

### *Pensions de réversion : une seule demande suffit*

Depuis 2020, les demandes de pensions de réversion sont aussi considérablement facilitées en passant par le site Info-retraite.fr. Le ou la conjoint(e), tout comme l'ex-conjoint(e) non remarié(e) d'un(e) salarié(e) ou d'un(e) retraité(e) du secteur privé ou du secteur agricole décédé(e), peut demander une pension de réversion dès l'âge de 55 ans. Elle est égale à 60% de la pension complémentaire du retraité ou de celle dont aurait pu bénéficier le salarié décédé. Pour les ex-conjoint(e)s non remarié(e)s, cette proportion est moindre.

**Même si vous avez cotisé sur plusieurs caisses, il suffit de se rendre sur un seul site pour demander votre retraite.** Robert Kneschke - stock.adobe.com


Vous avez + *de 60 ans* et êtes *autonome*
Vous désirez préserver votre *indépendance*

- Séjour découverte ou permanent
- Établissement sécurisé
- Personnel présent 24 h/24, 7 j./7
- Différents services à la carte :
  - Cuisine élaborée sur place
  - Animations

éléade
Résidence Services

LE REPOS DES AIDANTS

4, avenue des Combattants
LOUDÉAC
02 96 28 11 22
accueil.loudeac@eleade.com

DIFFÉRENTS APPARTEMENTS DISPONIBLES ET ADAPTÉS À VOS ATTENTES

MX1 487473

# Piscines, spas… comment (bien) choisir ?

**Dans un endroit réduit, le spa peut être la solution pour répondre à l'envie d'un point d'eau et de bien-être.** *Le Télégramme* Marina Chélin

**Sécheresse, économie d'eau… La période est-elle encore propice pour s'intéresser aux piscines et aux spas ? Oui, répondent les professionnels qui écument les différents salons de l'habitat en Bretagne, en prônant des produits responsables.**

Pas moins de neuf piscinistes et vendeurs de spas se sont rendus en mars, au Salon de l'habitat de Saint-Brieuc (22). Une présence quasi équivalente dans tous les rendez-vous du même tonneau en Bretagne. Alors que l'actualité fait la part belle à la sécheresse et à la pénurie d'eau, on aurait pu penser que les professionnels se fassent plus discrets. « Tous les clients nous parlent de la sécheresse », atteste Christelle Nicaud, salariée de la Piscine de la Baie (*Le Télégramme*, 04/03). C'est sans doute la problématique principale que l'on va rencontrer à l'avenir. » Elle se veut néanmoins optimiste. « En Bretagne, nous sommes moins exposés qu'ailleurs et nous avons un bon carnet de commandes pour 2023. »

Si les professionnels se veulent confiants, c'est aussi que, désormais, la conception des piscines et des spas tiennent plus que jamais compte des nécessités d'économiser l'eau. Par exemple tous les spas ne nécessitent plus trois à quatre vidanges par an. « Il y a des modèles où il n'en faut qu'une et où l'eau est traitée avec un système au sel. Cela permet à cette eau d'avoir une seconde vie pour servir à autre chose. Il n'y a rien de perdu », argumente Anne-Sophie, commerciale chez Hydramat.

Reste le budget. L'économie d'eau a un coût. Pour la société Spacéa, pour une piscine, il faut compter 30 000 € pour le « modèle de base ». Un prix qui grimpe vite à 50 000 € selon les options (nage à contre-courant, le traitement au sel ou au chlore, l'abri, le robot nettoyant, etc.). Et si vous n'avez ni les moyens, ni l'espace, le spa peut être la solution (compter tout de même 5 000 € pour un spa de deux à trois places).

**« C'est la piscine standard qui marche le mieux, celle de 8 x 4 mètres », expliquait Mick Gibart, de la société Spacéa, lors du Salon de l'habitat en mars, à Saint-Brieuc.** pexels

**Selon un organisateur de salon en Bretagne, « on ne remplit qu'une piscine qu'une seule fois, hormis quelques rajouts en cours de saison à cause de l'évaporation ».** pexels

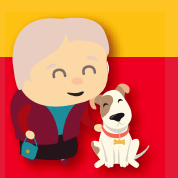
**Compter 5 000 € pour un spa de deux à trois places.** D.R.

