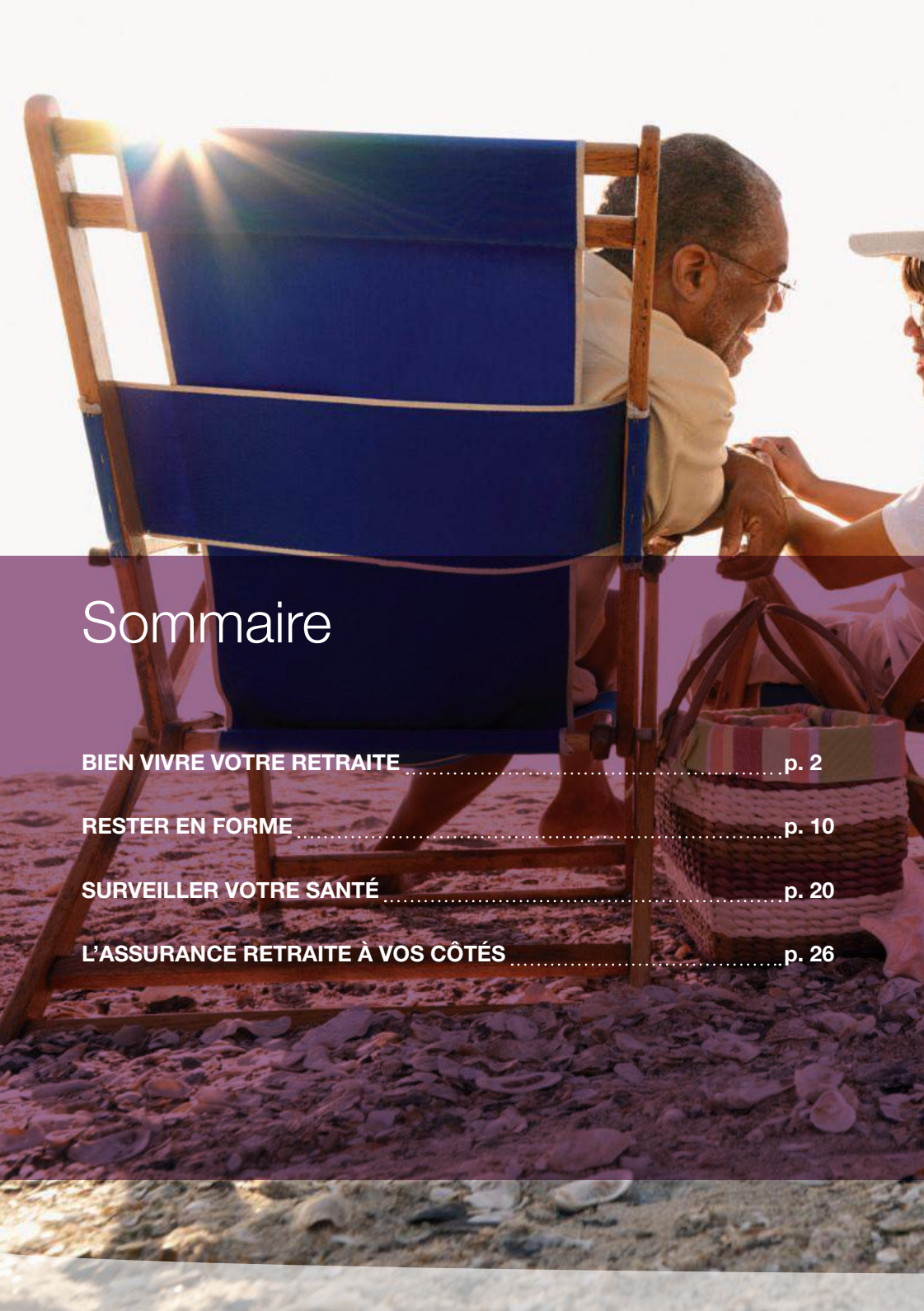


Le temps de la retraite

une nouvelle étape de votre vie





Sommaire

BIEN VIVRE VOTRE RETRAITE	p. 2
RESTER EN FORME	p. 10
SURVEILLER VOTRE SANTÉ	p. 20
L'ASSURANCE RETRAITE À VOS CÔTÉS	p. 26



Un nouveau rythme à trouver

Avec le passage à la retraite, l'emploi du temps qui était principalement réglé par l'activité professionnelle connaît un changement important. Vous faire plaisir, prendre soin de vous, rester actif et curieux d'esprit figurent plus que jamais à l'ordre du jour. Dorénavant, vous êtes vraiment disponible pour vous consacrer à vos loisirs préférés ou vous investir dans de nouvelles activités. Vous avez aussi plus de temps à partager avec vos proches, votre conjoint, vos enfants et petits-enfants, vos amis. Pour apprivoiser ce temps libre et organiser sa vie autrement, chacun a besoin d'une période d'adaptation. Sachez qu'au-delà du paiement de votre retraite, l'Assurance retraite vous accompagne dans cette nouvelle étape de votre vie.





