

Guide seniors Haute Tarentaise



Service
ETOILE



Edito

La Maison de l'Intercommunalité de Haute Tarentaise, Communauté de Communes a pour compétence l'action sociale d'intérêt communautaire.

Dès 1993, le Service Etoile (point information seniors et coordination gérontologique) était mis en place à Bourg Saint Maurice pour répondre aux besoins locaux des personnes âgées et handicapées ainsi que de leurs familles.

Depuis, la Haute Tarentaise compte de plus en plus de seniors, environ 2 600 sur nos huit communes. Le Service Etoile a donc vu ses missions s'étoffer pour répondre à un public plus large. Désormais, des seniors plus jeunes et plus actifs sont à la recherche d'informations pour améliorer leur qualité de vie, anticiper les effets du vieillissement et l'entrée dans la dépendance. Ce guide est aussi pour eux, avec, notamment, les rubriques «Bien vieillir à domicile» et «Echanger et sortir».

Aujourd'hui, l'ensemble des pouvoirs publics travaillent sur des solutions de maintien à domicile. C'est aussi dans ce sens, que le Service Etoile effectue ses missions de coordination gérontologique avec tous les partenaires médico-sociaux du territoire pour une meilleure prise en charge globale de la personne (bien-être, santé, aspects matériels et financiers) mais aussi de son entourage.

Ce guide, souhaité par les élus communautaires de Haute Tarentaise vous propose ainsi quelques pistes de réponses. Nous espérons qu'il sera également utile aux proches de personnes dépendantes : les familles et les amis qui sont souvent en première ligne. Bien évidemment, le Service Etoile reste à votre service et à votre écoute pour vous accompagner dans vos démarches.

Nous tenons aussi à remercier tous les partenaires cités dans ce guide pour leur collaboration.

Enfin, nous vous donnons rendez-vous sur notre site Internet www.hautetarentaise.fr en 2015 pour une version actualisée et dès maintenant pour consulter les annuaires des professionnels médicaux ou encore celui des clubs des aînés.

Bonne lecture !

M. Jean-Luc PENNA,
Vice-président

M. Gaston PASCAL-MOUSSELD,
Président

Vous accompagner 4>7

Le Service Etoile.....	p.04
Les services départementaux.....	p.05
Les services communaux.....	p.06
Les caisses de retraite.....	p.06

Bien vieillir à domicile 8>12

L'aide à domicile.....	p.08
Les visiteurs de courtoisie à domicile.....	p.09
Le service de déplacement accompagné.....	p.09
Bénéficiaire du portage de repas.....	p.10
S'équiper en matériel.....	p.10
Alerter et prévenir.....	p.11
Améliorer son logement.....	p.11
Se soigner.....	p.12

Hospitalisation et consultations spécialisées 13

Hospitalisation.....	p. 13
Consultations spécialisées.....	p. 13

Etre soutenu(e) : vous et vos proches 14>17

Maltraitance.....	p. 14
Groupe de paroles.....	p. 14
Troubles de la mémoire.....	p. 15
Fin de vie.....	p. 15
Handicap.....	p. 15
Aide psychologique.....	p. 16
Aide matérielle et alimentaire.....	p. 16
Aide juridique.....	p. 17
Information aux aidants et prévention.....	p. 17

Echanger et sortir 18>19

Etre bénévole.....	p. 18
La Semaine Bleue	p. 18
Les clubs des aînés ruraux.....	p. 18
Les repas des anciens, les voyages et colis de Noël.....	p. 18
La sortie intercommunale annuelle.....	p. 18
Suggestions d'activités seniors et bons plans.....	p. 19

Choisir un nouveau lieu de vie 20>21

Les logements prioritaires et adaptés.....	p. 20
EHPA et EHPAD.....	p. 20
L'accueil de jour France Alzheimer Savoie.....	p. 21

Vous accompagner

La Communauté de Communes

■ Le Service Etoile

● Ses missions :

- accueil, écoute, information et orientation,
- recensement et évaluation des besoins,
- constitution de dossiers administratifs et d'aide de financement, de prise en charge ou de retraite,
- mise en œuvre des aides techniques,
- coordination avec les professionnels,
- actions de prévention (stages, conférences...)

