Pays de Remiremont et de ses vallées

Mémo Seniors

© Christophe VOEGELE

Bien vieillir

informations pratiques à proximité de chez vous

Carsat Retraite & Santé au travail Nord-Est

LA VIE EN VOSGES le Département

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie

Vivre chez soi, le plus longtemps possible.

Telle est la volonté affirmée par nos aînés
sur le Pays de Remiremont et ses vallées.

S'épanouir à leurs côtés
est aussi essentiel pour leur famille et leur entourage.

Ce guide répond à ce double enjeu :
Bien vieillir, à la fois pour soi et pour ses proches.

A l'initiative du Pays et du CLIC de Remiremont et ses vallées, il est le fruit d'un large partenariat associant les élus et services municipaux, les partenaires institutionnels œuvrant pour l'autonomie des aînés, les prestataires de services à même de répondre à vos besoins, les associations locales, porteuses de lien social.

Vous y trouverez de nombreuses informations
et ressources pratiques.

Une version dématérialisée de ce guide, régulièrement actualisée, est également consultable
sur le site internet partenaire :

www.carsat-nordest.fr
(Rubrique Retraités / Etre aidé au quotidien)

N'hésitez pas à partager son contenu !

M. Dominique PEDUZZI.
Président du PETR
Pays de Remiremont et de ses vallées

Bonne lecture

SOMMAIRE

1 - S'INFORMER Page 4

1.1 Le CLIC - centre local d'information et de coordination
1.2 La plateforme d'accompagnement et de répit
1.3 L'amicale des retraités de Haute-Moselle
1.4 Les services sociaux
1.5 Les services juridiques
1.6 Les aides aux démarches administratives

2 - RESTER CHEZ SOI Page 11

2.1 Les services d'aide à domicile
2.2 L'entretien des extérieurs et petits travaux de bricolage
2.3 La téléassistance
2.4 Le portage de repas
2.5 L'adaptation du logement
2.6 Les aides techniques

3 - SE SOIGNER A DOMICILE Page 22

3.1 Les services de soins infirmiers à domicile
3.2 L'hospitalisation à domicile
3.3 Le centre médico-psychologique pour personnes âgées

4 - SE DÉPLACER Page 25

4.1 Les transports en commun
4.2 Les transports communaux
4.3 Le transport accompagné
4.4 Les chèques « sortir plus »

SOMMAIRE

5 - QUITTER SON LOGEMENT **Page 29**

5.1 Les résidences autonomie
5.2 Les logements adaptés
5.3 Les EHPAD
5.4 L'accueil familial social
5.5 Les aides financières

6 - SOIGNER LES MALADIES LIÉES A L'ÂGE **Page 37**

6.1 Les maladies neurodégénératives
6.2 Les solutions de répit et de soutien de l'aidant
6.3 Les maladies chroniques

7 - CONNAITRE SES DROITS **Page 43**

7.1 Le mandat de protection future
7.2 Les mesures de protection
7.3 Les démarches de mise sous protection
7.4 Les directives anticipées
7.5 La lutte contre la maltraitance

8 - SE DIVERTIR **Page 48**

8.1 Les activités sportives et de découverte
8.2 Les activités sociales et culturelles
8.3 Les clubs du 3ème âge

9 - PRÉVENIR **Page 52**

9.1 L'activité physique adaptée
9.2 La vaccination contre la grippe
9.3 Le dépistage des cancers
9.4 Pour en savoir plus...

1 - S’informer

1.1 LE CLIC - CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION

C'est un service public de proximité du Conseil Départemental des Vosges. Il est destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus qui vivent à domicile, à leur entourage et aux professionnels.

Ses principales **missions** sont :

- l'accueil, l'écoute, l'information et l'orientation,
- l'évaluation des besoins de la personne âgée à domicile,
- la coordination des aides et services qui contribuent à la qualité de vie à domicile.

Les coordinatrices peuvent se déplacer à domicile pour évaluer vos difficultés ou celles de vos proches.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :
8, place Henri Utard - 88200 REMIREMONT
☏ 03.29.38.53.20 - clic@vosges.fr

1.2 LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT

C'est un service destiné aux **aidants familiaux** qui accompagnent un proche malade ou en perte d'autonomie.

Elle a pour mission d'écouter, soutenir, conseiller et informer les proches.

Elle propose des solutions de répit, des activités de bien-être et des temps de rencontre afin de rompre l'isolement.

Les activités et le planning sont disponibles par téléphone.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :
8, place Henri Utard - 88200 REMIREMONT
☏ 03.29.38.53.20 - secretariat@regehvo.fr

1.3 L'AMICALE DES RETRAITÉS DE HAUTE-MOSELLE

C'est un service destiné aux personnes de plus de 60 ans résidant sur le territoire de la communauté de communes des ballons des Hautes Vosges, de Bussang à Rupt-sur-Moselle.

L'amicale a pour mission de :

- Proposer des actions pour éviter l'isolement des personnes âgées et créer du lien social,
- Répondre aux demandes et aider à la constitution de dossiers.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :
3, place du Maréchal de Lattre de Tassigny - 88160 LE THILLOT
☏ 03.29.25.19.71 - adrhm@wanadoo.fr

1.4 LES SERVICES SOCIAUX

- **Les CCAS - Centres Communaux d'Action Sociale**

Le CCAS est un établissement public communal, qui propose un ensemble de prestations pour remédier aux situations de précarité ou de difficulté sociale. En l'absence de CCAS, c'est souvent l'adjoint aux affaires sociales de la mairie qui est référent.

Certains CCAS gèrent des établissements pour personnes âgées autonomes ou dépendantes (résidences autonomie et/ou EHPAD).

>>> Renseignements : auprès de la mairie de votre domicile

- **La MSVS - Maison de la Solidarité et de la Vie Sociale**

C'est un service du Conseil Départemental présent sur tout le département. Ses missions sont : l'accueil, l'information, l'orientation, l'évaluation et l'accompagnement des personnes en difficulté, du nourrisson à la personne âgée.

Ponctuelles ou durables, vos difficultés peuvent être familiales, économiques, relationnelles, psychologiques, liées à l'âge ou au handicap.

Où ?	Contact ☏
MSVS **Gérardmer** (18, Boulevard Garnier)	03.29.63.66.66
MSVS **Le Thillot** (24, rue de la Gare)	03.29.25.03.04
MSVS **Saulxures-sur-Moselotte** (387, avenue Jules Ferry)	03.29.26.61.70
MSVS **Remiremont** (17, Rue Paul Doumer)	03.29.62.25.45

- **Les centres hospitaliers de Gérardmer et de Remiremont**

Les assistantes sociales de l'hôpital sont là pour vous aider à organiser votre retour à domicile et mettre en place les services adaptés.

Lors de votre hospitalisation, vous ou votre famille pouvez prendre rendez-vous avec l'assistante sociale avant votre sortie.

Bon à savoir :
Des aides sont aussi possibles en sortie de **convalescence.**

- **Les caisses de retraite (CARSAT, MSA, RSI, Pro BTP, Humanis…)**

Selon la politique d'action sociale de votre caisse de retraite (principale et complémentaire) et de vos ressources, des aides (au déménagement, amélioration de l'habitat, difficultés financières…) peuvent vous être octroyées.

Bon à savoir :
Contacter l'assistante sociale de votre caisse de retraite **principale** et de votre caisse de retraite **complémentaire** ; les aides peuvent être différentes.