Bien vivre votre retraite

Du temps pour des projets



Avec l'arrêt de l'activité professionnelle, le temps libre augmente considérablement. Au début, c'est la sensation de vivre des grandes vacances qui prime, avec l'envie de souffler et le plaisir d'être débarrassé des contraintes. C'est aussi le moment de s'occuper de tout ce qu'on laisse en suspens lorsqu'on travaille. L'étape suivante va consister à organiser cette liberté dont vous disposez, à la nourrir d'activités qui vous plaisent et de projets qui vous tiennent à cœur.

LE PLAISIR DE MULTIPLIER VOS LOISIRS

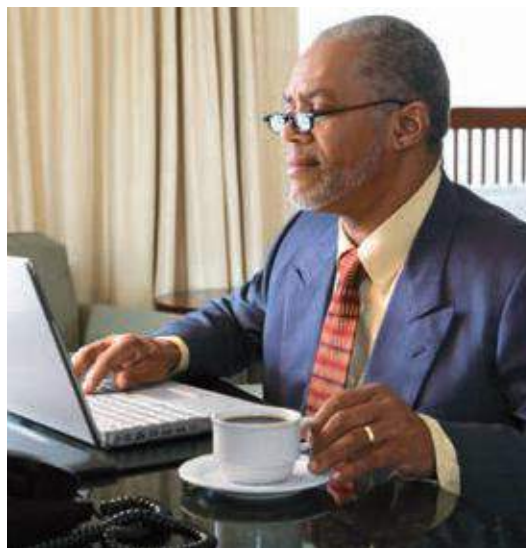
« Je ferai ça quand je serai à la retraite », cette phrase on l'entend bien souvent. Toutes ces activités, souvent mises de côté jusqu'ici en raison d'un emploi du temps trop chargé, s'offrent à vous.

Le passage à la retraite peut être aussi l'occasion de s'interroger sur ce qu'on aimerait faire et de découvrir de nouveaux centres d'intérêt. Donner du sens à tout ce temps libre, s'occuper selon ses envies, continuer à apprendre apportent un réel bien-être. Et bien sûr, libre à vous de vous adonner également au plaisir de ne rien faire !

Le bénévolat : ça vous tente ?

Vous souhaitez vous investir dans une mission citoyenne ? Contribuer au développement d'activités culturelles ou sportives ? Vous avez envie de mettre vos expériences personnelles et professionnelles au service des autres ? Agir pour des causes humanitaires ?

Dans tous les domaines, les associations sont nombreuses et reposent essentiellement sur l'engagement de bénévoles. Réservoir de compétences, d'énergie et de temps disponible, les retraités représentent près d'un bénévole sur deux. Alors, pourquoi pas vous ?



Il n'y a pas d'âge pour apprendre

Grâce aux universités du temps libre, vous avez la possibilité de reprendre vos études ou de suivre des cours pour maintenir une activité intellectuelle et une vie sociale. La France compte 43 universités de ce type qui proposent des cours et des conférences sur de multiples disciplines (UAG en Martinique).



Cumuler emploi et retraite, c'est possible

Pour le plaisir ou dans un but financier, vous avez la possibilité de poursuivre une activité professionnelle en étant retraité.

En effet, depuis le 1^{er} janvier 2009, la quasi-totalité des régimes permet de cumuler le montant de votre retraite du régime général et le revenu de votre nouvelle activité, sous les conditions suivantes :

- vous avez l'âge légal de départ à la retraite et vous totalisez la durée d'assurance requise pour la retraite au taux plein, ou vous avez l'âge d'obtention du taux plein ;
- vous avez obtenu au préalable toutes vos retraites de base et complémentaires.

Si vous ne remplissez pas ces conditions, il existe une autre possibilité de cumuler, dans une certaine mesure, votre retraite et les revenus d'une nouvelle activité salariée.



