

Ma nouvelle vie de retraité en Essonne





Devenir retraité, c'est ouvrir une nouvelle page de sa vie. Un moment où l'on peut davantage prendre soin de soi et des autres.

Au nom des élus du Département de l'Essonne, je vous souhaite une belle, longue et heureuse retraite !

En imaginant ce guide, nous avons souhaité vous accompagner pour découvrir toutes les opportunités qui s'ouvrent à vous. Découverte du territoire, activités culturelles et sportives, bénévolat... L'Essonne regorge de possibilités pour que vous puissiez profiter pleinement de votre retraite, pour rester actif et en bonne santé.

Je vous invite à parcourir ce guide avec enthousiasme, curiosité et à profiter pleinement de tout ce que l'Essonne a à offrir. Vous y trouverez également des fiches thématiques pour vous accompagner dans cette transition et vous informer sur les différents aspects du passage à la retraite, des bons plans pour simplifier votre quotidien et des conseils pour prendre soin de vous.

Bonne lecture.

François Durovray
Département de l'Essonne



retraite
lieux d'exception
loisirs
prévention
aidants

sport nature
bons plans
association bénévolat
logement
visites

Nous sommes des jeunes retraités essonniers depuis maintenant quelques temps et fiers de l'être. Notre retraite, nous la vivons comme une nouvelle vie. Quel plaisir de prendre du temps pour soi, pour les autres et découvrir ce que l'Essonne offre pour mieux vivre sa retraite.

Nous vous proposons de nous suivre, à travers ce guide, dans un tour d'horizon de l'Essonne. Vous y découvrirez des informations et conseils pratiques pour y vivre comme nous une retraite dynamique. Mais aussi des fiches thématiques pour vous guider et vous informer sur le passage à la retraite.



Pour une retraite dynamique en Essonne

5

Préserver le lien social • 5

S'engager et valoriser son nouveau job de retraité • 5

Une vie sociale bien remplie • 7

Faire le plein d'activités en Essonne • 9

Lieux de visites, de loisirs et d'activités culturelles • 9

Activités physique et sportive pour rester en forme • 11

Prendre soin de soi • 13

Prévention, santé et bien-être • 13

Être aidant et se préserver • 15

Simplifier son quotidien • 17

Mobilité • 17

Logement • 19

Soutien au numérique • 20

Bons plans essonniers • 21

Pour un passage à la retraite en toute sérénité

23

Bien préparer sa retraite • 23

Informations pratiques • 23

Contacts utiles pour être conseillé, informé et accompagné • 25

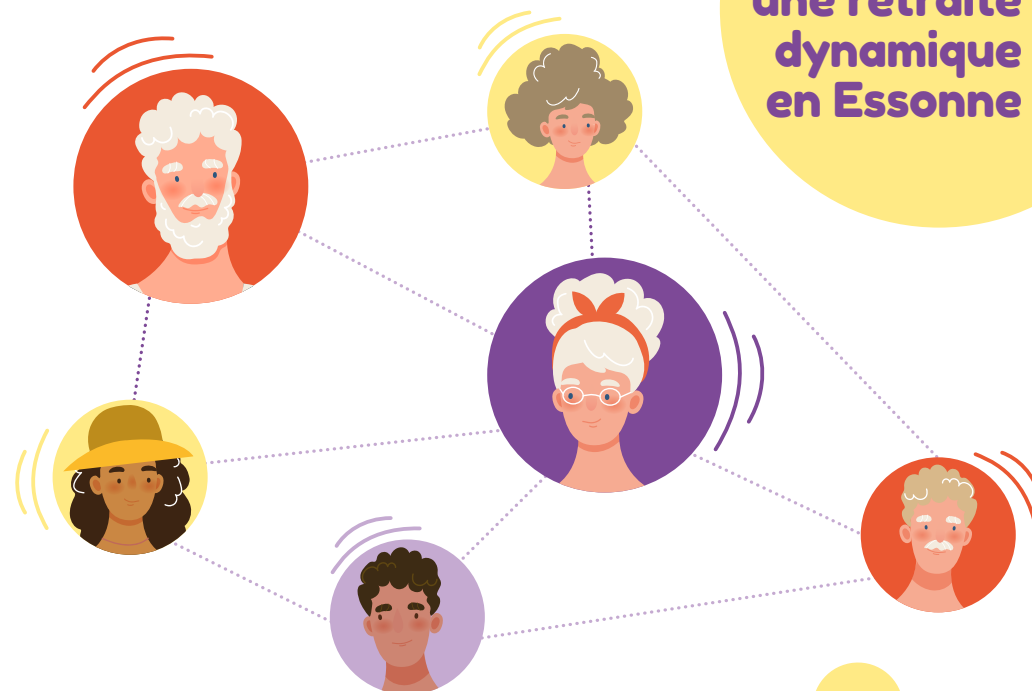
Connaître sa caisse de retraite • 25

Maisons France Service • 26

Centres communaux d'action social (CCAS) • 27

Centres locaux d'information et de coordination (CLIC) • 27

Pour
une retraite
dynamique
en Essonne



Préserver le lien social

S'engager et valoriser son nouveau job de retraité

La retraite offre plus de temps pour soi mais aussi pour les autres. Pour donner plus de sens à ce temps libre, il est possible de s'engager comme bénévole. Le bénévolat est une activité valorisante qui permet de rester actif et engagé dans la société.

En Essonne, il existe une multitude de structures dans lesquelles s'engager comme bénévole et y faire des rencontres, apprendre, partager...

