



GUIDE PERSONNES AGEES DU CLIC PAYS D'AUNIS



LE MOT DU PRÉSIDENT



Ce « guide personnes âgées du CLIC pays d'Aunis » est le fruit du travail de l'équipe du Centre Local d'Information et de Coordination du Pays d'Aunis.

Véritable vadémécum, les personnes âgées ou leur famille n'y trouveront peut être pas toutes les réponses, mais sûrement les clés pour trouver le renseignement désiré.

Ainsi, ce livret après une brève présentation de notre association, déroule les informations indispensables pour la personne âgée vivant sur le territoire du Pays d'Aunis avec notamment les services d'aide au quotidien, les services de santé, les lieux de vie, les revenus, les aides financières, les organismes d'aide, la protection juridique, la mobilité, les maladies neurodégénératives, les activités de loisirs, la prévention.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

Merci à tous les contributeurs à la rédaction de ce guide.

M. Jean-Luc DENIS

Photos :

- Marans
- Surgères (photo de Michel Thuillier)
- Aigrefeuille
- Courçon

LE MOT DU MÉDECIN GÉRIATRE



RESAUNIS Santé Social a pour mission d'accompagner les retraités et personnes âgées du Pays d'Aunis afin de leur permettre de vivre leurs choix avec le maximum d'indépendance et d'autonomie mais aussi avec les aides nécessaires.

Ce paradoxe du maintien de l'autonomie dans la dépendance est présent dans le quotidien de notre vieillesse. Garder l'équilibre, dans tous les sens du terme, nécessite de rester vigilant à tous moments.

Faire confiance simplement à la vie ne suffit plus, il faut entourer son existence de beaucoup d'attentions pour pouvoir continuer à s'épanouir dans un environnement serein.

Ce guide pratique, destiné aux séniors du Pays d'Aunis, a pour ambition de renseigner, d'informer, d'orienter, de simplifier la vie et les démarches administratives.

Il doit aussi aider au maintien du lien social et de la solidarité. Ces valeurs sont une réelle priorité pour notre association où se sont rejoints de nombreux acteurs du champ sanitaire et social.

Toute l'équipe de RESAUNIS vous souhaite une bonne lecture et une bonne utilisation de ce livret. N'hésitez pas à nous contacter pour tout complément d'information.

Très cordialement à tous.

*Dr Jean-Louis MARIE
Vice-Président de l'association*

SOMMAIRE

PRESENTATION de RESAUNIS	6
<ul style="list-style-type: none">• Le CLIC• Le Réseau Gériatologique	
VOTRE QUOTIDIEN	12
<ul style="list-style-type: none">• Les services d'aide (SAD) et auxiliaires de vie à domicile• Les Services de Soins Infirmiers à domicile (SSIAD)• Le portage de repas• Le foyer restaurant• La téléassistance• Équiper et adapter son logement	
VOTRE SANTE	19
<ul style="list-style-type: none">• Le régime d'Assurance Maladie• Les mutuelles• La Couverture Maladie Universelle (CMU)• L'aide à la complémentaire santé (ACS)• Les hôpitaux• Les centres de soins de suite et de réadaptation (SSR)• Les autres services• L'accompagnement de la fin de vie• Le décès	
LE LIEU DE VIE	27
<ul style="list-style-type: none">• Les EHPAD• Les EHPA• Les Petites Unités de Vie (PUV)• L'accueil familial• Les résidences Séniors	
VOS REVENUS.....	33
<ul style="list-style-type: none">• La retraite de base• La retraite complémentaire• La pension de réversion• L'Allocation Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)• Les aides fiscales	
LES AIDES FINANCIERES.....	38
<ul style="list-style-type: none">• Les aides sociales départementales• Les aides financières en établissement• Les autres aides financières	
BESOIN D'AIDE, A QUI S'ADRESSER ?	47
<ul style="list-style-type: none">• Les CCAS et les mairies• Le service social du Conseil Départemental• Les réseaux d'aide et de soutien• La Maison Départementale des Personnes Handicapées• Droits et défense du consommateur	

SOMMAIRE

LA PROTECTION JURIDIQUE 52

- Les mesures préventives
- Les mesures d'accompagnement des majeurs
- L'aide juridictionnelle
- Les mesures de protection juridique
- Les démarches à effectuer

VOTRE MOBILITE 58

- La carte de solidarité transport
- Le transport à la demande (TAD)
- Le dispositif « SORTIR + »
- Le covoiturage
- Les différents services de transports
- Les autres services
- La carte de stationnement réservée aux personnes handicapées

LES MALADIES NEURODEGENERATIVES 64

- Les caractéristiques
- Quelques exemples de maladies
- Diagnostic et prise en charge
- La consultation mémoire
- Extrait de la charte des aidants familiaux
- Les aidants familiaux
- Les aides humaines
- Le congé solidarité familiale
- Les structures de répit

ACTIVITES ET LOISIRS 77

- Les séniors en vacances avec les chèques vacances ANCV
- Les séjours vacances - répit Alzheimer
- Vacances - répit famille
- Charente Maritime Tourisme
- Les aides financières
- Espace Vacances Aides au Départ - EVAD
- Le club des aînés ruraux
- Les centres sociaux
- Les offices du tourisme
- L'accorderie
- Bénévolat

PREVENTION 87

- Les activités physiques
- Les chutes
- L'alimentation
- La mémoire
- Améliorer le sommeil des séniors
- Association Coordination d'Actions de Prévention (CAP) Poitou-Charentes

LA CHARTE DES DROITS ET DES LIBERTÉS DE LA PERSONNE ÂGÉES EN SITUATION DE HANDICAP OU DE DÉPENDANCE 97

PRESENTATION DE RESAUNIS

L'association RESAUNIS Santé Social œuvre pour le maintien à domicile des personnes âgées du pays d'Aunis. Constituée d'une équipe de professionnels, elle vous accueille, vous informe et vous oriente vers les différents dispositifs d'accueils, d'aides et de soins agissant sur le territoire du Pays d'Aunis.

Elle vous accompagne dans vos démarches, coordonne les différents intervenants à domicile et peut également vous proposer une orientation adaptée à vos besoins en établissement.

En fonction de votre demande et de vos besoins, une évaluation de votre situation par un membre de l'équipe peut vous être proposée, soit à votre domicile, soit dans les locaux de RESAUNIS Santé Social.

La démarche de l'association repose sur des principes de confidentialité, de discrétion, d'accessibilité et de gratuité du service proposé.

L'association RESAUNIS vous offre 2 services complémentaires :

le CLIC (Le Centre Local d'Information et de Coordination) et le Réseau de Santé Gériatrique (RG).

Nos services restent à votre disposition

CLIC
05 46 09 73 91

Du lundi au vendredi
De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

RG
05 46 09 73 08

8 impasse Valpastour 17220 ST MEDARD D'AUNIS

Les informations contenues dans ce guide ont été actualisées **le 10 août 2015 en fonction de la réglementation en vigueur à cette date.**

Leur réactualisation est consultable sur le site internet de RESAUNIS Santé Social : **www.resaunis.com**

Le **CLIC** : **C**entre **L**ocal d'**I**nformation et de **C**oordination

C'est un **guichet d'accueil de proximité, d'informations, de conseils et d'orientation** destiné aux personnes de plus de 60 ans et à leur entourage.

Il rassemble **toutes les informations** concernant :

- Les aides financières, les démarches administratives
- Le soutien à domicile
- Les différents types d'hébergement
- Les travaux d'amélioration de l'habitat
- Les offres de transports
- Les actions de prévention
- Les activités de loisirs et de détente

Le CLIC du pays d'Aunis
est joignable au
05 46 09 73 91

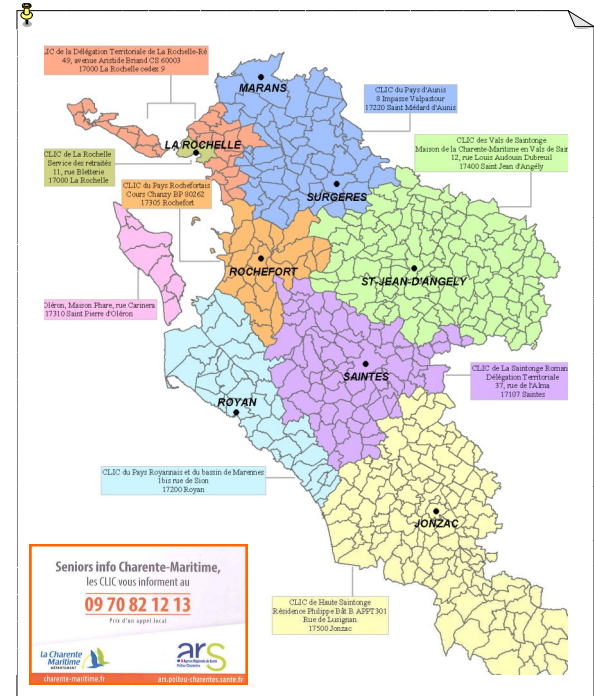
Le numéro unique « **Seniors info Charente-Maritime** » est un nouveau service à la disposition des personnes de plus de 60 ans et de leurs familles. Il est mis en place par le Département, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé. Le **C**entre **L**ocal d'**I**nformation et de **C**oordination de votre secteur répondra à vos demandes d'information.



LE TERRITOIRE DU CLIC DU PAYS D'AUNIS



Les CLIC de Charente-Maritime



Seniors info Charente-Maritime,
les CLIC vous informent au

09 70 82 12 13

Prix d'un appel local



charente-maritime.fr

en.pois.charente-maritime.fr

C'est un dispositif **destiné en priorité aux personnes de plus de 75 ans** souhaitant rester à leur domicile, en situation de :

- Dépendance physique ou psychique,
- Difficultés nécessitant le recours à des aides à la fois du champ sanitaire et social,
- Maladie d'Alzheimer ou apparentée.

Il favorise :

- **Une prise en charge globale** en associant tous les professionnels du champ sanitaire et social,
- **L'organisation du retour à domicile** après une hospitalisation,
- **Une meilleure qualité de vie** pour la personne âgée et son entourage.

C'est un service qui conjugue accompagnement, mise en place des aides, suivi des situations, et dont l'objectif est d'optimiser le maintien à domicile de la personne âgée.

Les points forts du RG sont la réactivité dans la mise en place des aides, un suivi sanitaire et social, une coordination avec l'ensemble des professionnels qui interviennent auprès de la personne âgée, avec un engagement du médecin traitant ainsi qu'une réévaluation annuelle.

La psychologue du RG peut proposer **un accompagnement et une écoute** aux personnes âgées ainsi qu'à leurs aidants.

LE TERRITOIRE DU RÉSEAU GÉRONTOLOGIQUE



Très souvent, les personnes souhaitent **rester à domicile** le plus longtemps possible. Quand les difficultés liées à la perte d'autonomie surviennent, il faut alors **organiser le maintien à domicile** avec l'ensemble des intervenants.

Quelle que soit l'importance du réseau d'aides professionnelles (médecin traitant, infirmier, aide à domicile, télésurveillance, etc.), la famille et l'entourage vont devoir se mobiliser pour jouer un rôle essentiel. Il faudra vérifier régulièrement que **les services** mis en place **sont adaptés**. Il faudra aussi **prévoir et anticiper la perte d'autonomie** pour éviter d'avoir à intervenir en urgence.

« L'indépendance est un choix personnel,
la dépendance est une contrainte implacable »

Josiane Criscuolo

Votre quotidien

1. Les services d'aide et auxiliaires de vie à domicile
2. Le portage de repas
3. Le foyer-restaurant
4. La téléassistance
5. Equiper et adapter son logement

LES SERVICES D'AIDE ET AUXILIAIRES DE VIE À DOMICILE

Pour la réalisation des tâches ménagères et quotidiennes, vous pouvez faire appel à des aides ménagères (ménage, repassage, courses, confection de repas, etc.).

Vous pouvez bénéficier également d'auxiliaires de vie qui assurent les tâches liées à la perte d'autonomie (aide au lever, au coucher, au déplacement, aide à la toilette et à l'habillage, aide ménagère, etc.). Tous les intervenants sont qualifiés et ont reçu une formation spécifique et reconnue.

LES SERVICES PRESTATAIRES

Vous pouvez bénéficier de services prestataires. **Ils emploient eux-mêmes les salariés qu'ils mettent à votre disposition et gèrent toutes les tâches administratives.** Vous n'êtes pas l'employeur mais le bénéficiaire de la prestation. Le coût de ce service vous sera facturé, il comprend les salaires, les charges sociales de l'employé qui vient à domicile mais également les frais de gestion du service. Cette formule est sensiblement plus onéreuse que l'emploi direct mais vous pouvez bénéficier d'une aide au financement.