● Et aussi :

- le prêt d'un bus adapté (au handicap) aux structures et associations qui œuvrent dans le domaine,
- la coordination du portage de repas pour les communes de Bourg Saint Maurice et de Séez,
- le prêt de matériel adapté pour essai,
- l'animation du groupe de visiteurs de courtoisie à domicile,
- la gestion du service de déplacements accompagnés.



Contact :



Service Etoile

Maison de l'Intercommunalité de Haute Tarentaise, Communauté de Communes
270 Avenue du Centenaire
73 700 Bourg Saint Maurice
04.79.07.60.22

Horaires du secrétariat :

*Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h30
Sauf le mercredi après-midi : l'accueil physique est
fermé mais une permanence téléphonique est assurée.*

Rendez-vous avec la coordinatrice :

- Permanences au Service Etoile à Bourg St Maurice (sur rendez-vous) :
 - mardi après-midi de 13h30 à 16h30,
 - vendredi matin de 9h00 à 12h00.
- Permanence à Tignes : à l'immeuble le Glattier (sur rendez-vous) :
 - le 1^{er} jeudi du mois de 10h à 12h.
- Visites à domicile en Haute Tarentaise (sur rendez-vous) :
 - du lundi au vendredi.

Et aussi :

■ Les services départementaux

● Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination)

159 rue de la Chaudanne
73 600 MOUTIERS

04.79.24.76.67

www.cg73.fr

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

Le CLIC est un guichet d'accueil, d'information et de coordination pour les personnes âgées et leur entourage ainsi que pour les professionnels du maintien à domicile. C'est un lieu d'évaluation des besoins et d'élaboration de plans d'aide adaptés.

L'ADPA (Aide Départementale Personnalisation à l'Autonomie) est destinée à améliorer la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie en leur permettant de recourir aux aides et à l'accompagnement dont elles ont besoin (en établissement ou à domicile).

Pour les personnes handicapées à domicile : en lien avec la MDPH, l'équipe médico-sociale du département est chargée d'évaluer et de mettre en place des plans d'aide adaptés au profit des personnes handicapées qui vivent à leur domicile, dans le cadre de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH).

● Le CPAS Le Verseau (Centre Polyvalent d'Action Sociale)

Immeuble le Verseau
Route de Pinon
73 700 BOURG SAINT MAURICE

04.79.44.53.15

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h00.
Fermé le mercredi après-midi.

Le CPAS est un service social polyvalent de secteur.

● La MDPH de la Savoie (Maison Départementale des Personnes Handicapées)

110 rue Sainte Rose
73 000 CHAMBERY

04.79.75.39.60

0 800 0 800 73 numéro vert gratuit depuis un fixe, réservé aux bénéficiaires et à leur entourage.

Vous accompagner

■ Les services communaux

● Les CCAS (Centres Communaux d'Action Sociale)

Le CCAS est un établissement public communal qui intervient dans les domaines de l'aide sociale légale et facultative, ainsi que dans les actions et activités sociales.

Pour de plus amples informations, contactez votre mairie :

Bourg St Maurice : 04.79.07.87.85

Les Chapelles : 04.79.07.07.67

Montvalezan : 04.79.06.84.12

Ste Foy Tarentaise : 04.79.06.90.53

Séez : 04.79.41.00.54

Tignes : 04.79.40.06.40

Val d'Isère : 04.79.22.63.92

Villaroger : 04.79.06.90.98

■ Les caisses de retraite

● CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail)

8 rue Jean Girard Madoux
73 000 CHAMBERY

04.79.37.03.22

social.albertville@carsat-ra.fr

www.carsat.fr

Horaires : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h (accueil physique uniquement le matin)

- Service d'accompagnement des personnes retraitées du régime général en sortie d'hospitalisation.
- Accès aux droits et accès aux soins des salariés en arrêt de travail depuis plus de 90 jours.