Rejoignez par exemple une épicerie sociale (portées par une collectivité) et solidaire (attachées à une association) pour vous rendre utile auprès de personnes en situation de précarité alimentaire. En Essonne il y a plus de 15 épiceries solidaires, il y en a forcément une près de chez vous qui attend votre aide.

Pour vous rendre utile dans une structure culturelle, être au contact du public et partager des connaissances, devenez bénévole dans l'une des 164 bibliothèques ou médiathèques de l'Essonne. Il suffit de vous présenter dans l'une d'elles et demander si l'équipe cherche des bénévoles.

Pour une retraite dynamique en Essonne

Pour obtenir la liste des associations locales, pensez à vous rapprocher de la mairie de votre commune et n'hésitez pas à vous rendre sur les forums des associations organisés dans de nombreuses villes de l'Essonne chaque année, début septembre. Une excellente occasion de découvrir les associations culturelles, solidaires, sportives, locales et se renseigner sur leurs besoins en bénévoles.

Pour trouver facilement une mission qui vous correspond (éducation, santé, culture...), consultez la plateforme publique JeVeuxAider.gouv.fr ou consulter francebénévolat.org.

Découvrez les tiers-lieux de l'Essonne :

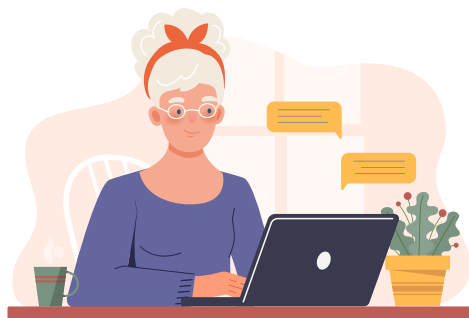
de nouveaux espaces d'échanges et de rencontres pour créer du lien et partager les savoirs avec des personnes d'âges et horizons différents. Ces espaces ouverts prennent la forme de FabLabs (ateliers mettant à disposition des outils de fabrication numériques), de Repair Cafés (ateliers pour apprendre à réparer des objets défectueux), de lieux d'expositions ou d'espaces de coworking...

Le saviez-vous ?

L'engagement bénévole vous permet d'acquérir des droits à la formation grâce au Compte engagement citoyen. En tant que retraité, vous pourrez utiliser ce compte pour suivre une formation en lien avec les compétences nécessaires dans votre rôle bénévole. Information sur service-public.fr fiche thématique CEC.

Quelques tiers-lieux à contacter

- Espace Singulier à Massy espacesingulier.org
 - Hors Normes à Corbreuse contact@lehorsnormes.fr
 - La cité culturelle à Étampes citeculturelle@eps-etampes.fr,
 - Archi Possible à Arpajon contact@archipossible.fr
 - Le Silo au Mérévillois contact@lesilo.com
 - Au P'ti Vilco à Villeconin aupvilco@gmail.com
 - Le P'tit Cerny à Cerny leptitcerny@gmail.com
 - Culture Numérique à Vigneux-sur-Seine t.belvigne@free.fr
 - L'Ébullition à Palaiseau contact-ebullition@palaiseautierlieu.fr
- et pleins d'autres à découvrir sur francetierslieux.fr



Une vie sociale bien remplie

Profitez de votre retraite pour préserver et renforcer vos liens sociaux. Rester actif et tourné vers les autres permet d'enrichir son quotidien, de s'épanouir, de partager, de faire de nouvelles rencontres et de se prémunir du risque d'isolement.

Pour faire le plein d'activités

et des rencontres sympas près de chez vous, il existe des applications gratuites comme Club Colette : celles qui permettent aussi de discuter sur des forums thématiques, assister à des conférences, participer à des quiz ou encore des blind tests.

Pour trouver des idées de sorties,

rejoignez le groupe Facebook «Sortons en Essonne» (concerts, expos, visites, bons plans de sortie, marchés artisanaux, animations, activités de loisirs...) et consultez le site «OnVaSortir», pour des sorties amicales et des rencontres entre amis dans votre ville. Participez à une rando-cueillette ou retrouvez d'autres membres à la découverte du seul bar à fromages en Essonne.

Levez les stéréotypes sur les voyages organisés

et offrez-vous un séjour sénior. Ces escapades permettent non seulement de découvrir de nouveaux horizons mais aussi de nouer des liens privilégiés avec ses compagnons de voyage, dans le cadre d'un programme et d'un rythme adapté,

Pour une retraite dynamique en Essonne

à des tarifs généralement plus accessibles. Découvrez le programme «Séniors en vacances» de l'ANCV : ancv.com/seniors-en-vacances

Rejoignez le réseau d'échanges

réciproques de savoirs pour faire des rencontres, échanger des savoirs, partager des connaissances, des moments de convivialité et pour construire en commun des projets de création artistique : ww.rers.fr.



Participez aux circuits groupes et aux visites organisés par les offices de tourisme du territoire : www.essonnetourisme.com

Consultez la plateforme « L'université du temps libre », qui accueille des conférences culturelles et scientifiques et dispense des ateliers et des cours collectifs, comme les ateliers numériques. Retrouvez le programme et les lieux de conférence sur le site : www.utl-essonne.org

Abonnez-vous gratuitement au club des supporters essonnais, créé pour rassembler les supporters du département et leur offrir des moments conviviaux et pleins d'émotions. En tant que membre,

Pour une retraite dynamique en Essonne

vous aurez accès à de nombreux avantages exclusifs : des billets à tarif préférentiel pour les matchs, des invitations à des événements spéciaux, des rencontres avec les joueurs et le staff, des jeux concours et plus encore ! Pour adhérer au Club : <https://forms.office.com/e/jFc3a4jSKB>

Jardinez et renforcez le lien social avec l'application Hortilio lancée par le Département de l'Essonne ! Téléchargez gratuitement cette application qui vous accompagne dans la pratique du jardinage écologique avec l'accès à des fiches pratiques, une riche encyclopédie végétale, des conseils de gestion de potager et même un module d'identification de plantes. En tant que membre de la communauté Hortilio, vous pourrez partager vos savoir-faire et vos expériences sur le forum dédié et être informé des événements et manifestations du territoire sur la thématique de la biodiversité.