COLOCATIONS POUR 8 PERSONNES AGÉES
AVEC AUXILIAIRES DE VIE SUR PLACE 24h/24

TAILLE HUMAINE
**Seulement 8 personnes** dans un lieu qui fait rimer convivialité et sécurité, grâce à la **présence d'auxiliaires de vie sur place 24h/24.**

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ
**Etre aidé pour les gestes du quotidien** devenus difficiles ou impossibles, selon sa **perte d'autonomie**.

COÛT MODÉRÉ
Tout compris : loyer, frais alimentaires et prestations.



LIBERTÉ
Chacun dispose d'une **grande chambre** de 30m² **avec accès extérieur direct**, pour aller / venir et recevoir qui l'on veut quand on le veut.

Retrouvez la colocation la plus proche de chez vous sur :
www.agesetvie.com

Renseignements et rendez-vous :
0 801 07 08 09 Service & appel gratuits

Ages&Vie

# Vivre toute l'année en camping-car, c'est possible ?

**Quitter le confort sédentaire pour vivre en camping-car toute l'année, ce n'est pas tout à fait partir en vacances. Formalités, coût, contraintes… Voici ce qu'il faut savoir.**

**En dehors des aires aménagées et des campings, vos temps de stationnement seront toujours limités, même sur un terrain qui vous appartient.** Ivonne Wierink - stock.adobe.com

● Séduits par les expériences de vacances nomades que vous avez pu faire durant votre vie active, vous voulez profiter de votre départ en retraite pour vous installer toute l'année dans un camping-car ? Aucune loi ne vous en empêche, mais la préparation au statut de nomade à temps complet n'est pas exactement le même que celle des vacanciers itinérants.
Bien sûr, vous savez déjà que vous allez devoir renoncer à de nombreux biens matériels et à un certain confort, mais vous avez déjà choisi la maison roulante idéale qui correspond exactement à vos besoins. Que vous manque-t-il alors ?

### *Une adresse comme port d'attache*

Jusqu'en 2017, il était obligatoire d'être rattaché à une commune et d'avoir un livret de circulation pour vivre à l'année en camping-car. Si ces obligations ont disparu aujourd'hui, une adresse de domiciliation reste cependant indispensable pour les banques, les assurances et les administrations. Il ne s'agit pas d'une simple adresse pour recevoir du courrier comme celle que pourrait vous fournir un camping, un proche ou une société de boîte postale, mais d'une domiciliation officielle attribuée dans les conditions réservées à tous les sans domicile fixe. Elle vous permettra par exemple d'être inscrit sur les listes électorales, de recevoir des prestations sociales ou d'obtenir une carte d'identité. Pour l'obtenir, remplissez le formulaire de demande et envoyez-le par courrier ou par mail au centre communal d'action sociale de votre commune de départ ou d'une autre localité avec laquelle vous devez avoir un lien. La demande est suivie d'un entretien destiné à vous informer de vos droits et obligations. La décision de domiciliation vous est notifiée par écrit dans un délai de 2 mois. Si elle est favorable, vous recevrez une attestation d'élection de domicile.

**Vérifiez que les campings choisis peuvent bien vous accueillir en hiver**

### *Un budget qui dépend des destinations*

N'oubliez pas de prévenir toutes les personnes et les organismes auxquels vous êtes rattachés de votre changement d'adresse, notamment votre banque et vos assureurs. Avec ces derniers, vérifiez que vos contrats en cours sont bien compatibles avec votre nouvelle vie. Il existe des assurances spéciales camping-car incluant une responsabilité civile. Il ne vous reste plus qu'à choisir votre destination. En dehors des aires aménagées et des campings, vos temps de stationnement seront toujours limités, même sur un terrain qui vous appartient. Vérifiez que les campings choisis peuvent bien vous accueillir en hiver. Etablissez ensuite un budget. Il doit inclure l'entretien du véhicule à hauteur d'au moins 2 000 € par an. Si l'on souhaite rouler beaucoup et profiter souvent de l'accueil des campings, la vie en camping-car n'est pas forcément beaucoup moins chère que la vie sédentaire. La vie nomade est beaucoup plus accessible. Une bonne autonomie est un plus avec par exemple des panneaux solaires installés sur le toit. Un véhicule léger alternatif comme un vélo à assistance électrique est indispensable.