● MSA (Mutualité Sociale Agricole)

Rue de la Sous-Préfecture,
73 600 Moutiers

04.79.24.26.56

www.msaaalpesdunord.fr

- Assistante sociale sur rendez-vous ou en visite à domicile.
- Permanence administrative du conseiller en protection retraite uniquement sur rendez-vous au : **09.69.36.87.00**

● RSI (Régime Social des Indépendants)

RSI des Alpes siège social
5 avenue Raymond Chanas
CS 15000

38 327 Eybens Cedex

www.rsi.fr/alpes

Prestations et services : **36 48**

Cotisations : **36 98**

● MGEN (Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale)

116 avenue du Grand Ariétaz,
(Quartier Bissy)

73 079 CHAMBERY Cedex 9

Téléphone : **36 76**

Site Internet : www.mgen.fr (formulaire de contact disponible sur le site)

Accueil lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 9h à 17h30. Mardi de 10h à 17h30

● CNRACL (Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales)

Caisse des dépôts

Gestion mutualisée des pensions

Rue du vergne

TSA 20006

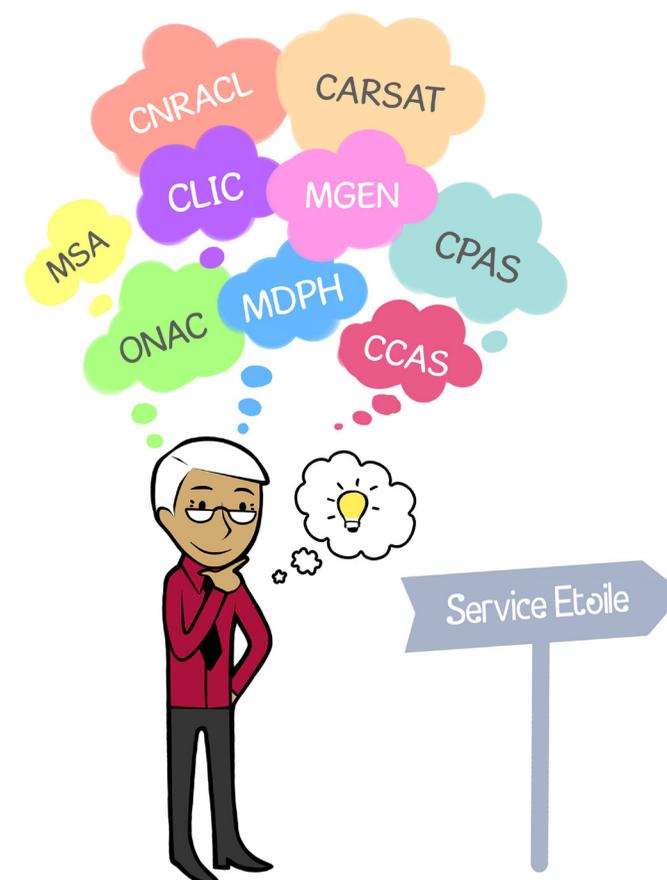
33 044 BORDEAUX CEDEX

05.57.57.91.99

● ONAC (Office National des Anciens Combattants)

8 Place du Château,
73 000 Chambéry

04.79.33.66.54



Bien vieillir à domicile

■ L'aide à domicile

Le professionnel qui vient travailler au domicile d'une personne peut être désigné sous différents termes : aide à domicile, aide ménagère, assistante de vie, auxiliaire de vie.

Elles ont toutes un même rôle : participer au maintien à domicile de la personne aidée en lui permettant de garder son autonomie, en maintenant des relations sociales avec elle et en la soutenant psychologiquement.



Quelles aides proposent-elles ?

● Activités de la vie quotidienne

- le ménage courant, l'entretien du réfrigérateur, des pièces de vie, de la literie...
- confection de repas, surveillance des denrées alimentaires, vaisselle et rangement...
- entretien du linge : lavage et repassage, petite couture,
- approvisionnement en chauffage de la maison (bois).

● Aide à la personne

- aide à la toilette : à la salle de bain ou au lit,
- lever, coucher, transfert avec matériel de manutention si besoin,
- habillage, coiffage, change de linge,
- change de protection d'incontinence,
- aide aux déplacements.

● Aide relationnelle et sociale

- aide aux transports,
- aide aux courses,
- promenade, compagnie et loisirs,
- soutien moral.

