

DU BIEN-VIEILLIR

LE GUIDE



HEBERGEMENTS COLLECTIFS

HABITAT

SERVICES À LA PERSONNE

AUDITION & VUE

ASSURANCES & PATRIMOINE

LOISIRS & CULTURE



FACILITATEUR DU BIEN-VIEILLIR





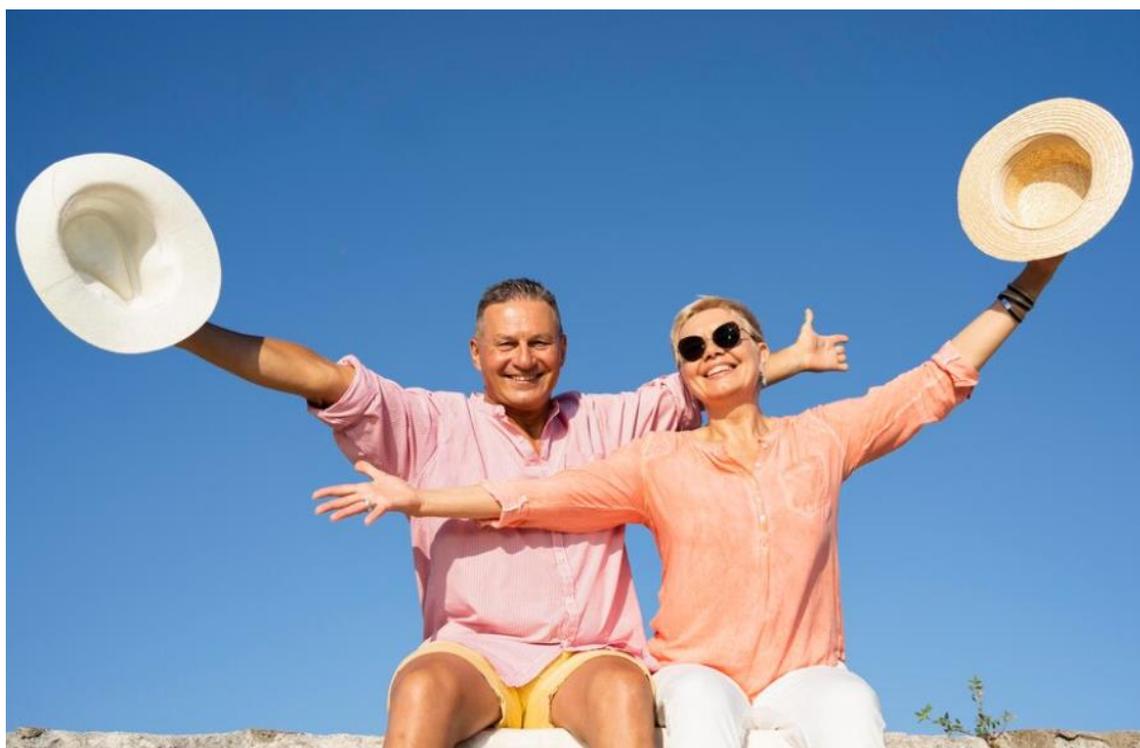
FACILITATEUR DU BIEN-VEILLIR

- Mon Concierge expert dans le bien-veillir, vous accompagne pour trouver **la solution idéale en réponse à vos besoins.**
- **Mon Concierge se trouve en France.** Son rôle est d'être à votre écoute.
- Pour répondre à vos attentes, nous garantissons une **réponse rapide en moins de 48h!**



N'hésitez pas à nous contacter :

- Site Internet : <https://www.monconcierge.info/>
- Email : contact@monconcierge.info



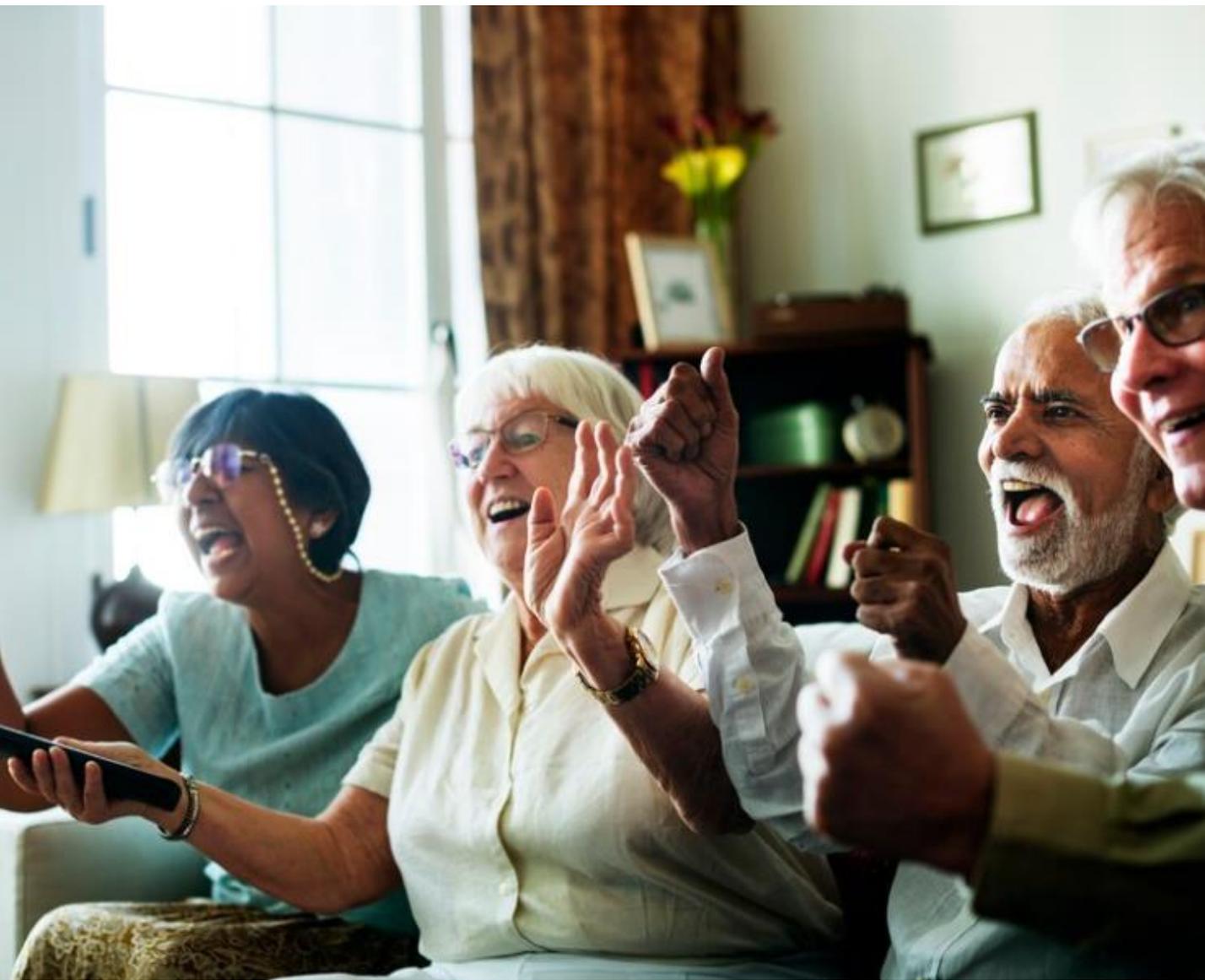
L'objectif actuel n'est plus seulement de prolonger la vie, mais d'améliorer sa qualité, notamment avec l'âge.

