



La formation
continue
à l'université

UNIVERSITÉ DU LITTORAL CÔTE D'OPALE

*Centre Communal
d'Action Sociale
de Longuenesse*



Guide du séniior



Christian Coupez,
Maire, Président du CCAS,



Dominique Bernard ,
*Adjointe chargée
aux affaires sociales
et au logement,*



Peggy Mahu,
*Conseillère Municipale
déléguée aux séniors,*

Chère Madame, Cher Monsieur,

Le bien-être de nos aînés est une préoccupation essentielle. Pour bon nombre d'entre vous, ce bien-être suppose de rester le plus longtemps chez soi, en gardant un cadre de vie agréable.

Pour cela le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est présent au quotidien afin de vous accompagner et vous informer des multiples aides dont vous pouvez bénéficier concernant votre santé, votre logement, votre mobilité ou encore vos loisirs.

A travers ce livret, vous trouverez rapidement les informations nécessaires sur ces actions : téléassistance, repas à domicile, APA, aide-ménagère, inscription au registre des personnes vulnérables, activités séniors durant toute l'année, aide à la constitution de dossiers divers...

Nous vous invitons à conserver ce livret pour vous y référer quand nécessaire et nous espérons qu'il vous aidera à trouver les réponses adaptées à vos besoins.

Nous voudrions vivement remercier les étudiantes de l'ULCO de Dunkerque pour leur engagement et pour la conception de ce guide Sénior. Nous leur souhaitons une belle réussite pour la suite de leurs études.

Christian Coupez

Dominique Bernard

Peggy Mahu



Nathalie FASQUELLE
Responsable de Pôle Jeunesse
Social et Entretien



Laurence SIRBU
Responsable du CCAS
Assistante Socio-éducative



Sophie BUTOR
Assistante Socio-éducative



Les étudiantes de l'ULCO de Dunkerque

Karine VANESTE

Apie YAPO

Séverine FICQUET

Marie-Madeleine EMANI

SOMMAIRE

1. ÊTRE INFORMÉ ET ACCOMPAGNÉ Page 5

2. CONNAÎTRE MES DROITS Page 7

3. MA SANTÉ Page 12

4. BIEN VIVRE CHEZ SOI Page 15

5. CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE ... Page 19

6. ORGANISER SA PROTECTION Page 25

7. SE DÉPLACER Page 29

8. SE DIVERTIR Page 31

9. LES ÉVÈNEMENTS ANNUELS Page 34

10. NUMÉROS UTILES Page 36

1. ÊTRE INFORMÉ ET ACCOMPAGNÉ

Le Centre Communal d'Action Sociale est un établissement public subventionné par la commune.

Il anime une action générale de prévention et de développement social.

Le CCAS est votre service de proximité pour être informé, orienté et aidé dans vos démarches.

Vous et votre entourage y trouverez des conseils sur les différents dispositifs et aides existants. Il saura répondre aux demandes qui relèvent de ses missions ou vous guider vers les services compétents.



Centre Communal d'Action Social
13 Rue Joliot Curie 62219 Longuenesse
03 21 12 23 04

**Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00, l'après-midi, l'accueil s'effectue
uniquement sur rendez-vous.**

TROUVER LE BON INTERLOCUTEUR

➤ LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉS (MDS)

Solidaire, le Conseil départemental accompagne et protège les plus fragiles (enfants, familles, personnes âgées ou handicapées). Les Maisons Départementales des Solidarités (MDS) sont les interlocuteurs de référence en matière sociale : problème de logement, d'emploi, difficultés familiales ou financières... Les travailleurs sociaux et médico-sociaux sont là pour conseiller, orienter et aider sur les possibilités d'aide au maintien à domicile ou l'hébergement en établissement spécialisé.

*Centre administratif Saint Louis, 16 Rue Saint-Sépulcre BP 90351
62500 Saint-Omer Cedex
03 21 12 28 30*

➤ LA MAISON DE L'AUTONOMIE (MDA)

Elle accueille, informe, oriente des personnes en perte d'autonomie ou leurs proches aidants (informations sur les droits et les démarches administratives, offre en établissements ou en service d'aide à domicile).

Elle évalue et accompagne des publics âgés, en situation de handicap et leurs proches aidants.

*16 Rue Saint-Sépulcre BP 90351
62500 Saint-Omer Cedex
03 21 12 28 37*

Au sein de la MDA, vous trouverez :

La MAIA

**Méthode d'Action pour l'Intégration
des services d'Aides et de soins dans le
champ de l'Autonomie**

Elle coordonne la prise en charge des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Elle offre également un accompagnement à l'entourage.

Le CLIC

**Centre Local d'Information et de
Coordination de l'audomarois**

Être aidé au domicile ou obtenir des informations concernant l'accès aux droits, la vie à domicile, les structures d'accueil, l'offre de soins etc., le CLIC est là pour accompagner les retraités et/ou les séniors de 60 ans et plus et les proches. Service gratuit, d'information, d'orientation, d'accompagnement individuel et d'écoute.

2. CONNAÎTRE MES DROITS



MES DÉMARCHES RETRAITE

JE M'INFORME SUR MON ÂGE DE DÉPART ET LE MONTANT DE MA RETRAITE selon ma carrière et ma situation



COMMENT ?
En me connectant à mon espace personnel sur le site lassuranceretraite.fr
(service "Obtenir mon âge de départ" et "Télécharger mon Estimation Indicative Globale")

Si je bénéficie d'un départ anticipé :
9 MOIS AVANT MA DATE DE DÉPART, JE DEMANDE MON ATTESTATION DE DÉPART ANTICIPÉ ET...