■ A savoir :

- Une aide à domicile effectue ses missions en rapport avec la famille et les autres services médico-sociaux.
- Les soins ne font pas partie du métier d'aide à domicile.
- Le respect de la vie privée et de l'intimité de la personne aidée est primordial.

Contacts :



Les entreprises ou associations d'aide à domicile

● ADMR

123-127 rue de la Bourgeat
73 700 Bourg St Maurice.
Accueil : de 9h à 12h et de 14h à 17h
sauf le mercredi après midi.
04.79.07.16.16
bsm@fede73.admr.org

● Vers toi

11 Avenue du Pré de Foire
73 600 Moûtiers
Accueil téléphonique du lundi au
vendredi de 8h à 18h.
06.61.00.31.68
vers-toi@orange.fr

L'emploi d'une aide à domicile

● Le CESU

Le Chèque Emploi Service Universel permet à un particulier de payer et de déclarer en direct un employé à domicile ou une structure réalisant des tâches à domicile.

Contact : L'URSSAF (cesu.urssaf.fr), la Fédération des particuliers employeurs (www.fepem.fr) ou les organismes bancaires. Au delà de 70 ans ou si handicap, des exonérations de charges peuvent être consenties.

■ Visiteurs de courtoisie

Le Service Etoile a mis en place un groupe de bénévoles intervenants auprès des personnes âgées et handicapées de Haute Tarentaise qui souhaitent bénéficier de visites de courtoisie. Le Service Etoile se charge de l'organisation des visites et sorties, met en relation les personnes et forme les bénévoles du réseau aux problématiques du vieillissement.

Contact : Service Etoile
04.79.07.60.22

■ Le service de déplacement accompagné

Le Service Etoile propose aux personnes âgées et handicapées de Haute Tarentaise un service d'accompagnement pour des courses avec transport. Les personnes intéressées doivent se faire connaître auprès du Service Etoile pour savoir si elles peuvent en bénéficier.

Contact : Service Etoile
04.79.07.60.22



Bien vieillir à domicile

■ Bénéficiaire du portage de repas

Ce service est actuellement proposé sur trois communes : Bourg Saint Maurice, Séez et Val d'Isère.

● Bourg Saint Maurice et Séez

Le Service Etoile est l'interlocuteur des partenaires, des familles et des bénéficiaires pour les inscriptions à ce service.

Ce service s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans et/ou aux personnes handicapées.

Le service fonctionne du lundi au vendredi y compris les jours fériés.

Le repas est livré froid et doit être réchauffé. Il comporte une entrée, un plat, un produit laitier, un dessert et du pain pour le midi. Le soir, il se compose d'un potage, du fromage et de pain. Les repas sont élaborés par une nutritionniste et correspondent aux besoins nutritionnels des personnes âgées.

Contact : Service Etoile, 04.79.07.60.22

● Val d'Isère

Le service de portage de repas est destiné à toute personne qui en a besoin. Fabriqués à la cuisine centrale de Val d'Isère, les repas sont livrés en liaison froide et le service fonctionne 7 jours sur 7. La livraison est composée d'un repas complet pour le midi et pour le soir.

Contact : Service population

Maison de Val

73 150 Val d'Isère

04.79.22.63.92

servicepopulation@valdisere.fr

■ S'équiper en matériel

● Essayer du matériel

Le Service Etoile met à disposition du matériel médical en essai avant que les familles ou les personnes ne le louent ou l'achètent.

Contact : Service Etoile

04.79.07.60.22

● Acquérir du matériel médical

Les pharmacies de Haute Tarentaise louent et vendent du matériel adapté au vieillissement et à la dépendance. Il permet d'améliorer le confort de la personne aidée et des intervenants.

Contact : Prenez contact avec votre pharmacien.

■ Alerter et prévenir

● La téléassistance

Plusieurs sociétés de télésurveillance proposent leurs services en Haute Tarentaise. Il s'agit d'alarme à distance permettant de rassurer et d'alerter bénéficiaires et familles en cas de chutes ou de besoins d'urgence.