Les enjeux du bien vieillir sont nombreux et cruciaux, visant à assurer une qualité de vie optimale tout au long du parcours de vie.

Ce guide explore ces enjeux, de l'hébergement adapté aux soins de santé, du soutien aux aidants à l'inclusion sociale, de la sécurité financière aux préparatifs funéraires.

L'objectif de ce guide est de fournir une orientation et un accompagnement vers un environnement propice à une vie active et épanouissante, tout en veillant au bien-être et à l'intégration au sein de la société.

En 2050, les individus de plus de 60 ans pourraient constituer 1/3 de la population !



■	<u>Hébergement collectif.....</u>	<u>9-10</u>
	<u>Résidences Services seniors.....</u>	<u>11</u>
	<u>EHPAD et Maisons médicalisées.....</u>	<u>12</u>
	<u>Cohabitation Intergénérationnel.....</u>	<u>13</u>
■	<u>Habitat.....</u>	<u>15-16</u>
	<u>Douche aménagée.....</u>	<u>17</u>
	<u>Monte-escalier</u>	<u>18</u>
	<u>Ascenseur privatif.....</u>	<u>19</u>
	<u>Fauteuil réhausseur.....</u>	<u>20</u>
■	<u>Services à la personne.....</u>	<u>21-22</u>
	<u>Aides à domicile.....</u>	<u>23</u>
	<u>Téléassistance.....</u>	<u>24</u>
■	<u>Audition – Vue.....</u>	<u>25-26</u>
	<u>Prothèses auditives & lunettes de vue.....</u>	<u>27</u>
■	<u>Assurance & Patrimoine.....</u>	<u>29-30</u>
	<u>Viager.....</u>	<u>31</u>
	<u>Prêt viager hypothécaire.....</u>	<u>32</u>
	<u>Mutuelle santé.....</u>	<u>34</u>
	<u>Prévoyance Obsèques.....</u>	<u>35</u>
■	<u>Loisirs & Culture.....</u>	<u>37-38</u>
	<u>Voyage Culturel.....</u>	<u>39</u>
	<u>Bien-être : Cures thermales, Spa & Thalasso.....</u>	<u>40</u>
	<u>Baromètre des vacances +65 ans.....</u>	<u>41</u>



- Résidences services seniors
- EHPAD et maisons médicalisées
- Cohabitation intergénérationnelle



Les hébergements collectifs sont de plus en plus populaires à mesure que la population vieillit.

Ces établissements offrent un **environnement sécuritaire et adapté aux besoins spécifiques** des personnes, tout en favorisant la vie en communauté et le soutien mutuel.

Types d'hébergements collectifs pour seniors :

- 1. Les résidences services :** Ces résidences offrent un niveau supérieur de soutien. En plus des services de base, elles proposent souvent des soins de santé, une assistance pour la mobilité, et parfois même des services de soins infirmiers.
- 2. Les Ehpad et maisons de retraite :** Ils fournissent un niveau élevé de soins aux personnes qui ont besoin d'une assistance quotidienne. Cela peut inclure une aide pour se laver, s'habiller, se nourrir et prendre des médicaments. Les maisons de retraite peuvent également accueillir des personnes atteintes de troubles cognitifs tels que la maladie d'Alzheimer.
- 3. La cohabitation intergénérationnelle :** Ces habitations permettent à différentes générations de vivre ensemble sous un même toit, favorisant ainsi la cohabitation et les interactions entre les différents âges. Ces maisons peuvent être conçues de différentes manières, de la simple cohabitation à une conception architecturale avec des espaces dédiés à chaque génération.



Les résidences services seniors ont le vent en poupe...

La compétition s'intensifie sur le marché des résidences services pour seniors, un marché qui connaît une croissance prometteuse dans le contexte d'une société profondément impactée par le changement démographique.

Pour faire face à la concurrence croissante des nouveaux acteurs, les pionniers du secteur redoublent d'efforts et d'innovation.

Ces établissements offrent des logements adaptés, une gamme complète de services, et encouragent la vie sociale au sein d'une communauté dynamique. Certains proposent même un modèle de viager pour une sécurité financière accrue.

La sécurité est une priorité, avec des systèmes de sécurité avancés et du personnel formé pour les urgences.

Les résidences services pour seniors offrent une qualité de vie exceptionnelle et sont devenues une option de logement de choix pour de nombreux aînés.