LES SERVICES MANDATAIRES

Ce sont des services agréés « d'aide à la personne ». Ils sont dits « **mandataires** » car **ils prennent en charge toutes les formalités administratives** (bulletin de salaire, contrat de travail, déclaration URSSAF, ...) **et le recrutement du salarié.** En qualité de bénéficiaire de ce service vous conservez la responsabilité d'employeur.

LE GRÉ A GRÉ

Vous pouvez employer directement un intervenant à domicile en utilisant le **Chèque Emploi Service Universel (CESU).** **Le CESU vous permet de rémunérer tous les services à la personne effectués à votre domicile.**

D'autres possibilités peuvent vous être proposées dans le cadre du **Chèque Emploi Service Universel Préfinancé** par vos mutuelles et vos caisses de retraite.

Pour plus d'informations www.cesu.urssaf.fr

LES SERVICES DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Les **SSIAD (Services de Soins Infirmiers A Domicile)** mettent à votre service **sur prescription de votre médecin** des aides-soignant(e)s qui vous accompagnent pour les actes essentiels de la vie quotidienne 7 jours sur 7 (le lever, le coucher, l'habillage, les soins d'hygiène, etc.).

Pour connaître le SSIAD de votre secteur, contactez le **CLIC** au**05 46 09 73 91**



Depuis 1983, 2 services complémentaires pour avancer ensemble sur le chemin de la vie et se permettre de rester chez soi : un **SSIAD** et un **SAD**.

Des solutions existent et nous sommes là pour vous aider :

- Préparation et aide aux repas
- Entretien du lieu de vie
- Aide à la toilette
- Courses, aide aux déplacements
- Garde à domicile
- Garde de nuit

Ensemble, nous étudions vos besoins et vous proposons un accompagnement personnalisé.

Pour nous contacter

 : 05 46 41 99 16

@ : ass@aunissaintongesante.fr

Territoire de
La Rochelle,
CDA,
cantons
de Marans
et de Courçon

Ofas

Maintien
à
Domicile

Des professionnels à votre service

Retour
au
Sommaire

Un Service Polyvalent d'Aides et de Soins à Domicile
Des Professionnels à votre Service

Agrément Qualité : SAP/314971813



**Accompagnement à domicile
pour personnes âgées, handicapées**

Surgères

Square du Château

17700 SURGERES

05 46 07 24 61

Fouras

05 46 84 08 84

**Aide à la toilette
Restaurant associatif
Portage de repas
Ménage et courses
Atelier gymnastique
Chorale et théâtre
Pôle Alzheimer**



www.ofas-surgeres.org

LE PORTAGE DES REPAS

Selon l'état de santé de la personne, préparer le repas peut devenir une difficulté. Il est possible de faire intervenir un service de livraison de repas à domicile pour répondre à des situations difficiles, temporaires ou définitives (maladie, sortie d'hospitalisation, ...).

Ils prennent en compte vos goûts et vos régimes alimentaires (diabétique, sans sel, mixé, haché...) afin de vous proposer des menus adaptés et personnalisables.

Certaines caisses de retraite, ainsi que le Département dans le cadre de l'APA peuvent participer au financement sous certaines conditions.

LE FOYER RESTAURANT

Les foyers restaurants sont des lieux où le repas de midi est proposé aux personnes âgées et/ou handicapées qui le désirent pour des raisons très diverses (difficultés de préparation, lutte contre la solitude et l'isolement).

Si le foyer-restaurant est habilité à recevoir des bénéficiaires d'aide sociale, la personne ayant des ressources faibles peut bénéficier d'une prise en charge selon certaines conditions.

LA TELEASSISTANCE

C'est un dispositif qui assure **la sécurité 24h/24, 7j/7 des personnes âgées ou isolées**. En situation de détresse, l'alerte est transmise à l'aide d'un médaillon ou d'une montre qui est relié au téléphone. L'appel est reçu au centre d'écoute de la téléassistance. **Selon le motif de l'appel, des opérateurs peuvent prévenir un membre de votre famille ou quelqu'un de votre entourage, un service d'aide à domicile ou faire intervenir un service d'urgence**. C'est simple et réconfortant pour les proches. C'est sécurisant avant tout pour vous ! (la durée de l'abonnement et les tarifs sont modulables).

EQUIPER ET ADAPTER SON LOGEMENT

Il est parfois nécessaire d'équiper et d'adapter son logement afin d'éviter les chutes, améliorer le confort et la sécurité et ainsi vous permettre de rester autonome chez vous.

De nombreuses solutions adaptées aux besoins de chacun existent. Certains équipements, délivrés sous prescription médicale, peuvent être pris en charge à 100% par la Sécurité Sociale : canne, déambulateur, fauteuil roulant, lit médicalisé, lève malade, poignée et barre d'appui, siège de bain, tapis antidérapant, ustensiles de cuisines adaptés, table de lit, etc.

Demandez conseil à votre médecin.

AIDES FINANCIÈRES À L'AMÉLIORATION ET L'ADAPTATION DU LOGEMENT

Pour la réalisation des travaux qui contribuent au maintien à domicile des personnes âgées, vous pouvez bénéficier d'un financement prenant en charge entre 20 et 50% du montant du devis ainsi que d'un crédit d'impôt. Ces aides sont soumises à certaines conditions notamment ressources et résidence principale. Les caisses de retraite peuvent, dans certains cas, participer au financement de ces aides.

Pour plus d'infos sur les travaux d'aménagements du logement :

HATEIS (siège social en Vendée)

7 impasse Thalès 85000 LA ROCHE SUR YON **02 51 36 82 63**

Antenne de La Rochelle :

61,63 avenue des cordeliers

17000 LA ROCHELLE..... **05 46 56 91 85**



Vous **habitez le territoire du pays d'Aunis**,
et pour toutes informations complémentaires
concernant **votre quotidien**,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

« La santé, c'est le plus grand des biens »

Cardinal de Bernis

Votre santé

1. Le régime d'Assurance Maladie
2. Les mutuelles
3. La Couverture Maladie Universelle (CMU)
4. L'aide à la complémentaire santé (ACS)
5. Les hôpitaux
6. Les centres de Soins de Suite et de Réadaptation (SSR)
7. Les autres services
8. L'accompagnement de la fin de vie
9. Le décès

LE REGIME D'ASSURANCE MALADIE

Même si vous êtes retraité, vous êtes toujours couvert par votre caisse d'Assurance Maladie, mais vous devez l'informer de votre départ en retraite. Des conseillers assurent des permanences pour toutes les questions concernant vos droits.

CPAM 55 rue de Suède - CS 70507 - 17014 LA ROCHELLE CEDEX 1
Pour prendre rendez-vous et/ou connaître les permanences près de chez vous
Contactez le **36 46**..... www.ameli.fr

MSA CS 60000 - 1 bd Vladimir - 17106 SAINTES Cedex
Agence La Rochelle Océan : 32 avenue Albert Einstein 17000 LA ROCHELLE
Contactez le **05 46 97 50 50**..... www.msa17.fr

RSI 477 avenue de Limoges - CS 78712 - 79027 NIORT CEDEX
Agence La Rochelle : 7 rue de la Scierie 17000 LA ROCHELLE
Contactez le **05 49 32 89 38**..... www.rsi.fr

LES MUTUELLES

La couverture complémentaire d'assurance maladie n'est pas obligatoire bien qu'elle soit fortement recommandée. Certaines mutuelles proposent maintenant des adhésions sans limite d'âge, parfois même sans questionnaire de santé avec des prestations adaptées aux besoins des personnes âgées et dépendantes.

LA COUVERTURE MALADIE UNIVERSELLE (CMU)

Depuis le 1^{er} janvier 2000, la CMU est un droit reconnu pour toute personne ne relevant pas d'un régime obligatoire et ayant des ressources modestes. Cette couverture permet l'accès à une assurance complémentaire gratuite. Pour faire une simulation de vos droits et/ou connaître la liste des organismes complémentaires gestionnaires de la CMU-C ou de l'ACS en consultant le site..... www.cmu.fr
Ou en appelant votre caisse d'assurance maladie.

L'AIDE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (ACS)

L'ACS permet d'obtenir une aide financière annuelle à déduire des cotisations de la mutuelle. Renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie pour en bénéficier.

LES HOPITAUX

Votre état de santé peut nécessiter une hospitalisation qui a été prescrite par votre médecin traitant ou en cas de situations d'urgence.

Les numéros d'appel d'urgence permettent de joindre gratuitement les secours 24h/24, 7j/7

SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente)	15	Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins.
N° d'appel d'urgence européen	112	Si vous êtes victime ou témoins d'un accident dans un pays de l'Union Européenne.
N° d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes	114	N° national unique accessible par FAX ou par SMS pour toute personne sourde ou malentendante qui est victime ou témoin d'une situation d'urgence.

Groupe hospitalier La Rochelle - Ré - Aunis

Rue du Docteur Schweitzer 17000 LA ROCHELLE **05 46 45 50 50** www.ch-larochelle.fr

Centre hospitalier de Rochefort

1 avenue de Bélignon 17301 ROCHEFORT CEDEX **05 46 88 50 50** www.ch-rochefort.fr

LES SOINS DE SUITE ET DE READAPTATION (SSR)

Après une hospitalisation, le médecin hospitalier peut vous proposer un séjour en SSR. Le **SSR** aussi appelé maison de convalescence, accueille la personne qui nécessite des soins de suite gériatriques et de médecine physique ou de réadaptation fonctionnelle.

Château de Marlonges

5 rue du Fief de Marlonges 17290 CHAMBON05 46 27 48 48

Château de Clavette

Rue du grand chemin 17220 CLAVETTE05 46 68 41 41

Cardiocéan

La Tourtillière 17138 PUILBOREAU0826 10 86 86

Centre Richelieu

37 rue Philippe Vincent 17028 LA ROCHELLE CEDEX 105 46 43 12 05

Château de Mornay

216 route de Ribemont - Mornay - 17330 ST PIERRE DE L'ISLE.....05 46 59 57 00

CSPA du Fief de la Mare (Centre de Soins pour Personnes Âgées)

Rue du Moulin des Justices - BP 519 - 17138 PUILBOREAU05 46 45 50 50

Centre de réadaptation et de gérontologie

1 avenue de Béligon - BP 30009 - 17301 ROCHEFORT CEDEX.....05 46 88 50 50

LES AUTRES SERVICES

Le **court séjour** médical ou chirurgical accueille la personne lors de la phase aiguë de l'affection qui l'a conduite à l'hospitalisation.

L'**Unité de Soins Longue Durée (USLD)** accueille des personnes âgées présentant une pathologie organique, chronique ou polyopathologies. La majorité de ces établissements sont rattachés à un établissement hospitalier. Ils disposent par conséquent de la présence constante d'un médecin et d'un encadrement important de personnel soignant.

L'**HAD (Hospitalisation A Domicile)** est un service hospitalier qui offre la possibilité de poursuivre les soins au domicile. Ce service s'obtient sur demande du médecin traitant ou du médecin coordonnateur de l'HAD. L'admission est prononcée après évaluation des possibilités d'accueil de l'entourage de la personne.

Un **service social** se tient également à votre disposition **au sein des centres hospitaliers**.

Le **Réseau Gérontologique** peut faire le lien entre les services hospitaliers et les intervenants à domicile afin d'organiser votre retour chez vous, contactez **RESAUNIS** au **05 46 09 73 08**.

Sur **prescription médicale** (*indispensable pour la prise en charge*) et selon vos besoins, vous pouvez bénéficier de l'intervention **d'infirmiers libéraux, de kinésithérapeutes, d'orthophonistes, ...** à votre domicile qui donnent lieu à un remboursement par la Sécurité Sociale au taux en vigueur.

L'ACCOMPAGNEMENT DE LA FIN DE VIE

Des associations accompagnent et soutiennent les personnes âgées malades et leurs familles. Elles proposent des initiatives permettant des soins appropriés aux malades en phase terminale, à l'hôpital comme à domicile.



LE DECES

En cas de décès, la famille, les proches sont souvent désemparés et mal préparés. Pour effectuer les démarches nécessaires, adressez-vous au Service Etat Civil de votre Mairie qui vous orientera vers des services funéraires.

