



# À quelles aides ai-je droit pour ma retraite ?

 28/01/2025

## L'allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Si vous vivez seul en France, avez plus de 60 ans et avez des difficultés à réaliser des actions quotidiennes et/ou essentielles, vous pouvez prétendre à l'APA pour obtenir de l'assistance.

Cette aide prend en charge tout ou partie des frais liés à la vie à votre domicile. Le montant de cette allocation, versée par votre département de résidence, est calculé en fonction de vos revenus. L'APA ne couvre cependant pas l'intégralité des dépenses d'autonomie et vous pourrez alors vous tourner vers votre caisse de retraite, votre mutuelle ou encore la sécurité sociale pour prétendre à d'autres aides complémentaires.

Si vous êtes hébergé dans un établissement médico-social, l'APA couvre une partie du tarif dépendance fixé par l'établissement.

Si vous êtes éligible à l'APA, vous ne pourrez pas prétendre à une aide complémentaire de votre caisse de retraite. Pour savoir si vous pouvez prétendre à l'APA ou à l'accompagnement à domicile des personnes âgées, vous pouvez remplir [ce formulaire](#) et l'envoyer à votre caisse de retraite et votre département.

Ces prestations ne sont pas cumulables avec l'Allocation compensatrice pour tierce personne (ACTP) ; l'Aide à domicile au titre de l'aide sociale départementale ; la Majoration pour tierce personne (MTP) ; la Prestation de compensation du handicap (PCH) ; la Prestation complémentaire pour recours à tierce personne (PCRTP).

## L'allocation journalière du proche aidant (AJPA)

Elle indemnise le congé du proche aidant à hauteur de 66 jours jusqu'à 4 proches (soit un total de 264 jours maximum). Elle s'adresse à toute personne qui souhaite réduire ou cesser son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie. Le montant de cette allocation est fixé par la CAF à 65,80 € par jour au 1er janvier 2025.

Lorsque vous déclarez votre départ à la retraite à la CAF, celle-ci peut vous faire bénéficier d'une réduction des revenus pris en compte pour le calcul de ses prestations.

## L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)

Cette allocation est accordée aux retraités vivant en France ayant de faibles ressources. Elle est payée par l'établissement qui verse votre retraite. Son montant varie selon que vous vivez en couple ou non et a été revalorisé au 1er janvier 2025 : 1 034,28 € par mois pour les personnes seules, 1 605,73 € par mois pour les couples. Pour savoir si vous pouvez y prétendre, voici [un simulateur](#) dédié à cette allocation.

Vous ne percevez aucune pension de retraite et votre demande d'ASPA a été rejetée ? Si vous avez plus de 65 ans, vous pouvez faire une demande d'allocation simple au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune.

## Si vous ne pouvez pas bénéficier de l'APA

Vous pouvez prétendre à une aide pour financer une aide-ménagère à domicile. Les conditions se basent sur votre âge (65 ans et plus) et vos ressources mensuelles selon si vous vivez seul ou en couple (moins de 1605,73€ dans ce cas au 1er janvier 2025). Cette aide financière est versée par votre Département, mais vous devez déposer votre demande à la mairie ou auprès de votre CCAS.

Si vous bénéficiez de ces aides, vous pouvez :

- Faire appel [à un service d'aide et d'accompagnement à domicile](#) comme un prestataire, vous n'êtes donc pas employeur de la personne qui viendra vous aider
- Employer directement une aide à domicile. Dans ce cas, des démarches sont à effectuer via l'Urssaf.

Il existe également un accompagnement à domicile des personnes âgées, [financé par les caisses de retraite](#). Ces dernières proposent des aides adaptées à vos ressources, votre situation et votre autonomie, qui couvrent plusieurs aspects de la vie quotidienne (intervention à domicile, repas, déplacements...).

## L'aide Personnalisée au Logement (APL)

C'est une aide proposée par la CAF. Elle permet de réduire [le loyer de location ou de résidence](#) (Ehpad, USLD) en prenant

en charge une partie du montant. Il n'y a pas de limite d'âge, seulement de situation et de revenus. Cette aide est cumulable avec l'APA ou l'ASPA.