Faire le plein d'activités en Essonne

Lieux de visites, loisirs, activités culturelles

En Essonne, de nombreux lieux de visites, d'activités culturelles, de loisirs et de tourisme vous attendent. Que vous soyez amateur de musique, de spectacles, d'expositions ou de shopping, vous allez forcément trouver votre bonheur. L'Essonne possède aussi un patrimoine historique, architectural et naturel remarquable pour des sorties et des balades exceptionnelles. Prenez le temps de découvrir ou redécouvrir notre département et d'y faire le plein d'activités.

Consultez régulièrement l'Agenda de l'Essonne, disponible en ligne, pour connaître les prochains événements, y trouver une idée de sortie, exposition, spectacle, théâtre, cinéma : essonnetourisme.com/agenda. Une carte interactive recense les scènes culturelles, musicales, les cinémas... Pratique pour découvrir ce qui se passe près de chez moi et obtenir tous les détails utiles !

Ne manquez pas les « Rendez-vous nature » et partez à la (re)découverte des espaces naturels sensibles à travers des conférences, des ateliers, des sorties naturalistes et plus encore... Au printemps, initiez-vous à la botanique au Domaine de Montauger avec une balade entre observation et anecdotes autour des familles de plantes : essonne.fr/cadre-de-vie-environnement/les-rendez-vous-nature

Pour une retraite dynamique en Essonne



Pour partager de bons moments en famille et divertir vos petits-enfants, direction les parcs de loisirs de l'Essonne : aventure, sensation, nature, attraction, bowling... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges et aussi pour toutes les météo en intérieur ou en extérieur. Liste et informations utiles : www.parentalite91.fr/

Faites le plein d'activités en famille et de bons produits dans les fermes de l'Essonne ! De nombreux agriculteurs essonnais vous feront découvrir leurs produits et vivre des expériences uniques au sein de leur exploitation : www.bienvenue-a-la-ferme.com



Exemple de « programme découverte » annuel

Au mois de **mai**, je participe à la **Nuit des Musées** à la maison-atelier Foujita. Durant les week-ends, je profite des Domaines départementaux :

- à **Chamarande**, je visite les Archives départementales, j'y vois une exposition d'art contemporain, je participe à une visite-atelier en famille, ou j'assiste à un spectacle vivant *À l'air libre*. Éclectiques, surprenants, accessibles ou exigeants, les spectacles proposés sont toujours gratuits !
- à **Montauger**, je sensibilise mes petits-enfants aux questions environnementales, j'assiste à un atelier jeu de piste et je visite une exposition en lien avec la faune et la flore. La fête du solstice d'été au mois de juin est un événement incontournable en famille.
- à **Méréville**, pour admirer le jardin paysager, le Pont aux Boules d'Or, assister à une balade nature et patrimoine ou à un spectacle au rythme de la programmation.

En **juin**, je me rends sur le **site archéologique d'Étiolles** reconnu pour ses vestiges et son apport exceptionnel à la connaissance de la Préhistoire.

Fin **août**/début **septembre**, je ne rate sous aucun prétexte le **festival Essonne en Scène** au Domaine de Chamarande qui se tient chaque année à la rentrée.

En **septembre**, rendez-vous pris pour les **Journées Du Patrimoine**, l'occasion de découvrir de nombreux sites patrimoniaux essonniers.

En **octobre**, je fais le tour des Domaines départementaux pour la **Fête des potagers** édition automne (l'édition printemps se tient en mai).

Retrouvez toute la programmation culturelle en Essonne sur :

- www.essonne.fr/culture-loisirs-tourisme
- chamarande.essonne.fr
- archives.essonne.fr
- www.facebook.com/Montauger et www.facebook.com/domainedepartementalmereville
- foujita.essonne.fr



Activité physique et sportive pour rester en forme

À la retraite, il est primordial de pratiquer une activité physique, qui concilie à la fois la convivialité et le maintien d'une bonne forme physique, indispensable pour profiter au mieux de sa retraite.

Une activité physique régulière offre aussi un sentiment d'accomplissement et augmente la confiance en soi.

L'Essonne est justement une terre de sport offrant une multitude de structures et d'activités.

Accordez-vous une heure de natation

par semaine. Retrouvez toutes les piscines du département, leurs informations pratiques et une fiche descriptive des activités, animations, formations et équipements bien-être proposés sur www.guide-piscine.fr/essonne

Intégrez un club sportif sénior.

Renseignez-vous auprès de votre commune et consultez le site de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire, engagée depuis 25 ans pour le sport-santé. Vous trouverez tous les détails utiles ainsi qu'une carte pour identifier les clubs près de chez vous : www.ffepgv.fr



Pour
une retraite
dynamique
en Essonne

Pour une retraite dynamique en Essonne

Faites du sport en pleine nature

au sein des 182 hectares de la forêt départementale des Grands Avaux, un projet développé par le Département de l'Essonne au service de votre santé et de votre bien-être : www.essonne.fr

Rejoignez le **CODERS91**, Comité départemental de la retraite sportive qui regroupe 7 clubs proposant un large panel d'activités sportives spécialement adaptées aux séniors, sans idée de compétition, pour renforcer le lien social et lutter contre l'isolement (gymnastique, marche nordique, yoga, tennis...) : essonne-retraitesportive.fr

Abonnez-vous à la page Facebook du **Département Tout le sport en Essonne** pour y retrouver les événements sportifs, les ateliers d'initiation, les rencontres autour

d'une discipline et même les résultats des grandes compétitions.

