



SERVICES
SENIORS

FACILITER MON QUOTIDIEN ET CELUI DE MES PROCHES

ÉDITION JUILLET 2024



LA POSTE



veux profiter à 100% de ma retraite

Je pars en **VACANCES** facilement
 Je choisis le **NUMÉRIQUE** pour me simplifier la vie
 Je reste **CONNECTÉ(E)** avec mes proches
 Je concrétise mes **PROJETS** et mes **ENVIES**

p. 5
 p. 6
 p. 8
 p. 9



protège mes proches et moi-même

Je suis bien **ACCOMPAGNÉ(E)** en cas d'ennui de **SANTÉ**
 Je me sens **EN SÉCURITÉ** avec ma **TÉLÉASSISTANCE**
 Je suis **COUVERT(E)** au quotidien en cas d'accident de la vie ou de litige
 Je veux **SOULAGER MES PROCHES** pour mes obsèques

p. 11
 p. 12
 p. 14
 p. 15



facilite ma vie au quotidien

Je me fais aider pour le **MÉNAGE**
 Je réaménage et je **SÉCURISE MA SALLE DE BAIN**
 Je me fais livrer mes **MÉDICAMENTS**
 Je me fais livrer des **REPAS À DOMICILE**
 Je bénéficie de la visite du **FACTEUR À DOMICILE**

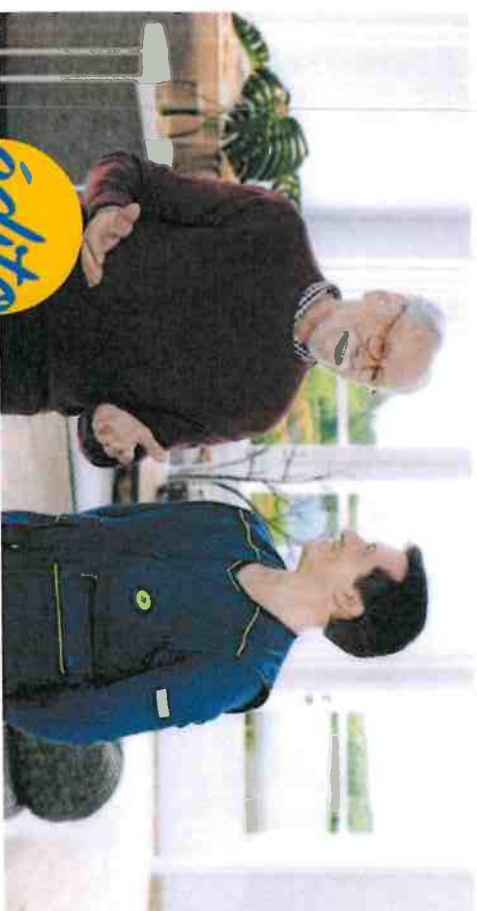
p. 17
 p. 18
 p. 19
 p. 20
 p. 21



POUR TOUTES INFORMATIONS
SUR LES SERVICES SENIORS,
CONTACTEZ LES CONSEILLERS AU :

0 800 000 011

Des postiers vous accueillent pour répondre à vos questions et vous orienter.



Être senior aujourd'hui, c'est avoir des envies et des besoins très différents de ceux de nos grands-parents au même âge ! Des envies de profiter au maximum d'un temps libre qui a souvent manqué quand on travaillait, des besoins de mieux se protéger. C'est aussi avoir la possibilité de vieillir sereinement, à son propre rythme, en trouvant des services adaptés à chaque étape de sa vie de senior.

Bien dans sa vie à tout âge

À La Poste, apporter des **réponses concrètes est au cœur de notre engagement social et sociétal pour le bien-vieillir.** Dans sa volonté d'être **au service de tous** et utile à chacun, La Poste vous accompagne au quotidien à travers ses agents et facteurs partout en France. Cette **proximité** nous permet d'être à **l'écoute de vos besoins**, de vos questions, des difficultés et des aspirations très variées que vous exprimez en tant que seniors ou aidants. Et, pour tenter d'y répondre, nous avons conçu un bouquet de **services sur mesure**. Opérés par des filiales ou des partenaires du groupe La Poste, ils visent tous un même objectif : **faciliter votre quotidien et celui de vos proches.**