## En Bref

***FINANCES*** ● **Les aides aux seniors pour partir en vacances**

stock.adobe.com

Des conditions tarifaires préférentielles sont accordées sans condition de ressource par la SNCF et Air France aux personnes âgées. Il faut avoir 60 ans pour le train, et au moins 65 ans pour l'avion, mais ces cartes ne sont pas gratuites et les réductions qui peuvent aller jusqu'à 30 % ne sont pas applicables sur tous les trajets.
Les retraités peuvent aussi compter sur le programme « Seniors en vacances » de l'agence nationale pour les chèques vacances (ANCV). Il propose des séjours à tarifs préférentiels, en France et en Europe. L'ANCV participe au financement de ces séjours pour les retraités aux revenus modestes. Pour en bénéficier, il faut compléter le bulletin d'inscription disponible sur le site de l'ANCV. Une fois le dossier renvoyé et l'inscription finalisée, vous avez accès au catalogue des destinations auxquelles vous pouvez vous inscrire seul ou en formule de groupe.
Les caisses de retraite accordent également des aides au départ en vacances des retraités aux revenus modestes. On en fait la demande en se rendant sur leurs sites respectifs.
Enfin, les collectivités locales comme le Département ou la commune peuvent aussi accorder des aides. Pour les connaître, contactez le centre communal d'action sociale (CCAS) de votre ville.

# Les sorties ciné ont la cote chez les seniors

À Auray, Ti Hanok propose des séances pour les séniors depuis 2015, un jeudi et un mardi tous les mois. *Le Télégramme*

**Quoi de plus de sympa que de partager un film entre amis ? Si c'est aussi votre avis, alors les « cinés senior » sont faits pour vous.**

La grande toile a toujours la cote chez les seniors ! Parmi les activités en vogue du moment, l'une d'elles continue de prendre son essor année après année : le « ciné senior ». L'idée est simple, proposer des séances spéciales, réservées à des groupes issus par exemple des clubs de retraités ou de résidences « autonomie seniors » (entre autres). De quoi partager une sortie autour d'un bon film, le tout à des tarifs intéressants et toujours accompagné de débats et de discussions pour les plus passionnés.

Niveau « ciné senior », la Bretagne est bien lotie. Au point quasiment d'en avoir fait une tradition locale. Petites comme grandes salles proposent ainsi des « cinés senior ». À Auray entre autres. Ti Hanok propose ce type de séance depuis 2015. « C'est une formule très appréciée », explique son gérant Sylvain Lecointre, qui souhaite que son cinéma reste un lieu de partage et de convivialité.

Le Vulcain, à Inzinzac-Lochrist, propose, lui, un après-midi par mois un ciné-goûter à destination des seniors. Celui de mars en 2022 a connu une affluence record pour la projection du film de Thomas Gilou, « *Maison de retraite* ». Pas moins de 130 personnes venant du CCAS de Merlevenez, de Kervignac et de la résidence Les Patios d'Or d'Hennebont. Au programme du rire, des larmes de joies, et un goûter. « On retiendra qu'en chaque personne âgée, il y a un jeune qui se cherche ! », soulignait Nadine Le Guen, directrice du cinéma, dans *Le Télégramme*.

D'autres vont encore plus loin et proposent même à leurs participants de passer... derrière la caméra. Pour faire changer le regard sur les personnes âgées, la commission senior du Centre social Astérie, à Plougastel-Daoulas, a lancé un projet un court-métrage. « Un film ludique et joyeux. ». Bientôt dans votre salle ?

**Le cinéma Vulcain, à Inzinzac-Lochrist dans le Morbihan, propose chaque mois des ciné-goûters à destination des seniors.** Jonathan Gainard

**Cinéma associatif, L'Iris à Questembert (56) a fait des « cinés senior » sa marque de fabrique.** *Le Télégramme*

**Le dispositif Vannes Part'âge organisait sa troisième sortie « ciné senior » au Cinéville Parc Lann, en mai denier.** Maryline Lambert