La marche est une activité physique douce, pleine de bienfaits pour la santé, alors partez en balade ou en randonnée pour découvrir les trésors cachés et naturels de l'Essonne. Téléchargez Explor'Essonne, une application mobile gratuite proposée par le Département de l'Essonne. Elles vous guident à travers les paysages naturels avec une quarantaine de circuits pédestres, des parcours santé ou encore des jeux d'aventure.

Retrouvez aussi l'offre de randonnées en Essonne, illustrée en photo et avec des exemples de circuits sur essonetourisme.com/se-mettre-au-vert

Et parce que **l'activité physique ne rime pas forcément avec le sport**, vous pouvez aussi, au quotidien jardiner, bricoler, monter des escaliers, faire les courses à pied... N'hésitez pas à mettre votre corps en mouvement pour rester en forme !

Le saviez-vous ?

Mieux vaut « bouger » 10 à 30 minutes tous les jours que 3 heures une fois par semaine.

Prendre soin de soi

Prévention santé et bien-être

La prévention est une des clés du bien vieillir, pour retarder la perte d'autonomie et ainsi continuer à vivre le plus longtemps possible une retraite active et en pleine forme. Cette prévention doit débuter le plus tôt possible et se prolonger à chaque âge de la vie.

Pour continuer à profiter pleinement de la vie, il est important d'adopter des gestes de prévention efficaces. Retrouvez des conseils pratiques et détaillés par thématiques et consultez les guides en ligne sur : solidage-idf.org/home

- J'adapte mon lieu de vie
- Je surveille mon audition
- Je reste en forme
- J'évite les chutes
- Je stimule ma mémoire
- Je prends soin de ma santé
- J'évite de m'isoler
- J'adapte mon alimentation



Pour une retraite dynamique en Essonne

À tout âge, l'alimentation est un **facteur de forme et d'équilibre** qu'il ne faut pas négliger. Rendez-vous sur www.mangerbouger.fr pour y retrouver toutes les informations et conseils d'une alimentation équilibrée. Vous y découvrirez aussi la « Fabrique à menus » pour vous aider jour après jour à manger varié et équilibré, en vous proposant des idées de menus, des recettes et même votre liste de courses.

Mettez toutes les chances de votre côté pour préserver votre santé avec quelques réflexes simples à adopter : se faire vacciner, dépister, réaliser un bilan de santé, un bilan prévention ou encore un bilan bucco-dentaire. Plus d'informations sur www.ameli.fr et auprès de votre caisse de retraite. Vous pouvez vous aussi contacter le CLIC proche de chez vous.



Participez au programme du parcours prévention du PRIF en Essonne « Les ateliers gratuits pour bien vivre votre retraite ! » : prif.fr/ateliers-91

Vous y trouverez par exemple, un atelier « Bienvenue à la retraite » pensé pour préparer au mieux ce moment mais aussi des conseils précis et personnalisés, des moments d'échanges et de convivialité autour de thématiques variées. Pour trouver un atelier près de chez vous, rendez-vous sur : www.trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr



Pour une retraite dynamique en Essonne

ICOPE est un programme innovant développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Il s'agit d'un moyen simple et rapide d'évaluer en quelques clics votre état de santé autour de 6 fonctions (mémoire, nutrition, vision, audition, psychologie et mobilité) et d'identifier les risques de perte d'autonomie.

Vous trouverez aussi des fiches conseils pour préserver au mieux vos capacités physiques, morales et intellectuelles.

Rendez-vous sur www.icope.fr et téléchargez « ICOP Monitor ».

Connaissez-vous les Maisons sport santé (MSS) ?

Ce sont des lieux d'accompagnement à la pratique d'activités physiques adaptées. Vous y serez accompagnés par des professionnels de santé et de sport et recevrez un programme personnalisé et individualisé.

En Essonne, 7 MSS ouvertes à tous les publics vous accueillent :

www.iledefrance.ars.sante.fr/les-maisons-sport-sante-en-ile-de-france

Prendre soin de soi

Être aidant et se préserver

Nous devenons souvent aidant du jour au lendemain et sans tout à fait le savoir. En effet, lorsqu'un proche se trouve en situation de handicap, est touché par la maladie ou devient dépendant du fait de l'âge, nous sommes présents auprès de lui et c'est là que nous devenons aidant. Se reconnaître aidant est primordial afin de prendre conscience du rôle et des responsabilités nouvelles endossées, mais aussi pour se préserver soi-même en mobilisant les aides et dispositifs existants. Le Département de l'Essonne s'est engagé pour vous apporter des réponses et a mis en place des dispositifs pour vous accompagner.

Le numéro unique départemental à destination des aidants :

0 805 38 14 14

Des professionnels sont à votre écoute et vous accompagnent 7j/7, de 8h à 22h.

Au bout du fil, vous disposerez d'un soutien psychologique, une mise en relation avec des professionnels et partenaires spécialisés, obtiendrez des réponses à vos demandes et serez aidés pour trouver des solutions au quotidien.

Pour échanger sur ce que vous vivez avec d'autres personnes dans la même situation, rejoignez les groupes d'aides aux aidants, les cafés des aidants ou encore les rendez-vous des aidants. Pour les connaître, contactez le CLIC proche de chez vous.