QUELLES SONT LES RÉPONSES DES RÉSIDENCES SERVICES SENIORS AUX ATTENTES DES SENIORS



62%

POUVOIR DÉCIDER DE SON RYTHME DE VIE

41%

VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT CALME

38%

SE DÉPLACER FACILEMENT

38%

POUVOIR ACCUEILLIR DES PROCHES

RÉSIDENCES SERVICES SENIORS

= rempart à l'isolement / lien social / indépendance

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS : DÉFINITION



HÉBERGEMENTS POUR DES PERSONNES AUTONOMES, VALIDES OU SEMI-VALIDES DE PLUS DE 60 ANS



APPARTEMENT



OU MAISONS INDIVIDUELLES



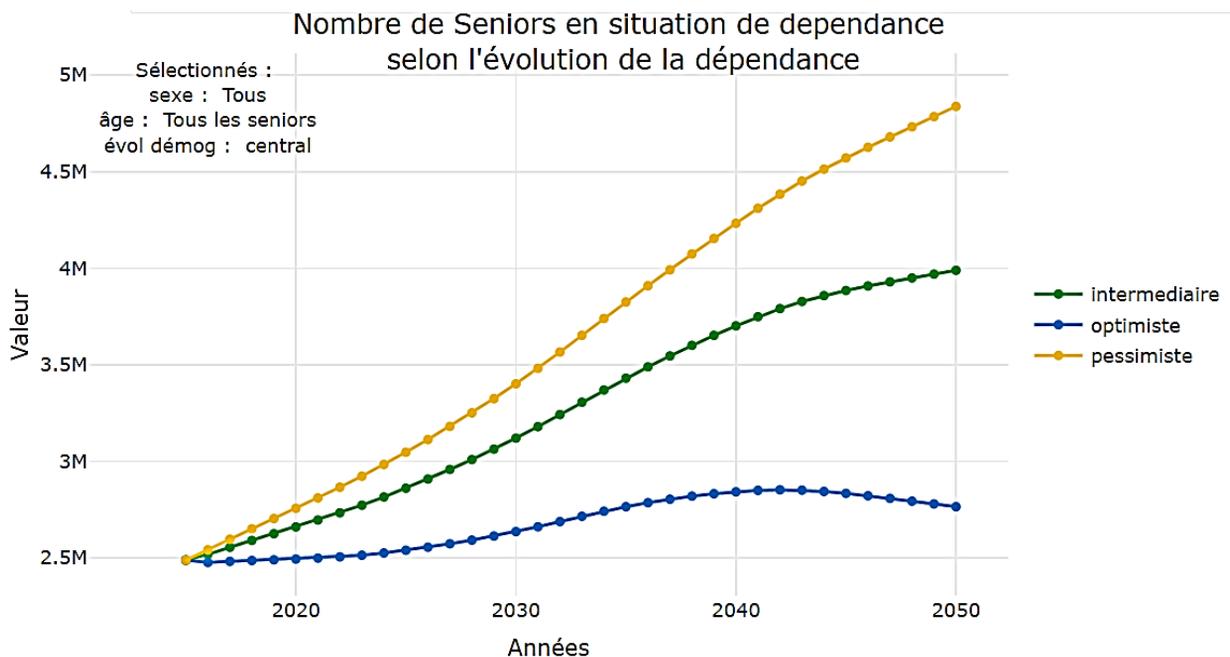
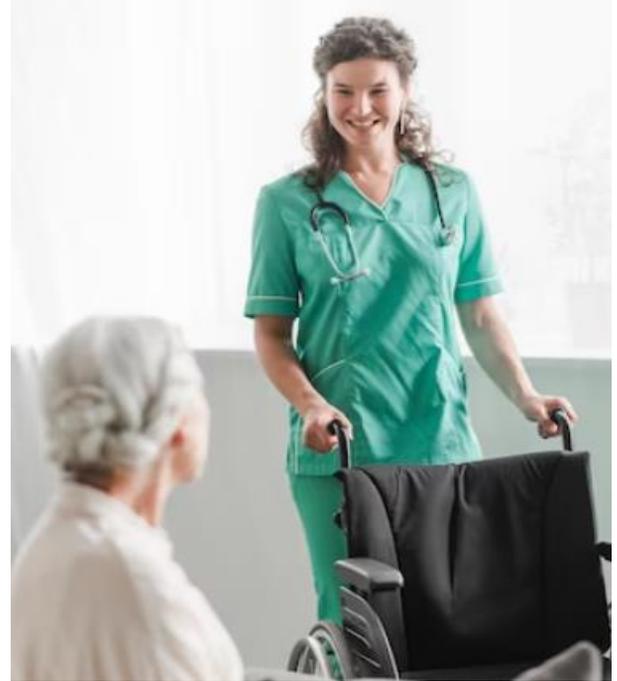
SERVICES FORMULE OU SERVICES À LA CARTE

EHPAD et maisons de retraite : une option de logement pour les personnes âgées en perte d'autonomie

Le choix d'un EHPAD dépend de la perte d'autonomie de la personne et de ses besoins en soins et assistance.

Les raisons incluent une perte d'autonomie sévère, le besoin de soins médicaux constants, la sécurité et la surveillance 24/7, la lutte contre l'isolement social, l'aide à la vie quotidienne, le soutien aux aidants, et une décision souvent familiale.

Le moment de choisir un EHPAD dépend de l'évolution de la dépendance, et il est conseillé de consulter des professionnels de la santé pour décider en fonction de la situation particulière.



Champ : France métropolitaine et DOM (sauf Mayotte)

Source : modèle LIVIA (DREES) et modèle EP24 (INSEE-DREES)

Cohabitation intergénérationnelle: les secrets d'une vie harmonieuse entre générations

L'objectif principal de la cohabitation intergénérationnelle est de **favoriser la solidarité, l'entraide et le partage des responsabilités**, tout en offrant un environnement social riche où les générations peuvent s'enrichir mutuellement.

Ce mode de vie peut contribuer à réduire les coûts de logement, à combattre l'isolement social, et à créer une atmosphère de soutien et de compréhension entre les générations.

La cohabitation intergénérationnelle reflète une approche moderne de la vie en communauté qui embrasse la diversité des âges et des expériences.



La cohabitation intergénérationnelle, une loi avant tout !

« La cohabitation intergénérationnelle solidaire permet à des personnes de soixante ans et plus de louer ou de sous-louer à des personnes de moins de trente ans une partie du logement dont elles sont propriétaires ou locataires dans le respect des conditions fixées par le contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire prévu à l'article L. 631-17 du code de la construction et de l'habitation, afin de renforcer le lien social et de faciliter l'accès à un logement pour les personnes de moins de trente ans. » – Loi ELAN Art. L. 118-1.



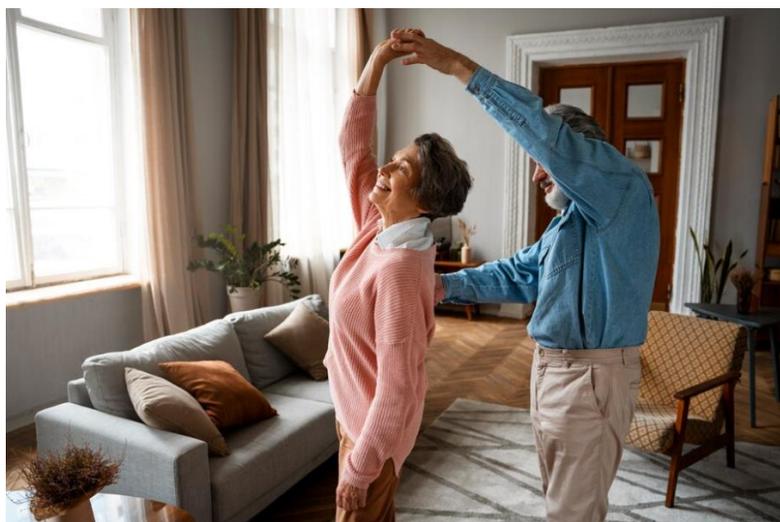
- Douche aménagée
- Monte-escalier
- Ascenseur privatif
- Fauteuil réhausseur