Contacts :

ALTE - M. Pellicier

36 Résidence de l'Avernet BP 11
73 700 Séez

04.79.07.07.83 / 06.15.87.10.71

Vitaris - Mme Quey

905 rue de la Rosière
73 700 Bourg Saint Maurice

04.79.07.00.49 / 06.23.49.81.10

ADMR

123-127 Rue de la Bourgeat
73 700 Bourg Saint Maurice

04.79.07.16.16

■ Améliorer son logement

● Conseils et subventions

Une des clefs du « bien vieillir chez soi » est le logement adapté pour un maintien à domicile dans les meilleures conditions : salle de bains avec douche, monte escaliers, barre d'appui, ... mais aussi systèmes de chauffage et d'isolation performants.

En Tarentaise, une Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat (OPAH Tarentaise Aides Habitat) existe depuis plusieurs années et est soutenue par des structures publiques dont la Communauté de Communes (Service Etoile).

Le PACT Savoie est l'organisme missionné par les structures publiques pour recevoir les personnes intéressées pour améliorer leur logement.

Un entretien permet alors de vérifier l'éligibilité du dossier avant les travaux et d'obtenir des conseils techniques.

Des subventions peuvent être octroyées pour effectuer :

- des travaux de rénovation énergétique,
- lutter contre la vétusté,
- et pour maintenir des personnes à domicile en adaptant le logement au handicap ou au vieillissement.

Contact : PACT Savoie, permanence sur rendez-vous au 04.79.37.15.65 le 2^{ème} jeudi du mois de 10h à 12h aux Services Techniques de la mairie de Bourg Saint Maurice, rue de Pinon.



■ A savoir :

Le portage de repas est bien plus qu'un transport, il est une veille particulière. Régulièrement, le Service Etoile est amené à joindre les familles ou les partenaires pour les alerter d'éventuels problèmes.

■ Se soigner

Les professionnels de santé jouent un rôle majeur pour le maintien à domicile des personnes âgées dans de bonnes conditions.

● **Les médecins traitants** : ils sont les interlocuteurs privilégiés pour vous suivre au quotidien et vous orienter vers les spécialistes appropriés. >> **En cas d'absence et d'urgence : faites le 15 ou le 18.**

● **Les kinésithérapeutes et ostéopathes**

● **Le SSIAD : Service de Soins Infirmiers A Domicile** intervient sur prescription médicale pour les soins infirmiers (toilettes...) Le Clos St Martin 94 Grande Rue 73210 AIME
04.79.24.68.20

● **Les infirmières libérales**

● **Les ophtalmologues**

● **Le cabinet de radiologie**

● **Les dentistes**

● **Laboratoire d'analyses médicales**

● **Les sages-femmes**

● **Les orthophonistes**

● **Les diététiciennes**

● **Les pédicures-podologues**

● **Les pharmaciens** : médicaments, livraison de produits d'hygiène et de matériels.



■ Coordonnées des praticiens

La liste détaillée des catégories de praticiens présents en Haute Tarentaise est disponible sur le site Internet : www.hautetarentaise.fr Elle y est réactualisée fréquemment.

■ Collecte des déchets de soins

Chaque trimestre, une collecte itinérante des déchets de soins est organisée en Haute Tarentaise. Jours, horaires et lieux de ramassage sur www.hautetarentaise.fr ou par téléphone au **04.79.41.01.63**

■ Hospitalisation

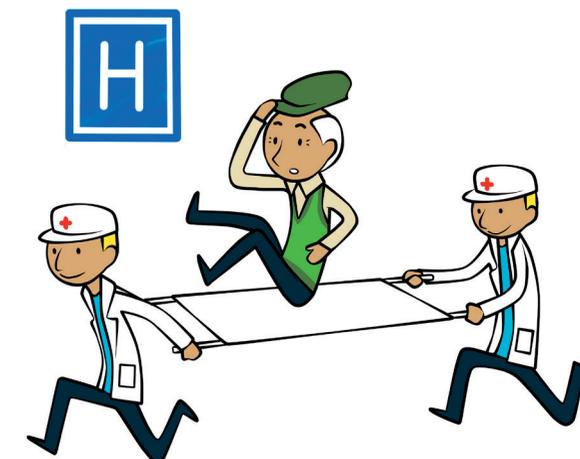
● **Hôpital de Bourg Saint Maurice**
De nombreuses consultations et services sont proposés : urgences, chirurgie viscérale, orthopédie, chirurgie esthétique, cardiologie, anesthésie, addictologie, douleurs, radiologie, gynécologie, sages-femmes...
Contact : 139 Rue du Nantet
73 700 Bourg Saint Maurice
04.79.41.79.79