Suivre une formation pour les aidants

permet d'acquérir les attitudes et les comportements adaptés aux situations quotidiennes mais aussi de mieux se connaître et mobiliser ses propres ressources pour se préserver.

Pour une retraite dynamique en Essonne

Les CLIC de l'Essonne peuvent vous aider et vous orienter pour trouver la formation la plus adaptée à vos besoins.

Retrouvez aussi des dispositifs accessibles facilement et gratuitement en ligne :

- les formations en ligne de l'Association française des aidants : www.aidants.fr
- un service digital d'accompagnement pour un parcours personnalisé adapté à votre situation d'aidant : maboussoleaidants.fr
- un réseau d'entraide et d'échange avec accès à des lettres d'information,
- une plateforme d'échange et un parcours de formation digitale : lacompaniedesaidants.org
- des actions de formation, webinaires et ateliers bien-être : repairsaidants.com

Pour une retraite dynamique en Essonne

Si vous avez besoin de souffler, des solutions existent pour vous permettre de prendre du temps pour vous, vous changer les idées et vous offrir un peu de répit :

- **l'accueil de jour**, pour un temps libre régulier ou **l'hébergement temporaire**, pour des périodes plus longues. Un financement du Département est possible dans le cadre du plan d'aide APA (Allocation personnalisée d'autonomie) ;
- **les haltes répit** comme la « Halte répit Alzheimer Corbeil » : www.halterepitcorbeil.fr la « Halte répit 4A l'Escale » d'Étampes : www.4a-lescale.fr ou encore le relais répit de l'association Espace Singulier www.espacesingulier.org

- **les séjours de vacances répit** : certains opérateurs proposent des lieux et/ou formules de séjours adaptés, comme : Tourisme et handicaps, Destination pour tous, le programme Seniors en vacances de l'ANCV, Vivre le répit en famille, Manureva répit.

Quelques sites d'information et d'aide aux aidants à consulter :
www.espacesingulier.org
www.aidants.fr
www.aidants91.fr



Simplifier son quotidien

Mobilité

Depuis l'Essonne, vous pouvez voyager sur tout le territoire national, mais aussi international en un minimum de temps. Autoroutes, trains, tramways, bus, pistes cyclables et même aéroport, facilitent ainsi vos déplacements. Découvrez quelques aides et dispositifs pour voyager simplement et à moindre coût.

Les lignes B, C et D du RER et la ligne 14 du métro desservent efficacement l'Essonne, offrant une connexion rapide avec Paris et d'autres destinations clés de la région. Les tramways T7 et T12 Express sont des moyens pratiques de se déplacer dans certaines parties de l'Essonne, offrant une alternative rapide aux autres modes de transport.

L'offre de bus est abondante avec des lignes desservant l'ensemble du département et permettant de se déplacer en Île-de-France. Retrouvez toutes les informations utiles

sur Optile.com, Ratp.fr/plans-secteur et Iledefrance-mobilités.fr

Pour voyager plus loin, la gare TGV Massy-TGV et l'aéroport d'Orly offrent des liaisons rapides vers diverses destinations nationales et internationales.

L'Essonne encourage l'utilisation du vélo pour des déplacements écologiques et bénéfiques pour la santé avec plus de 580 km de pistes cyclables et 35 itinéraires principaux, localisables en téléchargeant l'application **Géovélo**.



Bénéficiez du forfait Navigo Améthyste pour voyager à tarif réduit sur les réseaux ferrés de la RATP et de la SNCF en Île-de-France, ainsi que sur les lignes de transports routiers de voyageurs OPTILE. Vérifiez votre éligibilité : essonne.fr ou en appelant le **0800 408 040**.

La Carte Taxi est un dispositif novateur en France, mis à disposition par le Département de l'Essonne pour prévenir l'isolement et simplifier les déplacements quotidiens. Cette carte vous permettra de bénéficier d'une allocation allant jusqu'à 250 euros par an auprès des artisans taxis partenaires. Vérifiez votre éligibilité sur essonne.fr ou en appelant le **0800 408 040**.

Pour une retraite dynamique en Essonne

Pensez au covoiturage en téléchargeant l'application **Vianavigo** et consultez les offres disponibles en Essonne.

Testez le service d'accompagnement Mon Copilote en devenant pilote ou copilote. Cette solution de « co-voyage solidaire » repose sur un partage de trajet entre d'une part, une personne dont les facultés de mobilité personnelle sont amoindries et d'autre part une personne autonome dans ses déplacements : mon-copilote.com/p/le-service-mon-copilote-essonne

Logement

Désormais à la retraite, vous passez plus de temps dans votre lieu de vie et vous vous interrogez peut-être sur l'usage que vous souhaitez en faire ou bien comment le réaménager ? C'est peut-être aussi le moment de réfléchir à son adaptabilité et aux aménagements à réaliser pour plus de confort et de sécurité.

Même si vous êtes en pleine forme, il est important de préparer votre avancée en âge et connaître les astuces pour rendre votre logement et votre quotidien plus confortables et sécurisants. Pour vous informer au mieux des petits équipements existants, consulter le site bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr pour découvrir plus de 135 fiches pédagogiques sur les aides techniques et technologiques existantes.