L'aménagement de l'habitat est un sujet crucial à mesure que la population vieillit. **Les modifications apportées à la maison peuvent améliorer la sécurité, le confort et la qualité de vie des personnes.**

Types d'aménagements de l'habitat :

- 1. Douche aménagée :** Aménager sa salle de bain est essentiel pour assurer la sécurité et le confort. Cela permet de réduire les risques de chutes, de favoriser l'indépendance et de maintenir la qualité de vie à domicile. Des modifications telles que l'installation de barres d'appui, de sièges de douche et l'adaptation de la baignoire ou de la douche facilitent l'accès et minimisent les dangers liés à la salle de bain.
- 2. Monte-escalier :** Installer un monte-escalier permet de conserver l'autonomie en facilitant la mobilité à domicile. Cela réduit les risques de chutes dans les escaliers, offre un accès plus aisé à tous les niveaux de la maison, et contribue à maintenir la qualité de vie en permettant de rester dans un environnement familial.
- 3. Ascenseur privé :** En investissant dans un ascenseur privé, il est possible de profiter d'une meilleure qualité de vie tout en maintenant son autonomie à domicile.
- 4. Fauteuil réhausseur :** Investir dans un fauteuil réhausseur offre un meilleur confort, facilite les mouvements pour se lever et s'asseoir, réduit les risques de chute, et contribue à une meilleure qualité de vie en favorisant l'indépendance à domicile.



Douche aménagée : confort et sécurité au quotidien

La salle de bain est considérée comme le lieu où les chutes sont les plus fréquentes.

81%

Des chutes de personnes âgées ont lieu à domicile

Dont
46 %

Rien que dans la salle de bain



Source : Chute d'une personne âgée : comment les éviter et comment réagir ? publié par le Matmut, 2019



5 informations utiles pour installer une douche pour seniors

01

Pour installer une douche à l'italienne, il faut un sol profond et une descente d'eau suffisamment basse.

02

Si le sol n'est pas assez profond, il est possible de surélever partiellement ou intégralement le carrelage de la salle de bains.

03

L'alternative est d'opter pour un receveur de douche extra-plat, combiné avec une bonde extra-plat et une rampe d'accès.

04

La douche à receveur extra-plat est une option sécurisée pour les seniors, avec une marche ne dépassant pas 15 cm.

05

La rampe d'accès facilite l'accès à la douche pour les personnes à mobilité réduite.

Source : <https://institut.amelis-services.com/bien-vieillir/habitat/la-douche-pour-senior-un-gage-de-securite-pour-la-toilette/>

85 % des seniors souhaitent vieillir à domicile selon une étude IFOP de 2019.



Les monte-escaliers électriques, également appelés monte-personnes deviennent **indispensables en cas de problèmes de mobilité, réduisant ainsi le risque de chutes.** Ils permettent d'accéder à tous les niveaux en toute sécurité et sans effort, ce qui en fait un allié précieux pour ceux ayant des difficultés de déplacement.

Un monte-escalier comprend un siège ou un fauteuil motorisé adapté à l'utilisateur, un rail le long de l'escalier pour guider le déplacement, et un bloc moteur alimenté par des batteries pour une utilisation continue même en cas de panne électrique (sous réserve de batteries chargées).

La méthode de montée peut varier, avec certaines plateformes montant de manière verticale tandis que d'autres suivent une pente inclinée similaire à un escalier.

5 conseils pour choisir son monte-escalier électrique



01. Avant de choisir un monte-escalier électronique, évaluez vos besoins spécifiques. Tenez compte de facteurs tels que la taille de l'escalier, le poids de l'utilisateur et la configuration de la maison.

02. Assurez-vous que le monte-escalier électronique dispose de fonctions de sécurité telles que des ceintures de sécurité, des capteurs d'obstacle et des dispositifs de coupure d'urgence.



03. Recherchez des monte-escaliers qui sont faciles à utiliser et qui ne nécessitent pas de compétences techniques particulières. Les commandes doivent être simples et claires.

04. Recherchez des monte-escaliers qui sont faciles à entretenir et qui ne nécessitent pas de réparations fréquentes. Demandez des conseils sur l'entretien du monte-escalier et les coûts de réparation.



05. Les monte-escaliers électroniques peuvent varier considérablement en termes de coût. Comparez les prix et les caractéristiques des différents modèles pour trouver celui qui répond le mieux à vos besoins et à votre budget.

Ascenseur privé : l'autonomie à tous les étages



L'ascenseur privé, rend le bien-veillir à domicile possible ! Facile à installer, il s'adapte à de petits espaces et peut être positionné selon différentes orientations dans votre maison, offrant ainsi une solution pratique pour vos déplacements internes.

Il s'agit d'une solution pratique et confortable pour les personnes qui souhaitent rester dans leur maison le plus longtemps possible. Il offre de nombreux avantages, notamment l'indépendance, la sécurité, la praticité et la valeur ajoutée à la propriété.

Son installation ne nécessite qu'un espace minimal, d'environ un mètre carré au sol, ce qui signifie qu'il peut être intégré quasiment n'importe où. Vous avez le choix de l'installer dans un angle à 45 degrés ou de manière perpendiculaire au mur à un escalier.



Fauteuil réhausseur : un allié essentiel pour le confort

Un fauteuil réhausseur **améliore la sécurité, la mobilité et le confort** en facilitant le processus de lever. Cela contribue à maintenir l'indépendance et à réduire les risques de chutes.



Avantages :

1. **Facilité de lever** : Il élève le siège, simplifiant le processus de se lever d'une chaise ou d'un fauteuil.
2. **Prévention des chutes** : En facilitant le lever, il réduit le risque de chutes ou de glissades.
3. **Indépendance améliorée** : Il favorise l'autonomie en permettant à la personne âgée de se lever sans aide.
4. **Confort additionnel** : Certains modèles sont rembourrés pour plus de confort.

- Les Aides à domiciles
- La téléassistance



Les services à la personne jouent un **rôle crucial dans la vie des individus, en particulier pour les personnes à mobilité réduite ou en situation de dépendance.**

Deux services essentiels dans ce domaine sont l'aide à domicile et la téléassistance.

Ces services permettent de maintenir l'autonomie, de vivre dans le confort à domicile et de bénéficier d'une assistance en cas de besoin.