Renseignez-vous sur le site www.lassuranceretraite.fr
ou appelez le **0 820 222 555** (8,1 cts d'euro la minute).

Vous avez votre rôle à jouer

Si vous avez tourné la page de l'activité professionnelle, vous n'en demeurez pas moins la même personne avec vos valeurs, vos points de vue, vos goûts et vos envies. Vous restez le moteur de votre vie familiale et sociale. Acquisées au fil des années, vos expériences personnelles et vos compétences professionnelles sont riches d'enseignement pour votre entourage, particulièrement pour les jeunes générations à qui vous pouvez transmettre ce que votre parcours vous a appris. Nourri de votre histoire, le temps est venu de vous engager à votre guise dans les domaines qui vous intéressent. Qu'il s'agisse du milieu associatif, de la sphère politique, de votre communauté, de création artistique, d'animation de votre quartier, etc. vous avez votre place à prendre comme à tout autre âge de la vie.



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Près de 1 bénévole sur 2 est retraité.
- Les personnes de 60 ans et plus consacrent 3 heures supplémentaires par jour à leurs loisirs.
- 53 % des jeunes retraités (58 à 64 ans) constituent une génération pivot : ils ont encore leurs parents, ont des enfants et 36 % ont des petits-enfants.

Plus de temps à partager avec vos proches

LE LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL : C'EST VOUS !

Avec l'allongement de l'espérance de vie, les retraités d'aujourd'hui représentent une génération pivot qui s'inscrit souvent dans une lignée de trois générations minimum. Une fois à la retraite, vous avez plus de temps à consacrer à vos enfants pour, notamment, les soulager dans leur vie active. Vous êtes aussi plus disponible pour vos parents, pour les aider, si besoin, lorsque l'âge commence à les fragiliser. Et en tant que grand-parent, vous avez aussi votre rôle à jouer auprès de vos petits-enfants dans leur apprentissage de la vie et la transmission de l'histoire familiale.

LE COUPLE À L'HEURE DE LA RETRAITE

Alors que les journées ne sont plus rythmées par les horaires de travail, le couple est amené à passer plus de temps ensemble. Pour s'adapter à ce changement de situation, il est judicieux d'envisager de nouvelles bases de vie commune tout en préservant un espace de liberté pour ses activités personnelles.



ASTUCE

Des idées à vivre à deux

Cinéma, musée, théâtre, transports urbains, etc.

des réductions sont prévues pour les seniors alors profitez des tarifs réduits !

Ouvert sur les autres et sur le monde qui vous entoure

La fin de la vie professionnelle vous donne plus de latitude pour renforcer vos liens amicaux, pour programmer des sorties ensemble, pour diversifier votre réseau social.

Ne serait-ce qu'à l'échelle de votre quartier et de votre commune, vous pouvez vous informer sur les activités proposées dans les domaines du sport, de la culture, des loisirs, etc. Y participer vous donnera l'opportunité de nouer de nouvelles relations à proximité de chez vous.

Nombre de retraités profitent aussi de leur temps libre pour s'investir dans des activités d'échanges de savoirs, dans un registre intellectuel ou manuel. Source d'enrichissement mutuel, cette démarche est un bon moyen de garder sa jeunesse d'esprit.

ET SI VOUS PARTAGIEZ VOTRE TOIT ?

Votre logement est trop grand et vous appréciez la compagnie, sachez que la colocation entre seniors et le logement intergénérationnel ont le vent en poupe. Pour le plaisir des seniors et des étudiants, ces pratiques permettent de se sentir moins isolé et de se loger à moindre coût. La cohabitation intergénérationnelle permet également de développer des relations d'amitié et de solidarité. En pratique, certaines associations mettent en relation des étudiants en recherche de logement avec des retraités désirant proposer une chambre dans leur logement. Les formules sont variées : une chambre contre une présence ou le partage des tâches quotidiennes, avec ou sans participation financière, etc.



Pour connaître les associations dont celles de logement intergénérationnel ou les activités près de chez vous, **contactez le Centre communal d'action social (CCAS) ou le service des associations de votre mairie.**



A close-up photograph of an older Black woman with grey hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a light pink t-shirt and holding a ripe red tomato in her right hand. The background is a lush green garden with tomato plants. A semi-transparent white horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

Rester en forme

Bien vieillir, adoptez les bons réflexes !