Vous pouvez également contacter :

- **Association Française d'Information Funéraire** :01 45 44 90 03
- **Association « Vivre son deuil »** : 01 42 38 08 08
- **Association « Traverser le deuil »** : www.traverserledeuil.com
- **Un guide pour les démarches à effectuer sur le site** :<http://guide-du-deces.modernisation.gouv.fr>



Vous habitez le territoire du pays d'Aunis,
et pour toutes informations complémentaires
concernant **votre santé**,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

*« Le plus important, ce n'est pas l'apparence d'un logis,
mais le bonheur qu'il abrite ! »*

Marie-Bernadette Dupuy

Le lieu de vie

1. Les EHPAD
2. Les EHPA
3. Les Petites Unités de Vie (PUV)
4. L'accueil familial
5. Les résidences Séniors

L'idée de déménager, de quitter son logement et de partir en maison de retraite peut se révéler très déstabilisante pour la personne et sa famille. Cette décision peut être prise de façon réfléchie mais dans certains cas, elle relève d'une situation d'urgence. L'entrée en maison de retraite, dans la précipitation, peut être source de mal-être.

N'hésitez pas à vous rendre sur place, à visiter les lieux, à rencontrer le personnel, à poser des questions sur l'organisation des journées, sur les services et les animations proposés.

LES ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

Depuis 2002, les maisons de retraite médicalisées sont désormais appelées EHPAD.

Ces établissements sont destinés aux personnes âgées dépendantes dont l'état de santé nécessite un environnement et une surveillance sécurisée, et qui ne veulent ou ne peuvent plus rester à domicile.

Les EHPAD offrent une prise en charge globale et assurent l'hébergement des personnes âgées à travers la mise en œuvre d'un certain nombre de prestations de soins et services. L'EHPAD peut être géré par une collectivité publique (CCAS, CIAS, ...), une association à but non lucratif, ou bien par un promoteur privé. Certains établissements sont conventionnés à l'aide sociale et leurs résidents à faibles ressources peuvent voir leurs frais d'hébergement pris en charge.

Depuis 2012 il existe un dossier unique national de demande d'admission en EHPAD qui vous permet de vous inscrire dans tous les établissements. En cas de demandes multiples, transmettez une copie à chaque établissement. Ce dossier est disponible auprès du CLIC .

Pour plus d'infos sur les structures www.trajectoire.sante-ra.fr/trajectoire/

L'ACCUEIL DE JOUR

C'est une formule qui permet de prendre en charge sur une journée, de manière régulière ou occasionnelle, des personnes âgées dépendantes vivant à domicile, au sein d'un EHPAD.

L'accueil de jour a pour objectif de stimuler, resocialiser la personne et soulager l'entourage, prolonger la présence de la personne à domicile tout en l'habituant progressivement à une institution collective.

L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Une semaine, une quinzaine, un mois, l'hébergement temporaire en EHPAD peut être un relais à la prise en charge à domicile (congrés des intervenants, absence ponctuelle de l'entourage, hospitalisation du conjoint ou de l'aidant, pendant la réalisation de travaux, ou la période hivernale, ...). Il se programme tout au long de l'année sur réservation.

LES ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES AGÉES (EHPA)

Aussi appelé foyer logement, les EHPA sont destinés aux personnes de plus de 60 ans autonomes ou peu dépendantes qui sont accueillies dans des logements individuels. Ces structures comportent des locaux communs (salle à manger), et à titre facultatif des services collectifs (entretien du linge, restauration, garde de nuit, sécurité, etc...). Si besoin, il est possible de faire appel aux mêmes services qu'à domicile : infirmière, aide à domicile, médecin traitant, téléassistance,

...

L'ASSOCIATION PEP 17 vous propose

Des accueils de jour Alzheimer

- **SAINT MEDARD D'AUNIS** : le lundi et le vendredi
- **PÉRÉ** (près de Surgères) : le mardi
- **SAINT SAUVEUR D'AUNIS** : le mercredi et le jeudi

Le transport est assuré par le service, du domicile à l'accueil de jour, aller et retour.

Contacter l'*EHPAD Les champs du noyer à Saint sauveur d'Aunis* :

☎ : 05 46 66 66 05 @ : residence.leschampsdunoyer@pep17.fr

- **DOMPIERRE SUR MER** : du lundi au vendredi

Contacter l'*EHPAD Rieux-Coudreau à Dompierre s/mer* :

☎ : 05 46 68 44 00 @ : residence.riexcoudreau@pep17.fr

Aides possibles : APA

Des hébergements temporaires ou permanents en EHPAD et unité protégée

Résidence VALPASTOUR

18 rue Valpastour

☎ : 05 46 66 08 00

17220 Saint Médard d'Aunis

@ : residence.valpastour@pep17.fr

Résidence LES CHAMPS DU NOYER

10 rue des Baraques

☎ : 05 46 66 66 05

17540 Saint Sauveur d'Aunis

@ : residence.leschampsdunoyer@pep17.fr

Résidence du DOMAINE RIEUX-COUDREAU

7 rue Sainte Cécile

☎ : 05 46 68 44 00

17139 Dompierre sur mer

@ : residence.riexcoudreau@pep17.fr

Aides possibles : Aide-sociale, Allocation Logement, APA

LES PETITES UNITES DE VIE (PUV)

C'est un substitut de domicile. Les petites unités de vie sont des établissements de moins de 25 places, créés afin que la personne âgée reste vivre dans un environnement convivial. Elles accueillent des personnes autonomes, valides et semi-valides de plus de 60 ans.

Les petites unités de vie sont aussi appelées MARPA - MAFPA - EHPA.

L'ACCUEIL FAMILIAL

L'accueil familial de personnes âgées au domicile de particuliers peut être une autre formule. La personne âgée accueillie est intégrée à la vie quotidienne de la famille (repas, soirée, etc.). Une chambre personnelle avec sanitaire doit être à sa disposition. L'accueillant est rémunéré par la personne âgée et bénéficie du statut de salarié.

La famille d'accueil doit être agréée par le Conseil Départemental, et suivre une formation.

Pour avoir plus d'informations ou pour devenir accueillant familial, contactez le Conseil Départemental au **05 17 83 43 74**.

LES RESIDENCES SENIORS

La résidence service pour seniors s'adresse à des personnes autonomes qui ne souhaitent pas rester seules chez elles pour des questions de confort et de sécurité. Chaque résident bénéficie d'un logement qui lui est propre. Chacun est libre de choisir ses intervenants médicaux.

Selon vos ressources, vous pouvez bénéficier de l'allocation logement. Chaque résident est assuré d'un confort de vie en toute indépendance et bénéficie de services à la carte qui facilitent son quotidien (surveillance 24/24h, la restauration, la blanchisserie, l'aide à la vie, le ménage, etc.).



Vous **habitez le territoire du pays d'Aunis**,
et pour toutes informations complémentaires
concernant **votre lieu de vie**,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

*« Ce n'est pas par les revenus de chacun,
mais par son train de vie qu'il faut évaluer sa fortune »*

Cicéron

Vos revenus

1. La retraite de base
2. La retraite complémentaires
3. La pension de réversion
4. L'Allocation Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)
5. Les aides fiscales

LA RETRAITE DE BASE

En fonction de votre âge, de votre situation ou encore de votre carrière, les conditions de retraite sont différentes.

Tout d'abord, prenez connaissance de **l'âge minimum à partir duquel vous pouvez officiellement partir en retraite**. Cet âge varie selon si vous êtes salarié(e) du secteur privé, du secteur public ou appartenant à une catégorie professionnelle particulière. De plus, la mise en application de la réforme des retraites ayant déjà commencé, l'âge d'ouverture des droits à la retraite est régulièrement augmenté de 4 mois par an pour l'ensemble des régimes et pour les assurés nés à compter du 1er juillet 1951. En fonction de votre année de naissance, l'âge légal de départ à la retraite varie jusqu'à 62 ans.

Vous pouvez consulter le relevé de votre carrière, l'âge de départ et le montant de votre retraite sur le site **www.lassuranceretraite.fr** ou au **3960**.

Vous n'êtes pas obligé d'attendre l'âge légal, vous pouvez aussi effectuer ce que l'on appelle « **un départ anticipé** ». En effet, il existe des dispositifs spécifiques qui permettent d'abaisser l'âge légal, comme par exemple pour « **longue carrière** », c'est-à-dire lorsque vous avez **commencé à travailler très jeune ou pour un assuré handicapé**. Vous pouvez aussi rentrer dans le cadre **d'une retraite anticipée pour pénibilité**. Ce dispositif permet de partir à 60 ans au lieu de 62 ans, tout en gardant une retraite à taux plein.

Le versement de la retraite n'est pas automatique. Il faut compléter un dossier de demande unique et le déposer à sa caisse de retraite au plus tôt 4 mois avant la date de cessation d'activité.

Age légal de la retraite en fonction de l'année de naissance



Date de naissance de l'assuré	Age minimum requis pour partir à la retraite
Avant le 1 ^{er} juillet 1951	60 ans
Du 1 ^{er} juillet 1951 au 31 décembre 1951	60 ans et 4 mois
1952	60 ans et 9 mois
1953	61 ans et 2 mois
1954	61 ans et 7 mois
A compter du 1 ^{er} janvier 1955	62 ans

LA RETRAITE COMPLEMENTAIRE

Les retraites complémentaires s'ajoutent à la retraite de base.

Pour vous renseigner sur vos droits, faciliter vos démarches, constituer votre dossier, adressez-vous au **CICAS** (Centre d'Information, Conseil et Accueil des Salariés) au **0820 200 189**

LA PENSION DE REVERSION

Vous avez **plus de 55 ans**, la pension de réversion est la possibilité de toucher après le décès de son conjoint une partie de la retraite qu'il percevait de son vivant ou qu'il aurait perçue s'il avait vécu. Plusieurs critères sont à prendre en compte pour percevoir cette pension qui est versée par les différents régimes de retraites **sous conditions d'âge, de ressources et de situation familiale** du survivant.

La pension de réversion **n'est jamais versée automatiquement** : il faut en faire la demande auprès de la caisse d'assurance de l'assuré décédé. Elle peut être perçue quel que soit le moment du décès de l'assuré : avant ou après liquidation de sa retraite.

L'ALLOCATION DE SOLIDARITE AUX PERSONNES AGEES (ASPA)

Cette allocation est destinée aux personnes âgées d'au moins 65 ans (60 ans en cas d'inaptitude au travail) disposant de faibles revenus.

Son montant dépend des ressources et de la situation familiale du demandeur.

Elle est récupérable sur succession. Le montant du minimum vieillesse est fixé chaque année par décret.

La demande est à faire auprès de votre caisse de retraite, ou à la mairie si vous ne percevez pas de pension de retraite.

LES AIDES FISCALES

Certaines catégories de revenus (allocations, pensions de retraite particulières...) n'ont pas à être déclarées aux impôts.

Des **abattements** sont notamment possibles pour :

- Les veufs(ves), les personnes titulaires d'une carte d'invalidité,
- Les personnes hébergées dans un établissement hospitalier en long séjour,
- Les personnes résidant dans un EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes),
- Les personnes qui rémunèrent une aide à domicile,
- Les petits travaux réalisés à domicile et les travaux d'amélioration de l'habitat.

Des **exonérations sont également possibles sous certaines conditions de ressources** comme les charges sociales sur l'embauche du personnel à domicile, la taxe d'habitation, la taxe foncière et la redevance télévision.

Il existe également **des avantages fiscaux** attribués à l'entourage des personnes âgées dépendantes (ex. : pension alimentaire, hébergement des personnes âgées, frais d'obsèques, ...).

Pour plus d'infos, contactez votre centre des impôts.



Vous habitez le territoire du pays d'Aunis,
et pour toutes informations complémentaires
concernant **vos revenus**,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

« Le prix est ce que vous payez.
La valeur est ce que vous gagnez »

Warren Buffett

Les aides financières

1. Les aides sociales départementales
2. Les aides financières en établissement
3. Les autres aides financières

LES AIDES SOCIALES DÉPARTEMENTALES

L'aide sociale est accessible aux personnes de plus de 65 ans (ou + de 60 ans si inaptitude au travail reconnue). Elle se présente sous différentes formes :

- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- L'aide sociale

Toutes les démarches doivent être déposées auprès du CCAS de votre mairie.

L'instruction du dossier est faite par le Conseil Départemental à la Délégation Territoriale (DT) du Pays d'Aunis.

49 avenue Aristide Briand - CS 60003 - 17076 LA ROCHELLE CEDEX 9.....**05 17 83 43 17**

L'ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE (APA)

L'APA est une prestation d'aide sociale départementale destinée aux personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie physique et/ou psychique et ayant besoin d'une aide extérieure pour accomplir les actes de la vie quotidienne (se lever, se déplacer, s'habiller, se laver, faire ses courses, préparer ses repas, entretenir son linge et son logement...).