Je veux profiter à 100% de ma retraite

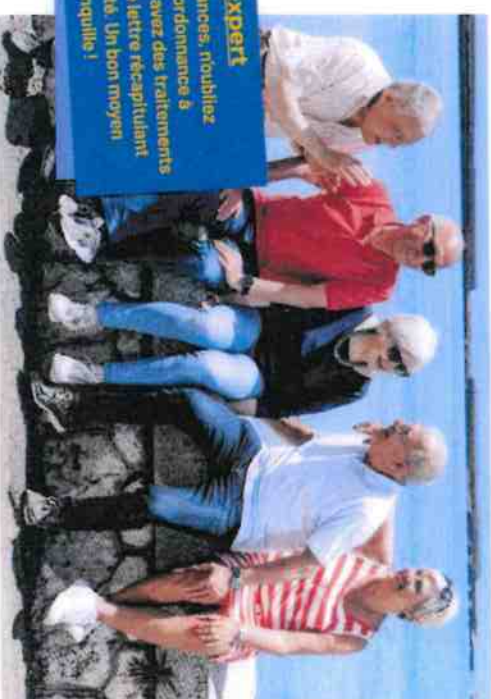


Debarassée des contraintes de la vie « dite » active, la retraite est un temps de liberté et d'accomplissement des desirs. Il est important d'en avoir conscience pour sortir d'une routine, innover, imaginer d'autres horizons pour les vacances, et un environnement adapté à de nouveaux besoins. Notre habitat n'est-il pas trop éloigné des commodités ou trop spacieux et gourmand en énergie ? L'escalier de notre maison n'est-il pas dangereux ? La retraite est aussi un temps de relations gratuites qui font du bien. Les communications numériques facilitent les échanges familiaux et amicaux. Mais quel bonheur aussi de retrouver à l'occasion de rencontres ou de sorties des amis que la vie avait éloignés ! Et cela tombe bien ! Le plaisir, la joie, la curiosité, sont les meilleurs remèdes pour se maintenir en bonne santé et stimuler nos facultés cognitives. Notre cerveau est capable à tout âge de créer de nouveaux circuits d'activation !

MARIE-CLAUDE BERTHELOT,
GÉRONTOLOGUE



Je pars en vacances facilement



Le conseil de l'expert
Avant de partir en vacances, n'oubliez pas de demander une ordonnance à votre médecin si vous avez des traitements et, le cas échéant, une lettre recommandée de votre médecin de santé. Un bon moyen de voyager l'esprit tranquille !

Des séjours pour des vacances réussies avec Seniors en vacances

Soutenu par l'État, le programme Seniors en Vacances de l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) a permis le départ de plus de 800 000 seniors depuis sa création en 2007. Vous aussi, partez en séjours tout compris, hors transport, à un tarif préférentiel, et avec une aide financière de l'ANCV*.

- Mer, montagne, campagne, en France, ou séjours en Europe ?
- Seul, en couple ou entre amis ?

Une offre de séjours (1) au rythme de vos envies :	
5 jours/4 nuits	8 jours/7 nuits
385 € (taxi/pers.) ou 217 € avec 168 € d'aide de l'ANCV*	461 € (taxi/pers.) ou 259 € avec 202 € d'aide de l'ANCV*

Découvrez tous les équipements dans le catalogue de destinations de l'ANCV, qui intègre la pension complète, les animations et les excursions.

* Retrouvez les conditions du programme et des aides financières attribuées par l'ANCV sur le site <https://www.ancv.com/seniors-en-vacances-sev>. L'ANCV est partenaire de La Poste.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet laposte.fr/services-seniors ou appelez le 0 800 000 011

(1) Voir mention page 22.

Je choisis le numérique pour me simplifier la vie

ardoiz
Internet enfin pour vous

ardoiz®, la tablette qui rend Internet accessible à tous



Les avantages ardoiz :

- Des conseillers disponibles par téléphone 6j/7 et basés en Bretagne. Pour vous y retrouver plus facilement, vous aider à envoyer un e-mail ou encore prendre une photo, faites appel à nos conseillers ardoiz qui vous accompagneront personnellement et prendront le temps nécessaire pour répondre à vos questions⁽³⁾;
- Une **tablette pensée pour vous avec notamment** la taille des caractères réglable, la commande vocale ou un clavier alphabétique ou azerty⁽⁴⁾;
- Et pour plus de facilité, en option, l'installation de la tablette par un postier.**

Pourquoi ardoiz ?

- Pour effectuer vos recherches sur Internet en toute simplicité, que ce soit pour vos démarches administratives ou vos loisirs;
- Pour communiquer avec vos proches grâce aux appels vidéo, à l'envoi de messages et au partage de photos;
- Pour profiter de vos journées et prendre soin de vous grâce aux vidéos de remise en forme adaptée, aux recettes de cuisine, aux livres à écouter, aux magazines de presse complets, aux jeux et aux actualités.

Formule ÉQUILIBRE à la carte

Achat de la tablette et abonnement aux services ardoiz
229 € (dont 0,30 € décompart DEEE)⁽¹⁾ + à partir de
10,99 €/mois⁽²⁾ (engagement de 12 mois)



Formule SÉRÉNITÉ tout inclus

Mise à disposition de la tablette (6) et abonnement aux services ardoiz
à partir de
25,99 €/mois⁽¹⁾ (engagement de 24 mois)

Vous hésitez encore ? Profitez de 30 jours d'essai, satisfait ou remboursé⁽⁷⁾ !

(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7) Voir mentions page 22.

Ardoiz est une offre opérée par Theasy, une filiale du groupe La Poste.
 Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet.laposte.fr/services-seniors ou appelez le **0 800 000 011** 

Pas d'internet à la maison ?
 Un sécepteur de tout l'Internet par votre Site
 à partir de **10 €/mois**



Digiposte

Digiposte, le coffre-fort numérique pour conserver et sécuriser vos documents en sécurité

Avec Digiposte, sécurisez vos documents et gagnez du temps dans vos tâches administratives. Cet espace de stockage sécurisé vous permet de :

- Centraliser vos documents pour y accéder partout, tout le temps ;
- Sécuriser vos documents importants en lieu sûr (documents d'identité, titres de propriété, livret de famille...);
- Récupérer automatiquement vos documents du quotidien : relevés d'imposition, attestations de paiement d'assurance retraite...;
- Transmettre et partager vos documents par lien sécurisé avec vos proches et personnes de confiance.