1.5 LES SERVICES JURIDIQUES

- **Les permanences locales d'avocat**

Tous les 4èmes mercredis du mois, la Maison de l'avocat d'Epinal peut vous recevoir sur rendez-vous au **CCAS de Remiremont**.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :

7, place Edmond Henry - 88000 EPINAL - ☏ 03.29.31.48.29

- **Les permanences des défenseurs des droits**

Le défenseur des droits intervient dans un litige vous opposant :

- à une administration de l'état,
- à un organisme gérant un service public,
- à une collectivité territoriale,
- à un hôpital.

Permanence certains mercredis à la **mairie de Remiremont**

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :

1, place de l'Abbaye - 88200 REMIREMONT - ☏ 03.29.62.42.17

- **Les permanences d'un juriste**

Où ?	Quand ?	Prise de RDV
CCAS de **Gérardmer**	4ème mardi matin du mois	Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles 19 rue d'Ambrail 88000 Epinal ☏ 03.29.35.49.15
CCAS de **Remiremont**	2ème mercredi matin du mois	
Commissariat de police de **Remiremont**	les mercredis après-midis	

- **Les permanences du conciliateur de justice**

Le conciliateur de justice est chargé de trouver une solution amiable pour régler un différend entre deux parties (problème de voisinage, litige à la consommation, impayé, malfaçon de travaux, différend entre propriétaire et locataire…).

Où ?	Quand ?	Contact ☏
Mairie de **Gérardmer**	Planning à demander auprès de la mairie	03.29.60.60.60
Mairie de **Saint-Amé**	1er vendredi du mois	03.29.61.20.18
MSAP de **Saulxures-sur-Moselotte**	1er lundi du mois	03.29.24.96.46
Mairie du **Thillot**	1er jeudi du mois	03.29.25.00.59

1.6 LES AIDES AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

- **Les MSAP - Maisons de Services Au Public intercommunales**

Ces Maisons sont ouvertes à tout public et ont pour rôle :

- l'information et l'orientation sur l'emploi, les allocations, l'habitat, le logement…
- l'aide à l'utilisation des services en ligne : déclaration d'impôts, info retraite…
- l'aide aux démarches administratives : compréhension des courriers, constitution de dossiers…

Où ?	Contact ☏
Le Val d'Ajol (6, place de l'hôtel de ville)	03.29.37.68.42
Plombières-les-bains (12, rue Stanislas)	09.64.11.23.48
La Bresse (7A, rue de la Clairie)	03.72.58.00.09
Saulxures-sur-Moselotte (87, rue du Collège)	03.29.24.96.46
Le Thillot (9, avenue de Verdun)	03.29.24.87.63

- **Les permanences de la Caisse d'Allocations Familiales**

Si vous souhaitez être reçu par un agent d'accueil de la Caisse d'Allocations Familiales, prenez rendez-vous en téléphonant au 0810.25.88.10 (service 0.06€/min + prix appel).

Où ?	Quand ?
Gérardmer, à la Maison de la Famille (1, rue du Calvaire)	les jeudis, de 9h à 11h30
Remiremont, au Centre Social (Place du Batardeau)	les mercredis, de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h
Au **Thillot,** à la Maison des Services Au Public (9, avenue de Verdun)	les vendredis, semaines impaires, de 13h30 à 16h

- **Les permanences d'aide administrative suite au veuvage**

La FAVEC (Association des conjoints survivants et parents d'orphelins des Vosges) dispose de représentants sur tout le territoire. Ils peuvent se déplacer à votre domicile pour vous aider à constituer vos dossiers de reversion et les démarches associées.

Une permanence a lieu tous les 1ers samedis du mois au château Zeller à Remiremont

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :
Mme Chantale LOVATO ☏ 03.29.61.27.05 / 06.20.15.62.26

- **Les permanences de l'association « la main tendue »**

Aide aux personnes isolées, aux démarches administratives et à la rédaction de courrier sur le secteur de Saint-Etienne-les-Remiremont.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :
Mme Marie-Claire BERNARD ☏ 06.13.67.15.42

2 - Rester chez soi

Rester chez soi le plus longtemps possible est souvent une priorité pour la personne âgée.

L'évaluation de votre situation, de votre degré d'autonomie peuvent être étudiées par **le CLIC** afin de solliciter les aides adaptées à votre situation ou celle de votre proche.

Les aides à domicile :
Leurs tâches comprennent l'ensemble des travaux d'entretien courant du logement et du linge, l'aide aux démarches administratives, l'aide aux courses et à la préparation des repas.

Les auxiliaires de vie :
Elles accompagnent les personnes dans les actes essentiels de la vie quotidienne (se laver, s'habiller, faire ses transferts, se déplacer, s'alimenter et gérer ses éliminations).

Bon à savoir :

Depuis le 1er janvier 2017, les dépenses engagées pour l'emploi d'un salarié à domicile ouvrent droit à un **crédit d'impôt pour tous les contribuables**. Jusqu'alors, ce crédit d'impôt était réservé aux actifs; les retraités ne bénéficiaient que d'une réduction d'impôt.

Dans le cadre de l'aide et du soutien à domicile, le choix existe parmi 3 modes d'intervention faisant appel ou non à des structures spécialisées :

- L'emploi direct : chacun peut embaucher un salarié à domicile. Il en est alors l'employeur. Il établira un contrat de travail, déclarera le salarié auprès de l'URSSAF, assurera toutes les démarches administratives.

>>> Renseignements :
☏ 0820.00.23.78 (service 0.12€/min + prix appel) ;
www.cesu.urssaf.fr

- Service mandataire : le bénéficiaire des prestations est l'employeur, mais il fait appel à une structure agréée qui l'assiste et le conseille pour le recrutement et les démarches administratives. En échange de ce travail de gestion, le service facture ses prestations qui s'ajoutent au salaire de l'aide à domicile.

- Service prestataire : le bénéficiaire des prestations fait appel à une structure agréée qui emploie et gère les interventions de l'aide à domicile selon le plan d'aide prévu. Elle facture ses prestations qui incluent la totalité des coûts.

Votre caisse de retraite ou le Conseil Départemental, via l'APA ou l'aide sociale, peuvent peut-être vous octroyer une aide financière.

Le montant de l'aide varie en fonction de vos ressources et de votre degré d'autonomie.

>>> Renseignements auprès du CLIC : 03.29.38.53.20

2.1 LES SERVICES D'AIDE A DOMICILE INTERVENANT SUR LE SECTEUR DE REMIREMONT ET SES VALLÉES

Qui ?	Où ?	Contact ☏
ADAVIE	8, rue Georges Lang 88200 Remiremont	03.29.35.23.06
ADMR	3Ter, chemin de la Belle au Bois Dormant - 88000 Epinal	03.29.81.22.23
ad seniors	zone d'intervention : Remiremont, Le Val d'Ajol, Rupt-sur-Moselle	07.50.81.08.73
ASSISTIS	Rue Ernest Renan 88000 Epinal	03.29.37.50.50
COVIVA	18, av. du Maréchal de Lattre de Tassigny - 88000 Epinal	03.55.19.28.74

2.2 L'ENTRETIEN DES EXTERIEURS ET PETITS TRAVAUX DE BRICOLAGE

LES PRESTATAIRES (liste non exhaustive) :

Qui	Où ?	Contact ☏
ADAVIE	15, rue Chauffour - 88000 Epinal	03.29.35.23.06
ADMR	3Ter, chemin de la Belle au Bois Dormant - 88000 Epinal	03.29.81.22.23
ARES	72, Bd Thiers - 88200 Remiremont	03.29.23.02.54
ASSISTIS	Rue Ernest Renan - 88000 Epinal	03.29.37.50.50

2.3 LA TÉLÉASSISTANCE

Elle permet aux personnes de joindre une centrale d'écoute en cas d'urgence. Un appel est déclenché par simple pression sur un médaillon, un bracelet ou une poire d'appel. Le système d'interphonie permet de parler sans avoir à décrocher son téléphone.