Selon votre situation et vos revenus, vous bénéficierez d'aides financières pour adapter votre logement : MaPrimeAdapt' permet de financer 50 ou 70 % des travaux d'adaptation de votre logement et MaPrimeRénov' pour les travaux de rénovation énergétique. Renseignez-vous aussi auprès de votre caisse de retraite pour connaître les aides proposées. Certains travaux d'aménagement peuvent également être pris en charge dans le cadre de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et la prestation de compensation du handicap (PCH)

Votre logement est désormais trop grand, pourquoi ne pas louer une des chambres à un étudiant ou l'héberger en échange de quelques travaux

Pour une retraite dynamique en Essonne

d'entretien ou menus services? Outre la convivialité, cela vous permettra de maintenir votre lieu de vie en bon état. Des associations vous aident à franchir le pas et sécuriser la mise en place de ces cohabitations. Plus d'infos : www.cohabilis.org www.ensemble2generations.fr www.colette.club.fr

Pour maîtriser les dépenses d'énergie de votre logement et réaliser des économies, retrouvez des gestes simples à adopter chez vous sur www.ecologie.gouv.fr/gestes-plus-efficaces-au-quotidien et souscrivez gratuitement à **Mon Pilotage Elec**. Ce service est accessible que vous soyez ou non client Engie pour l'électricité afin de piloter vos radiateurs électriques à distance, pièce par pièce et suivre la consommation de vos radiateurs électriques en temps réel. Renseignez-vous et souscrivez sur www.essonne.fr/le-departement/lactualite-du-conseil-departemental/mon-pilotage-elec et au **09 69 39 02 49**.



Soutien au numérique

L'accès au numérique est quasi incontournable dans nombre de situations de la vie courante, notamment pour les démarches administratives, l'accès au droit et à l'information, prendre un rendez-vous médical, rester en contact avec nos proches, se connecter aux réseaux sociaux ou encore télécharger des applications.

Pour un accompagnement numérique, rencontrez un des conseillers numériques des Maisons France Service, formés à l'accompagnement numérique des usagers et des habitants. Ils offrent, gratuitement et sur tout le territoire, des solutions d'accompagnement individuel et/ou collectif pour faciliter l'usage quotidien du numérique, sensibiliser aux enjeux du numérique et permettre de s'autonomiser

dans la réalisation des démarches en ligne. Plus d'infos sur : www.conseiller-numerique.gouv.fr

Les ateliers « Seniors numériquement vôtres » permettent à des groupes d'environ cinq seniors de s'initier à l'usage de leurs outils numériques : ordinateur, smartphone ou encore tablette. Cette démarche vous permettra de découvrir, de travailler à plusieurs et de retrouver d'autres seniors de votre commune autour des outils numériques. Plus d'infos sur : www.age91.org/seniors-numeriquement-votres

Les Espaces publics numériques (EPN) sont des lieux pour mieux appréhender Internet et les réseaux sociaux. Renseignez-vous auprès de la mairie de votre lieu de résidence afin de connaître l'adresse de l'EPN le plus proche de chez vous.

Pour une retraite dynamique en Essonne

Bons plans essonniers

Être retraité, c'est aussi avoir moins de revenus que lorsque vous étiez un actif. Ces quelques bons plans pour économiser peuvent vous intéresser.

Un bon plan pour découvrir l'Essonne demandez la carte **Fan d'Essonne**. Offerte par le Département, cette carte vous propose d'accéder à des offres exceptionnelles et des tarifs réduits grâce à son réseau de partenaires implantés sur tout le territoire essonnien (sites touristiques, culturels et sportifs, prestataires d'activités de loisirs, ...). Rendez-vous sur : fandessonne.fr. Rejoignez aussi le Club Fan d'Essonne sur Facebook.



Consommez des produits locaux de qualité, en découvrant le terroir et l'artisanat local avec les producteurs et les artisans Made in Essonne. Plus d'infos : www.essonetourisme.com/made-in-essonne et bientôt une boutique en ligne.



Pour une retraite dynamique en Essonne

Too Good To Go est une application à installer sur votre smartphone pour éviter le gaspillage alimentaire et faire de bonnes affaires en récupérant des paniers/denrées à moindre coût auprès de commerçants proches de chez vous. Plus d'infos : www.toogoodtogo.com



Où payer son carburant moins cher dans l'Essonne ? Pour comparer les prix avant de faire le plein et retrouver la station la plus proche de chez vous proposant les prix les plus avantageux, rendez-vous sur www.carburants.org/prix-carburants/essonne.91





Pour une retraite dynamique en Essonne

Prenez soin de votre alimentation et de l'environnement en découvrant les producteurs bio en Essonne. Retrouvez le guide agriculteurs biologiques d'IDF et consulter la carte «Où acheter bio ?» sur www.bioiledefrance.fr

Devenez acheteur solidaire, en découvrant les ressourceries de l'Essonne, des espaces de ventes solidaires proposant des objets en tout genre pour faire de bonnes affaires. Ce sont également des espaces de rencontre, de partage et de sensibilisation à un mode de consommation plus responsable. Découvrez aussi les trois espaces de vente de la communauté Emmaüs ainsi que sa boutique en ligne sur : prod.emmaus-91.org

Liste des ressourceries implantées sur le territoire de l'Essonne

De la Cave au Grenier
23 boulevard Abel Comaton
91290 Arpajon

La recyclerie Les Portes de l'Essonne
29 quai de l'industrie
91200 Atis-Mons

La ressourcerie de Corbeil-Essonnes
10 allée Aristide Briand
91100 Corbeil-Essonnes

La ressourcerie du Dragon
306 allée du Dragon
91000 Évry-Courcouronnes

La Recyclerie Sportive
7 place Pierre Sémard
91300 Massy

La Brolok du Cœur
20 rue Paul Cézanne
91540 Menecy

La ressourcerie La Fabrique à Neuf
46 avenue Jean Jaurès
91230 Montgeron

La Recyclerie du Gâtinais
45 rue de l'Essonne
91720 Prunay-sur-Essonne

L'idée halle
6 rue Eugène Freyssinet
91130 Ris-Orangis

La Boutique du plateau
Centre commercial
Place du moulin à vent
91130 Ris-Orangis

Ressourc'&Co
Place Marcel Carné
91240 Saint-Michel-sur-Orge

Bien préparer sa retraite

Informations pratiques

Le passage à la retraite se prépare et s'anticipe pour être le plus serein possible. Retrouvez quelques informations utiles sur les principales étapes à suivre et où vous renseigner afin de faciliter cette étape.