Gratuit, jusqu'à 5 Go de stockage
100 % hébergé en France
Protection garantie de vos données personnelles

Au départ, quand j'ai ouvert mon coffre-fort Digiposte, c'est parce que ma fille partait étudier à l'étranger et je voulais qu'elle ait accès facilement aux documents de la famille. Ensuite, j'ai pris l'habitude d'y stocker tous les documents importants, c'est vraiment pratique, plus besoin de se demander où on a pu les ranger ! C'est rassurant aussi, finies les inquiétudes liées aux documents papier qui peuvent se perdre ou s'abîmer.

MARIANNE, cliente de Digiposte depuis cinq ans



 
VOUS POUVEZ TÉLÉCHARGER L'APPLICATION DIGIPOSTE DEPUIS VOTRE MOBILE.

Digiposte est une offre de La Poste.

Je reste connecté(e) avec mes proches



✓ La Poste Mobile s'engage plus que jamais aux côtés de nos aînés avec des offres spécifiquement conçues pour eux. Sa mission : leur simplifier l'accès au numérique !



Depuis que nous sommes à la retraite, c'est simple, pas mal, nous voyagions pas petits-enfants. Et quand on ne voit pas notre famille, pas de soucis, ils nous envoient des photos ou nous les appelons en visio avec notre téléphone acheté auprès de La Poste Mobile. C'est simple à utiliser et ça rassure nos enfants de savoir que nous sommes joignables à tout moment.

PIERRE, client de La Poste Mobile

Un Forfait Seniors pour être connecté(e) à ses proches et au monde

Forfait + Mobile
5 Go d'internet
Appels, SMS et MMS illimités
14,99 €/mois (engagement de 24 mois)

Un large choix de mobiles à prix avantageux.

Des avantages exclusifs (1) pour une utilisation sereine et sécurisée votre téléphone

Un service client dédié aux seniors : les conseillers La Poste Mobile spécialement formés sont à votre écoute tous les jours (sauf le dimanche) pour toute question ou assistance dont vous pourriez avoir besoin.

Et pour ceux et celles qui ne souhaitent que téléphoner,

rendez-vous en bureau de poste pour découvrir notre offre dédiée du moment

Forfait Seniors avec :

- > Appels voix illimités en France métropolitaine et depuis la France métropolitaine vers la zone DROM-COM (hors visio, prix du service des n° mobiles et surtaxes) ; limites à 24 destinations/mois (au-delà, les appels sont suspendus jusqu'à la prochaine date de facturation) et 3 heures au maximum/jour (au-delà, l'appel est coupé)
- > SMS et MMS illimités (hors SMS+, MMS+ et surtaxes) ; SMS en France métropolitaine et depuis la France métropolitaine vers la zone DROM-COM et MMS en France métropolitaine, limites chaque à 250 destinataires/mois (au-delà, facturation à 0,10 euro/SMS/destinataire en France métropolitaine, à 0,30 euro/SMS/destinataire depuis la France métropolitaine vers la zone DROM-COM et à 0,30 euro/MMS/destinataire en France métropolitaine)
- > Internet mobile en France métropolitaine, valable avec terminal compatible. Débit réduit au-delà de 5 Go, au-delà de 10 Go offertes en débit réduit, usage bloqué jusqu'à prochaine date de facturation et redégradé

Je concrétise mes projets et mes envies



Le conseil de l'expert
Pour bien vous préparer, n'hésitez pas à utiliser notre simulateur de prêt en ligne : il vous donnera une première estimation de vos mensualités selon votre projet (information sans valeur contractuelle).

✓ Envie d'effectuer des travaux ? De changer de véhicule, d'organiser un voyage ?

Avec les Prêts personnels (1) La Banque Postale, vous pouvez donner vie à vos projets.

PRÊT PERSONNEL AUTO (1) Voiture, deux-roues, bateau, camping-car, voiture de collection...	PRÊT PERSONNEL TRAVAUX (1) L'aménagement d'un jardin, la construction d'une terrasse, le changement de cuisine ou de salle de bain...	PRÊT PERSONNEL PROJET (1) Équipement de loisirs, voyages, croisière...
--	---	--

Connaissiez-vous nos Prêts personnels à impact ?

Pour la souscription d'un Prêt personnel Véhicule Vert (1) ou Travaux Vert (1) à impact, vous pouvez bénéficier d'une tarification préférentielle. Plus d'informations sur notre site <https://www.labanquepostale.com/>.

✓ Envie d'un montant de financement à utiliser quand vous voulez ?

Le **Crédit Renouvelable (1)** est une enveloppe de financement pour des projets de petits montants ou pour faire face à des dépenses imprévues.

UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ.

VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.
(1) Offre réservée aux particuliers, sous réserve d'étude et d'acceptation définitive de votre dossier par le prêteur. La Banque Postale Consumer Finance. Vous disposez d'un délai légal de rétractation de 14 jours calendaires révolus. (2) Selon conditions contractuelles.