Bon à savoir :

Certains prestataires proposent des équipements permettant la géolocalisation, la détection des chutes, l'envoi de mails aux aidants…
Les frais de mise en service et d'abonnement varient selon le prestataire choisi.

Le permanent de la centrale identifie l'abonné et prend les mesures nécessaires (alerte de famille, de voisinage, appel des secours…).

Des aides peuvent être accordées par certaines caisses de retraite, mutuelles, le Conseil Départemental sous certaines conditions.

Des réductions d'impôts peuvent également vous être octroyées sous certaines conditions.

>>> Renseignements auprès du CLIC : 03.29.38.53.20

LES PRESTATAIRES (liste non exhaustive) :

Qui ?	Où ?	Contact ☏
Adèle de ADAVIE	15, rue Chauffour - 88000 Epinal	03.29.35.23.06
Filien de l'ADMR	3Ter, chemin de la Belle au Bois Dormant - 88000 Epinal	03.29.81.22.23
Présence verte de la MSA	8, avenue Général de Gaulle 88000 Epinal	03.29.64.06.06
ASSISTIS	Rue Ernest Renan - 88000 Epinal	03.29.37.50.50
Don du souffle	1, esplanade Pr François Barale - 25000 Besançon	03.81.52.51.25
Vitrine médicale	120, rue d'Alsace 88100 Saint-Dié	03.29.56.73.73

Il existe beaucoup d'autres prestataires : banques, assurances...

2.4 LE PORTAGE DE REPAS

LES PRESTATAIRES au 1er janvier 2018

Communes	Prestataires	Téléphone	Livré
Basse-sur-le-Rupt	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	froid
Bellefontaine	Association intercommunale du pays de la Voge	06.26.05.66.37	froid
	Sylvie Ouger	06.67.95.22.22	chaud
Bussang	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	chaud
Champdray	Communauté de communes des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	froid
Cleurie	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	froid
Cornimont	ADMR Cornimont	03.29.24.11.54	chaud
Dommartin-les-Remiremont	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	chaud
Eloyes	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	froid
	ADMR Eloyes	06.42.24.30.18	froid
Faucompierre	Communauté de Communes de la Vologne-Durbion	03.29.57.80.69	chaud

Communes	Prestataires	Téléphone	Livré
Ferdrupt	Restaurant le col du mont de fourche	03.84.94.40.31	froid
	Amicale des retraités de Haute Moselle	03.29.25.19.71	chaud
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	froid
Fresse-sur-Moselle	Amicale des retraités de Haute Moselle	03.29.25.19.71	chaud
	RestoDom	03.29.25.13.67 07.83.68.52.40	chaud
Gérardmer	Communauté de communes des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	froid
Gerbamont	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	froid
Girmont-Val-d'Ajol	Communauté de Communes de la porte des Vosges Méridionales	03.29.22.11.63	froid
	Traiteur Fabien bolmont	06.30.69.71.96	froid
Granges-Aumontzey	Communauté de communes des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	froid
Jarménil	ADMR Eloyes	06.42.24.30.18	froid
	COVIVA	03.55.19.27.74	froid
Julienrupt	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	froid
La Bresse	ADMR La Bresse	03.29.25.62.60	chaud
La Forge	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	froid
Le Ménil	Amicale des retraités de Haute Moselle	03.29.25.19.71	chaud
	Au bon fumé à l'ancienne	03.29.25.24.74	froid
Le Syndicat	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	froid
Le Thillot	Amicale des retraités de Haute Moselle	03.29.25.19.71	chaud
	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	chaud
	RestoDom	03.29.25.13.67 07.83.68.52.40	chaud

Communes	Prestataires	Téléphone	Livré
Le Tholy	Communauté de communes des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	froid
Le Val-d'Ajol	Communauté de Communes de la porte des Vosges Méridionales	03.29.22.11.63	froid
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	froid
Le Valtin	Communauté de communes des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	froid
Liézey	Communauté de communes de la porte des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	froid
Plombières-les-Bains	Communauté de Communes de la porte des Vosges Méridionales	03.29.22.11.63	froid
Pouxeux	ADMR Eloyes	06.42.24.30.18	froid
	COVIVA	03.55.19.27.74	froid
Ramonchamp	Au bon fumé à l'ancienne	03.29.25.24.74	froid
	Amicale des retraités de Haute Moselle	03.29.25.19.71	chaud
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	froid
	RestoDom	03.29.25.13.67 / 07.83.68.52.40	chaud
Raon-aux-Bois	ADMR Eloyes	06.42.24.30.18	froid
	Sylvie Ouger	06.67.95.22.22	chaud
Réhaupal	Communauté de communes des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	froid
Remiremont	CCAS	03.29.23.39.08	froid
	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	chaud
	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	froid
Rochesson	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	froid

Communes	Prestataires	Téléphone	Livré
Rupt-sur-Moselle	Restaurant le col du mont de fourche	03.84.94.40.31	froid
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	froid
	Boucherie Villaume	03.29.24.34.71	froid
	Relais Bénélux Bâle	03.29.24.35.40	chaud
Sapois	ADMR de Vagney	03.29.24.70.48	froid
Saint-Amé	ADMR de Vagney	03.29.24.70.48	froid
Saint-Etienne-les-Remiremont	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	chaud
	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	froid
St-Maurice-sur-Moselle	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	chaud
Saint-Nabord	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	chaud
	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	froid
	ADMR Eloyes	06.42.24.30.18	froid
Saulures-sur-Moselotte	ADMR Saulxures	03.29.25.98.93	froid
Tendon	Communauté de communes des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	froid
	ADMR Eloyes	06.42.24.30.18	froid
Thiéfosse	ADMR Saulxures	03.29.25.98.93	froid
Vagney	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	froid
Vecoux	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	chaud
Ventron	ADMR Cornimont	03.29.24.11.54	chaud
Xonrupt-Longemer	Communauté de communes des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	froid

Selon votre situation, certaines caisses de retraite ou le Conseil Départemental peuvent vous octroyer une aide au financement du portage de repas.

>>> Renseignements auprès du CLIC : 03.29.38.53.20

Liste des EHPAD où les personnes âgées peuvent venir prendre leur repas

Réservation obligatoire

Où ?	Modalités	Téléphone
Le Couâroge à **Cornimont**	repas sur place	03.29.24.11.12
L'EHPAD à **Eloyes**	repas sur place ou à emporter	03.29.32.40.32
Le Home fleuri à **Saint-Etienne-les-Remiremont**	repas sur place	03.29.23.29.72
Le Châtelet à **Remiremont**	repas sur place	03.29.62.29.01

2.5 L'ADAPTATION DU LOGEMENT

Les aides à l'aménagement de l'habitat recouvrent l'ensemble des aides financières permettant d'adapter son logement à une perte d'autonomie (salle de bain adaptée, monte-escalier...).

Les organismes cités dans le tableau ci-après peuvent :

- renseigner sur les dispositifs d'aides et de travaux,
- proposer une assistance administrative pour la recherche de financements,
- proposer une assistance technique sur la faisabilité du projet ou conseiller sur le choix des matériaux et des aménagements.

Qui ?	Où ?	Téléphone
CAL - PACT	1Bis, Rue du Souvenir BP 93 - 88194 Golbey Cedex	03.29.31.97.00
CAMEL	53, rue du Canton 88200 Remiremont	03.29.22.51.75
URBAM Conseil	5, Rue Thiers - 88000 Épinal	03.29.64.05.90

Des aides peuvent vous être octroyées sous conditions de ressources et selon vos difficultés par :

- l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH)
- vos caisses de retraite
- Le Conseil Départemental
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) si votre handicap a été reconnu avant vos 60 ans
- votre communauté de communes

2.6 LES AIDES TECHNIQUES

Sans faire de gros travaux dans votre maison, il existe du petit matériel, moins coûteux, qui peut, dans certaines situations, suffire pour mieux vivre et rester chez vous.