La reconstitution de carrière :

une étape essentielle dans la préparation de votre retraite pour une vision juste des trimestres cotisés, des revenus à prendre en compte pour chaque période et des différents régimes de retraite connus. Une fois votre relevé de carrière récupéré, il est important de vérifier l'exactitude des informations mentionnées et signaler toutes anomalies ou erreurs à l'Assurance retraite via le portail Info Retraite et son service « Régularisation de carrière » : www.lassuranceretraite.fr/portail-info

L'âge et le montant de votre retraite :

pour une estimation personnalisée de votre future retraite, utilisez les simulateurs disponibles en ligne. Selon votre situation, plusieurs possibilités de départ, partir à l'âge légal, envisager un départ anticipé (sous conditions) ou après l'âge légal. Aussi, certains dispositifs existent pour aménager votre fin de carrière ou augmenter le montant de votre retraite comme le rachat de trimestres, de cotisations, la surcote en prolongeant son activité. Plus d'infos : lassuranceretraite.fr et info-retraite.fr

Pour un passage à la retraite en toute sérénité

Votre demande de départ

en retraite : la retraite n'est pas versée automatiquement. Il faut en faire la demande, soit par courrier auprès de vos caisses de retraite ou en ligne, il suffit de créer votre compte retraite, cliquer sur « Ma demande de retraite » et laissez-vous guider en remplissant les différentes étapes. Plus d'info sur : lassuranceretraite.fr et info-retraite.fr
Bien que la démarche soit simplifiée avec une seule demande à effectuer pour l'ensemble de vos régimes de retraite obligatoire, de base et complémentaire, il est important de l'effectuer plusieurs mois avant la date de départ en retraite.



Améliorer mes revenus une fois retraité : vous pouvez cumuler une activité et votre retraite ou demander une aide comme l'ASPA (Allocation de solidarité aux personnes âgées) si vous remplissez les conditions de ressources, de résidence et d'âge. Pour connaître les prestations sociales dont vous pouvez bénéficier en fonction de votre situation, rendez-vous sur : www.mes-aides.gouv.fr et utilisez le simulateur en ligne.

Pour un passage à la retraite en toute sérénité

Pratique pour organiser son départ à la retraite :
« Mon agenda retraite »

L'Assurance retraite met à votre disposition le service en ligne « Mon agenda retraite » pour vous permettre de bénéficier d'un accompagnement personnalisé et gratuit jusqu'à votre départ à la retraite. Vous recevrez ainsi des conseils et des informations personnalisées à partir de 5 ans et jusqu'à 5 mois avant votre date de départ à la retraite envisagée. Alors pour être sûr de ne rien oublier et être fin prêt le moment venu, inscrivez-vous gratuitement à « Mon agenda retraite » sur lassuranceretraite.fr

Contacts utiles pour être conseillé, informé et accompagné

Connaître sa caisse de retraite

La caisse de retraite dont vous relevez, dépend de votre ancienne activité professionnelle.

Salarié, commerçant ou artisan :

L'Assurance retraite est la retraite du régime général des salariés du secteur privé, des contractuels de la fonction publique, des travailleurs indépendants et des artistes-auteurs. Plus d'info : lassuranceretraite.fr et lassuranceretraite-idf.fr

Profession libérale :

la retraite de base est gérée par la Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales (CNAVPL) qui est divisée en 10 sections correspondant à des professions différentes. Il y a donc un régime de base commun à tous et 10 régimes complémentaires distincts. Plus d'infos : cnavpl.fr

Exploitant agricole :

la MSA (Mutualité sociale agricole). Plus d'infos : iledefrance.msa.fr

Fonctionnaires d'État :

la retraite de fonctionnaire d'État dépend du service des pensions du ministère de l'action et des comptes publics. Plus d'infos : retraitesdeletat.gouv.fr

Pour un passage à la retraite en toute sérénité

Fonctionnaires territoriaux

et hospitaliers : la retraite des agents titulaires dépend de la CNRA (Caisse nationale de retraite des agents des collectivités locales) et celle des agents contractuels de l'IRCANTEC (Institution de retraite complémentaire des agents non titulaires de l'État et des collectivités publiques). Plus d'infos : cnacl.retraites.fr et ircantec.retraites.fr