Je protège mes proches et moi-même



Complémentaire de l'esprit d'ouverture, le besoin de sécurité est essentiel quand l'âge avance. Et mieux vaut voir les éventuels problèmes en face que de les ignorer ! La téléassistance est une mesure simple pour la tranquillité d'esprit. Les chutes et les accidents vasculaires sont des complications brutales et fréquentes, et parfois invalidantes. Nos proches seront rassurés et, de ce fait, plus disponibles pour la rencontre gratuite et joyeuse. Un traitement bien suivi, le maintien de la marche quotidienne et une bonne hygiène de vie sont la meilleure prévention. Nous avons la chance de vivre dans un pays protecteur où les soins sont pris en charge, et où les propositions d'assurance et d'aide sont nombreuses. Quant aux souhaits d'obseques, ceux-ci peuvent être abordés avec les proches afin de les soulager d'un grand poids le moment venu. »

MARIE-CLAUDE BERTHELOT,
GÉRONTOLOGUE



Je suis bien accompagné(e) en cas d'ennui de santé



Avec l'offre Assurance Santé de La Banque Postale formule Seniors, vous bénéficiez de :

- **Un accompagnement en cas d'hospitalisation (1) :** prise en charge des frais de séjour, possibilité d'un second avis médical, venue d'une aide ménagère au domicile...
- **Des services pour maîtriser votre budget santé :** accès aux réseaux de soins Santéclair en optique, dentaire et audiologie proposant des tarifs négociés.
- **Spécial aidants :** la garde des membres de la famille dépendants en cas d'hospitalisation de l'aidant de plus de 3 jours ou d'une immobilisation de plus de 5 jours (1).
- **Un rendez-vous chez le médecin dès que j'en ai besoin !** Grâce au service de téléconsultation (2) inclus dans votre contrat, vous pouvez joindre un médecin (3) 24 h / 24 et 7 j / 7, par téléphone ou en visioconférence. À l'issue de la téléconsultation, il pourra vous orienter vers votre médecin traitant pour établir le diagnostic ou vous transmettre une ordonnance pour des médicaments ou des examens complémentaires.

200 € remboursés pour toute nouvelle souscription d'un contrat Assurance Santé de La Banque Postale formule Seniors (2)

Code promo : **« SENIORS24 »**

Le conseil de l'expert
Vous êtes aidant d'une personne âgée ? Pensez à mettre à jour la carte Vitale de votre proche. Cela facilitera les démarches en cas de problème de santé.

(1) Dans les limites et conditions prévues aux Conditions Générales et Particulières du contrat Assurance Santé de La Banque Postale formule Seniors par une personne âgée de 60 à 70 ans ou âgée de La Banque Postale Assurance Santé de 1^{er} janvier au 31 décembre 2024 inclus, avec une date d'effet au plus tard le 5 février 2025. L'âge retenu est la date d'effet du contrat. Offre réalisée dans la limite des 2500 premières souscriptions. Le premier remboursement de 100 euros intervient 4 mois après le date de fin de contrat (1^{er} à 4^{es} sous la forme d'une déduction de la cotisation. Un second remboursement de 100 euros intervient 12 mois après le remboursement de la première partie (1^{er} à 11^{es} sous la forme d'une déduction de la cotisation. Offre non cumulable avec d'autres offres promotionnelles en cours sur le même produit. L'offre la plus favorable est applicable au client. Offre également disponible sur internet.

(2) Médicins de Mondial Assistance Inscrits au Conseil de l'Ordre des médecins.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet la poste.fr/services-seniors ou appelez le 0 800 000 011

La téléassistance « Veiller sur mes parents », la sécurité au quotidien et la sérénité des proches aidants

La téléassistance est un dispositif connecté simple et efficace pour vivre en toute sécurité sans modifier vos habitudes. Une simple pression sur le bouton du médaillon d'alarme porté en bracelet ou en pendentif et vous êtes en relation avec le centre de veille et d'assistance, disponible 24 h / 24 et 7j / 7, qui organise les secours si nécessaire. Avec « Veiller sur mes parents », vous bénéficiez, partout en France métropolitaine et en Corse, de l'installation et de l'aide à la prise en main de votre matériel par le facteur*.

LA TÉLÉASSISTANCE À DOMICILE

Formule ESSENTIELLE

A partir de **23,90 €⁽¹⁾/mois**
soit 11,95 €/mois
après crédit d'impôt
OFFRE SANS ENGAGEMENT

- Dispositif connecté à une ligne téléphonique ou à une box Internet.**
- ▶ Déclenchement manuel de l'alarme par simple pression du médaillon.
 - ▶ Compatible avec l'option bracelet détecteur de chute.

Formule SIMPLICITÉ

A partir de **29,90 €⁽¹⁾/mois**
soit 14,95 €/mois
après crédit d'impôt
OFFRE SANS ENGAGEMENT

- Dispositif fonctionnant avec une carte SIM, connecté au centre de veille et d'assistance sans ligne téléphonique ni box Internet⁽²⁾.**
- ▶ Auto-installation facile et rapide⁽³⁾ dans les 48 à 72 heures.
 - ▶ Se branche à une prise électrique dans la pièce de votre choix⁽²⁾.
 - ▶ Dispose d'une autonomie de 3 jours.
 - ▶ Déclenchement manuel de l'alarme par simple pression du médaillon.
 - ▶ En option, installation par le facteur*.
 - ▶ Installation possible dans un lieu de villégiature⁽⁴⁾.
 - ▶ Compatible avec l'option bracelet détecteur de chute.