Les aides techniques peuvent améliorer votre quotidien pour :

- Les repas (ex : couverts ergonomiques, table de lit…)
- Les déplacements (ex : cannes, déambulateurs intérieurs et extérieurs, fauteuil releveur…)
- L'habillage (ex : enfile-bas, vêtements et chaussures adaptés…)
- La toilette (ex : planche de bain, siège de douche, barres d'appui, tapis anti-dérapant…)
- L'élimination (ex : réhausseur et cadre de WC, protections adaptées…)

Où se procurer le matériel médical ?

- auprès de votre pharmacien, à proximité de chez vous
- auprès d'une enseigne spécialisée (liste non exhaustive) :

Qui ?	Quoi ?	Où ?	Téléphone
Le don du souffle	Conseils à domicile et vente de matériel médical, protections	1, esplanade Pr François Barale 25000 Besançon	03.81.52.51.25
La vitrine médicale		120, rue d'Alsace 88100 Saint-Dié	03.29.56.73.73
Robé médical	Vente de matériel médical, protections	26, rue des poncées 88200 Saint-Etienne-les-Remiremont	03.29.62.00.25

Qui peut vous conseiller sur les aides techniques ?

- un ergothérapeute
- votre médecin traitant
- votre pharmacien
- un revendeur de matériel

Certaines aides techniques permettent une prise en charge par la Sécurité Sociale. Une prescription par votre médecin traitant est alors nécessaire.

Selon votre situation, des aides financières (APA, Caisse de retraite…) peuvent également être envisagées pour les aides techniques ne bénéficiant pas de prise en charge par la Sécurité Sociale.

>>> Renseignements auprès du CLIC : 03.29.38.53.20

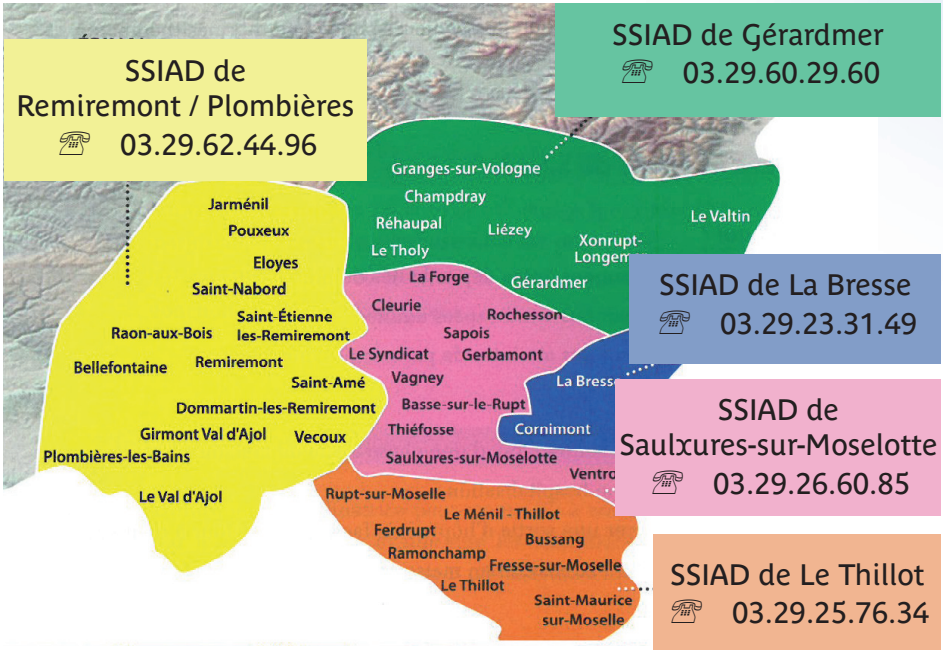
3 - Se soigner à domicile

Les soins à domicile, hormis le recours aux professionnels libéraux (médecin, infirmier, kinésithérapeute, podologue…), nécessitent parfois la mobilisation de services spécialisés tels un Service de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD), une Hospitalisation A Domicile (HAD), le Centre Médico-Psychologique pour Personnes Agées (CMPPA).

3.1 LES SERVICES DE SOINS INFIRMIERS A DOMICILE (SSIAD)

Les SSIAD sont des structures médico-sociales composées d'une équipe d'aides-soignantes, sous la responsabilité d'une infirmière coordinatrice. Ils dispensent des soins d'hygiène et de confort, ainsi que des soins techniques à domicile.

Chaque SSIAD intervient sur prescription médicale.
Les SSIAD sont entièrement financés par l'Assurance Maladie sans avance d'argent.



3.2 L'HOSPITALISATION A DOMICILE (HAD)

L'hospitalisation à domicile est une alternative à l'hospitalisation classique. C'est une hospitalisation à part entière qui permet d'assurer, au domicile du malade, des soins médicaux ou paramédicaux continus et coordonnés en associant le médecin hospitalier, le médecin traitant et tous les professionnels de santé ou sociaux concernés (infirmier, assistante sociale, psychologue, diététicienne). Les soins ont lieu sur une période limitée mais renouvelable en fonction de l'évolution de votre état de santé.

>>> c'est le médecin traitant ou de l'hôpital qui oriente la personne vers l'hospitalisation à domicile.

3.3 LE CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE POUR PERSONNES ÂGÉES (CMPPA)

Le CMPPA est un dispositif d'accueil, de renseignements, de soins, d'orientation de toutes les demandes faites par les personnes âgées en souffrance psychique (dépression, troubles mnésiques ou du comportement, deuil, dépendance récente, angoisse, addiction…) ou par leur famille.

Les services du CMPPA peuvent se déplacer à votre domicile.

Avant 70 ans, la prise en charge est assurée par le Centre Médico-Psychologique.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :
43, Bd Thiers - 88200 REMIREMONT
☏ 09.71.00.25.16

4 - Se déplacer

4.1 LES TRANSPORT EN COMMUN

Plusieurs lignes régulières d'autocar sont mises en circulation pour se déplacer, la semaine ou le week-end, de Gérardmer ou Remiremont vers Epinal, Bussang, Le Thillot, La Bresse, Le Val d'Ajol, Plombières-les-Bains et inversement.

Les tickets s'achètent auprès du conducteur.

>>> Renseignements sur les tarifs et horaires des lignes d'autocar Metrolor Remiremont-Bussang et Remiremont-La Bresse auprès :

- d'un agent de la SNCF :

Où ?	Quand ?
Office de tourisme de **Cornimont**	jeudi matin et vendredi après-midi
Place des Déportés à **Gérardmer**	du mardi au samedi
4, place du 8 Mai 45 à **Le Thillot**	mardi, mercredi, vendredi, samedi matin et jeudi après-midi
Place des Martyrs de la Résistance à **Remiremont** (Gare)	du lundi au dimanche

- de « Contact TER Grand Est » au 0805.415.415 (n° vert)

Vous pouvez également télécharger les fiches horaires et tarifs sur le site internet du TER Grand Est : www.ter.sncf.com/grandest

Les plus de 60 ans bénéficient sur les trajets en train ou en autocar Metrolor d'au moins 25% de réduction sur présentation de la carte seniors +. La carte coûte 60€ pour un an.

>>> Renseignements sur les tarifs et horaires des lignes d'autocar LIVO auprès du pôle transport Grand Est au :
☏ 0800.08.80.10 (n° vert)

Vous pouvez également consulter les horaires des lignes sur le site internet : www.simplicim-lorraine.eu

Bon à savoir :

Les transports scolaires peuvent être utilisés par tous les usagers dans la limite des places disponibles au tarif de 2€ le trajet.