L'APA est attribuée selon un barème national qui fixe le montant maximum des plans d'aide pour chaque niveau de dépendance. Le niveau de dépendance (GIR 1 à 6) est mesuré à l'aide d'une grille nationale AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources). Seules les catégories de 1 à 4 ouvrent droit à l'APA. Les GIR 5 et 6 peuvent bénéficier des services d'une aide à domicile financée (selon leurs ressources) par leur régime principal de retraite.

Elle peut être perçue par les personnes vivant à domicile ou hébergées en famille d'accueil ou en établissement.

L'APA ne fait pas l'objet d'une récupération sur les successions et les donations ; elle n'engage pas non plus la participation des obligés alimentaires.

Vous pouvez obtenir un dossier d'APA auprès du CCAS de votre mairie. Une fois votre dossier complété, remettez-le en mairie ou contacter le CLIC.

Le dossier de demande d'APA complet est examiné par l'instructeur et transmis au travailleur médico-social qui se rend à votre domicile, sur rendez-vous, pour évaluer votre degré de perte d'autonomie et élaborer avec vous un plan d'aide personnalisé.

L'APA permettra de financer, en fonction de votre situation :

- Des services favorisant le maintien à domicile d'une personne âgée dépendante (aide ménagère, auxiliaire de vie, téléassistance, portage de repas, etc.),
 - Des prestations spécifiques liées à la perte d'autonomie d'un résident en maison de retraite,
 - Un placement en famille d'accueil,
 - Des places en accueil de jour, en hébergement temporaire,
 - Des aides techniques et des travaux d'adaptation du logement, etc.
-

L'AIDE SOCIALE

Pour les personnes âgées, l'aide sociale pourra être mobilisée pour faciliter le soutien à domicile. Elle peut être sollicitée pour prendre en charge une partie des prestations suivantes :

- Aides ménagères,
- Portage de repas à domicile,
- Téléassistance.

Contrairement à l'APA, **l'aide sociale départementale est soumise à des conditions de ressources et récupérable sur succession.**

L'aide-ménagère

Cette aide peut être attribuée pour les personnes ayant besoin, pour demeurer à leur domicile, d'une aide matérielle et sous conditions de ressources (elle n'est pas soumise d'obligation alimentaire). Le nombre d'heures accordées est fixé en fonction des besoins et dans la limite de 30 heures par mois pour une personne seule et 48 heures pour deux.

Une participation est demandée aux usagers.

Cette aide n'est pas cumulable avec l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

La prise en charge des repas

Le département de la Charente-Maritime peut participer à la prise en charge du portage de repas à domicile ou aux repas pris au sein d'un foyer-restaurant.

A noter : *Les services doivent être habilités à l'aide sociale.*

L'OBLIGATION ALIMENTAIRE

Les proches des personnes âgées ont l'obligation, lorsque celles-ci n'ont pas de ressources suffisantes, de leur apporter une aide à l'hébergement ou une aide à la vie quotidienne.

Cette obligation d'assistance est issue des articles 205 et suivants du Code Civil et concerne tout ce qui est nécessaire à la vie (nourriture, logement, santé, ...) mais également les frais de dernière hospitalisation et les frais funéraires.

L'obligation alimentation touche :

- Les enfants de la personne âgée et éventuellement, ses propres parents,
- Ses petits-enfants,

Le montant de l'aide varie en fonction des ressources de celui qui la verse et des besoins de la personne âgée.

Vous êtes dans l'impossibilité matérielle de remplir cette obligation alimentaire ?

Lorsque les personnes tenues à l'obligation alimentaire apportent la preuve de leur impossibilité à couvrir les frais qui relèvent de leur responsabilité et notamment en cas de frais d'hébergement, le département prend en charge les dépenses et récupère une partie des ressources des personnes placées au titre de l'aide sociale.

En cas de désaccord avec les débiteurs d'aliments, le département peut saisir le juge aux Affaires Familiales afin que celui-ci détermine le montant de la participation de chacun des membres de la famille.

Lorsque le département a apporté sa contribution aux frais de placement d'une personne âgée, il peut récupérer cette aide :

- Si le bénéficiaire revient à meilleure fortune,
- Si une donation a eu lieu dans les 10 ans qui précèdent la demande ou postérieurement à celle-ci,
- Si le montant de l'actif net de succession permet le remboursement total ou partiel des frais avancés par la collectivité.

LES AIDES FINANCIÈRES EN ÉTABLISSEMENT

LES AIDES AU LOGEMENT

Vous pouvez peut-être prétendre à l'Allocation de Logement Social (ALS) ou à l'Aide Personnalisée au Logement (APL) si :

- Vos ressources sont modestes,
- Vous payez un loyer (location, sous-location, meublé, établissement pour personnes âgées, unité de long séjour)

Pour plus d'informations, contactez la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) **0 810 25 17 10**
ou sur le site **www.caf.fr**

L'APA EN ÉTABLISSEMENT/ FAMILLE D'ACCUEIL

Vous pouvez retirer un dossier d'APA (*dans les conditions exposées page 28*) pour financer les dépenses liées à la dépendance. L'évaluation du degré de perte d'autonomie (classement GIR) des résidents est effectuée par le médecin coordinateur de l'établissement ou à défaut par un médecin conventionné. Outre les lieux de retrait du dossier utilisé pour l'APA à domicile (mairie, CCAS), le dossier APA en établissement peut aussi être remis par le Directeur de la structure d'accueil.

L'AIDE SOCIALE EN ÉTABLISSEMENT

L'aide sociale pourra être demandée pour assurer la prise en charge (totale ou partielle) des prestations suivantes :

- Placement en accueil familial,
- Hébergement en maison de retraite et foyer logement habilités à l'aide sociale.

Contrairement à l'APA, **l'aide sociale départementale est soumise à des conditions de ressources et récupérable sur succession** (voir aide sociale et obligation alimentaire pages 39-41).

LES AUTRES AIDES FINANCIERES

AIDE AU LOGEMENT

Vos revenus sont modestes, vous êtes locataire, hébergé en établissement collectif (maison de retraite, foyer logements, etc.), ou vous remboursez un prêt pour votre résidence principale . Vous pouvez peut-être bénéficier de l'Allocation de Logement Sociale (ALS) ou de l'Aide Personnalisée au Logement (APL), sous conditions de ressources.

Renseignez-vous auprès de votre organisme de prestations familiales (CAF, MSA).

Contactez la CAF de la Charente Maritime **08 10 25 17 10**

PRECARITE ENERGETIQUE

En fonction de vos ressources, vous pouvez peut-être bénéficier des tarifs sociaux pour votre consommation d'électricité (tarif de première nécessité TPN) et de gaz naturel (tarif spécial de solidarité TSS).

Appelez le :

- N° vert TPN (EDF) au **08 00 33 31 23**
 - N° vert TSS (gaz) au **08 00 33 31 24**
-

ALLOCATION ADULTES HANDICAPES (-65ans)

Vous avez peut-être droit à des aides spécifiques :

- l'Allocation Adultes Handicapés (AAH),
- la Prestation de Compensation du Handicap (PCH),
- la carte d'invalidité et de stationnement,
- etc.

Contactez la MDPH au **08 00 15 22 15** ou le **05 46 07 80 00**

AIDE AU RETOUR A DOMICILE APRES HOSPITALISATION

Une aide temporaire destinée aux personnes ayant besoin d'une présence à domicile pour pallier une situation d'urgence (retour d'hôpital, de convalescence, ...) peut être mise en place. Il est conseillé de préparer le retour à domicile avant la sortie d'hôpital.

Contactez le service social de l'hôpital, votre mutuelle ou votre caisse de retraite principale.

AIDE ALIMENTAIRE

Vous rencontrez des difficultés budgétaires, et vos ressources sont modestes (minimum vieillesse), renseignez vous auprès du CCAS de votre commune, vous pourrez peut-être avoir accès à l'aide alimentaire délivrée par les associations caritatives.

AUTRES AIDES POSSIBLES

D'autres aides financières peuvent parfois alléger le coût des aides ménagères, de téléassistance, de départ en vacances, de travaux d'adaptation du logement. Des aides financières exceptionnelles peuvent être attribuées dans certaines situations.

Renseignez vous auprès du Service Action Sanitaire et Sociale de votre caisse de retraite principale (CARSAT, MSA, ENIM, RSI, etc.), et le cas échéant auprès de votre caisse de retraite complémentaire et également auprès de votre mutuelle.



Vous habitez le territoire du pays d'Aunis,
et pour toutes informations complémentaires
concernant les aides financières,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

« Nous ne pouvons pas aider tout le monde,
mais tout le monde peut aider quelqu'un »

Ronald Reagan

Besoin d'aide ? A qui s'adresser ?

1. Les CCAS et les mairies
2. Le service social du Conseil Départemental
3. Les réseaux d'aide et de soutien
4. La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
5. Droit du consommateur

LES CCAS ET LES MAIRIES

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est un établissement public communal. Sa mission est de promouvoir une action générale de prévention et de développement social au niveau de sa commune, en liaison étroite avec les institutions publiques ou privées. Il intervient pour la constitution de dossiers et les transmet aux services compétents du Conseil Départemental.

LE SERVICE SOCIAL DU CONSEIL DEPARTEMENTAL

Vous rencontrez des difficultés ? Vous avez besoin de renseignements ? Les assistants sociaux peuvent vous aider à trouver des solutions pour améliorer votre situation et vous informer sur vos droits.

- Délégation Territoriale du Pays d'Aunis (DTPA)..... **05 17 83 43 17**

LES RESEAUX D'AIDE ET DE SOUTIEN

Vous traversez des périodes difficiles, vous êtes confrontés à la maladie. Vous recherchez une écoute, du soutien et des informations, rapprochez-vous des réseaux d'aide spécifiques :

- France ALZHEIMER 17 - Saintes **05 46 92 25 18**
- Allo Alzheimer **09 70 81 88 06**
- France PARKINSON 17 - La Rochelle..... **05 46 56 60 63**
- Association des PARALYSES de France (APF) - La Rochelle **05 46 30 46 60**
- Réseau Atlantique Diabète - La Rochelle **05 46 45 67 32**
- Ligue contre le cancer - La Rochelle..... **05 46 50 57 95**
- Maltraitance des personnes âgées et/ou handicapées (ALMA France)..... **39 77**

LA MAISON DEPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPEES (MDPH)

La Maison Départementale des Personnes Handicapées a pour objet d’offrir un accès unique aux droits et prestations, un appui dans l’accès à la formation, à l’emploi, à l’orientation vers les établissements et services et de faciliter les démarches des personnes handicapées et de leur famille.

La MDPH assure :

- L’accueil, l’information et le conseil des personnes handicapées et de leur famille,
- L’organisation du fonctionnement de l’équipe pluridisciplinaire chargée d’évaluer les besoins de compensation de la personne en situation de handicap et d’élaborer son Plan Personnalisé de Compensation (PPC),
- La Commission des Droits et de l’Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH) qui prend toutes les décisions relatives à l’ensemble des droits des personnes handicapées (carte d’invalidité, de stationnement, ...),
- L’aide à la mise en œuvre des décisions prises par la CDAPH,
- La mise en place et le fonctionnement de la procédure de conciliation,
- La gestion du fonds départemental de compensation du handicap.

MDPH - La Rochelle **0800 15 22 15**

DROITS ET DEFENSE DU CONSOMMATEUR

En cas de doute ou d'abus, si vous pensez avoir été victime d'un démarchage abusif, vous pouvez vous adresser à :

- **UFC 17** (Union Fédérale des Consommateurs) : **05 46 41 53 42**
www.ufc-charentemaritime.org

Permanences	
<p>LA ROCHELLE 3 rue Jean Baptiste Charcot</p>	<p>ROCHEFORT Maison des services publics Ouest 20 rue Paule Maraud</p>
<p>Lundi, mardi, mercredi, vendredi et samedi : 10h à 12h. Lundi et vendredi de 14h à 17h.</p>	<p>Mardi de 14h30 à 17h</p>

- **Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation, et de la Répression des Fraudes** (DGCCRF)
 Service de la protection des consommateurs - La Rochelle **05 46 28 03 30**
- **Direction Départementales de la Protection des Populations** (DDPP) - Charente-Maritime
 2 Avenue de Fétilly—CS 40263—17012 La Rochelle Cedex1..... **05 46 68 60 00**
www.charente-maritime.gouv.fr
 Horaires d'ouverture : Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 16h
- **Institut national de la consommation** **www.conso-net**
- **17** : police / gendarmerie



Vous **habitez le territoire du pays d'Aunis**,
et pour toutes informations complémentaires
concernant **A qui s'adresser ?**,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

« La seule fin pour laquelle les hommes sont autorisés, individuellement ou collectivement, à intervenir dans la liberté d'action d'un de leurs semblables, est la protection de soi-même. »

John Stuart Mill

La protection juridique

1. Les mesures préventives
2. Les mesures d'accompagnement des majeurs
3. L'aide juridictionnelle
4. Les mesures de protection juridique
5. Les démarches à effectuer

La maladie, le handicap, l'accident peuvent altérer les facultés d'une personne et la rendre vulnérable et incapable de défendre ses intérêts. Il existe alors des dispositifs juridiques adaptés à chaque situation pour la protéger.