● **L'HAD (Service d'Hospitalisation A Domicile)** du CHAM (Centre Hospitalier d'Albertville Moutiers) :
La mission de l'HAD est la prise en charge à domicile de patients nécessitant des soins multiples coordonnés.
Contact : 43 rue de l'école des mines
73 600 Moûtiers
04.79.09.60.04
had@cham-savoie.fr
www.cham-savoie.fr

● **SSR (Service de Soins de Suite et de Réadaptation)**
Il accueille des personnes âgées nécessitant un suivi médical après une opération afin de les réadapter dans leur environnement initial, voire de les aider à s'adapter à une nouvelle vie.
Contact : Centre hospitalier de Moûtiers
Rue de l'Ecole des Mines BP 207
73 604 Moûtiers cedex
04.79.24.75.42

■ Consultations spécialisées

● **Consultation gérontologie et mémoire**
Hôpital de Bourg Saint Maurice
139 Rue du Nantet
73 700 Bourg Saint Maurice
04.79.41.79.72



Etre soutenu(e) : vous et vos proches

Parce que le vieillissement et le handicap entraînent de nombreux changements dans votre vie et celle de vos proches et que, certaines situations peuvent être difficiles à vivre et à gérer ; plusieurs associations et services sont à votre écoute pour vous guider et vous soutenir.

● L'ADAMSPA INFO (Association Départementale d'Action Médico-Sociale en faveur des Personnes Agées)

Association au service de la gérontologie en Savoie.

Contact : 107 rue Dacquin

73 000 CHAMBERY

04.79.85.15.57

adamspa@wanadoo.fr

■ Maltraitance

● ALMA

Allô Maltraitance Personnes Âgées et/ou Handicapées est un centre d'écoute téléphonique pour signaler des faits de maltraitance physique, psychologique, financière, civique, médicale ou sexuelle, par action ou par omission ainsi que des négligences envers les personnes vulnérables.

Contact : ALMA Savoie, Chambéry au

04.79.70.59.33. permanences

lundi de 14h à 17h et le vendredi

de 8h30 à 11h30. Répondeur 24h/24.

■ Groupe de paroles

● Le café familles de l'EHPAD

L'EHPAD du Centre Hospitalier (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) propose « le Café familles » chaque premier lundi du mois de 17h à 18h30.

Ce moment convivial permet aux familles, aux proches et aux aidants de personnes âgées dépendantes de s'exprimer et de partager leurs expériences. La psychologue et le cadre de santé de la maison de retraite apporteront leur expertise en répondant aux différentes demandes.

Contact : EHPAD du Centre Hospitalier de Bourg St Maurice au **04.79.41.79.26**



■ Troubles de la mémoire

● France Alzheimer Savoie

Allée du Château de Bressieux

73 000 BASSENS

04.79.60.31.48

www.francealzheimer-savoie.org

Antenne d'Albertville : **06.12.61.41.92**

Contact Bourg St Maurice : **04.79.07.13.87**

■ Fin de vie

● JALMALV (Jusqu'à La Mort Accompagner La Vie)

Contact : Maison des Associations

21 Rue Georges Lamarque

73 200 Albertville.

Accueil : tous les mardis de 18h à 19h (sauf vacances scolaires)

04.79.31.20.83

jalmalvtarentaise@gmail.com

Référente en Tarentaise : Mme Simone

BARET au **04.79.37.88.97**

■ Handicap

● APF (Association des Paralysés de France)

Contact : 306 rue Jules Bocquin

73 000 Chambéry

(interventions sur toute la Savoie)

Délégation de Savoie au **04.79.69.41.81.**

● FNATH (Fédération Nationale des Accidentés du Travail et des Handicapés)

L'association des accidentés de la vie, est une association représentative des personnes accidentées, malades ou handicapées.