+6,90 €⁽¹⁾/mois
soit 3,45 €
après crédit d'impôt



Option

Bracelet détecteur de chute valable pour toutes les formules
En cas de chute lourde, le bracelet alerte automatiquement le centre de veille et d'assistance si vous restez plusieurs secondes au sol.

LA TÉLÉASSISTANCE EN MOBILITÉ

Formule LIBERTÉ

A partir de **31,90 €⁽¹⁾/mois**
soit 15,95 €/mois
après crédit d'impôt
OFFRE SANS ENGAGEMENT

- Petit Bipper d'alarme⁽²⁾ géolocalisé par satellite, disposant d'une carte SIM pour la connexion au centre de veille et d'assistance.**
- ▶ Assistance à l'extérieur comme à domicile.
 - ▶ Fonctionne aussi avec le médaillon qui déclenche l'alarme à distance.
 - ▶ Compatible avec l'option bracelet détecteur de chute.

Option

- Géolocalisation active (5)**
- Depuis une application mobile :
- ▶ Localisez votre parent à l'extérieur grâce aux relevés GPS de son Bipper.
 - ▶ Analysez ses trajets et identifiez une baisse éventuelle de son activité.
 - ▶ Définissez des zones d'alerte et soyez notifié lorsqu'il les traverse dans ses déplacements.

+9,90 €⁽¹⁾/mois
soit 4,95 €
après crédit d'impôt

- Bon à savoir :**
- Avec la Géolocalisation active, constituez une communauté d'aidants et, depuis l'application mobile, partagez des informations sur la messagerie commune et contactez téléphoniquement votre parent sur son Bipper.

* Frais d'installation : 49 € TTC, soit 40,83 € HT facturés lors de la première facture.

⁽¹⁾ (2) (3) (4) (5) (6) Voir mentions page 22.

La téléassistance est une offre de La Poste Services à la Personne éligible au crédit d'impôt applicable aux services à la personne.

« Veiller sur mes parents » est une offre opérée par La Poste Services à la Personne, une filiale du groupe La Poste.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet laposte.fr/services-seniors ou appelez le 0 800 000 011



À 84 ans, je suis encore active, je m'occupe de mon jardin, je fais des balades à vélo autour de chez moi. Au début, j'étais un peu réticente pour avoir la téléassistance, je ne voulais pas de fil à la patte, comme on dit ! Mais en fait, je mets le médaillon le matin et j'en y pense plus. Et c'est vrai que je suis plus tranquille, je sais que j'aurai de l'aide si j'ai un problème. »

SYLVIE,
cliente de la téléassistance

Offre découverte Famileo (6)

Pour toute souscription d'un service « Veiller sur mes parents », bénéficiez de l'offre découverte Famileo.

Pour plus de détails, rendez-vous page 22.



Je suis couvert(e) au quotidien en cas d'accident de la vie ou de litige



✓ L'offre Assurance des Accidents de la Vie

Les conséquences des accidents domestiques et de la vie courante peuvent être plus lourdes quand on est senior. Pour vivre sa vie, rien de tel que d'être protégé quoi qu'il arrive. Avec l'offre Assurance des Accidents de la Vie, vous êtes couvert⁽¹⁾ où que vous soyez.

✓ L'offre Assurance Protection Juridique

Dans la vie de tous les jours, nous pouvons avoir à faire face à un conflit avec un voisin, un commerçant ou un vendeur sur Internet. Pas toujours simple de savoir comment réagir dans ces situations parfois pesantes. Pour être sûr de l'aborder avec sérénité si cela vous arrive, avez-vous pensé à l'offre Assurance Protection Juridique ? Elle vous accompagne en cas de litige⁽²⁾, et vous permet de bénéficier d'un conseil juridique ou de l'assistance d'un avocat dans une procédure judiciaire.

Bon à savoir :
Le service « Signez avec plus de confiance », disponible par simple appel téléphonique : une équipe de juristes peut aussi vous aider dans la lecture et la compréhension de formulaires ou de déclarations administratives.

Je veux soulager mes proches pour mes obsèques

✓ Solution Obsèques de La Banque Postale

Quand on avance en âge, on se préoccupe souvent de l'impact que ses obsèques pourront avoir sur ses proches. Avec la Solution Obsèques de La Banque Postale, votre entourage est libéré de la prise en charge et de l'organisation de vos funérailles. Elle inclut⁽¹⁾ :

- **Un capital garanti pour financer vos obsèques.** À l'adhésion, vous avez le choix entre 9 niveaux de capitaux garantis, entre 4 000 et 10 000 euros⁽²⁾. Vos proches n'ont pas à faire d'avance de frais.
- **Des services d'accompagnement adaptés.** Nous vous proposons par exemple le dépôt de vos volontés essentielles. Vos proches ont quant à eux accès à un soutien psychologique, une aide dans les démarches administratives ou encore une assistance quotidienne au moment du décès. Cette solution simple et accessible s'adresse à toute personne entre 60 et 85 ans, sans aucune formalité médicale.