LES MESURES PREVENTIVES

LES PROCURATIONS

Faites à un proche, auprès de l'établissement bancaire ou d'autres organismes, afin de faciliter certaines démarches de la vie quotidienne.

L'AUTORISATION D'AGIR AU NOM DU CONJOINT

Certaines dispositions du code civil permettent à un époux d'effectuer des actes pour le compte de son conjoint, avec l'accord du juge des tutelles (vente d'un bien immobilier appartenant aux deux époux...).

LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Il permet à chacun de désigner à l'avance la personne qui sera chargée de veiller sur sa protection et ses biens. Il permet également aux parents d'un enfant handicapé d'anticiper et de prévoir sa protection. Ce dispositif peut être établi sous seing privé ou acte notarié. Renseignements et retrait des formulaires auprès du Tribunal d'Instance, d'un avocat ou d'un notaire.

LES MESURES D'ACCOMPAGNEMENT DES MAJEURS

Ces mesures sont provisoires et doivent répondre à des difficultés momentanées d'une personne concernant la gestion de ses ressources et/ou en attente d'une mise sous protection juridique.

MASP (Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé)

Aide à la gestion des prestations sociales (allocations logements, prestation compensation handicap, APA, aide sociale, ...) accompagné d'un suivi individualisé par le service social du département.

MAJ (Mesure d'Accompagnement Judiciaire)

Intervient à la suite d'une MASP lorsque celle-ci a été suffisante. Elle permet de poursuivre l'accompagnement. Dans ce cas, un mandataire judiciaire, nommé par le juge des tutelles, en assure le suivi.

L'AIDE JURIDICTIONNELLE

Elle permet de prendre en charge tout ou partie des frais de procès devant la justice. Elle donne droit à l'assistance d'un avocat, avoué, huissier de justice, etc...

L'aide juridictionnelle est soumise à condition de ressources. Renseignez-vous avant d'engager toutes procédures auprès du Tribunal de Grande Instance.

Maison de la Justice et du Droit, consultation gratuite d'un avocat à titre consultatif. **Uniquement sur rendez-vous.**

Square de la passerelle - Mairie annexe de Mireuil - 17000 LA ROCHELLE **05 46 09 92 01**

LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE

LA SAUVEGARDE DE JUSTICE

C'est une mesure de protection provisoire qui peut être prise en urgence.

La personne conserve alors le droit d'accomplir tous les actes de la vie civile et civique.

Cette mesure permet de contester ou d'annuler des actes contraires aux intérêts du majeur contractés pendant la sauvegarde de justice.

LA CURATELLE

- **La curatelle simple** : la personne accomplit seule les actes de la gestion courante comme la gestion du compte bancaire ou la souscription d'une assurance. En revanche, elle doit être assistée de son curateur pour des actes plus importants tels que contracter un emprunt.
 - **La curatelle aménagée** : le juge peut énumérer, à tout moment, les actes que la personne peut faire seule ou non, au cas par cas.
 - **La curatelle renforcée** : le curateur perçoit les ressources de la personne et règle ses dépenses, sur un compte ouvert au nom de celle-ci.
-

LA TUTELLE

C'est une mesure continue de protection et de représentation, correspondant à une incapacité totale de la personne à accomplir les actes juridiques, ainsi que les actes civils.

La curatelle et la tutelle sont prononcées pour une durée de 5 ans renouvelable.

LES DEMARCHES A EFFECTUER

Toutes ces mesures peuvent être demandées par la personne elle-même ou sa famille auprès **du juge des tutelles du Tribunal d'Instance** de son lieu de résidence.

Le retrait et le dépôt des requêtes se font auprès du Tribunal d'Instance.

Un professionnel (médecin traitant, assistante sociale, ...) peut également adresser un signalement au procureur de la République du Tribunal de Grande Instance. Celui-ci étudiera la demande et fera procéder à une expertise médicale. En cas d'avis favorable, il transmettra le dossier au Tribunal d'Instance (juge des tutelles) qui statuera sur la mesure de protection.

Les mesures de protection sont gérées en priorité par un membre de la famille ou un proche. Si cela n'est pas possible, un professionnel sera désigné par le Tribunal soit un mandataire privé, soit un organisme de tutelle.

Les pièces à joindre :

- Une requête (document administratif qui est à retirer auprès du greffier du Tribunal d'Instance).
- Un certificat médical établi par un médecin spécialiste (la liste des médecins habilités est fournie par le Tribunal d'Instance). L'expertise médicale à un coût d'environ 160 euros, elle est à la charge des personnes.
- Une copie intégrale d'extrait d'acte de naissance à la mairie de son lieu de naissance, ainsi qu'une copie intégrale du livret de famille.

Pour plus d'infos :

- Tribunal de Grande Instance de La Rochelle **05 46 50 87 10**
- Tribunal de Grande Instance Rochefort **05 16 65 60 00**
- UDAF 17 (Union Départementale des Associations Familiales) **05 46 28 36 00**
www.udaf17.fr



Vous habitez le territoire du pays d'Aunis,
et pour toutes informations complémentaires
concernant la protection juridique,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

« Le temps est un moyen de transport, nous y montons chacun à notre tour, c'est irréversible ! »

Inconnue

Votre mobilité

1. La carte de solidarité transport
2. Le transport à la demande (TAD)
3. Le dispositif « SORTIR + »
4. Le covoiturage
5. Les différents services de transports
6. Les autres services
7. La carte de stationnement réservée aux personnes handicapées

LA CARTE SOLIDARITE TRANSPORT

Le département de la Charente-Maritime a mis en place un dispositif : la **carte Solidarité Transport** qui donne droit à un tarif préférentiel pour emprunter le réseau départemental Les Mouettes.

Cette carte est délivrée **gratuitement** si votre résidence principale se situe en Charente-Maritime et sous conditions de ressources.

Quels que soient la destination, le jour, l'heure, le nombre de kilomètres parcourus en bus sur l'ensemble du réseau départemental ou en Taxi Mouettes dans votre canton grâce à votre carte Solidarité Transport vous payez votre trajet à prix réduit.

LE TRANSPORT A LA DEMANDE (TAD)

Pour aller au marché, chez le médecin, pour vos démarches administratives ou simplement pour une sortie, le « Taxi Mouettes » passe vous prendre directement à votre domicile !

www.lesmouettes-transports.com **0 811 36 17 17**

Ce service est programmé 4 demi-journées par semaine dans le cadre d'horaires prédéfinis pour chaque canton . Il est activé à partir de la première réservation téléphonique, au plus tard la veille de votre déplacement avant 16h. Pour le retour, le taxi vous attend à un arrêt défini et vous ramène à votre domicile.

<p>Tarifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2.50 € le trajet • 4.80 € l'aller-retour 	<p>Tarification aidée* :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 € le Trajet • 1,5 € l'aller-retour <p><i>* : tarifs applicables sur présentation de la carte solidarité transport.</i></p>
--	---

LE DISPOSITIF « SORTIR + »

Le « **chèque sortir plus** » est une aide destinée aux personnes âgées isolées ayant besoin d'un professionnel pour les accompagner lors de leurs activités extérieures. (taxi, services d'aide à domicile, ...)

Pour pouvoir bénéficier de ces chèques, il suffit :

- D'être âgé (e) de 80 ans et plus
- D'être ressortissant d'une caisse AGIRC ou ARRCO.
- D'en faire la demande accompagnée de votre participation financière de :
 - ✓ 15€ pour votre premier carnet d'une valeur de 150€.
 - ✓ 20€ pour votre deuxième carnet d'une valeur de 150€.
 - ✓ 30€ pour votre troisième et dernier carnet de l'année.

Pour obtenir vos chèques « sortir plus », il faut adresser votre demande par courrier ou par téléphone à la caisse de retraite complémentaire de votre département qui gère votre dossier retraite.

Vous pouvez également appeler au numéro suivant **0 810 360 560**

LE COVOITURAGE

Cette mise en relation des conducteurs et des passagers permet de développer des liens sociaux, de réduire le coût du voyage et de respecter l'environnement.

www.covoiturage.poitou-charentes.fr **0 820 820 138**

LES DIFFERENTS SERVICES DE TRANSPORT

AMBULANCES

Ce sont des transports de malades couchés et/ou assis en véhicule sanitaire léger (VSL). Il peut y avoir une possibilité de prise en charge par les caisses d'assurance maladie, sur prescription médicale, sous certaines conditions.

TAXIS

Certains sont aussi autorisés à effectuer le transport des malades assis sans avances de frais (tout comme le VSL), s'ils ont l'agrément. Renseignez-vous auprès de votre taxi.

SNCF

- La **carte de réduction senior +** pour voyager tout confort, toute l'année et bénéficiez de 40% de réduction garantis en 1^{ère} classe et de 25% garantis en 2^{nde} classe grâce à votre carte Senior+, **accessible dès 60 ans**. Offre soumise à conditions.
- **Accès Plus** est le service **gratuit** national d'accueil en gare et d'accompagnement jusqu'au train pour les personnes handicapées et à mobilité réduite. A réserver 48 heures avant votre départ.
- **Domicile - Train** est un service pour les personnes ayant besoin d'une aide particulière pour se déplacer **de leur domicile jusqu'en gare** et inversement, le service d'aide à la personne Domicile-Train s'occupe de tout. A réserver 7 jours avant votre départ.

www.senior-scnf.com 36 35

LES AUTRES SERVICES

TRANSPORT DE PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE ET DE PERSONNES ÂGÉES

- **TRANS'AUTONOMIE**
www.trans-autonomie-17.fr06 68 94 21 06
- **ULYSSE CHARENTE MARITIME**
www.ulyse-transport.fr06 61 76 01 02
- **HELP'TAXI** - Basé à Aigrefeuille d'Aunis
www.helptaxi.fr 06 62 22 19 94
- **LYBELLULE TRANSPORTS** - Sur le pays Rochelais, Rochefortais et Aunis
www.lybellule-transport.fr 05 46 56 76 90 ou le 06 18 01 90 26

CARTE DE STATIONNEMENT RESERVEE AUX PERSONNES HANDICAPEES

La **carte européenne de stationnement** permet à son titulaire ou à la personne qui l'accompagne de stationner sur les places réservées aux personnes handicapées.

La carte peut être attribuée à toute personne atteinte d'un handicap qui réduit de manière importante et durable sa capacité et son autonomie de déplacement à pied. Elle peut aussi être délivrée à une personne contrainte d'être aidée dans tous ses déplacements (mention « besoin d'accompagnement »).

La demande s'effectue auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).....0 800 15 22 15



Vous habitez le territoire du pays d'Aunis,
et pour toutes informations complémentaires
concernant **votre mobilité**,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

« Dans le corps malade, l'âme se sent toute seule »

Joseph d'Arbaud

Les maladies neurodégénératives

1. Les caractéristiques
2. Quelques exemples de maladies
3. Diagnostic et prise en charge
4. La consultation mémoire
5. Extrait de la charte des aidants familiaux
6. Les aidants familiaux
7. Les aides humaines
8. Le congé solidarité familiale
9. Les structures de répit

Une maladie neurodégénérative correspond à une pathologie progressive qui affecte le cerveau ou plus globalement le système nerveux, entraînant la mort des cellules nerveuses. Les plus connues et les plus fréquentes sont la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson mais il en existe d'autres.

CARACTÉRISTIQUES DES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

Les maladies neurodégénératives touchent souvent les personnes de 65 ans et plus. Elles se caractérisent par la perte progressive de neurones dans des régions plus ou moins localisées du système nerveux, entraînant des complications cognitives, motrices ou perceptives.

QUELQUES EXEMPLES DE MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

Parmi les maladies neurodégénératives les plus communes, on retrouve :

- la maladie d'Alzheimer
- la maladie de Parkinson
- la sclérose en plaque
- la maladie de Huntington
- la maladie de Creutzfeldt-Jakob...