Puisque nous avons la chance de vivre plus longtemps que les générations précédentes, nous avons toutes les bonnes raisons de nous maintenir en pleine forme pour continuer à vivre pleinement. De nombreuses études scientifiques prouvent qu'une alimentation équilibrée associée à la pratique quotidienne d'une activité physique sont des atouts pour bien vieillir et se protéger contre les maladies cardiovasculaires, le cancer, le diabète, les risques d'ostéoporose et de surpoids. Alors, adoptez les réflexes du bien vieillir !



**BON
à SAVOIR**

Vous fumez ? Jamais trop tard pour arrêter !

À tout âge, les bienfaits de l'arrêt du tabac sont réels. Vous retrouvez de meilleures capacités respiratoires et diminuez le risque de maladies cardiovasculaires. La retraite est d'ailleurs reconnue comme un moment propice pour cesser de fumer. Motivés et bien accompagnés dans leur démarche, les retraités obtiennent un excellent taux de réussite.

N'hésitez pas

à vous renseigner sur le site :

www.tabac-info-service.fr



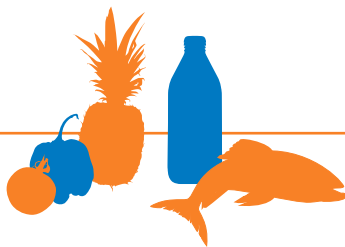
Les bienfaits d'une alimentation équilibrée

Tout au long de la vie, l'alimentation joue un rôle majeur sur la santé. Si la variété et l'équilibre restent les deux mots d'ordre, il est néanmoins conseillé d'adapter ses habitudes alimentaires aux besoins spécifiques liés à son âge.

LES PRINCIPALES RECOMMANDATIONS DU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)



AU MENU
CHAQUE JOUR



Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Avec l'âge, il convient de privilégier les fruits et les légumes, particulièrement riches en minéraux et en vitamines. Peu caloriques, leurs antioxydants protègent nos cellules et leurs fibres favorisent le transit intestinal.

Pain et féculents : à chaque repas et selon l'appétit

Source d'énergie indispensable, ils apportent des glucides complexes.

Lait et produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Principale source de calcium, ils permettent de conserver des os solides et donc, de lutter contre l'ostéoporose.

Viandes, poissons, œufs : 1 ou 2 fois par jour

Ils apportent des protéines animales indispensables pour préserver la masse et la force musculaires ainsi que certaines vitamines essentielles.

BON à SAVOIR

Matières grasses ajoutées : en limiter la consommation

D'origine végétale ou animale, elles sont toutes très caloriques donc à consommer en petites quantités.

Produits sucrés : en limiter la consommation

Sans pour autant s'en priver, les consommer sans excès.

Sel : à limiter sans le supprimer

L'excès de sel peut entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.

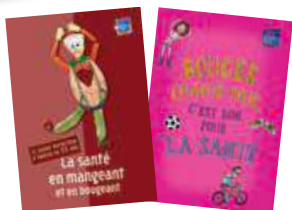
Boire de l'eau : en quantité suffisante

Même si la sensation de soif diminue avec l'âge, notre corps a besoin d'environ 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour.

TROIS REPAS PAR JOUR !

Quelles que soient les activités, veillez à conserver un rythme de trois repas par jour – petit-déjeuner, déjeuner, dîner – qui permet une bonne répartition des apports alimentaires. Un poids stable est un bon indice de santé. Pesez-vous une fois par mois et, si vous grossissez ou maigrissez, parlez-en à votre médecin.

PLUS d'INFOS



Retrouvez notamment les fiches pratiques, « Le guide nutrition à partir de 55 ans », des recettes, des exemples de menu, ainsi que les neuf repères clés qui vous aideront à trouver un bon équilibre alimentaire sur www.mangerbouger.fr

L'ALCOOL ?

À APPRÉCIER SANS ABUSER !

Il est recommandé de limiter sa consommation de vin ou de bière à 2 verres par jour pour une femme et 3 verres pour un homme.

LE PAIN ET LES FÉCULENTS FONT-ILS GROSSIR ?



Céréales, pâtes, riz, légumes secs sont utiles pour l'organisme. Ces aliments ne font pas grossir pour peu qu'ils soient cuisinés sans excès de beurre, de crème fraîche ou d'huile.

LES BESOINS EN PROTÉINES AUGMENTENT-ILS CHEZ LES SENIORS ?