Si vous vivez dans une résidence ou une maison de retraite, que vous ne touchez pas d'APL et que les frais de loyer sont plus élevés que vos ressources, il est possible de faire une demande d'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH). Celle-ci, proposée par le CCAS de votre commune, permet de prendre en charge une partie du loyer. Attention, l'EHPAD ou l'établissement doit être habilité au titre d'aide sociale.

Si vous êtes locataire et que vous ne pouvez pas toucher d'APL, vous pouvez sûrement prétendre à l'Allocation de Logement Social (ALS) basée sur des critères de ressources ou l'Allocation de Logement Familial (ALF) si vous êtes à la charge d'un parent ou d'un membre de votre famille.

## MaPrimeAdapt' pour adapter votre logement

Si vous résidez à votre domicile et avez besoin d'ajouter ou de modifier des aménagements liés à votre autonomie et votre mobilité, l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH) propose un dispositif d'aide cumulable avec les aides locales et les aides à la rénovation énergétique (MaPrimeRénov') : selon votre âge, les caractéristiques de votre domicile et vos ressources, [le dispositif MaPrimeAdapt'](#) permet de financer jusqu'à 70% des dépenses liés à des travaux d'adaptation. Certains travaux peuvent également être pris en charge par l'APA ou la PCH.

Si vous n'êtes pas éligible au dispositif MaPrimeAdapt', vous pouvez peut-être bénéficier d'un crédit d'impôt pour certains travaux d'équipement (voir "les aides fiscales").

## Si vous êtes non-imposables

Dans ce cas, si vous faites appel à un service d'aide et d'accompagnement à domicile ou si vous employez directement une aide à domicile, vous pouvez bénéficier d'[un crédit d'impôt](#) égal à 50% de vos dépenses annuelles liées à ce service.

## Si vous êtes imposables

Vos dépenses liées à la perte d'autonomie et à l'hébergement peuvent être prises en compte dans [la réduction d'impôt](#) (2 500€ par personne).

## Si vous effectuez des travaux liés à l'adaptation de votre logement

Il est possible d'obtenir un crédit d'impôt de 25 % (France Renov'). Ces travaux doivent avoir lieu dans votre résidence principale, et l'un des membres du foyer fiscal doit remplir l'un des critères suivants :

- être titulaire d'une pension d'invalidité reconnue au taux de 40 % minimum (accident de travail, victime de guerre, ancien militaire),
- être titulaire d'une carte « mobilité inclusion » avec certaines mentions ou d'une carte prioritaire ou de stationnement pour les personnes handicapées,
- être bénéficiaire de l'allocation personnalisée à l'autonomie (APA).

Si vous avez plus de 75 ans et propriétaire, vous pouvez être exonéré de la redevabilité de la taxe foncière sur votre résidence principale.

Certaines aides et pensions de retraite peuvent être exonérées d'impôts comme l'APA, l'ASPA ou les pensions d'anciens combattants.

## La complémentaire santé solidaire (C2S)

Comme une mutuelle, elle prend en charge la part de vos frais de santé qui n'est pas remboursée par l'Assurance Maladie. Vous pouvez en bénéficier gratuitement si vos ressources annuelles, votre âge et le nombre de personnes dans votre foyer correspondent à des critères définis.

Elle est aussi accessible de manière payante si le montant de vos ressources dépasse un certain seuil.

## L'aide au retour à domicile après hospitalisation

Elle est proposée par l'Assurance Retraite. C'est une aide financière temporaire pour vous aider chez vous jusqu'à 3 mois après l'hospitalisation si vous rencontrez des difficultés (santé, mobilité, hygiène...).

Ce dispositif n'est pas accessible aux bénéficiaires ou aux demandeurs d'une Allocation personnalisée d'autonomie (APA) et ne se substitue pas à l'Allocation personnalisée d'Autonomie (APA) accordée en urgence. Pour en bénéficier, il faut prendre contact avec le service social de l'hôpital avant votre sortie.

Pour les personnes de 65 ans et plus, le vaccin contre la grippe est accessible gratuitement dans toutes les pharmacies.