Les fiches horaires des transports scolaires sont également téléchargeables sur le site internet :

www.simplicim-lorraine.eu

4.2 LES TRANSPORTS COMMUNAUX

- **Bus de la Commune de Saint-Nabord**

Transport organisé tous les mardis matins par la commune pour les personnes âgées pour se rendre à Remiremont (accessible aux personnes à mobilité réduite).

>>> Renseignements auprès de la mairie :
☏ *03.29.62.06.22*

- **Réseau urbain de Remiremont « Mon bus »**

Un réseau de transport urbain circule les mardis, vendredis et samedis matin pour véhiculer les habitants vers le centre-ville et les commerces.

>>> Renseignements auprès de la mairie :
☏ *03.29.62.42.17*

4.3 LE TRANSPORT ACCOMPAGNÉ

Les associations d'aide à domicile (ADAVIE, ADMR) proposent un service de « transport accompagné ». Cette aide à la mobilité permet à des personnes âgées et/ou handicapées de rompre leur isolement aux côtés d'un accompagnant de confiance.

Une auxiliaire de vie aide les personnes à se préparer, à s'installer dans la voiture, les accompagne pour faire une course ou se rendre à un rendez-vous et les raccompagne chez elles.

4.4 LES CHÈQUES « SORTIR PLUS »

Si vous êtes retraité d'une caisse de retraite complémentaire du groupe Agirc Arrco et que vous avez plus de 80 ans, vous pouvez bénéficier de chèques « sortir plus ».

C'est une aide financière pour des sorties accompagnées (gare, coiffeur, amis, courses, spectacles, rendez-vous médical ou adminitratif...) assurées par des organismes agréés.

>>> Renseignements et demande de chéquier :

☏ *0810.360.560 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)*

Chéquiers d'une valeur de 150€, que vous payez 15€ pour le 1er chéquier, puis le 2ème chéquier coûte 20€ et 30€ pour le 3ème, dans la limite de 3 chéquiers par an.

5 - Quitter son logement

5.1 LES RÉSIDENCES AUTONOMIE (EX FOYER LOGEMENT)

Elles sont destinées aux personnes de plus de 60 ans en mesure d'accomplir les actes essentiels de la vie courante (repas, habillage...).

Chaque résident est autonome dans son appartement et bénéficie de la sécurité de la collectivité.

Quoi ?	Où ?	Contact ☏
Sans Souci	**Epinal** (4, petite rue des Forts)	CCAS : 03.29.82.54.17
Bon repos	**Epinal** (20, quai Michelet)	
Le Chapitre	**Epinal** (15, place de l'Atre)	
Vinot	**Gérardmer** (12 et 16, place des déportés)	CCAS : 03.29.60.60.60
La Paltrée	**Remiremont** (4Ter, rue des Grands Jardins)	CCAS : 03.29.23.39.08
Le Parc	**Remiremont** (1, place du Batardeau)	

5.2 LES LOGEMENTS ADAPTÉS

Les bailleurs publics, certaines communes et des structures privées proposent à la location ou à la vente des logements adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Les résidences autonomies et logements adaptés sont éligibles aux allocations logement sous conditions de revenus.

>>> Renseignements auprès de la Caisse d'Allocations Familiales

>>> Renseignements auprès de :

- *la mairie de votre domicile*
- *Vosgelis : 4, place de l'Abbaye à REMIREMONT*
  ☏ *03.29.23.29.30*
- *Le toit Vosgien : 6, rue Breuil à SAINT-DIÉ-DES-VOSGES*
  ☏ *03.29.55.15.10*

5.3 LES ETABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

Les EHPAD, établissements du secteur public ou privé, accueillent des personnes âgées et leur assurent l'hébergement, la restauration et les services nécessaires à la vie quotidienne. Ils permettent la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie dont l'état de santé nécessite une surveillance médicale étroite.

Bon à savoir :

Un **dossier d'admission unique**, composé d'une partie administrative et médicale, peut être rempli afin de figurer sur des listes d'attente.

Il est téléchargeable sur le site internet : **www.vosges.fr**

Il est valable aussi bien pour les demandes d'hébergement permanent, temporaire ou d'accueil de jour. Ce dossier peut être photocopié et donné à plusieurs établissements.

Il existe différentes possibilités d'accueil en EHPAD :

- **Les Unités de Soins Longue Durée (USLD) :** ce sont des unités du secteur hospitalier qui accueillent des personnes qui ont perdu leur autonomie et dont l'état nécessite une aide en matière de soins, pour les gestes de la vie quotidienne ainsi qu'une surveillance médicale constante.

- **Les Unités de Vie Protégée (UVP) :** c'est une unité de vie d'un EHPAD qui permet d'accueillir en toute sécurité des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.
- **L'Accueil de Jour (AJ) :** c'est un lieu d'accompagnement médico-social, à la journée, assuré par du personnel formé, pour les personnes âgées en perte d'autonomie vivant à domicile. Dans les Vosges, ils sont tous rattachés aux EHPAD.
- **L'Accueil de Nuit (AN)** : c'est un mode d'hébergement à temps partiel en EHPAD qui permet à l'aidant de pouvoir être soulagé une ou plusieurs nuits par semaine.
- **L'Hébergement Temporaire (HT) :** certains établissements proposent quelques places pour de l'accueil temporaire. L'accueil temporaire participe au soutien à domicile des personnes âgées et permet également de soulager les aidants. Il peut aussi constituer une réponse à des situations d'urgence telle qu'une sortie d'hospitalisation.

Tarification des EHPAD

Il convient de distinguer 3 tarifs :

1. Le prix d'hébergement : il correspond aux prestations hôtelières. Il est à la charge du résident ou de sa famille.
2. Le tarif dépendance : il est calculé en fonction du degré de dépendance de la personne hébergée. Il est financé par le Conseil Départemental au travers de l'APA, hormis le ticket modérateur qui reste à charge du résident.
3. Le tarif soins : il est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Liste des établissements habilités à recevoir les bénéficiaires de l'aide sociale au 1er janvier 2018

Commune	Coordonnées	Capacité	Tarif jour à la charge du résident
Cornimont Résidence d'Accueil et de soins « Le couâroge » « Les myrtilles »	8, rue de Cherménil 03.29.24.11.12	166 places dont : 29 en UVP 2 en HT	Chambre Le couarôge : 53,15 € Les myrtilles : 51,32€
Eloyes Maison de retraite	13, rue Charles de Gaulle 03.29.32.43.32	98 places dont : 12 en UVP 4 en HT + 6 en AJ	52,28€ AJ : 13,84 € + tarif GIR concerné
Gérardmer Etablissement public de santé « Léa André »	22, Bd Kelch 03.29.60.29.60	110 places dont : 4 HT + 6 AJ USLD : 25 places	55,43 € AJ : 20,16 € USLD : 56,04 €
Granges-Aumontzey « L'accueil de la Vologne »	34, Rue Maréchal de Lattre de Tassigny 03.29.51.40.47	92 places dont : 11 en UVP 4 HT + 2 AJ	48,95 € AJ : 13,05 € + tarif GIR concerné
La Bresse « La Clairie »	27, rue de la Clairie 03.29.25.59.25	85 places dont : 24 en UVP 5 en HT	48,86 € (tarif 1 lit + Gir 5/6)
Le Thillot Bussang Centre hospitalier de la Haute Vallée de la Moselle	60, rue Charles de Gaulle à Le Thillot 03.29.25.00.79 - 3, rue Luttenbacher à Bussang 03.29.25.00.99	328 places dont : 22 UVP 1 en HT 2 en AJ-AN	Les Tilleuls : 54,20 € EPS Le Thillot : 50,23 € EPS Bussang : 50,23 € AJ : 13,95 € + tarif GIR concerné