Les solutions possibles :

- 1. Les Aides à domicile :** Les aides à domicile sont des professionnels qui fournissent une assistance précieuse aux personnes âgées et dépendantes dans leur propre environnement. Leur rôle comprend l'aide aux tâches quotidiennes telles que la préparation des repas, l'hygiène personnelle, les déplacements, et parfois même des soins médicaux de base. Ces services permettent aux individus de rester chez eux en toute sécurité tout en recevant le soutien nécessaire pour maintenir leur qualité de vie. Ils contribuent à l'autonomie des seniors et à la réduction de l'isolement social.
- 2. La Téléassistance:** C'est un service qui permet de rester en contact avec des opérateurs qualifiés en cas d'urgence ou de besoin d'assistance. Il consiste en un dispositif portable ou fixe, souvent sous forme de médaillon ou de bracelet, qui peut être activé en cas de chute, de malaise ou de situation d'urgence. L'opérateur peut alors contacter immédiatement les secours ou les proches de l'utilisateur pour fournir une assistance rapide. Ce service offre une tranquillité d'esprit aux personnes et aux familles en garantissant une réponse rapide en cas de besoin.

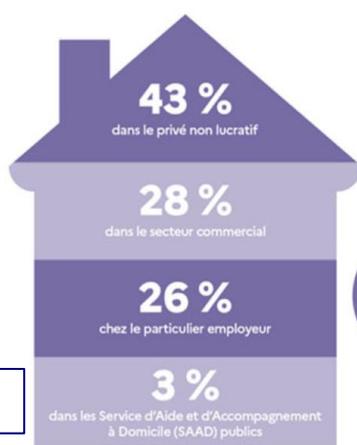


Les aides à domicile : un soutien précieux

Actuellement, en France, environ **570 000 aides à domicile** jouent un rôle essentiel en permettant aux personnes en perte d'autonomie **de maintenir leur quotidien à domicile dans des conditions optimales**.

Cette **profession, dédiée à la protection des individus vulnérables**, bénéficie d'un fort soutien de la part de la majorité des Français. En effet, 80 % d'entre eux expriment leur désir de voir des politiques qui encouragent le maintien à domicile des personnes.

Les aides à domicile en France



570 000
aides à domicile
en France



96 % de femmes ;
moyenne d'âge : **49 ans**
contre **43 ans** pour
la moyenne des salariés
en France.

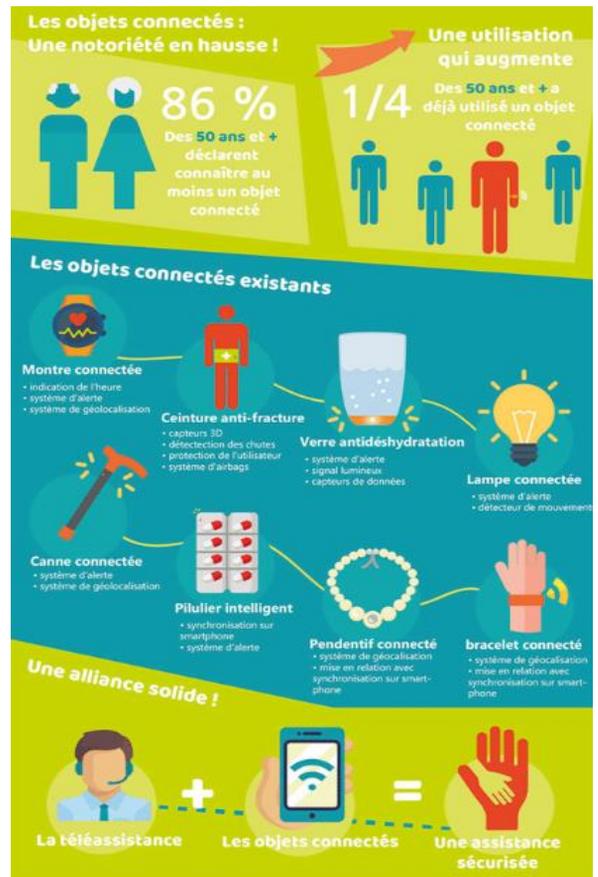
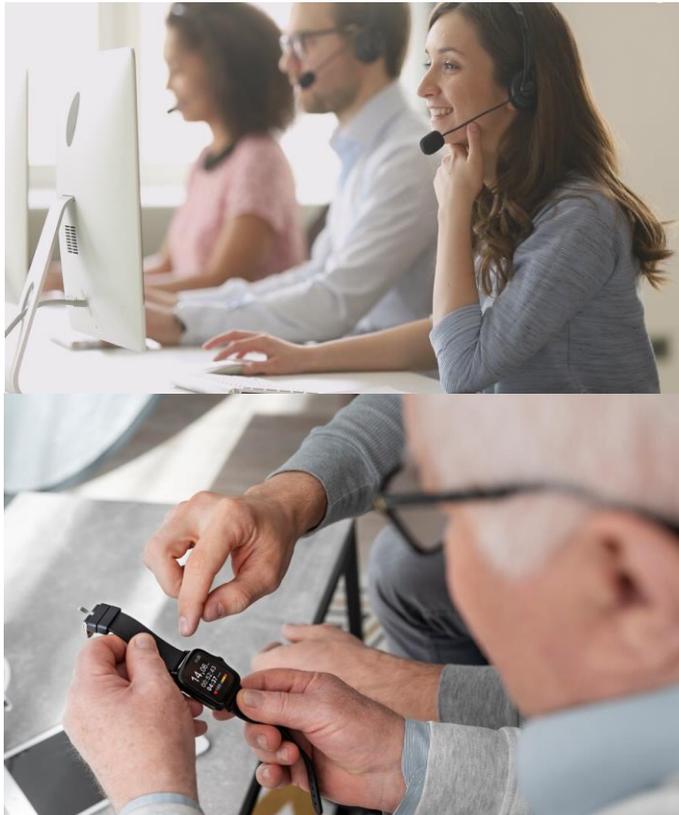
Source : étude Odoxa réalisée en 2021

Avantages :

- Assistance à la mobilité** : Les aides à domicile aident les personnes à se déplacer en toute sécurité, que ce soit dans la maison, à monter et descendre les escaliers, ou même pour sortir si nécessaire.
- Hygiène personnelle** : Elles assistent dans les activités de toilette, bain, habillage et veillent à l'hygiène personnelle.
- Préparation des repas** : Les aides à domicile aident à planifier, cuisiner et servir des repas équilibrés.
- Tâches ménagères** : Elles s'occupent du ménage, du nettoyage, de la lessive et d'autres tâches domestiques pour maintenir un environnement propre et sûr. Ces services sont personnalisés en fonction des besoins individuels et peuvent être à court ou à long terme.



La téléassistance est un service qui permet aux individus de rester en contact constant avec des professionnels de la santé ou des services d'urgence, généralement à l'aide d'un dispositif portable, d'un téléphone ou d'un bouton d'urgence.