Maisons France services

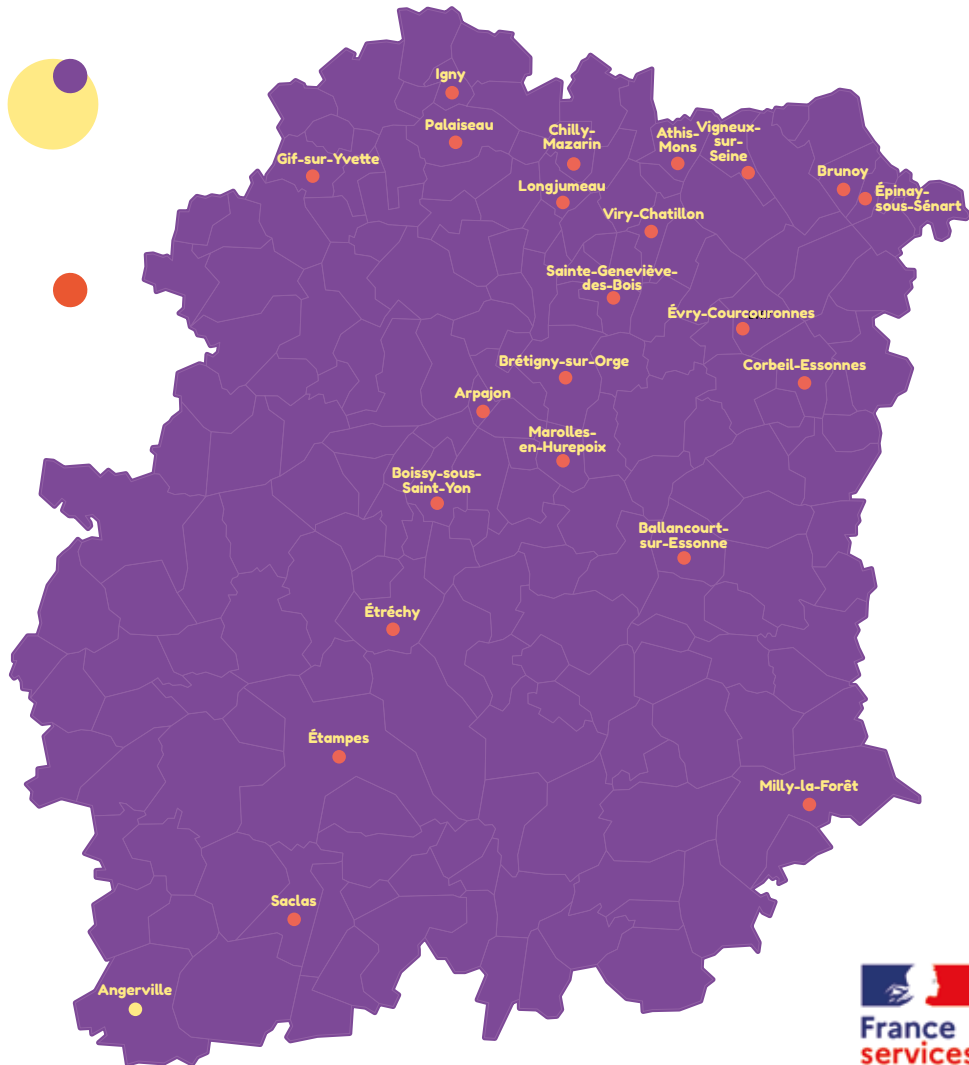
Vous avez besoin d'aide pour vos démarches administratives et numériques ?

Les agents France services vous accueillent et vous accompagnent au quotidien.

Il existe **26 Maisons France services** en Essonne.

Retrouvez celle qui est la plus proche de chez vous en vous rendant sur france-services.gouv.fr

Pour
un passage
à la retraite
en toute
sérénité



Centres communaux d'action sociale (CCAS)

74 CCAS en Essonne

Ce réseau de proximité est établi par les communes de votre département, pour vous renseigner et vous aider dans vos démarches.

Leur rôle est d'informer, d'aider dans les démarches administratives et d'animer des actions de prévention sociale.

Pour plus d'informations, rapprochez-vous du CCAS de votre commune. Retrouvez leurs coordonnées sur le site www.essonne.fr/les-annuaires/santé-social-solidarité

Centres locaux d'information et de coordination (CLIC) gérontologique

Six CLIC sont ouverts aux Essonnais de 60 ans et plus pour :

- un accueil de proximité personnalisé et bienveillant,
- une écoute attentive,
- des informations, conseils et orientation vers les professionnels.

Leurs principales missions sont d'aider et d'accompagner les personnes âgées de 60 ans et plus ainsi que leurs aidants, dans leurs parcours de vie à domicile. Ils sont chargés de mobiliser les services et les professionnels qui pourront répondre aux besoins de chacun.

Pour
un passage
à la retraite
en toute
sérénité

Les CLIC de l'Essonne

CLIC CŒUR ESSONNE

128, allée des Champs Élysées
91080 Évry-Courcouronnes
01 60 78 01 01
contact@cliccoeuvreessonne.fr
www.cliccoeuvreessonne.fr

CLIC NORD-OUEST AUTONOMIE (NOA)

77, rue du Perray - 91160 Ballainvilliers
01 69 80 59 72
noa@hpgm.fr

CLIC ORGESSONNE

25, route d'Égly - 91290 Arpajon
01 64 90 61 84
clic.orgessonne.com
www.clic-orgessonne.com

CLIC LES PORTES DE L'ESSONNE

3, rue Lefèvre Utile - 91200 Athis-Mons
01 69 57 80 92
clic@grandorlyseinebievre.fr

CLIC SUD ESSONNE

19, promenade des Prés - 91150 Étampes
01 60 80 15 67
clicsudessonne@wanadoo.fr

CLIC NORD-EST ESSONNE

Hôpital Dupuytren
Bât Pollux/D, rez-de-chaussée
1, avenue Eugène Delacroix - 91210 Draveil
06 31 72 95 39
accueil@clicnordestessonne.fr



**Vous souhaitez partager
votre avis sur ce guide
ou formuler des suggestions ?**

Contactez-nous

manouvelleviederetraite@cd-essonne.fr



Essonne
TERRE D'AVENIRS

Conseil départemental de l'Essonne

Boulevard de France - Georges Pompidou
91012 ÉVRY-COURCOURONNES CEDEX

essonne.fr      