Commune	Coordonnées	Capacité	Tarif jour à la charge du résident
CHAS des Vosges Méridionales **Le Val-d'Ajol** Résidence du Val de Joye **Plombières-les-Bains** Le Clos des Ecureuils	71, Grande rue au Val-d'Ajol 03.29.30.67.04	138 places dont : 26 en UVP 3 en HT + 6 en AJ	55,24 € AJ : 24,76 € + tarif GIR concerné
	136, rue Gérard Grivet à Plombières-les-Bains 03.29.30.67.04		55,88 €
Remiremont Etablissement public de Santé maison de retraite « Résidence Léon Werth » - USLD	12, avenue Julien Méline B.P 161 03.29.23.41.27	83 places dont : 14 en UVP + 4 en HT USLD : 24 places	Léon Werth : 59,29 € USLD : 55,09€
Remiremont Maison de retraite « Le Châtelet »	6, rue du lit d'eau 03.29.62.29.01	59 places dont : 18 en UVP + 6 en AJ	62,13 € (tarif 1 lit + Gir 5/6) AJ : 17,09 € + tarif GIR concerné
St-Etienne-les-Remiremont Maison de retraite « Le Home fleuri »	53, chemin Pétinchamp 03.29.23.29.72	62 places dont : 12 en UVP, 2 en HT + 2 en AJ	62,12 € AJ : 16,93 € + tarif GIR concerné
Saulures-sur-Moselotte Maison de retraite « Les saules »	170, avenue Jules Ferry 03.29.26.60.60	127 places dont : 14 en UVP 1 en HT + 6 en AJ	53,66 € AJ : 24,04 € + tarif GIR concerné

Commune	Coordonnées	Capacité	Tarif jour à la charge du résident
Vagney Maison de retraite « Le solem »	27, rue Jean Moulin 03.29.24.72.61	127 places dont : 14 en UVP 1 en HT + 6 en AJ	55,95 €

Liste des établissements non habilités à recevoir les bénéficiaires de l'aide sociale au 1er janvier 2018

Commune	Coordonnées	Capacité
Remiremont Maison de retraite « L'accueil »	6, place Jules Méline 03.29.23.08.77	80 places dont : 2 en HT
Saint-Maurice-sur-Moselle « Résidence Antoine »	6, rue de l'Agne 03.29.25.82.11	42 places dont : 1 en HT

5.4 L'ACCUEIL FAMILIAL SOCIAL

Situé à mi-chemin entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement, il s'agit d'un accueil, contre rémunération, dans une famille agréée par le Conseil Départemental. L'accueillant peut accueillir 1 à 4 personnes âgées et/ou adultes handicapés.

Le logement et ses équipements (chambre, sanitaires…) doivent répondre à des normes très précises. Un contrat d'accueil est signé avec la famille à l'entrée. Il précise les conditions d'accueil, matérielles et financières et les obligations de chacun.

Combien ça coûte ? A titre indicatif, environ 1500€ par mois.

La rémunération de l'accueillant comporte un loyer, une indemnité pour les frais d'entretien, une rémunération des services rendus, les congés payés…

5.5 LES AIDES FINANCIÈRES

- **L'allocation logement** : aide de la Caisse d'Allocations Familiales qui peut être octroyée pour la location d'un logement ou pour une participation à l'hébergement en EHPAD. Le montant est calculé en fonction des ressources de la personne.
- **L'aide sociale** : aide qui peut être accordée aux personnes âgées sous réserve de remplir les conditions financières légales d'attribution. Mise en œuvre et financée par le Conseil Départemental, elle a pour objet de prendre en charge les frais d'hébergement des résidents à faibles ressources, mais aussi certaines dépenses de maintien à domicile, comme l'aide ménagère.

Attention : certains établissements ne permettent pas l'accueil de personnes relevant de l'aide sociale.

Les enfants ont l'obligation d'aider un parent qui n'est pas en mesure d'assurer sa subsistance. Cette obligation, dite obligation alimentaire, se traduit par une aide, en nature ou matérielle, qui varie en fonction des ressources de l'enfant et du parent.

Dans ce cas, le Conseil Départemental peut financer le reste à charge via l'aide sociale.

L'aide sociale est récupérable sur la succession.

6 - Soigner les maladies liées à l'âge

6.1 LES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

Ce sont des pathologies qui affectent le cerveau ou le système nerveux, entrainant la perte progressive des neurones et donc des difficultés cognitives, motrices et/ou perceptives.

- **Les consultations hospitalières « Mémoire »**

Elles portent sur le dépistage des maladies de la mémoire telles que les maladies d'Alzheimer et maladies apparentées. Lors d'une première consultation, des tests mémoires sont réalisés avec le patient pendant que ses proches rencontrent la neuropsychologue, puis ils rencontrent ensemble le médecin. Selon le résultat, des examens complémentaires peuvent être prescrits et des consultations de suivi mises en place.

Les consultations mémoires ont lieu sur rendez-vous, sur prescription médicale.

Ville	Adresse	Téléphone
Remiremont	Centre Hospitalier 1, rue Georges Lang	03.29.23.41.85
Epinal	Centre Hospitalier E. Durkeim 3, avenue Robert Schuman	03.29.68.70.00

- **L'équipe de soins spécialisée Alzheimer - Mémoire (ESA)**

Lors des premières visites à domicile, l'ergothérapeute ou la psychologue de l'équipe évalue les besoins et les attentes de la personne, afin d'établir un plan de soins individuel d'accompagnement et de réhabilitation. Les séances suivantes sont animées par une assistante de soins en gérontologie.

L'objectif est de maintenir les capacités existantes de la personne et de développer des moyens de compensation par le biais d'activités choisies en fonction des habitudes de vie et capacités de la personne.

L'ESA intervient sur prescription médicale à raison de 12 séances par an. Cette prestation est totalement prise en charge par la sécurité sociale et est renouvelable chaque année.

>>> Renseignements :
37 rue du Centre - 88200 SAINT-NABORD
☏ *03.29.62.44.96*

6.2 LES SOLUTIONS DE RÉPIT ET DE SOUTIEN DE L'AIDANT

- **La plateforme d'accompagnement et de répit**

Elle organise un soutien aux aidants en leur proposant diverses activités de répit, d'information tout en proposant une solution de garde pour l'aidé.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :
8 place Henri Utard - 88200 REMIREMONT
☏ *03.29.38.53.20*

- **Les consultations pour les proches aidants**

Il s'agit de consultations individuelles de soutien psychologique, ponctuelles ou régulières, réalisées par une neuropsychologue.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :
Centre hospitalier de REMIREMONT au 03.29.23.41.85

- **Groupe de parole et d'échange pour les proches aidants**

Des rencontres, animées par un psychologue du Conseil Départemental et une coordinatrice du CLIC, sont organisées tous les 1ers lundis du mois dans les locaux du CLIC à Remiremont.

Leurs objectifs sont de permettre aux aidants de s'exprimer et d'échanger avec d'autres aidants.

- **Accueil de jour et hébergement temporaire**

Ce sont des accueils de la personne malade en EHPAD à la journée ou de façon temporaire.

- **Association France Alzheimer 88**

L'association propose diverses activités en faveur des malades Alzheimer (ou apparentés) ainsi qu'à leurs proches aidants.

Elle informe sur la maladie, organise des haltes-relais, des sorties culturelles, des groupes de parole, du soutien aux aidants…

Il existe des antennes à Gérardmer, Le Thillot, Le Val-d'Ajol et Remiremont.