DIAGNOSTIC ET PRISE EN CHARGE

Le diagnostic implique un accompagnement et une prise en charge afin :

- D'assurer une meilleure qualité de vie aux patients et aux aidants sur un temps plus prolongé
- De limiter les situations de crise
- De retarder l'entrée en institution

La prise en charge de ces maladies nécessite des compétences pluridisciplinaires. Le médecin traitant est votre interlocuteur privilégié. Il collabore avec des spécialistes tels que :

- Le **gériatre** qui a une approche globale de son patient pour prioriser les interventions nécessaires. Il doit maîtriser et prévenir les évolutions de l'état de santé de la personne âgée en termes de pathologies et de handicap. Dans le cadre d'un parcours global de soins, il met en œuvre les traitements qui permettront à la personne âgée de vivre dans les meilleures conditions possibles, à domicile ou en établissement.
- Le **neurologue** qui est un médecin spécialisé dans le diagnostic et le traitement des maladies liées au cerveau, à la moelle épinière, aux nerfs et aux ganglions. Le neurologue est donc amené à suivre des personnes atteintes de migraines, de la maladie d'Alzheimer, de la maladie de Parkinson, de la sclérose en plaques...
- Le **psychiatre** qui a pour mission de soigner, apaiser et accompagner les personnes âgées qui présentent une détérioration intellectuelle liée au vieillissement, mais également des troubles psychopathologiques (démence sénile, maladie d'Alzheimer...).

Vous pouvez également être aidé par différents services :

- Les **CLIC** (**C**entre **L**ocal d'**I**nformation et de **C**oordination)
- Les **réseaux gérontologiques**
- Les **SAD** (**S**ervice d'**A**ides à **D**omicile) et **SSIAD** (**S**ervice de **S**oins **I**nfirmiers **A** **D**omicile)
- Les **MAIA** (**M**éthode d'**A**ction pour l'**I**ntégration des services d'aide et de soin dans le champ de l'**A**utonomie)
- Les **centres mémoires** qui permettent aux patients présentant des troubles de la mémoire, de bénéficier d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée de la maladie d'Alzheimer et autres maladies apparentées
- Les **hôpitaux de jour gériatrique**
- Les **équipes spécialisées Alzheimer (ESA)** : ces équipes composées de professionnels (ergothérapeute, psychomotricien, auxiliaire de vie, ...) accompagnent à domicile le malade atteint de la maladie d'Alzheimer ou de syndromes apparentés (stade léger à modéré). Sur prescription médicale, ces interventions sont prises en charge par la sécurité sociale, 15 séances d'une heure sur 3 mois. L'objectif de la prestation est d'améliorer ou préserver l'autonomie de la personne malade, dans les activités de la vie quotidienne. Ces équipes ont 3 domaines d'intervention : activités auprès de la personne, actions autour de l'aidant, et actions autour de l'environnement.

L'Escale (La Rochelle et sa CDA) **05 46 42 48 09**

L'OFAS (canton d'Aigrefeuille et de Surgères) **05 46 07 24 61**

La coordination des soins dépend des besoins du patient (stade de la maladie, environnement du patient) mais aussi de l'offre. Le but étant d'utiliser les ressources locales pour organiser la meilleure prise en charge.

LA CONSULTATION MEMOIRE

La **consultation mémoire** :

- assure le diagnostic de la maladie d'Alzheimer et des syndromes apparentés
- évalue et repère la cause des troubles de mémoire et de tous les troubles du fonctionnement intellectuel
- met en œuvre le traitement
- oriente vers une prise en charge adaptée
- assure le suivi

Lors de cette rencontre vous bénéficierez d'une consultation spécialisée approfondie, de tests neuropsychologiques et d'un bilan de langage.

Centre hospitalier de la Rochelle

Rue du Docteur Schweitzer - 17019 LA ROCHELLE Cedex..... **05 46 45 51 49**

Email : consultationmemoire@ch-larochelle.fr

Centre de Gérontologie de Rochefort

1 avenue de Béliçon - BP 30009 - 17301 ROCHEFORT Cedex..... **05 46 88 59 00**

EXTRAIT DE LA CHARTE DES AIDANTS FAMILIAUX

J'ai le droit :

De prendre soin de moi-même. Ce n'est pas de l'égoïsme, mais une attitude qui me permettra de mieux prendre soin de la personne qui en a besoin.

J'ai le droit :

De demander de l'aide, même si la personne atteinte s'y oppose. Je dois reconnaître les limites de ma résistance et de mes forces.

J'ai le droit :

De conserver une vie personnelle indépendante de la personne dont je prends soin, tout comme si elle était en pleine santé. Je sais que je fais tout ce qui est possible pour elle.

J'ai le droit :

De me réserver une partie de mon temps, sans me sentir coupable.

J'ai le droit :

De manifester ma colère, ma tristesse, ma joie et mes frustrations. Rire, pleurer et exprimer tout le spectre normal de mes émotions.

J'ai le droit :

De refuser, chez la personne atteinte, toute tentative consciente ou inconsciente de manipulation par la culpabilité, la colère ou la tristesse.

J'ai le droit :

De recevoir de la personne atteinte, des manifestations de reconnaissance, d'affection, d'indulgence et d'approbation pour ce que je fais quotidiennement pour elle.

J'ai le droit :

D'éprouver de la fierté pour ce que je fais pour cette personne et me féliciter du courage dont je fais preuve en acceptant cette responsabilité.

J'ai le droit :

De penser à moi et de poursuivre des activités qui me permettront de vivre pleinement lorsque la personne atteinte n'a plus besoin de mon aide à temps plein.

LES AIDANTS FAMILIAUX

L'aidant familial est une personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée de son entourage, en perte d'autonomie, pour les activités de la vie quotidienne.

Cette aide peut prendre différentes formes : les soins d'hygiène, l'accompagnement à la vie sociale, les démarches administratives, la vigilance, le soutien moral, les activités domestiques (préparation de repas, courses,...).

L'activité d'aidant familial peut se dérouler chez la personne aidée, à votre domicile, ou au sein d'une structure d'accueil.

Aider une personne âgée en perte d'autonomie est une activité qui demande beaucoup d'énergie. Une telle activité peut s'avérer épuisante tant physiquement qu'émotionnellement. C'est pourquoi n'hésitez pas à demander et accepter les aides proposées.

LES AIDES HUMAINES

Aussi bien pour l'aide à la personne que pour les tâches ménagères vous pouvez vous faire aider dans votre quotidien par des professionnels :

- **Les professionnels de santé** qui interviennent sur prescriptions médicales avec une prise en charge sécurité sociale : infirmier(e), aide-soignant(e), kinésithérapeute, orthophoniste
- **Les services de l'aide à domicile** qui sont à financer par la personne : aide-ménagère (ménage, repassage,..), auxiliaire de vie (aide à la toilette, repas, courses, promenade, distraction,..). Il existe sous conditions des aides financières : caisses de retraite principale, mutuelle, aide sociale, APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)
- **D'autres professionnels** peuvent aussi vous soutenir : CLIC, psychologue, ergothérapeute, travailleur social...

SOUTIEN ET ENTRAIDE

Permanences d'accueil et d'écoute, groupes de parole, cycles de formation aux aidants, séjours vacances,...

Ces dispositifs permettent aux aidants de trouver des réponses à leurs attentes et leurs besoins. Animés par des professionnels, ce sont des moments d'information, d'expression, de partage de vécu entre des personnes qui vivent le même quotidien. Ces échanges se font dans le respect de chacun et en toute confidentialité.

- **France Alzheimer** : espace Berlioz, le 4^{ème} vendredi du mois de 14h30 à 17h **05 46 01 13 53**
- **P'ose Café** : le 3^{ème} jeudi de chaque mois, organisé par l'OFAS, Surgères.....**05 46 07 24 61**

FORMATION DES AIDANTS

Cette formation permet d'améliorer la compréhension de la maladie et de ses manifestations. Elle favorise par ce biais la diffusion des bonnes pratiques en aidant les proches à acquérir les attitudes et comportements adaptés aux situations quotidiennes.

La formation donne des outils précieux pour préserver la dignité de la personne malade et pour entretenir une relation d'échange entre la personne malade et l'aidant, deux des besoins fortement exprimés par les aidants familiaux. Ces derniers sont en effet à la recherche de solutions pertinentes pour les aider à améliorer la qualité de l'accompagnement d'un proche et favoriser le mieux vivre à domicile.

La formation se décline en 4 modules de 3h :

1. les signes de la maladie, le diagnostic, le traitement.
2. les troubles cognitifs et comportementaux, conduites à tenir.
3. les différentes aides.
4. les ressources et limites de l'aidant familial.

- **France Alzheimer** (gratuit après adhésion à l'association)..... **05 46 01 13 53**
- **OFAS** (gratuit) 4^{ème} vendredi après-midi, Surgères**05 46 07 24 61**
- **L'escale**..... **05 46 42 48 09**

LE CONGE DE SOLIDARITE FAMILIALE

Il permet à tout salarié ou demandeur d'emploi de suspendre son activité pour s'occuper d'un proche dépendant ou souffrant d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital.

Ce congé d'une durée maximale de 3 mois est renouvelable une fois. Pendant cette durée, le maintien de l'emploi est garanti même si le contrat de travail est suspendu.

Pendant cette période l'aidant continu à bénéficier de ses droits aux prestations en nature de l'assurance maladie (remboursements de médicaments, de soins...) et ses droits à la retraite.

Bon à savoir : sous certaines conditions le bénéficiaire du congé de solidarité familiale peut percevoir l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (durée maximale de 21 jours) en s'adressant à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

LES STRUCTURES DE REPIT

Afin d'optimiser le maintien à domicile du malade, de compléter sa prise en charge médicamenteuse par un volet thérapeutique et préserver également l'aidant, des structures dites de répit sont présentes sur tout le territoire. On va retrouver ces structures dans des unités d'accueil et de soins pour Alzheimer (UASA) au sein des EHPAD (maison de retraite) qui vont ainsi proposer des unités de vie spécifiques pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

L'HEBERGEMENT TEMPORAIRE

L'accueil temporaire offre aux personnes âgées la possibilité d'être hébergées **quelques semaines, voire quelques mois (la durée maximale est de 90 jours/an)** dans une résidence de retraite.

Il permet le plus souvent de réaliser une transition progressive vers un hébergement définitif, permet à la famille de s'absenter ou de trouver un lieu d'hébergement pour le malade lorsque l'aidant est, par exemple, hospitalisé.

Pour connaître les EHPAD proposant l'hébergement temporaire, contactez le CLIC.

L'ACCUEIL DE JOUR

Il permet d'accueillir des personnes âgées vivant à domicile pour **une ou plusieurs journées, voire demi-journées par semaine**. C'est une structure médico-sociale donc en grande partie à la charge de la personne malade elle-même, éventuellement avec un financement par l'APA.

L'accueil de jour peut être autonome ou rattaché à une structure telle qu'une maison de retraite.

Objectifs

Pour les personnes accueillies :

- Proposer un accompagnement personnalisé
- Favoriser la stimulation des capacités cognitives pour préserver l'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne
- Permettre à chaque personne accueillie de garder ou de recréer des liens sociaux, lutter contre l'isolement et le repli sur soi
- Favoriser la poursuite de la vie à domicile

Pour les familles et aidants :

- Donner la possibilité d'un répit dans l'aide qu'ils apportent à leur proche au quotidien
- Proposer une écoute et un soutien aux familles et aidants
- Constituer un premier contact avec une structure afin de préparer la personne accueillie et son entourage à une éventuelle entrée en institution

Prestations

- Restauration (repas du midi et collation)
- Animations
- Soins de nursing
- Transport : assuré par le service ou par les familles (suivant l'établissement)

Equipe

Des professionnels pour vous accompagner :

- Infirmière
- Aide-médico-Psychologique
- Agent de soins
- Neuropsychologue
- Ergothérapeute
- Médecin coordonnateur

Accueil de Jour Itinérant PEP 17 **05 46 66 66 05**

Sites d'accueil, de 9h à 17h

- Le lundi et le vendredi à l'EHPAD « Valpastour » de St Médard 'Aunis
- Le mardi à la salle des associations de Péré près de Surgères
- Le mercredi et le jeudi à l'EHPAD « le Champ des Noyers » de St Sauveur d'Aunis

Accueil de Jour « le patio » - EHPAD Aligre - Marans..... **05 46 01 10 05**

Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h.