Contact : Maison des Syndicats

77 rue Ambroise Croizat

73 000 CHAMBERY

04.79.62.14.63

fnath.73@wanadoo.fr



Etre soutenu(e) : vous et vos proches

■ Aide psychologique

● **CMPA (Centre Médico Psychologique pour Adultes)**
Sur rendez vous au **04.79.60.52.44**

● **Psychologue du Conseil général**
Contacter le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination)
159 rue de la Chaudanne
73 600 MOUTIERS
04.79.24.76.67
www.cg73.fr

■ Aide matérielle et alimentaire

● **Secours Catholique**
Salle Paroissiale, 344 Grande Rue
73 700 Bourg Saint Maurice
Soutien psychologique, aide alimentaire et vestimentaire .
Contact : M. Gilbert Gellon
06.81.51.38.24

● **Coup de Pouce**
Épicerie sociale
Quartier des Associations, Rue de Pinon
73 700 Bourg Saint Maurice
Contact : M. Dominique Renault au
06.12.73.06.66 et Mme Michèle Renault au **06.15.52.32.79**



■ Coordonnées des psychologues

La liste détaillée des catégories de praticiens présents en Haute Tarentaise est disponible sur le site Internet www.hautetarentaise.fr. Elle y est réactualisée fréquemment.

● **Croix Rouge**
Quartier des Associations, Rue de Pinon
73 700 Bourg Saint Maurice
Contact : M. Dominique Renault au
06.12.73.06.66



■ Aide juridique

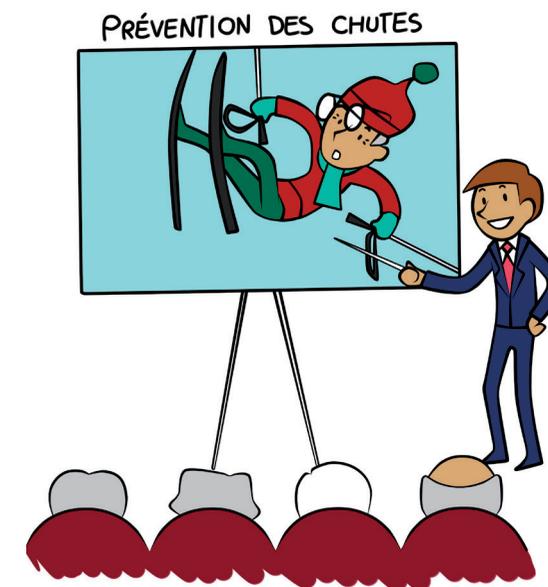
● **Maison de la justice**
76 rue du Chemin de fer, 73 600 Moûtiers.
Accueil : mardi-jeudi-vendredi de 8h30 à 12h00 et de 14h à 17h au **04.79.24.77.76**.

● **Mandataires judiciaires**
ATMP (Association tutélaire aux majeurs protégés)
04.79.31.17.71

UDAF (Union départementale des affaires familiales)
04.79.31.15.00

■ Information aux aidants et prévention

● **Les ateliers d'information**
Le Service Etoile organise régulièrement avec l'aide de nombreux partenaires des réunions d'information, des conférences, des stages et des ateliers sur différentes thématiques : maladies (Alzheimer, diabète), atelier mémoire, prévention des chutes, alimentation, adaptation du logement...
Contact : Service Etoile pour connaître les prochaines dates au 04.79.07.60.22.



Echanger et sortir

■ Etre bénévole ?

Vous avez du temps et l'envie d'être utile à d'autres personnes ayant besoin de compagnie ou de savoir-faire. Faites-vous connaître auprès du Service Etoile qui pourra vous former pour intervenir dans ses groupes de visiteurs de courtoisie et de déplacements accompagnés ou encore vous orienter vers des associations en recherche de bonne volonté (Coup de Pouce, Croix Rouge, Maison de retraite...)

■ La Semaine Bleue : une semaine nationale, un temps fort local

Cette semaine nationale se déroule chaque année en octobre partout en France puisque de nombreuses collectivités reprennent cette initiative au niveau local. En Haute Tarentaise, le Service Etoile et ses partenaires du collectif l'organisent depuis de nombreuses années. Une semaine d'animations est programmée généralement avant les vacances de la Toussaint ayant pour objectif de réunir différentes générations et de faire valoir la place des seniors dans la société.