Ils augmentent de 20 %. Viande, poisson, oeufs doivent donc figurer en alternance à vos menus quotidiens.



LE SAVIEZ-VOUS ?

On trouve le même nombre de protéines dans :

- 100 g de viande rouge, d'abats, de volaille ou de jambon ;
- 120 g de poisson ;
- 2 œufs ;
- 250 g de fromage blanc ;
- 200 g de pâtes cuites + 40 g de gruyère ;
- 200 g de semoule cuite + 100 g de pois chiches cuits.

L'activité physique, source de bien-être



La pratique quotidienne d'une activité physique, l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour, est bénéfique quel que soit l'âge. Elle maintient le tonus et la souplesse musculaires, entretient le souffle, évite la prise de poids et joue en faveur de l'amélioration de la qualité de vie en procurant une meilleure forme physique. Elle diminue le risque de développer des maladies cardiovasculaires, le diabète, l'ostéoporose ou encore l'hypertension.

L'activité physique permet également de s'aérer l'esprit, de se détendre et de gagner en qualité de sommeil.



BON à SAVOIR

- 30 minutes d'affilée ou plusieurs fois 10 minutes d'activité physique journalière : le résultat est aussi bénéfique !
- La régularité de l'exercice physique est la condition sine qua non des bienfaits pour la santé.
- Même si votre activité physique est inférieure au temps recommandé, le peu que vous pratiquez est toujours mieux que pas du tout !

Des idées pour bouger

Rester actif n'oblige pas à devenir sportif ! Pour conserver une bonne condition physique, les activités possibles ne manquent pas. Jardiner, bricoler, faire le ménage, aller au marché, monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur, privilégier le vélo à la voiture pour les courts trajets, organiser une balade à pied en famille ou avec les amis, etc.



QUEL SPORT CHOISIR ?

Si vous pratiquez régulièrement un sport, l'âge ne doit pas vous empêcher de continuer. Toutefois, un avis médical est recommandé. Soyez à l'écoute de votre corps pour vous épargner toute fatigue excessive et adaptez l'intensité de la pratique à vos capacités physiologiques.

Pour ceux qui souhaitent commencer une activité sportive, sachez qu'il n'est jamais trop tard. Le tout étant de débiter progressivement et de pratiquer à votre rythme. De nombreuses activités conviennent parfaitement aux seniors. Reste à choisir celle qui vous motive : la marche ou la natation, l'aquagym ou le stretching, la danse ou les exercices de tai-chi-chuan, etc.

La gymnastique d'esprit, vos neurones apprécient



Pour rester vive et efficace, la mémoire a besoin d'être sollicitée et entretenue. Le meilleur service que vous puissiez lui rendre, c'est de la faire travailler en menant une vie sociale active et riche de centres d'intérêts.

Pour stimuler sa mémoire, il est bon de pratiquer tous les jours des activités variées comme la lecture, les jeux de société, les mots croisés. Ces exercices, dont il faut préserver l'aspect ludique, incitent

votre cerveau à conserver ses capacités d'attention et de concentration. Enfin, bien dormir permet à votre mémoire de rester performante.

COMMENT ALIMENTER VOTRE MÉMOIRE ?

Outre une alimentation équilibrée, certains nutriments présents dans l'alimentation pourraient être utiles pour préserver ses capacités intellectuelles :

- les acides gras oméga 3 qui se trouvent dans les poissons gras, les huiles de colza, de noix et de soja ;
- les vitamines du groupe B qui sont dans le foie, les abats, les légumes, les céréales complètes, le jaune d'œuf et la levure de bière ;
- les vitamines et oligo-éléments antioxydants fournis par les fruits (agrumes), les légumes, les huiles végétales, la viande, le poisson, les crustacés et les céréales complètes.

Le sommeil, fondamental pour garder la forme

De la qualité du sommeil dépend la forme de la journée. Indispensable à l'organisme humain, le sommeil est une source vitale d'énergie et de récupération. Il occupe le tiers de notre vie : à 60 ans, on a dormi 20 ans ! Mal ou trop peu dormir, par rapport à ses besoins, favorise l'irritabilité, les difficultés de concentration et les états dépressifs, les douleurs musculaires, les migraines.

