l'assurance retraite
le service public engagé pour votre avenir

# BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SON ASSIETTE

## Une prestation du plan d'aides OSCAR

# BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SON ASSIETTE

Avec un plan d'aides OSCAR*, vous avez la possibilité de bénéficier d'un **complément d'heures « Bien dans son corps, bien dans son assiette » pour vous aider à rester mobile et à avoir une alimentation adaptée.** Rester mobile, grâce à la marche, et adapter votre alimentation à vos besoins vous permet de garder la forme et un moral au top !

## Les heures « Bien dans son corps, bien dans son assiette »

Ces heures complémentaires sont prises en charge par votre Caisse de retraite en fonction de vos ressources et dans la limite de **11 heures par an**. Ces heures ont pour but de vous aider à bien vivre chez vous, en vous proposant deux types d'aides :

**L'aide au déplacement pédestre de proximité**, pour favoriser votre mobilité

**L'aide à la préparation des repas**, pour favoriser une alimentation adaptée

## Comment ces heures sont-elles mises en place ?

Ces heures complémentaires vous ont été conseillées par le professionnel qui est venu à votre domicile pour évaluer vos besoins et seront assurées par le service d'aide à domicile que vous avez choisi. Ce dernier sera informé par votre Caisse de retraite au moment de la notification de votre plan d'aides OSCAR et les aides seront organisées selon vos attentes et vos besoins.

Ne pas jeter sur la voie publique

*Offre de services coordonnée pour l'accompagnement de ma retraite.