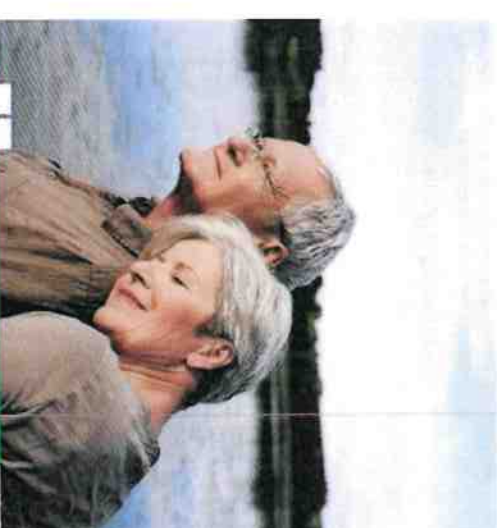
Bon à savoir : À votre décès, les bénéficiaires sont ceux que vous aurez désignés :

- l'entrepreneur de pompes funèbres qui aura pris en charge les obsèques ;
- à défaut, la personne physique qui aura financé les obsèques ;
- à défaut ou pour le solde éventuel, soit l'AFM Téléthon, soit vos héritiers par parts égales.

(1) Dans les limites et conditions définies dans la Notice d'information du contrat Solution Obsèques de La Banque Postale.

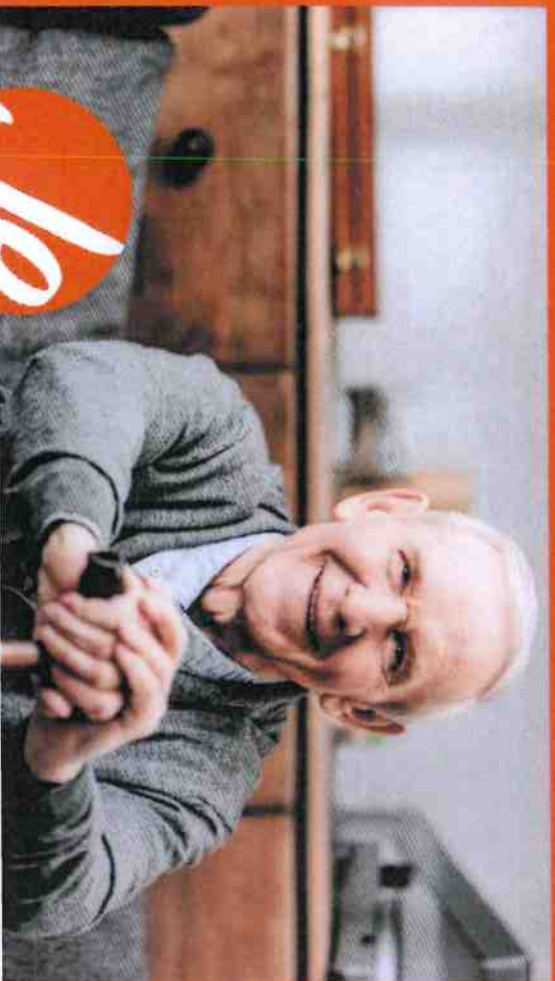
(2) À l'adhésion, vous choisissez le montant du capital garanti parmi les possibilités : 4 000 euros, 4 500 euros, 5 000 euros, 5 500 euros, 6 000 euros, 7 000 euros, 8 000 euros, 9 000 euros ou 10 000 euros.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet laposte.fr/services-seniors ou appelez le 0 800 000 011



À 69 ans, je suis plutôt en forme et j'ai encore toute ma tête, alors autant préparer mes obsèques maintenant et éviter cette charge à nos enfants. Le moment venu, ils n'auront rien à régler, tous les détails ont déjà été réglés grâce au dépôt de volontés essentielles. Ils pourront même bénéficier d'un soutien psychologique et les démarches administratives, si besoin. »

JACQUELINE,
cliente Solution Obsèques de La Banque Postale



Je facilite ma vie au quotidien



Avec l'avancée en âge, le périmètre de vie se rétrécit. Mais ce n'est pas une raison pour baisser les bras et rester des heures dans son canapé devant un écran ! Il convient d'évaluer lucidement nos capacités restantes et de suppléer à un affaiblissement sensoriel. Une intervention de cataracte donne parfois une meilleure vision qu'avant. Des soins dentaires réguliers améliorent le sourire et la gourmandise. L'installation d'une douche au lieu d'une baignoire facilitera la toilette. Pour alléger certaines tâches quotidiennes, une aide-ménagère peut nous faciliter la vie. Rien de tel aussi que de se faire livrer des repas adaptés ou même ses médicaments à domicile car ce sont autant de visites sécurisantes si nous vivons seuls. C'est aussi le temps de récupérer notre vie, de plonger dans les albums photo avec nos descendants pour leur transmettre l'histoire familiale. C'est le temps du tri et du don, vécu dans la gratitude et la sérénité...



MARIE-CLAUDE BERTHELOT,
GÉRONTOLOGUE

16



Je me fais aider pour le ménage
p. 17

Je réaménage et je sécurise ma salle de bain
p. 18

Je me fais livrer mes médicaments
p. 19

Je me fais livrer des repas à domicile
p. 20

Je bénéficie de la visite du facteur à domicile
p. 21

Je me fais aider pour le ménage



Avec AXEO Services, entretenir son domicile est un jeu d'enfant !