Avec l'avancée en âge, l'horloge biologique a tendance à changer. Il est fréquent de dormir moins et de se réveiller plus souvent au cours de la nuit. C'est une évolution naturelle à laquelle il faut s'adapter. Quelques conseils : évitez de regarder l'heure sans cesse, tentez de vous rendormir en vous recentrant sur votre corps, ou bien lisez quelques pages.



QUELQUES CLÉS POUR BIEN DORMIR :

- une literie de bonne qualité ;
- éviter les dîners trop copieux et les excitants (café, thé, alcool) en fin de journée ;
- pratiquer une activité physique tous les jours.





Surveiller
votre santé

Un suivi médical régulier, pensez-y !



La prévention est primordiale pour se maintenir en bonne santé. Même si vous vous sentez en pleine forme, il convient d'être régulièrement suivi par votre médecin traitant. En possession de votre dossier médical, il centralise toutes les informations concernant vos soins et votre état de santé. Il constitue donc votre interlocuteur privilégié pour vous conseiller une prévention personnalisée selon votre style de vie et vos antécédents familiaux. Si besoin, il pourra vous guider dans l'offre de soins.

Avec lui, faites le point sur les examens de dépistage à réaliser et sur les vaccins à mettre à jour. N'hésitez pas non plus à lui demander conseil dans le cadre d'un arrêt du tabac et d'une consommation excessive d'alcool.



Pour toute information sur votre santé, **pensez à consulter le site de référence de l'Assurance maladie, www.ameli-sante.fr**, vous y trouverez des informations générales et pratiques.

L'examen périodique de santé

Cet examen gratuit est une offre de prévention accessible aux assurés sociaux et ayants droit du régime général, tout particulièrement aux personnes éloignées du système de santé. Adapté à l'âge et aux facteurs de risque de chacun, il comprend un certain nombre d'examens précliniques, par exemple de la vue, de l'audition, des dents, de la tension artérielle.



Pour en savoir plus, **contactez votre caisse d'Assurance maladie au 0 820 222 555** (8,1 cts d'euro la minute).
ou consultez le site www.ameli.fr

SURVEILLER SA VUE

Vision brouillée, maux de tête, picotements des yeux figurent parmi les signes d'une fatigue oculaire qu'il ne faut pas négliger. Liée au vieillissement, la presbytie se caractérise par une baisse de l'acuité visuelle de près et nécessite le port de lunettes. Une visite annuelle chez votre ophtalmologiste est utile pour vérifier que vos lunettes sont toujours adaptées à votre vue. Hormis la presbytie, le contrôle régulier permet le dépistage du glaucome, de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) et de la cataracte dont les risques augmentent avec l'âge.

CONTINUER À CROQUER LA VIE

Garder de bonnes dents et des gencives saines contribuent à votre santé globale en favorisant notamment le maintien d'une alimentation variée et d'une meilleure digestion. Une consultation régulière chez votre dentiste vous prémunit contre les effets néfastes du tartre, de la plaque dentaire et des caries. En cas de maladie parodontale, c'est aussi la garantie d'une détection précoce et d'un traitement possible dès les premiers stades d'évolution.

Le dépistage, une précaution utile

Plus un cancer est détecté tôt, plus il se soigne facilement et plus les chances de guérison sont élevées. C'est pourquoi, à partir de 50 ans, l'Assurance maladie vous propose des examens de dépistage des cancers les plus fréquents. Même en l'absence de tout symptôme, il est essentiel de réaliser ces dépistages pris en charge à 100 %. Pensez également à en parler à votre médecin.

LE CANCER DU SEIN

Près d'une femme sur dix développe un cancer du sein au cours de sa vie. Sachant que le risque s'accroît entre 50 et 74 ans, chaque femme de cette tranche d'âge reçoit, tous les deux ans, un courrier l'invitant à prendre rendez-vous chez le radiologue agréé de son choix pour bénéficier d'une mammographie de dépistage, le meilleur moyen de détecter au plus tôt un cancer du sein.

LE CANCER COLORECTAL

Après le cancer du sein, celui de l'intestin est le plus fréquent. Le dépistage des cancers et des polypes de l'intestin est proposé gratuitement à tous les hommes et femmes de 50 à 74 ans. Tous les deux ans, toutes les personnes de cette tranche d'âge reçoivent un courrier les invitant à retirer un test de dépistage auprès de leur médecin traitant. Il s'agit d'un test simple que vous réalisez chez vous et que vous envoyez à un laboratoire d'analyses agréé.

LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES

La probabilité d'avoir un accident cardiovasculaire ou cardiaque augmente après 50 ans chez l'homme et après 60 ans chez la femme. Le tabagisme, le diabète, l'hypertension artérielle, le cholestérol, le surpoids et l'absence d'exercice physique renforcent également les risques cardiovasculaires. Mais à tout âge, vous pouvez réduire votre risque cardiovasculaire en modifiant votre hygiène de vie. Faites le point avec votre médecin traitant.

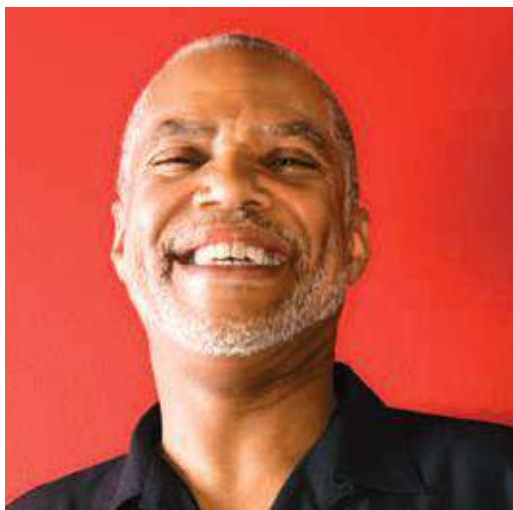
Bien vaccinés, mieux protégés

Les vaccins nous protègent de maladies qui peuvent être graves et contre lesquelles il n'existe pas toujours de traitement efficace. Dans le cas d'infections contagieuses, se vacciner soi-même permet aussi de préserver son entourage. À tout âge, il est important d'être à jour de ses rappels vaccinaux.

LA GRIPPE SAISONNIÈRE

Il est recommandé à toutes les personnes de 65 ans et plus de se faire vacciner contre cette infection respiratoire aiguë, très contagieuse, et dont les complications peuvent être graves. Mieux vaut ne pas vous exposer à des risques inutiles.

La vaccination, à renouveler chaque année, est prise en charge par l'Assurance maladie pour toute personne de 65 ans et plus ainsi que pour les assurés de tout âge atteints de certaines maladies chroniques.



ÊTES-VOUS À JOUR DE VOS VACCINS ?

Chez l'adulte, sachez que l'efficacité des vaccins contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite nécessite un rappel tous les 10 ans. On oublie trop souvent qu'ils sont utiles toute la vie. Particulièrement si vous jardinez, assurez-vous d'avoir fait le rappel du vaccin contre le tétanos. Faites le point avec votre médecin traitant.



A photograph of an older couple in a swimming pool. The woman, in the foreground, is smiling and wearing a colorful patterned swimsuit. The man is behind her, also smiling. The water is clear blue with ripples. A semi-transparent dark blue horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the text.

L'Assurance retraite à vos côtés

À vos côtés, à tous les moments de la retraite



Dans le cadre de sa politique d'action sociale, l'Assurance retraite vous accompagne tout au long de la retraite. Dans l'ensemble des domaines qui touchent à votre bien-être personnel, social et physique, vous pouvez compter sur un réseau à votre écoute pour vous conseiller, vous orienter et vous aider.

Selon vos besoins et vos ressources, ateliers de prévention et services d'aide à domicile vous sont proposés par l'Assurance retraite afin de vous permettre de vivre votre retraite dans les meilleures conditions.

POUR UN LOGEMENT MIEUX ADAPTÉ

La grande majorité des retraités souhaite vivre chez eux le plus longtemps possible. Pour répondre à cette attente, l'Assurance retraite contribue également financièrement à certains travaux d'aménagement du domicile. Si besoin, pensez-y pour vos parents.

Pour vous ou pour vos proches, **n'hésitez pas à contacter votre caisse générale de sécurité sociale** en appelant le



0 820 222 555 (8,1 cts d'euro la minute) ou en consultant le site www.lassuranceretraite.fr



www.lassuranceretraite.fr

pour accéder aux informations et services
en ligne sur votre retraite et votre dossier

Le numéro unique à la Martinique

0 820 222 555*

*(8,1 cts d'euro la minute).

Le numéro unique de l'Assurance Retraite,
3960 *du lundi au vendredi
de 8 h à 17 h
prix d'un appel local
depuis un poste fixe*

Pour appeler depuis l'étranger, d'une box
ou d'un mobile composer le **09 71 10 39 60**