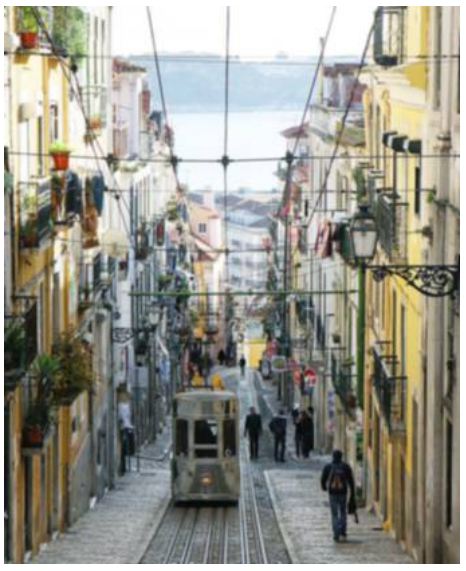
*Voyages*

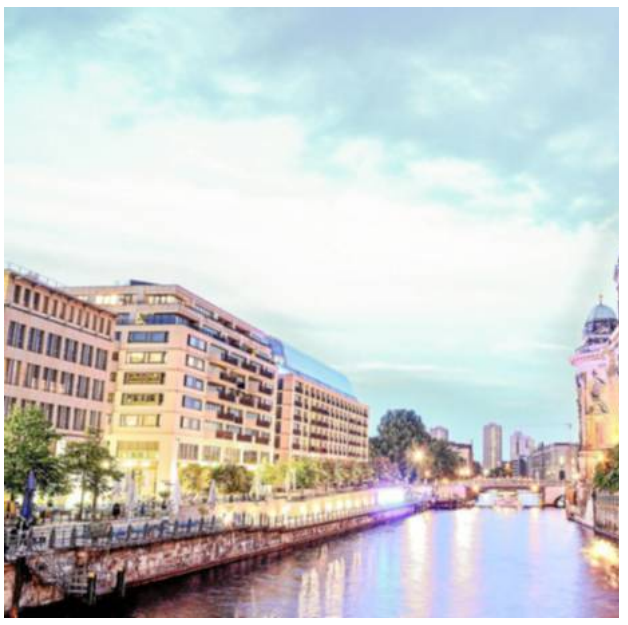
# Et si vous tentiez le « city break » ?

**Courts séjours urbains, le temps d'un week-end par exemple, les « city break » sont en vogue. Berlin, Paris, Lyon, Nantes... Le plus dur sera de choisir où partir.**

● ***RENNES*** Commençons par la Bretonne de l'étape, de plus en plus appréciée par les « city breakers » : Rennes. Elle allie la modernité d'une métropole à son joli patrimoine historique. Sa trépidante vie culturelle offre moult expos et concerts. Teddy Verneuil

● ***LISBONNE*** Si vous aimez faire la fête, Lisbonne, c'est la bonne destination. Et si vous aimez les week-ends plus calmes, Lisbonne est aussi la bonne destination ! La ville est particulièrement appréciée des touristes français. pxhere





● ***BERLIN*** Bon... Un « city break » ne vous permettra sans doute pas de vous approprier Berlin, comme il se doit. Mais vous pouvez en profiter pour découvrir une spécialité de la ville : le street-art. En particulier l'East galery : un bout du mur de Berlin (1,3 km) recouvert d'œuvres. pxhere

● ***LYON*** Que cette ville est agréable pour les touristes de passage ! Outre un centre historique incroyable, Lyon regorge de curiosités architecturales, comme le Cube Orange, le Cube Vert ou la Darse. pxhere

● ***MADRID*** C'est l'une des destinations préférées des « city breakers » : Madrid. La Plaza del Sol, la Plaza Mayor, le Mercado de San Miguel, le Palacio Real... Le plus difficile sera de choisir. pxhere

● ***PARIS*** Faut-il encore vous présenter Paris et ses monuments... Mais « monter à la capitale », c'est surtout l'occasion de jouir de ses nombreux temps forts culturels (expos, musés, masterclass...), ou sa programmation théâtrale unique. pxhere

● ***NANTES*** Opéra, festivals, centre historique de toute beauté... Nantes recèle de richesses uniques en France, telles que les Machines de l'île, inspirées de Jules Verne. La balade en centre-ville et/ou le long des quais reste un incontournable. Patrick Janicek

OUI POUR
OUVRIR UN GÎTE
en restant soi-même

**Rejoignez Gîtes de France® Côtes d'Armor**

Comme plus de 1 500 heureux propriétaires, devenez vous aussi un acteur de référence des séjours made in France écoresponsables.

Toutes nos solutions d'accompagnement :

**gitesdarmor.com** ou 02 96 62 21 71

GÎTES DE FRANCE

**+ de 70 modèles disponibles**

GLÉMÉE
depuis 1974

Camping-cars | Caravanes
Fourgons | Vans

**Livraison sous 15 jours**
**Prêt à partir**

MX1530025

Concession Glémée, Saint-Brieuc
2, rue Fulgence-Bienvenüe - 22120 POMMERET

02 96 34 30 75
www.glemeecaravanes.com