À tout âge, entretenir son domicile est rarement une partie de plaisir ! Mais, en vieillissant, cela peut devenir une contrainte plus importante encore, car on y passe plus de temps, on se fatigue plus vite, on risque plus de chuter... Avec **AXEO Services**, libérez-vous de ces obligations : nous vous proposons un large choix de prestations, allant du ménage régulier de votre habitation au nettoyage des vitres ou à l'entretien de votre jardin. Tous les intervenants sont formés et qualifiés pour un ménage aussi soigneux que si c'était vous qui l'aviez fait !

AXEO Services intervient de manière régulière ou ponctuelle, après un événement festif par exemple. Pour la fréquence, c'est vous qui la définissez en fonction de vos besoins.

Pour réserver votre prestation, rien de plus simple : quelques clics suffisent sur laposte.fr/services-seniors/services-a-domicile. Vous pouvez aussi vous rendre dans **votre agence AXEO Services la plus proche**. Le contrat régulier est résiliable à tout moment et sans frais⁽³⁾. Vous pouvez également opter pour la formule ponctuelle sans engagement.



Une garantie de satisfaction.



Des intervenants qualifiés.



Un statut de non-employeur (aucune formalité administrative).



Première visite au domicile et devis gratuits.



Équipement de protection individuelle pour la sécurité de nos intervenants et de nos clients.

Profitez d'un crédit d'impôt de **- 50%** ⁽²⁾.

⁽¹⁾(2)(3) Voir mentions page 22.

Les services AXEO Services sont opérés par les entreprises indépendantes membres du réseau de franchise AXEO Services, une filiale du groupe La Poste.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet.laposte.fr/services-seniors ou appelez le 0 800 000 031



17

Je réaménage et je sécurise ma salle de bain



✓ Des solutions simples pour réduire au maximum les risques de chute

Plus de 20 ans d'expérience en aménagement du domicile

Avec les années, on craint davantage de chuter et de se blesser dans sa salle de bain, où les surfaces glissantes sont plus nombreuses. Pour minimiser ce risque, n'hésitez pas à vous adresser au réseau **HELP Confort** : partenaire du maintien à domicile, il aménage et adapte les logements en favorisant l'autonomie, la sécurité et le confort des seniors. Leurs experts sont à votre disposition pour remplacer votre ancienne baignoire par une douche adaptée, avec un confort d'utilisation optimal : fini le risque de glisser en enjambant le bord ! Ils sauront aussi vous accompagner pour installer un WC suspendu ou une barre d'appui.



Profitez d'un crédit d'impôt pouvant couvrir jusqu'à **25%** des dépenses* ou de **MaPrimeAdapt****

Le conseil de l'expert
Pour éviter les chutes, les équipements de sécurité (barres de maintien, siège de douche...) sont très utiles mais pas suffisants : n'oubliez pas de prévoir aussi un bon éclairage sans zone d'ombre, ainsi qu'un revêtement antidérapant pour le sol.

Offre découverte

100 € de remise (1) sur les travaux d'installation de votre douche sécurisée avec le code : « **LPSENIOR** »



Devis gratuit.



Des installateurs qualifiés.



La garantie décennale.

* Selon article 200 quater A du Code général des impôts. Dispositif fiscal porté par l'Etat favorisant le maintien à domicile des personnes âgées ou en situation de handicap et soumis à conditions.

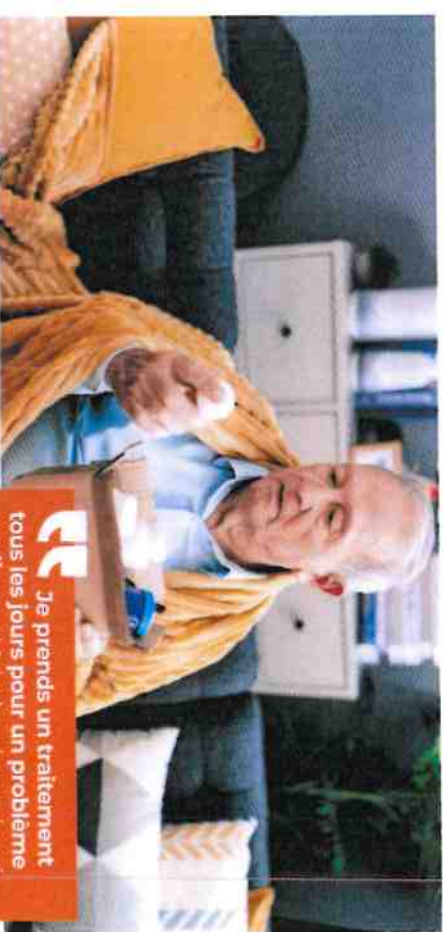
** Cette offre est éligible à MaPrimeAdapt sous conditions. MaPrimeAdapt est non cumulable avec le crédit d'impôt.

(1) Voir mention page 22.

Les services HELP Confort sont opérés par les entreprises indépendantes membres du réseau de franchise HELP Confort, une filiale du groupe La Poste

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet laposte.fr/services-seniors ou appelez le **0 800 000 011**

Je me fais livrer mes médicaments



✓ Impossible de vous rendre en pharmacie ?

Avec Mes médicaments chez moi, recevez vos médicaments (avec ou sans ordonnance) livrés par votre pharmacien et livrés en toute confidentialité par votre facteur ou par un coursier. Comment ça marche ?