■ Les clubs communaux des aînés ruraux

Pour connaître les coordonnées de votre club, contactez le Service Etoile au **04.79.07.60.22** ou www.hautetarentaise.fr

■ Repas des anciens, voyages et colis de Noël

Le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de votre commune propose différentes actions pour les seniors. Pour de plus amples informations, contactez votre mairie (coordonnées p.6)

■ La sortie intercommunale annuelle

La Communauté de Communes invite chaque année les seniors de Haute Tarentaise lors d'une journée conviviale organisée par le Service Etoile dans le cadre de la Semaine Bleue. Cette journée est l'occasion de belles retrouvailles avec une forte participation des seniors venant de toutes les communes. De plus, cette sortie se déroule dans une commune différente chaque année pour y découvrir ou redécouvrir le patrimoine, l'architecture, les savoir-faire avant un goûter convivial animé.

■ Suggestions d'activités

● Atelier informatique

A Tignes

Contact : Mickaël NEVEU,
04.79.40.09.89

● Gym seniors (assise / douce / renforcement)

A Bourg Saint Maurice et Séez

Contact : Marie-Claire MEREL,
06.10.65.90.59 / 04.79.41.07.69

● Atelier dessin

A Bourg Saint Maurice

Contact : Jean-Loup BENOIT,
06.79.62.98.67

● Animations du CCAS de Val d'Isère

Contact : Marion FAUGERE,
06.13.60.10.63

● **Et bien d'autres activités** : le yoga, la pétanque, la marche, la piscine sont proposés par de nombreuses associations. **Renseignements lors des forums en septembre dans les communes et auprès des mairies et Offices de Tourisme.**

Les associations qui souhaitent être référencées dans le prochain guide seniors ou dès à présent sur le site www.hautetarentaise.fr peuvent contacter le Service Etoile.



■ Bons plans !

De nombreuses stations pratiquent des tarifs préférentiels pour les seniors sur les remontées mécaniques (accès skieurs mais aussi piétons pour utiliser les navettes, funiculaires et remontées) et pour la pratique de certaines activités sportives ou culturelles.

Renseignements auprès des mairies, Offices de Tourisme ou des caisses de remontées mécaniques.

Choisir un nouveau lieu de vie

■ Les logements prioritaires et adaptés aux personnes âgées

- Le Sainfoin à Bourg Saint Maurice
- Le Chalet du Soleil à Séz

Contact : OPAC de la Savoie
Antenne administrative - OPAC Tarentaise
301, Av des Salines Royales
73 600 Moûtiers
04.79.24.25.25

Antenne Technique - OPAC Bourg St Maurice
Du lundi au vendredi de 8h00 à 9h00 au
04.79.07.21.97

■ EHPA (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées)

- **Foyer Logement La Roselière :**
Etablissement public non médicalisé, habilité à recevoir des personnes âgées de plus de 60 ans autonomes.

Contact : 94 rue Saint Michel
73 700 Bourg Saint Maurice
04.79.07.10.85
foyer-logement-roseliere@wanadoo.fr
www.bourgsaintmaurice.fr

■ OPAC de la Savoie

L'Office conçoit des solutions de logement en locatif ou en accession à la propriété, en partenariat avec les collectivités locales du département de la Savoie.

■ EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes)

- **EHPAD Saint Michel**

Structure médicalisée en accueil temporaire ou permanent ayant vocation à accueillir des personnes dépendantes âgées de plus de 60 ans (dérogation pour les moins de 60 ans).

Contact :
EHPAD du Centre Hospitalier
Avenue du Nantet - BP 11
73 704 Bourg Saint Maurice cedex
04.79.41.79.79
cadre.mr@ch-bsm.fr

■ L'accueil de jour France Alzheimer Savoie

- **L'accueil thérapeutique de jour à Landry** est destiné aux habitants des cantons de Bourg Saint Maurice et d'Aime atteints de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés, vivant à domicile et à leurs proches. Cette structure constitue un dispositif d'accompagnement des personnes et de leurs familles.

Contact :
Salle des Glières
73 210 Landry
04.79.60.31.48