>>> Renseignements au : ☏ *03.29.35.36.19*

- **Association France Parkinson**

L'association propose un soutien aux malades parkinsoniens et à leur entourage.

Elle informe sur la maladie, organise des activités diverses, des séjours répit…

>>> Renseignements au : ☏ *03.29.34.31.46*

- **La carte d'urgence aidant**

Si vous êtes aidant familial sur la communauté de communes des ballons des Hautes-Vosges, vous pouvez béneficier d'une carte d'urgence aidant.

>>> Renseignements : à l'accueil de votre mairie
ou auprès de l'amicale des retraités de la haute-moselle
☏ *03.29.25.19.71 - adrhm@wanadoo.fr*

6.3 LES MALADIES CHRONIQUES

- **L'Espace Santé du Pays**

L'espace santé propose aux personnes concernées par une maladie chronique, des séances collectives et /ou individuelles afin de les aider à mieux comprendre leur problème de santé et à mieux vivre au quotidien.

Maladies chroniques prises en charge à l'Espace Santé :

- Surpoids / Obésité
- Diabète de type 2
- Asthme / Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive
- Hypertension artérielle
- Ostéoporose
- Syndrome d'Apnée Obstructive du Sommeil

Ces séances sont gratuites et animées par des professionnels de santé (diététiciennes, infirmières, psychologues,...) sur l'alimentation, le traitement, les bienfaits de l'activité physique...

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à tout autre professionnel de santé.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :

7, Rue Georges Lang - 88200 REMIREMONT

☏ *03.29.23.40.00*

- **Le Réseau Activité Physique Santé du Pays (RAPS)**

L'association a pour objectif d'améliorer la santé de la population par le biais de l'activité physique adaptée.

Elle s'adresse aux adultes et seniors malades chroniques et/ou sédentaires (pratiquant très peu d'activité physique au quotidien) pour les informer, les conseiller et les diriger vers une pratique adaptée et durable.

Un enseignant en activité physique adaptée vous accueille gratuitement sur rendez-vous à Remiremont, Le Thillot, Le Val-d'Ajol et Saulxures-sur-Moselotte.

>>> Renseignements et prise de rendez-vous :
Réseau Activité Physique Santé du Pays
☏ *03.29.23.40.00 - raps.remiremont@sante-lorraine.fr*

7 - Connaître ses droits

Si vous perdez vos capacités à gérer vos biens, vos affaires, quelles mesures de protection pouvez-vous mettre en œuvre ?

D'après la loi du 5 mars 2007, toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération, médicalement constatée, de ses facultés mentales ou corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté, peut bénéficier d'une mesure de protection juridique.

7.1 LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Le mandat de protection future **s'anticipe.**

C'est un contrat qui permet à une personne d'organiser à l'avance sa protection, en choisissant celui ou celle qui sera chargé de gérer ses affaires le jour où elle ne pourra plus le faire elle-même, en raison de son âge ou de son état de santé.

Ce contrat est fait auprès d'un notaire ou d'un avocat.

Votre avocat et votre notaire peuvent vous renseigner gratuitement. Seule la rédaction de l'acte est payante.

7.2 LES MESURES DE PROTECTION

- **La sauvegarde de justice**

C'est une mesure de protection juridique temporaire qui permet à un majeur d'être représenté pour accomplir certains actes sans passer par une tutelle ou une curatelle.

- **La curatelle**

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger un majeur qui est en capacité d'agir de lui-même mais qui a besoin d'être conseillé ou contrôlé dans certains actes de la vie civile.

Il existe plusieurs degrés de curatelle.

Le curateur ou le tuteur peuvent être un membre de la famille, un mandataire judicaire associatif ou un mandataire judiciaire privé.

- **La tutelle**

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Un tuteur la représente dans les actes de la vie civile.

C'est la mesure la plus lourde, la plus restrictive pour la personne protégée.

Bon à savoir :

Permanence de soutien aux tuteurs familiaux : conseil en amont ou lors de la prise de la mesure : les 2ème lundis du mois au CCAS de Remiremont.

>>> Renseignements et Prise de rendez-vous :

ATV ☏ 03.29.69.18.50

- **L'habilitation familiale**

C'est le régime dans lequel une personne habilitée par le juge des tutelles, est chargée de représenter un membre de sa famille (uniquement descendant, ascendant, frère ou sœur, conjoint, un concubin ou partenaire de PACS), hors d'état de manifester sa volonté, c'est-à-dire d'effectuer des actes en son nom.

L'habilitation peut être :

- **Spéciale :** représentation de la personne pour accomplir un ou des actes particuliers.
- **Générale :** représentation de la personne de manière générale et continue.

7.3 LES DÉMARCHES DE MISE SOUS PROTECTION

Les démarches de mise sous protection ou d'habilitation générale peuvent être faites par la personne elle-même ou une tierce personne, comme suit :

- Compléter une requête qui sera présentée au juge des tutelles
- Joindre un justificatif d'identité (acte de naissance et carte nationale d'identité selon votre situation)
- et un certificat médical d'un médecin expert inscrit sur une liste établie par le procureur de la république.

En cas de démarche confiée à un professionnel, le coût est fonction des ressources et du patrimoine de la personne protégée.

Le rendez-vous avec le médecin expert est dans tous les cas payant : environ 160€. L'expertise médicale peut avoir lieu à domicile (frais de transport en supplément).

7.4 LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Ce sont des instructions écrites que donne par avance une personne majeure consciente, pour le cas où elle serait dans l'incapacité d'exprimer sa volonté. Ces directives anticipées sont prises en considération pour toute décision concernant un patient pour qui est envisagé l'arrêt ou la limitation d'un traitement inutile ou disproportionné ou la prolongation artificielle de la vie.

Elles font parties des **droits des malades** (Loi du 4 mars 2002).

Si vous avez rédigé des directives, le médecin doit en tenir compte. Elles constituent un document essentiel pour la prise de décision médicale. Leur contenu prévaut sur tout autre avis non médical, y compris sur celui de votre personne de confiance.

Toutefois, les directives anticipées n'ont pas de valeur contraignante pour le médecin. Celui-ci reste libre d'apprécier les conditions dans lesquelles il convient d'appliquer les orientations que vous aurez exprimées, compte tenu de la situation concrète et de l'éventuelle évolution des connaissances médicales.

Les directives anticipées sont valables trois ans. Pensez à les mettre à jour.

7.5 LA LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE

La bientraitance englobe tout ce qui favorise l'épanouissement de la personne, s'adapte à ses besoins divers (psychologiques, physiologiques...) et permet un développement harmonieux.

Quand la bientraitance n'est pas respectée, elle laisse place à la maltraitance.

La maltraitance englobe différentes formes de violences et de négligences, associées ou non, notamment physiques, morales et psychologiques, médicamenteuses et financières.

Parfois volontaire, elle est plus souvent la conséquence de l'épuisement de l'aidant et il convient alors d'apporter conseils et aide pour améliorer la situation.

Il existe un numéro national d'appel contre les maltraitances des personnes âgées qui assure le relais vers les services ressources les plus proches.

Au niveau départemental, des dispositifs coordonnés de prévention et de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées existent.

Au niveau local, vous pouvez solliciter le CLIC et le CCAS de votre domicile.

>>> Renseignements :
Numéro national : 3977 ou ALMA 88 : ☏ 03.29.31.17.01
CLIC : ☏ 03.29.38.53.20

8 - Se divertir

8.1 LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE DÉCOUVERTE

- **Le Club Vosgien**

Le club vosgien propose des randonnées, de la marche nordique ou des marches d'orientation dans les Vosges.