Vieillir sereinement à domicile grâce aux objets connectés – Source : Vivons alerte

Avantages :

- Service de sécurité et d'assistance :** La téléassistance offre un service de sécurité 24 heures sur 24 pour les personnes vulnérables.
- Dispositif portable ou fixe :** Les utilisateurs portent un dispositif portable, généralement sous forme de médaillon ou de bracelet, ou disposent d'un appareil fixe à domicile.
- Réponse rapide en cas d'urgence :** En cas de chute, de malaise ou de situation d'urgence, l'utilisateur peut activer le dispositif pour contacter immédiatement des opérateurs qualifiés qui peuvent appeler les secours ou les proches.
- Tranquillité d'esprit :** La téléassistance assure une tranquillité d'esprit aux personnes et à leurs familles en garantissant une assistance rapide en cas de besoin, ce qui permet de rester en sécurité à domicile.

- Audioprothèses
- Lunettes de vue



La santé sensorielle est essentielle pour une vie riche et épanouissante. L'ouïe et la vue sont deux de nos sens les plus précieux, mais avec le temps, ils peuvent se détériorer. Heureusement, grâce aux avancées technologiques, il existe des solutions pour maintenir et même améliorer ces sens précieux. La prévention, les examens de santé réguliers et les soins appropriés sont fondamentaux pour préserver ces sens et maintenir une bonne qualité de vie à mesure que l'on vieillit.

- 1. Lunettes de vue adaptées :** L'adaptation de la vue nécessite une surveillance régulière de la santé oculaire et le port de lunettes ou lentilles en cas de presbytie ou de problèmes de vision. Des examens ophtalmologiques sont recommandés pour dépister et traiter rapidement les troubles visuels.
- 2. Prothèses auditives:** Les prothèses auditives améliorent leur qualité de vie en corrigeant la perte auditive, favorisant la communication, et prévenant l'isolement social. Un professionnel de l'audiologie peut recommander et ajuster ces appareils pour répondre aux besoins auditifs spécifiques de chaque individu.



Prothèses auditives & lunettes de vue : préserver 2 des 5 sens

Gardez l'œil et l'oreille ouverts ! Les prothèses auditives et les lunettes de vue sont essentielles pour améliorer la qualité de vie en traitant les troubles de l'ouïe et de la vision. Elles permettent de **préserver 2 des 5 sens qui nous relient à la vie** et au monde qui nous entoure.

Les problèmes de vision et d'audition exercent une influence significative sur la vie quotidienne. Ils peuvent entraîner un sentiment d'isolement social, des difficultés de communication, et même compromettre la sécurité.

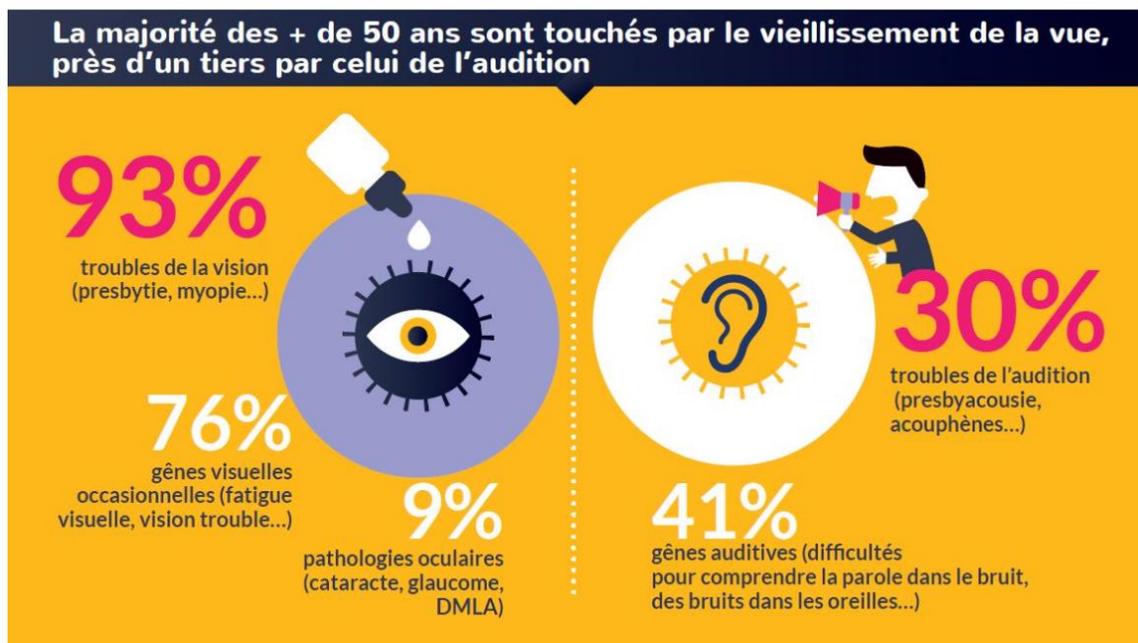
La perte auditive, par exemple, peut rendre la conversation difficile, entraîner des malentendus, et empêcher de profiter pleinement de l'environnement.

De même, la diminution de la vue peut rendre certaines activités quotidiennes plus complexes, voire dangereuses.

C'est pourquoi la détection précoce et la prise en charge rapide de ces troubles sont essentielles pour maintenir une bonne qualité de.

Des dispositifs d'aide tels que les prothèses auditives et les lunettes correctrices, associés à un suivi médical approprié, peuvent considérablement atténuer les effets de ces problèmes et permettre de continuer à vivre de manière autonome et épanouissante.

Vue et audition : un vieillissement naturel





- Viager
- Prêt viager hypothécaire
- Mutuelle santé
- Prévoyance obsèques



La gestion de patrimoine concerne la manière dont vous gérez et protégez votre richesse financière au fil du temps. Deux options intéressantes qui méritent de l'attention : la vente en viager et le prêt viager hypothécaire.

Types de solutions :

- 1. Vente en Viager :** Il s'agit d'une transaction immobilière dans laquelle le propriétaire vend sa propriété tout en conservant le droit de l'occuper jusqu'à sa mort. En retour, l'acheteur verse une rente viagère au vendeur. Cette méthode peut être utile pour les personnes qui ont besoin de liquidités tout en souhaitant rester dans leur maison.
- 2. Prêt viager hypothécaire :** Ce type de prêt permet aux propriétaires de convertir une partie de la valeur nette de leur maison en liquidités, sans avoir à vendre leur propriété. Les fonds sont remboursés lorsque le propriétaire quitte la maison. Cela peut être une solution pour financer des besoins spécifiques tout en restant chez soi.