- Sur l'application ou le site Internet, vous pouvez choisir votre pharmacie(2) et le mode de livraison souhaité.
- Le facteur ou le coursier se rend à votre domicile afin de récupérer, si besoin, l'ordonnance, votre carte Vitale et votre carte de mutuelle.
- Le pharmacien peut alors préparer vos médicaments et prodiguer ses conseils via votre espace sécurisé.
- Le facteur ou le coursier récupère vos médicaments (sac opaque et scellé) et vos documents, et vous les remet à votre domicile(3).

(1)(2)(3) Voir mentions page 22.

Mes médicaments chez moi est une offre de La Poste.

Je prends un traitement tous les jours pour un problème cardiaque. Mais depuis que je suis tombé l'anneau derrière, j'ai du mal à me déplier jusqu'à la pharmacie. Maintenant, c'est mon facteur qui m'apporte les médicaments. C'est pratique et je sors seulement quand je me sens en forme. **PATRICK**, client de Mes médicaments chez moi

À partir de **5,40 €**/livraison (1)



MES MESSAGES
Mes médicaments chez moi

Mes médicaments chez moi a été sélectionné par les pouvoirs publics dès l'ouverture du catalogue de services de Non espace santé pour son utilité, son niveau de qualité et de sécurité.

VOUS POUVEZ TÉLÉCHARGER L'APPLICATION **MES MÉDICAMENTS CHEZ MOI.**



Je me fais livrer des repas à domicile



✓ Bien manger à domicile, c'est possible !



Le conseil de l'expert
Se faire livrer ses repas, cela ne veut pas forcément dire arrêter de cuisiner. Si vous aimez cela, continuez à préparer des petits plats de temps à autre. C'est bénéfique pour la motricité et le moral.

Faut-il manger moins de viande lorsqu'on vieillit ? Quels sont les aliments riches en antioxydants ? Comment lutter contre la dénutrition fréquente chez les seniors ? Saveurs et Vie dispose de plus d'une trentaine de diététiciens/diplômés d'État, qui mettent leur expertise de la nutrition des seniors au service des clients.

Offre découverte
- 25 % durant 2 mois (1)
sur les formules « Déjeuner » ET « Déjeuner et Dîner » avec le code : « LPSENIOR »

(1) Voir mention page 20.

* Valable sur toutes les commandes de 5 formules « Déjeuner » et « Déjeuner et Dîner » par semaine, passées au cours des deux premiers mois à compter de la première commande

Saveurs et Vie est partenaire de La Poste.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet laposte.fr/services-seniors ou appelez le 0 800 000 011

Je bénéficie de la visite du facteur à domicile



✓ Être en bonne compagnie

Quand on est éloigné de ses proches et qu'on ne sort plus beaucoup, la visite du facteur maintient un contact humain régulier et rassurant.

- **Prendre de vos nouvelles**
Chaque semaine, le facteur vous rend visite, chez vous, le jour de votre choix*
- **Faire le lien avec vos proches**
Une course à faire, une envie de sortie ? Exprimez au facteur vos besoins de la vie quotidienne. Il en informera vos proches.
- **Donner l'alerte**
En cas d'urgence, le facteur appelle le 112, et alerte vos contacts de proximité.
- **Vous rendre service**
Profitez de la visite du facteur pour qu'il vous apporte votre courrier, les timbres dont vous avez besoin, et qu'il prenne votre courrier.

La visite du facteur
À partir de 21,90 €⁽¹⁾/mois soit 10,95 €/mois après crédit d'impôt OFFRE SANS ENGAGEMENT

Inclus dans l'offre :
une application mobile pour consulter les comptes rendus de visite du facteur

* Seul les dimanches, les jours fériés et le lundi de Pentecôte.

(1)(2) Voir mentions page 23.

* Veiller sur mes parents » est une offre opérée par La Poste Services à la Personne, une filiale du groupe La Poste.



Je passe tous les mardis chez Claudette, je lui donne des nouvelles du quartier, elle me parle de ses petits-enfants. C'est important pour elle qui vit seule. Et pour moi, c'est un vrai bon moment !
CLAIRE, factrice

Offre découverte pour toute souscription de ce service
La gazette Famileo
Recevez chaque mois une gazette papier avec des photos et des nouvelles de vos proches ! Parlez-en à notre centre de relation client et souscrivez sur famileo.com avec la référence de votre contrat « Veiller sur mes parents »⁽²⁾.

Offre découverte(2)
1€/mois au lieu de 5,99 €/mois pendant 6 mois OFFRE SANS ENGAGEMENT



Pour plus d'informations sur les services seniors ou pour souscrire :

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 19 h,
et le samedi, de 8 h 30 à 13 h,
hors jours fériés.



Par téléphone : **0 800 000 011** Service & appel gratuits



En ligne : **laposte.fr/services-seniors**



En bureau de poste



Auprès de votre facteur



OFFRE DE BIENVENUE*

**Notre
temps**

Le magazine **Notre temps** vous est offert* pendant
6 mois pour toute souscription d'un des services
payants présentés dans cette brochure.

Pour en bénéficier, rendez-vous sur **laposte.fr/mesprivileges-seniors**

* Offre valable jusqu'au 31 décembre 2024, hors services de collecte du courrier et Digiposte, dans la limite de
2.500 abonnements offerts. Détail des conditions sur **laposte.fr/mesprivileges-seniors**

Notre Temps, un magazine édité par Bayard.