Vous habitez le territoire du pays d'Aunis,
et pour toutes informations complémentaires
concernant **les maladies neurodégénératives**,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

« Savez-vous que la conversation est l'un des plus grands plaisirs de la vie ? Mais elle nécessite des loisirs »

Maugham

Activités et loisirs

1. Les séniors en vacances avec les chèques vacances ANCV
2. Les séjours vacances - répit Alzheimer
3. Vacances - répit famille
4. Charente Maritime Tourisme
5. Les aides financières
6. Espace Vacances Aides au départ - EVAD
7. Le club des aînés ruraux
8. Les centres sociaux
9. Les offices du tourisme
10. L'accorderie
11. Le bénévolat

LES SENIORS EN VACANCES AVEC LES CHEQUES VACANCES ANCV

Un programme national d'aide au départ en vacances pour les retraités aux revenus modestes est mis en place par l'ANCV. Ce programme permet aux Seniors de bénéficier d'un séjour vacances à tarif préférentiel. Les personnes non imposables peuvent bénéficier, sous conditions, d'une aide financière au départ qui représente 50% du cout du séjour. Il existe des séjours spécifiques :

- **Séjours « bien vieillir » ou séjour de « répit »**

Des professionnels peuvent intervenir au sein des structures de vacances partenaire du programme pour sensibiliser les seniors participants sur des différentes thématiques telles que la relaxation, la diététique, l'équilibre, les activités physiques adaptées, l'accompagnement du répit et du deuil.

- **Séjours « handicap et dépendance »**

Sur le même principe et selon des critères très similaires, des offres de séjours adaptées aux personnes en situation de handicap sont proposées à partir de 55 ans. Les séjours sont labellisés « Tourisme et handicap », c'est-à-dire que l'offre touristique est adaptée et que l'accessibilité des site et équipements touristiques tient compte de tous les types de handicaps.

www.seniorsenvacances.ancv.com32 40 dites « **Seniors Vacances** »
sejoursvacances@francealzheimer.org

LES SEJOURS VACANCES - REPIT ALZHEIMER

Ces séjours sont organisés d'avril à octobre dans différentes régions touristiques de France. Les personnes malades et leur aidant profitent de loisirs adaptés, d'excursions et d'activités festives. France Alzheimer souhaite que les personnes aux revenus modestes puissent aussi partir en vacances.

www.francealzheimer.org rubrique « **être aidé** » **01 42 97 52 41**

VACANCES - REPIT FAMILLE

Un nouveau concept pour soulager les aidants familiaux.

Les aidants familiaux qui s'occupent au quotidien d'une personne handicapée, malade ou dépendante sont souvent épuisés. Pour les soulager, l'association Vacances Répit Familles créée par PRO BTP en partenariat avec l'Association Française contre les Myopathies, propose **une solution innovante qui associe un village de vacances et une structure médico-sociale.**

Il est désormais possible de partir en vacances avec la personne aidée dans des conditions adaptées à sa situation.

www.vrf.fr 05 57 885 885

CHARENTE MARITIME TOURISME

Séjourner dans un hébergement accessible et de qualité, découvrir le patrimoine lors de visites adaptées au handicap... Charente-Maritime Tourisme vous accompagne pour vos projets de séjours ou de journées (label tourisme et handicap), en fonction de vos besoins spécifiques (Des besoins touristiques classiques - recherches d'hébergement ou de site adapté - ou uniquement lié au handicap - recherche de lit médicalisé, d'auxiliaire de vie, de transport adapté).

www.handicaps-charente-maritime.com.....05 46 31 71 86



La Charente Maritime
"tourisme et handicap"



LES AIDES FINANCIÈRES

Le programme seniors en vacances a pour objectif de rompre l'isolement et la solitude, de créer ou recréer du lien social et d'offrir du bien être en alliant plaisir et prévention.

Les aides financières peuvent être obtenus auprès de :

- ANCV- Seniors en vacances au 32 40 ou sur le site internet : www.seniorsenvacances.ancv.com
- CCAS de votre commune
- Caisses de retraites (CARSAT, MSA, ...)
- Mutuelles

ESPACE VACANCES AIDES AU DÉPART (EVAD)



EVAD est un espace au sein duquel sont répertoriés toutes les informations pouvant faciliter le départ en vacances afin qu'elles soient accessibles à tous, au plus près de chez eux : aides financières, aides méthodologiques,...

Point relais EVAD Charente-Maritime**05 46 74 38 50** ou **05 49 47 10 00**

[http : //evad-asso.fr](http://evad-asso.fr)

CLUB DES AINES RURAUX

Territoire du PAYS d'AUNIS

Génération mouvement, club des Aînés Ruraux

Sur le territoire du Pays d'Aunis de nombreux clubs proposent diverses activités :

- Activités physique (randonnées pédestre, pêche, etc.),
- Des jeux (belote, tarot, scrabble, etc.),
- Ateliers divers (couture, broderie, cuisine, etc.),
- Des excursions à la journée, ou plus,
- Des spectacles,
- Formation internet,
- Conférence sur la santé, etc.

(Liste des clubs disponible sur simple demande au CLIC)



Générations mouvement

Les Aînés Ruraux

Fédération Départementale
17 fief Montlouis 17100 Saintes

Tel : **05 46 97 50 73**

Email : aines-ruraux17341@orange.fr

Site : charentemaritime.generations-mouvement.org

LES CENTRES SOCIAUX

Territoire de l'AUNIS ATLANTIQUE

Centre social cantonal « espace Mosaïque »

L'Espace Mosaïque, centre social du secteur de Courçon, est une association d'habitants où chacun peut trouver activités et accompagnement en fonction de ses besoins et de ses attentes. Des bénévoles et des professionnels accueillent et soutiennent les personnes à travers différentes activités : randonnées, piscine, atelier cuisine, atelier multimédia tout public, des ateliers manuels et de découvertes...

Pour les seniors et personnes âgées du territoire, c'est l'occasion de rencontrer les familles de leur commune, de sortir de chez soi et de passer un moment agréable et surprenant auprès des autres générations.



27 rue de Benon 17170 Courçon
Tél : **05 46 01 94 39**

E-mail : cs.courcon@wanadoo.fr
Site : www.espacemosaique.fr

Centre Socio-Culturel de Marans « Les Pictons », canton de Marans

Les Pictons, centre social du secteur de Marans, est composé d'une équipe de salariés et de bénévoles œuvre un projet avec les habitants. C'est avant tout une démarche participative sur le canton pour un solidaire et citoyen. Les actions se déclinent à travers des ateliers, des rencontres collectives, des soirées... A noter :

- Marche le mardi après midi
- Atelier cuisine le jeudi matin

2 rue Dinot 17230 Marans
Tel : **05 46 01 10 40**

Email : csc.famille@orange.fr
Blog : <http://csclespictons.blogspot.fr/>



Territoire de l'AUNIS SUD

Centre d'Animation Cantonal (CAC), canton de Surgères

Entre autres, le CAC propose des rendez-vous festifs et socioculturels : familles en fêtes, scènes d'été ; des actions solidaires et divers ateliers : La Friperie Boutiacac (vente de vêtements), le P'tit Resto (atelier cuisine et repas partagé), et de la randonnée.



5 rue Jean-Philippe Rameau 17700 Surgères

Tel : **05 46 07 16 39**

Email : cac.surgeres@wanadoo.fr

Site : www.cacsurgeres.com

L'Office des Aînés de Surgères (OFAS), canton de Surgères et Aigrefeuille d'Aunis

L'OFAS est un service polyvalent de services et de soins à domicile (Spasad) créé en 1978, intervenant sur les Cantons de Surgères et d'Aigrefeuille, qui propose également des activités dans l'art du bien vieillir, des activités culturelles et physiques (gymnastique, chorale, théâtre), des animations, et des journées à thème.

Maintien
à
Domicile

Des professionnels à votre service

Square du château 17700 Surgères

Tel : **05 46 07 24 61**

Email : ofas@wanadoo.fr

LES OFFICES DU TOURISME

Office de tourisme Charente-Maritime

Des sites de visites inoubliables à découvrir en famille pour s'émerveiller, savourer, s'amuser ou remonter le temps. Culturels, naturels, historiques... Découvrez les trésors de la Charente Maritime.

<http://www.en-charente-maritime.com>



Office de Tourisme Aunis Marais Poitevin

L'Office de Tourisme intercommunautaire « Aunis - Marais Poitevin » mis en place en novembre 2012 couvre toutes les communes des deux communautés de communes du Pays d'Aunis (la C.D.C. Aunis Sud (Aigrefeuille et Surgères) et la C.D.C. Aunis Atlantique (Courçon et Marans)).



Entre mer et marais, l'Aunis Marais Poitevin vous étonnera par la richesse de son patrimoine naturel et culturel. Sillonnez les chemins du Marais Poitevin, découvrez la Baie de l'Aiguillon qui s'étend entre terre et mer, explorez Surgères et son passé historique, profitez d'une parenthèse bucolique au lac de Frace...

<http://www.aunis-maraispoitevin.com/>..... 05 46 01 12 10

Points d'accueil du public :

- **Marans** : 62 rue d'Aligre
- **Surgères** : 5 rue Bersot

L'ACCORDERIE



L'Accorderie est un système d'échange de services entre habitants d'un même territoire.

Les membres proposent leurs savoir-faire et compétences sous la forme d'offres de services.

Chaque échange fait gagner ou coûte des heures à l'accordeur selon qu'il offre ou reçoit le service. Avec le temps gagné, il pourra bénéficier des services offerts par les autres membres.

Les permanences ont lieu :

- A **Surgères** au 4 avenue St Pierre les Mardi de 9h à 12h et samedi de 10h à 12h30
Mail : surgeres@accorderie.fr.....06.51.28.84.96
- Au **Thou**, au local des jeunes à côté de la Mairie, le jeudi de 9h à 12h (sauf vacances scolaires)
- A **Aigrefeuille**, à la salle du partage au 28 bis rue de l'Aunis, le samedi de 10h à 12h (sauf vacances scolaires)

LE BENEVOLAT



Vous avez du temps, des compétences à partager, engagez vous dans une activité bénévole. Les communes peuvent avoir besoin d'aide pour organiser des manifestations. Les associations ont toujours besoin de bénévoles pour développer leurs projets et faire vivre leur structure. Les maisons de retraite, les associations caritatives et de maintien à domicile sont régulièrement en recherche de bénévoles.

Pour plus d'infos, contactez le CLIC

<http://www.francebenevolat.org/>

<http://charente-maritime.francebenevolat.org/>



Vous habitez le territoire du pays d'Aunis,
et pour toutes informations complémentaires
concernant les activités et loisirs,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

« Mieux vaut prévenir que guérir »

Proverbe français

Prévention

1. Les activités physiques
2. Les chutes
3. L'alimentation
4. La mémoire
5. Améliorer le sommeil des séniors
6. Association de Coordination d'Actions de Prévention (CAP) de Poitou-Charentes

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

LES BIENFAITS POUR LA FORME ET LE MORAL

Une activité physique d'au moins 30 minutes par jour permet de rester en forme plus longtemps et de garder le moral.

Associées à une alimentation équilibrée, ces 30 minutes d'exercice sont tout indiquées pour conserver **la tonicité musculaire** et pour **prévenir les maladies cardiovasculaires**. Mais si on n'a pas le temps ou l'envie, pas d'excuse, on peut aussi **fractionner en 3 séances de 10 minutes**.

Activité physique ne signifie pas exclusivement pratique d'un sport. **Tout exercice qui amène à mettre son corps en mouvement**, à dépenser de l'énergie est pris en compte. Vous pouvez adapter la durée des activités en fonction de leur intensité.

SPORT : À CHACUN SON RYTHME !



Il n'y a pas d'âge pour pratiquer un sport. Il suffit de choisir ou d'adapter son activité à ses possibilités pour se sentir bien dans son corps.

Vous n'avez jamais été sportif ? Vous avez arrêté plusieurs années ? C'est le moment de vous y (re)mettre en douceur. Pour choisir un sport, vous pouvez demander conseil à des professionnels et, pour vous motiver, vous inscrire dans un club.

Fixez-vous des objectifs réalisables et vous verrez, vous trouverez vite des réflexes. Enfin, souvenez-vous, il est bon de commencer par **une séance d'échauffement**, de terminer par **des étirements** et de bien **boire, avant, pendant et après l'effort**.

Vous avez toujours pratiqué un sport ? Continuez ! Peut-être serez-vous juste amené à **adapter l'intensité de l'effort** à votre évolution physique. Votre association sportive demande un certificat médical ? Profitez-en pour faire le point avec votre médecin.

Pratiquer un sport, c'est aussi l'opportunité de faire des connaissances... C'est important la vie sociale !

Source : www.reponses-bien-vieillir.fr

LES CHUTES

Passé un certain âge, les **chutes** sont fréquentes, alors qu'elles sont le plus souvent évitables.