La vente en viager est un contrat encadré par la loi, caractérisé comme aléatoire, où le vendeur (crédirentier) et l'acquéreur (débirentier) ne peuvent pas prédire avec certitude le prix final de vente, dépendant du décès du vendeur.

Il existe deux types principaux de viager : le viager libre, où l'acquéreur prend possession du bien immédiatement, et le viager occupé, où le vendeur conserve le droit d'usage et d'habitation jusqu'à son décès.

La vente en viager est réglementée pour garantir un élément d'incertitude : l'acquéreur (débirentier) ne doit pas être informé de la santé du vendeur (crédirentier), sous peine d'invalidité du contrat.



Le versement de la rente viagère se fait en deux étapes : d'abord, un bouquet est payé au moment de la signature du contrat (de manière générale 30% du prix total du bien), déterminé contractuellement, suivi de rentes régulières calculées par le notaire en fonction de divers facteurs, y compris l'âge du vendeur et la valeur du bien.

Bon à savoir :

La vente en viager accordée à un enfant, qui est en même temps l'héritier réservataire du crédiereutier, peut être assimilée à une donation lors de la succession, surtout si aucun paiement n'a été effectué ou si les autres héritiers n'ont pas donné leur accord explicite.

Le prêt viager hypothécaire : un appui financier innovant

Le prêt viager hypothécaire est un type de prêt hypothécaire réservé aux personnes, généralement âgées de 65 ans et plus, qui sont propriétaires de leur logement.

Contrairement à un prêt hypothécaire traditionnel, où l'emprunteur rembourse le prêt avec des mensualités, **le prêt viager hypothécaire permet à l'emprunteur de recevoir des fonds sous forme de prêt, dont le montant est basé sur la valeur de son bien immobilier et son âge.**

L'emprunteur n'a pas besoin de rembourser le prêt de son vivant, mais le montant total du prêt, y compris les intérêts, est généralement remboursé après son décès, soit en vendant la propriété, soit en utilisant d'autres actifs de la succession pour rembourser le prêt.

Cette option peut être utile pour les personnes qui souhaitent dégager de la liquidité à partir de la valeur de leur maison sans avoir à effectuer de paiements mensuels.



Le prêt n'est pas lié au niveau de revenu de l'emprunteur.

Le montant du prêt, généralement de 15 % à 75 % de la valeur du bien, dépend de la valeur du bien, de l'âge de l'emprunteur à la souscription, et du sexe de l'emprunteur (les femmes reçoivent généralement moins en raison de leur espérance de vie plus longue). Il n'y a pas d'exigence d'assurance décès-invalidité, mais les frais de dossier sont élevés (environ 4 % du prêt) et les taux d'intérêt sont également élevés.

Conditions :

Pour obtenir un prêt viager hypothécaire, il faut :

1. Être propriétaire du bien immobilier
2. Avoir un usage exclusif d'habitation : résidence principale ou secondaire, investissement locatif.



La prévoyance en matière de santé et d'obsèques est une forme d'assurance garantissant une couverture financière en cas de problèmes de santé graves ou de décès de l'assuré.

Types de solutions :

- 1. Prévoyance santé :** La prévoyance santé est une assurance conçue pour couvrir les dépenses médicales imprévues. Elle offre une protection financière contre les coûts élevés des soins de santé, des médicaments, des consultations médicales et des hospitalisations.
- 2. Prévoyance Obsèques :** La planification des obsèques est une étape importante pour soulager le fardeau émotionnel et financier des proches lors d'un décès. Les contrats obsèques permettent de prévoir et de financer les funérailles, ce qui peut être d'une grande aide pour les familles endeuillées.



Conscients des avantages tarifaires, vous êtes de plus en plus nombreux à opter pour une mutuelle santé senior. Cette tendance s'explique par le fait que **les besoins de santé évoluent avec l'âge, rendant essentielle une couverture adéquate.**

Par conséquent, il est crucial de réaliser des devis de mutuelle senior en ligne pour une meilleure compréhension des offres disponibles et une sélection adaptée à ses besoins spécifiques. **Les mutuelles dédiées aux seniors sont spécifiquement conçues pour répondre aux besoins de cette cible.**

Elles proposent des solutions économiques tout en offrant une protection complète contre les risques de maladie et d'accident. Ainsi, les personnes peuvent bénéficier d'une tranquillité d'esprit en sachant qu'ils sont bien couverts, tout en maîtrisant leurs dépenses de santé..



Bon à savoir :

En règle générale, **les tarifs des mutuelles santé senior sont déterminés en fonction de l'âge du souscripteur au moment de l'adhésion.** Plus l'âge est avancé, plus la mutuelle propose des remboursements étendus, notamment pour les personnes de plus de 75 ans. Cependant, il est important de noter que les tarifs des mutuelles seniors sont généralement plus élevés que ceux des mutuelles pour les personnes plus jeunes. Par conséquent, la souscription à une mutuelle santé senior peut être plus avantageuse pour les jeunes seniors qui n'ont pas encore besoin de soins médicaux fréquents.

Prévoyance obsèques : planifier l'inévitable

Souscrire une assurance obsèques est une décision importante, et plusieurs critères doivent être pris en compte pour faire le bon choix.

Cette forme de contrat de prévoyance est étroitement liée à l'organisation des funérailles de l'assuré, visant à soulager à la fois financièrement et moralement la famille.



Les critères essentiels pour choisir une assurance obsèques sont les suivants :

- 1. Type de contrat :** Vous avez le choix entre un contrat en capital ou en prestations personnalisées, chacun ayant des avantages spécifiques pour organiser et financer vos obsèques.
- 2. Modalités de paiement :** Déterminez comment vous souhaitez payer les cotisations, avec des options telles qu'une cotisation unique, temporaire ou viagère, adaptées à votre situation financière et votre âge.
- 3. Délai de carence :** Comprenez la période de délai de carence, qui peut varier d'un assureur à l'autre, en cas de décès par maladie ou accident.
- 4. Coût :** Le prix de l'assurance dépend de facteurs tels que votre âge, le type de contrat et la couverture. Obtenez plusieurs devis pour comparer les offres.

Pourquoi y souscrire :

Voici pourquoi il est important de considérer cette option :

- 1. Alléger la charge financière :** Les funérailles peuvent être coûteuses, et laisser une charge financière sur la famille n'est pas souhaitable. Un contrat obsèques garantit que les dépenses liées aux funérailles sont couvertes.
- 2. Respect des souhaits du défunt :** Les contrats obsèques permettent au défunt de préciser ses souhaits en matière de funérailles, de cercueil, de cérémonie, etc.
- 3. Éviter les conflits familiaux :** En planifiant à l'avance, vous pouvez éviter les désaccords familiaux potentiels concernant les arrangements funéraires.