>>> Renseignements auprès de chaque section locale :

COMMUNES	COORDONNEES
Bussang /Saint-Maurice-sur-moselle	03.29.61.50.18
Cornimont	03.29.24.15.23
Fresse-sur-Moselle, Le Ménil,Le Thillot, Ramonchamp	03.29.25.08.07
Gérardmer	03.29.63.07.39
La Bresse	03.29.25.47.76
Remiremont	03.29.62.25.73
Rupt-sur-Moselle / Vecoux	03.29.26.57.04
Saulxures-sur-Moselotte	03.29.24.64.19

- **Le groupe associatif Siel Bleu**

Siel Bleu propose des séances d'activité physique adaptée répondant aux besoins de chacun. Il intervient à domicile, en EHPAD ou en groupe constitué.

Il existe différents programmes : ateliers gym prévention santé, ateliers marche nordique, ateliers mémoire avec des tablettes...

>>> pour connaître les actions près de chez vous :

☏ 06.59.75.80.07 - aurelie.watremetz@sielbleu.org

8.2 LES ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

- **L'Espace Culturel et Social de la Pranzière de Cornimont**

L'espace culturel et social de la pranzière est une association qui propose différentes activités tout public, artistiques, de loisirs, sport santé, théâtre... , à la fois régulières et à travers la participation à des stages.

>>> Renseignements : ☏ 03.29.25.42.83

- **La Maison de la Culture et des Loisirs de Gérardmer**

La maison de la culture et des loisirs est une association qui propose également diverses activités culturelles (musique, danse...), créatives (vitrail, couture...) et numériques (info seniors avec contenu adapté).

>>> Renseignements :
☏ 03.29.63.11.96 - contactmcl.gerardmer@orange.fr

- **Le Centre Social de Remiremont**

Il propose les après-midis, du lundi au vendredi (hors vacances scolaires), des activités variées, artistiques (peinture tout support, artisanat, poterie, tricot...) et manuelles (couture, cuisine, jardin, bricolage...).

>>> Renseignements et inscription :
Espace Social Saint-Romaric ☏ 03.29.62.12.86

- **Le CCAS de Remiremont**

Les résidences autonomie du Parc et de la Paltrée proposent différentes activités accessibles (arthérapie, gym seniors...) à ses résidents et ouvertes aux personnes extérieures.

>>> Renseignements et inscription : ☏ 03.29.23.39.08

- **L' Université de la Culture Permanente (UCP)**

L'université de la culture permanente propose à toute personne, sans condition d'âge ni de niveau d'études, des conférences sur tous sujets (histoire géographie, musique, astronomie...), animées par des intervenants qualifiés.

Conférences au centre cuturel de Remiremont, les lundis de 14h à 15h pendant les périodes d'activité universitaire.

>>> Renseignements auprès de la mairie de Remiremont :
☏ *03.29.62.42.17*

- **Les ateliers découverte des nouvelles technologies**

Des ateliers informatiques sont proposés dans de nombreuses communes, soit par un club soit par une médiathèque, pour apprendre les bases en informatique et enrichir ses liens sociaux et familiaux.

>>> Renseignements :
auprès de votre mairie ou auprès d'une des médiathèques :

☏ *Gérardmer : 03.29.63.00.70*
☏ *Le Thillot : 03.29.24.98.90*
☏ *Remiremont : 03.29.22.60.01*
☏ *Saulxures-sur-moselotte : 03.29.24.52.13*
☏ *Vagney : 03.29.23.36.36*

8.3 LES CLUBS DU 3ème ÂGE

Il existe, sur la plupart des communes, un club du 3ème âge qui propose des activités diverses (jeux de société, cartes, sorties, repas...).

Certaines communes, par exemple Le Tholy et Le Thillot, organisent le transport des personnes désireuses de se retrouver et de participer à ces activités.

>>> Renseignements : auprès de la mairie de votre domicile

9 - Prévenir

9.1 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- **Programme personnalisé en activité physique adaptée**

Des séances en groupe mais aussi à domicile peuvent vous être proposées. Leur objectif est le maintien de l'autonomie grâce à la mise en place de programmes personnalisés (Gym aidant/aidé, sortir du domicile...)

>>> Renseignements :

☏ *06.59.75.80.07 - aurelie.watremetz@sielbleu.org*

- **Ateliers « prévention des chutes »**

Le Réseau Activité Physique Santé du Pays de Remiremont propose, chaque semaine, des séances de prévention des chutes encadrées et sécurisées par des enseignants en activité physique adaptée.

Ce programme se présente sous forme de jeux collectifs et d'ateliers sur l'équilibre. Il permet de travailler le renforcement musculaire, la souplesse... Ces activités s'adaptent aux envies et aux possibilités de chacun.

>>> Renseignements et inscription :

☏ *03.29.23.40.00 - raps.remiremont@sante-lorraine.fr*

9.2 LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

A partir de 65 ans, chacun devient plus fragile vis-à-vis du virus de la grippe. La grippe peut entraîner des complications sérieuses, voires mortelles. Le vaccin est le moyen le plus efficace de se protéger. En vous vaccinant, vous protégez également votre entourage.

Il est fortement **recommandé de se faire vacciner** chaque année, entre octobre et novembre.

Le vaccin doit être effectué et renouvelé tous les ans. Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, l'immunité ne dure qu'entre 6 et 8 mois, d'où la nécessité de se faire vacciner chaque année.

Ce vaccin ne contient aucun adjuvant et est **pris en charge à 100%** par la sécurité sociale à partir de 65 ans.

9.3 LE DÉPISTAGE DES CANCERS

Le cancer du sein et le cancer du colon sont les cancers les plus fréquemment rencontrés mais dépistés tôt, les chances de guérison sont plus élevées.

Dans le cadre des programmes nationaux, leur dépistage est proposé aux personnes de 50 à 74 ans et **pris en charge à 100% sans avance de frais** par la sécurité sociale.

Dépistage du cancer du sein : en 4 étapes

1. Vous recevez une invitation de l'AVODECA tous les deux ans.
2. Cette invitation vous permet de passer une mammographie de dépistage auprès d'un radiologue agréé.
3. Les radiographies sont systématiquement relues par un 2ème radiologue.
4. vous recevrez les résultats à votre domicile, dans les 15 jours.

Dépistage du cancer du colon : en 4 étapes

1. Vous recevez une invitation de l'AVODECA tous les deux ans.
2. Cette invitation vous permet de vous procurer un test de dépistage auprès de votre médecin traitant.
3. Le test de dépistage s'effectue à votre domicile. Il suffit de le poster ou le déposer dans les 24h à un laboratoire.
4. Vous recevrez les résultats à votre domicile, dans les 15 jours.

Si votre résultat est positif, cela ne signifie pas que vous avez un cancer. Votre médecin vous orientera vers un gastro-entérologue pour des examens complémentaires.

>>> Renseignements :

AVODECA - Dépistage organisé des cancers dans les Vosges

☏ *03.29.68.28.39*

9.4 POUR EN SAVOIR PLUS...

• Le site **bien vieillir dans les Vosges** est un portail d'informations départemental pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnemlent de leurs proches.

www.bienvieillir.vosges.fr

• Le site de la **CARSAT** vous permet de trouver des informations pour bien vivre votre retraite, rester en forme, connaître les ateliers bien vieillir en Lorraine...

www.carsat-nordest.fr
(rubrique Retraités / Bien vivre votre retraite)

• Le site **pour bien vieillir** des caisses de retraite et santé publique France vous aide à bien vivre votre âge au travers d'informations de prévention.

www.pourbienvieillir.fr

• Des ateliers de prévention sur le thème de l'alimentation, de la mémoire ou de la vitalité sont organisés ponctuellement dans notre département.

www.msalorraine.fr (rubrique Votre MSA / Évènements)