RÉAMÉNAGER SON DOMICILE POUR PRÉVENIR LES RISQUES DE CHUTES

Puisque les **chutes** surviennent majoritairement au domicile, il est indispensable de réaménager son intérieur.

- Enlevez les meubles et les bibelots encombrants. Dégagez les couloirs et les endroits de passages.
- Remplacez les tapis glissants par des tapis antidérapants.
- Faites poser des barres d'appui dans les toilettes et dans la salle de bains.
- Multipliez les sources d'éclairage pour limiter au maximum les zones d'ombre.
- Installez une veilleuse entre la chambre et les toilettes.
- Rangez les fils électriques afin de ne pas risquer de vous prendre les pieds dedans.
- Rangez les objets dont vous avez régulièrement besoin à portée de main afin de ne pas avoir à grimper sur un escabeau pour les attraper.
 - ✓ Au jardin, veillez à enrouler et à ranger systématiquement le tuyau d'arrosage.
 - ✓ Investissez dans des outils de jardinage avec un bras à rallonge pour éviter de grimper et faites appel à un tiers pour les travaux qui ne sont plus à votre portée.
 - ✓ Toujours au jardin, vérifiez régulièrement l'absence d'obstacles dans les allées (branches, pots de fleurs, jouets du chien).

Source : www.e-sante.fr

ENCORE QUELQUES CONSEILS ANTI-CHUTE

- Apprenez à votre chien à ne pas rester dans vos jambes.
- Évitez de sortir à l'extérieur, et même dans votre jardin, à la nuit tombante, à moins de disposer d'un éclairage extérieur.
- Portez des chaussures / chaussons en bon état, qui maintiennent bien le pied et la cheville et dont les semelles sont antidérapantes. Sous couvert d'une prescription médicale la **sécurité sociale rembourse** ces chaussures à hauteur d'un certain montant : si vous choisissez un modèle plus cher, vous payez la différence.
- Vérifiez régulièrement avec votre médecin si les médicaments que vous prenez sont toujours opportuns.
- En l'absence de conjoint ou de proche capable de donner l'alerte si vous chutez, équipez-vous d'une téléassistance : pendentif ou montre disposant d'un bouton pour prévenir les urgences.

Source : www.e-sante.fr



Source : INPES







L'ALIMENTATION

Passé 60 ans, les besoins alimentaires changent. Pour garder des apports nutritionnels optimaux, tous les groupes d'aliments doivent être représentés et la source des nutriments doit être variée (différentes matières grasses, protéines animales et végétales...), les prises alimentaires doivent être réparties tout au long de la journée et la consommation de produits laitiers doit être accentuée (pour maintenir le capital osseux en calcium).



Une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins, accompagnée d'une activité physique quotidienne, permet de rester en forme et de prévenir les problèmes de santé liés à l'âge.

Autre élément essentiel : l'hydratation. Les personnes âgées ne ressentent pas forcément la sensation de soif et doivent donc boire régulièrement tout au long de la journée.

		
Petit déjeuner 1 grand bol de café, thé, ... 1 verre de jus d'orange	Matinée 1 verre d'eau	Déjeuner 2 à 3 verres d'eau
		
Gouter 1 tasse de thé nature ou au lait, de chocolat,...	Dîner 1 assiette ou un bol de soupe 2 verres d'eau	Soirée 1 tasse de tisane

REPÈRES DE CONSOMMATION À PARTIR DE 55 ANS

<p>Fruits et légumes</p>	<p>Au moins 5 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) • Crus, cuits, nature ou préparés • Frais, surgelés ou en conserve • 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p>	<p>À chaque repas et selon l'appétit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin... • Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets...
<p>Lait et produits laitiers</p>	<p>3 ou 4 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur la variété • Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...
<p>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</p>	<p>1 ou 2 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras • Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve • Limiter les préparations frites et panées • Penser aux abats
<p>Matières grasses ajoutées</p>	<p>En limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...) • Favoriser la variété • Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
<p>Produits sucrés</p>	<p>En limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • À consommer surtout au cours des repas et des collations • Attention aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars...) et aux bonbons • Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
<p>Boissons</p>	<p>De l'eau à volonté 1 litre à 1,5 litre par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eau : au cours et en dehors des repas • Limiter les boissons sucrées • Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
<p>Sel</p>	<p>En limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier le sel iodé • Saler sans excès ; ne pas resaler avant de goûter • Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson • Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés... • Ne pas manger sans sel sans prescription médicale
<p>Activité physique</p>	<p>Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage...) et les activités sportives (gymnastique, yoga, natation...) • Pour qu'elle soit profitable, faites de l'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes

LA MEMOIRE

La mémoire, comme le reste du corps, subit les effets de l'âge. Il se produit un ralentissement des capacités cérébrales. La transmission des informations est moins rapide, les nouvelles acquisitions sont plus difficiles. S'il existe des raisons physiologiques à la baisse des performances, le vieillissement de la mémoire s'explique également par une baisse de l'activité psychique, de l'exercice physique et intellectuel ainsi que par un isolement.

La mémoire a besoin d'être fréquemment sollicitée pour bien fonctionner.



Pour préserver sa mémoire, il est recommandé de l'exercer régulièrement et d'avoir une bonne hygiène de vie. Le sommeil, en particulier, a une action bénéfique sur la mémoire : on n'apprend pas en dormant, mais on retient mieux grâce à un sommeil suffisant.

Entretenez votre mémoire dans vos activités quotidiennes. Lecture, mots croisés, scrabble, jeux télévisés ou jeux de société sont d'excellents moyens de faire travailler vos méninges ! Faire vos comptes, délaissier la calculatrice de temps à autre, retenir des numéros de téléphone ou vous mettre à l'informatique sont d'autant d'efforts qui vous permettront de rester performants.

L'une des meilleures méthodes pour exercer sa mémoire et préserver ses capacités de mémorisation est la lecture. En effet, elle met en jeu, en permanence, l'attention, la perception visuelle, la reconnaissance, la construction d'images mentales, l'organisation des informations...

En cas de défaillances répétées et d'inquiétude sur ses capacités mnémoniques, il est utile de consulter un médecin généraliste. Il pourra faire la part entre l'anxiété, la fatigue, le stress ou un réel trouble de la mémoire et éventuellement orienter vers une consultation à l'hôpital ou dans des centres médicaux spécialisés dans l'évaluation de la mémoire.

AMELIORER LE SOMMEIL DES SENIORS

Avec l'âge, le sommeil a tendance à se dégrader. Plus on vieillit, moins on dort. Une réalité d'autant plus frappante après 60 ans... Alors, comment améliorer son sommeil quand on est senior ?

En vieillissant, les nuits ne sont plus tout à fait les mêmes qu'auparavant. Difficulté d'endormissement, sommeil saccadé, réveil matinal... Certaines solutions existent pour améliorer le repos des aînés.

Des experts, en effet, se sont longuement penchés sur le sujet et ont pu tirer de leur réflexion, des solutions. Ainsi, le sommeil peut sensiblement être amélioré en respectant trois principes fondamentaux :

- S'aérer,
- Pratiquer une activité physique,
- Accorder une grande attention à son alimentation.

Pour caler l'horloge biologique, en effet, il est nécessaire de **s'exposer à la lumière naturelle**, de **privilégier les sorties au grand air** (et ceci au moins une heure par jour, de préférence le matin). De même, la **pratique d'une activité physique** régulière, même modérée... et en extérieur toujours, promet des nuits plus douces et reposantes.

Enfin, l'alimentation ne doit certainement pas être négligée. Les protéines sont à privilégier au déjeuner, et les sucres lents au souper.

Source : Observatoire de la santé

ASSOCIATION COORDINATION D' ACTIONS DE PRÉVENTION (CAP) POITOU-CHARENTES



CAP Poitou Charentes au service des seniors quel que soit leur régime de retraite.

Les clés d'une retraite réussie à travers des actions de sensibilisation et d'ateliers pratiques et personnalisés.

Des conférences grand public pour sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux clés de la prévention santé.

Des ateliers pour approfondir des thématiques : équilibre, mémoire, ...

Ces derniers sont des moments d'échange et de convivialité autour d'un animateur spécialisé.

En suivant ces ateliers chacun peut acquérir les bons réflexes, gagner en confiance, préserver sa forme pour longtemps et surtout améliorer son bien-être.

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Les ateliers CAP PC se déroulent à proximité des assurés. Tous les ateliers ont lieu en petits groupes favorisant l'échange et l'interactivité.

Ces ateliers sont animés par des professionnels ou par des bénévoles formés à ces programmes.

Les activités proposées sont principalement financées par CAP PC, toutefois une modeste participation aux frais est demandée pour les ateliers. En partenariat avec :





Vous habitez le territoire du pays d'Aunis,
et pour toutes informations complémentaires
concernant la prévention,
appeler le **CLIC du pays d'Aunis**
au **05 46 09 73 91**

Vous habitez une commune hors territoire,
appeler « *Seniors Info Charente Maritime* » au 09 70 82 12 13

Charte des droits et libertés de la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance

La vieillesse est une étape de l'existence pendant laquelle chacun poursuit son accomplissement.

Les personnes âgées, pour la plupart, restent autonomes et lucides jusqu'au terme de leur vie. Au cours de la vieillesse, les incapacités surviennent à une période de plus en plus tardive. Elles sont liées à des maladies ou des accidents, qui altèrent les fonctions physiques et/ou mentales.

Même en situation de handicap ou de dépendance, les personnes âgées doivent pouvoir continuer à exercer leurs libertés et leurs droits et assumer leurs devoirs de citoyens.

Leur place dans la cité, au contact des autres générations et dans le respect des différences, doit être reconstruite et préservée.

Cette Charte pensée par la Fondation Nationale de Gérontologie et le Ministère de la Santé a pour objectif d'affirmer la dignité de la personne âgée en situation de handicap ou devenue dépendante et de rappeler ses libertés et ses droits ainsi que les obligations de la société à l'égard des plus vulnérables.

Article 1 CHOIX DE VIE

Toute personne âgée devenue handicapée ou dépendante est libre d'exercer ses choix dans la vie quotidienne et de déterminer son mode de vie.

Article 2 CADRE DE VIE

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir choisir un lieu de vie - domicile personnel ou collectif - adapté à ses attentes et à ses besoins.

Article 3 VIE SOCIALE ET CULTURELLE

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance conserve la liberté de communiquer, de se déplacer et de participer à la vie en société.

Article 4 PRÉSENCE ET RÔLE DES PROCHES

Le maintien des relations familiales, des réseaux amicaux et sociaux est indispensable à la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance.

Article 5 PATRIMOINE ET REVENUS

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir garder la maîtrise de son patrimoine et de ses revenus disponibles.

Article 6 VALORISATION DE L'ACTIVITÉ

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit être encouragée à conserver des activités.

Article 7 LIBERTÉ DE D'EXPRESSION ET LIBERTÉ DE CONSCIENCE

Toute personne doit pouvoir participer aux activités associatives ou politiques ainsi qu'aux activités religieuses et philosophiques de son choix.

Article 8 PRÉSERVATION DE L'AUTONOMIE

La prévention des handicaps et de la dépendance est une nécessité pour la personne qui vieillit.

Article 9 ACCÈS AUX SOINS ET À LA COMPENSATION DES HANDICAPS

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit avoir accès aux conseils, aux compétences et aux soins qui lui sont utiles.

Article 10 QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Les soins et les aides de compensation des handicaps que requièrent les personnes malades chroniques doivent être dispensés par des intervenants formés, en nombre suffisant, à domicile comme en institution.

Article 11 RESPECT DE LA FIN DE VIE

Soins, assistance et accompagnement doivent être procurés à la personne âgée en fin de vie et à sa famille.

Article 12 LA RECHERCHE : UNE PRIORITÉ ET UN DEVOIR

La recherche multidisciplinaire sur le vieillissement, les maladies handicapantes liées à l'âge et les handicaps est une priorité. C'est aussi un devoir.

Article 13 EXERCICE DES DROITS ET PROTECTION JURIDIQUE DE LA PERSONNE VULNÉRABLE

Toute personne en situation de vulnérabilité doit voir protégés ses biens et sa personne.

Article 14 L'INFORMATION

L'information est le meilleur moyen de lutter contre l'exclusion.



CLIC du pays d'Aunis & Réseau Gériatrique

8 impasse Valpastour 17220 ST MEDARD D'AUNIS

Mail : resaunissantesocial@orange.fr

Tel : 05 46 09 73 91

Fax : 05 46 67 54 43

Ouvert du lundi au vendredi

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Consultez le site internet sur www.resaunis.com