- Voyage Culturel
- Bien-être : Cures thermales, Spa & Thalasso



Les voyages culturels, les cures thermales, les offres de spa et de thalasso sont une combinaison idéale pour ceux qui souhaitent voyager, explorer de nouvelles cultures et prendre soin de leur bien-être.

C'est une manière enrichissante de profiter de la retraite et de vivre des expériences mémorables.

Types de solutions :

- 1. Voyage culturel :** Les voyages culturels offrent une multitude, allant de l'enrichissement culturel à la stimulation mentale, en passant par la détente et la socialisation. Ils peuvent contribuer à une vie active et épanouissante à mesure que l'on avance en âge.
- 2. Bien-être : cures thermales, spa & thalasso :** Les cures thermales, les spas et la thalassothérapie jouent un rôle essentiel dans la promotion du bien-être physique et mental. Ils offrent des avantages variés, allant de la relaxation profonde à l'amélioration de la santé physique et de la qualité de vie. En investissant dans le bien-être, il devient possible de maintenir et d'améliorer sa santé à long terme.



Voyage culturel : enrichir l'âme et l'esprit à tout âge

L'âge de la retraite marque une transition essentielle dans la vie, offrant l'opportunité de concrétiser ses rêves, de s'adonner aux voyages et de profiter pleinement de son temps libre.

Contrairement aux idées préconçues, les vacances des retraités sont actives, elles stimulent à la fois le corps et l'esprit, mettant en avant le plaisir et la diversité des activités !



Découvrir le monde à tout âge est désormais accessible grâce à une multitude de voyages et de destinations adaptés.

Ces voyages offrent un large éventail d'options, qu'il s'agisse de circuits terrestres, de croisières ou d'exploration de petites villes côtières ou de grandes capitales européennes.

Ils garantissent la tranquillité d'esprit et le confort, avec des activités adaptées à tous les styles de vie, que l'on soit actif ou non.

Il est possible de choisir parmi une variété d'activités, de la plongée sous-marine et de la pêche en mer aux visites de monuments locaux, aux découvertes culinaires, aux promenades en vélo et au shopping.

Il est possible également d'explorer les paysages naturels grâce à la randonnée pédestre ou aux sorties en kayak par exemple.

Ces voyages permettent de vivre des aventures enrichissantes, de se détendre et de profiter de nouvelles expériences, quel que soit l'âge.



Le vieillissement du corps peut entraîner divers maux tels que les rhumatismes, la fatigue et les douleurs articulaires. **Pour retrouver du tonus et de la vitalité, rien de mieux qu'une cure de remise en forme adaptée.** De nombreuses offres existent alliant bienfaits de la cure thermale et de la thalassothérapie pour le bien-être des seniors !



La retraite offre l'opportunité de se consacrer au bien-être, avec une augmentation des séjours thermaux, de thalassothérapie et dans les spas.

Ces moments offrent des avantages allant au-delà de la détente, avec des cures thermales pour traiter diverses affections, la thalassothérapie pour la vitalité, et les spas pour la relaxation. **Les programmes sont adaptés aux besoins individuels**, et la socialisation est encouragée, créant ainsi une expérience complète de régénération physique et mentale.



Bon à savoir :

Il existe une différence fondamentale entre la cure thermale et la thalassothérapie.

Depuis 1999, la thalassothérapie n'est plus remboursée par la sécurité sociale, car elle est assimilée à des vacances de remise en forme sans composante médicale.

En revanche, la cure thermale, est considérée comme un traitement médical et selon le cas médical peut bénéficier d'un remboursement par la sécurité sociale. Pour en savoir davantage, consultez votre médecin traitant.

Baromètre des vacances 2022 : Spécial Seniors + 65 ans



PARTICULARITÉ FRANÇAISE

26% des enfants passeront leurs vacances avec leurs grands-parents.
Moyenne des Européens : 18%



Moyenne des Français : 74% (+14 pts)

ont l'intention de partir cet été



Budget moyen par foyer

1859 € (+1,7%)

Moyenne des Français : 1 806€ (+11%)



Durée moyenne des vacances

2,4 semaines

Moyenne des Français : 2,1 semaine

37% partiront 3-4 semaines
(vs. 28% des Français)



51%
(+7 pts)

Moyenne des Français : 56%
séjourneront en France cet été



34%
(+16 pts)

Moyenne des Français : 40%
voyageront à l'étranger



35%
(-14 pts)

Moyenne des Français : 23%
Ne savent pas encore

TOP3 des destinations France



Nouvelle Aquitaine
22% (+1 pts)



PACA
17% (-1 pts)



Bretagne
17% (-6 pts)

TOP3 des destinations internationales



Espagne
12% (+5 pts)



Italie
4% (=)



Portugal
3% (-2 pts)

Types de destination



Plage	Vacances itinérantes	Campagne	Montagne
58% (+1 pts)	23% (+7 pts)	21% (-9 pts)	20% (=)

Hébergements



Hôtel	Location saisonnière	Famille/Amis
33% (+4 pts)	33% (+3 pts)	32% (-7 pts)

Moyens de transport



Voiture
74% (-3 pts)



Avion
18% (+8 pts)



Train
14% (=)

Numéros d'urgence :

▪ Médecins de garde :

Le 116 117 est le numéro pour joindre un médecin généraliste de garde aux heures de fermeture des cabinets médicaux. En cas d'urgence vitale, il faut continuer de composer le 15. Ce numéro est accessible gratuitement 24h sur 24.

▪ Pharmacies de garde :

Le 32 37 vous permet de trouver le numéro pour connaître la pharmacie de garde près de chez vous le week-end et la nuit. Service audiotel payant (35 centimes la minute).

▪ Numéro d'urgence européen :

Le 112 est le numéro d'appel unique et gratuit pour tous les services d'urgence (pompiers, police, aide médicale urgente).

- Samu :15
- Police Secours : 17
- Pompiers :18

Administrations :

▪ CNAV : La caisse Nationale d'assurance vieillesse

Un seul numéro : le 3960* (ou le + 33 9 71 10 39 60 depuis l'étranger).

Du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h, des conseillers répondent à toutes vos questions sur la retraite (droits, démarches, etc.) et l'action sociale (aides, démarches, etc.).

<https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/portail-info/home/salaries/nos-contacts.html>



BIEN VIVRE, C'EST BIEN VIEILLIR !



FACILITATEUR DU BIEN-VIEILLIR

Nous contacter :

- Site Internet : <https://www.monconcierge.info/>
- Email : contact@monconcierge.info