COMMENT ?
Je télécharge ma demande d'attestation sur le site lassuranceretraite.fr

6 MOIS AVANT MA DATE DE DÉPART, JE DEMANDE MA RETRAITE

(exemple : pour un départ le 1^{er} octobre, je demande ma retraite le 1^{er} avril)



COMMENT ?
En ligne sur le site lassuranceretraite.fr
C'est simple, rapide et sécurisé !
(service "Demander ma retraite")

JE PRÉVIENS MON EMPLOYEUR avant ma date de départ

4 MOIS MINIMUM peuvent être nécessaires pour traiter un dossier retraite



Notification de retraite

JE PERÇOIS MON PREMIER PAIEMENT le mois qui suit le point de départ de ma retraite (entre le 9 et le 12 du mois)

(exemple : pour un départ le 1^{er} octobre, le premier paiement aura lieu entre le 9 et le 12 novembre)



Source : Carsat retraite et santé au travail

VOS QUESTIONS SUR LA RETRAITE :

La retraite n'est pas automatique !
Pour être sûr d'être payé à temps, il faut faire la demande à la CARSAT 6 mois avant de partir en retraite.
Si la demande est faite après, les mois perdus ne pourront être récupérés !

Permanences : Maison France Service
Thérouanne 03 74 18 20 04 Eperlecques 03.74.18.23.51



Où faire votre demande de retraite ?

Via l'espace lassuranceretraite.fr
Une seule demande pour l'ensemble des régimes de retraite de base et complémentaires.

Il vous sera possible d'échanger de façon personnalisée avec un agent de la CARSAT.

Votre dossier y sera traité en moins de 60 jours et sans vous priver d'un contact direct.

Comment est calculé le montant de votre retraite ?

Depuis 2003, le droit individuel des assurés à être informés sur leur retraite est inscrit dans la loi.

Tous les 5 ans, un relevé de carrière est envoyé et permet de retracer l'ensemble de la vie professionnelle.

Afin de vérifier si tout est noté, même les « petits boulots », il est possible de très vite se créer un espace personnel sur le site de l'assurance retraite (avec votre numéro de sécurité sociale et une adresse mail).

Quels documents sont nécessaires ?

- La demande complétée et signée
- Un Relevé d'Identité Bancaire
- Une copie de la pièce d'identité et du livret de famille

La retraite progressive ?

Il est possible de toucher une partie de la retraite en travaillant à temps partiel. Il faut alors :

- avoir au moins 60 ans
- un temps partiel entre 40 et 80 %
- avoir cotisé au moins 150 trimestres soit 37 ans et demi.

La retraite anticipée pour carrière longue ?

Il est possible de bénéficier d'une retraite avant 62 ans pour carrière longue à condition d'avoir travaillé 4 ou 5 trimestres avant 20 ans et avoir le nombre de trimestres cotisés nécessaires en fonction de l'année de naissance.

Vous venez de perdre votre conjoint(e), Comment devez-vous faire ?

Se connecter sur lassurancemaladie.fr et cliquer sur « demander une retraite de réversion »

Conditions :

- être marié(e) avec l'assuré décédé(e)
- avoir au moins 55 ans
- avoir des ressources qui ne dépassent pas un certain plafond.

AIDE SOCIALE A L'HÉBERGEMENT

(ASH)

L'ASH permet de prendre en charge tout ou une partie des frais liés à l'hébergement d'une personne âgée chez un accueillant familial ou en établissement habilité à l'aide sociale.

Elle est attribuée sous conditions de ressources.

Conditions d'attribution :

- Avoir plus de 65 ans (ou plus de 60 ans si l'on est reconnu inapte au travail)
- Résider en France de manière stable et régulière
- Disposer d'un titre de séjour en cours de validité pour les personnes étrangères
- Avoir des ressources inférieures au montant des frais d'hébergement
- Résider en Ehpad, en unité de soins longue durée ou en logement-foyer habilité à recevoir des bénéficiaires de l'ASH.

Où s'adresser ?

Un dossier de demande est à retirer et à redéposer à la mairie ou au CCAS de votre commune.

Le CCAS transmettra ensuite votre dossier aux services du département.

Attention :

Pour que la prise en charge des frais d'hébergement débute à partir de la date de la signature du contrat d'accueil, la demande doit être faite dans les 2 mois qui suivent cette date.

ALLOCATION DE SOLIDARITE AUX PERSONNES ÂGÉES

(ASP)

Si vous disposez de faibles revenus, l'ASP vous assure le maintien d'un minimum de ressources.

Elle intervient en complément : cette allocation s'ajoute souvent à une petite retraite de base ou de réversion.

Elle remplace le minimum vieillesse depuis 2006. Son montant dépend de vos ressources, de votre âge et de votre situation familiale (seul ou en couple).

Où s'adresser ?

L'ASP s'obtient sur demande papier auprès de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) pour les affiliés au régime de sécurité sociale et à la Mutualité Sociale Agricole (MSA) pour les exploitants et les salariés agricoles.

SERVICE DE L'ALLOCATION DE SOLIDARITE AUX PERSONNES AGEES

(SASP)

Les bénéficiaires du SASP sont des personnes n'ayant jamais cotisé à un régime de retraite français ou ayant acquis des droits très limités.

Où s'adresser ?

La demande de SASP doit être déposée auprès du centre communal d'action sociale (CCAS) de votre commune de résidence qui la transmet ensuite à la MSA.

ALLOCATION PERSONNALISEE D'AUTONOMIE

(APA)

L'APA est une prestation financière destinée aux personnes âgées de 60 ans ou plus, dépendantes ayant besoin d'aides humaines ou matérielles. Elle est versée aux personnes vivant en établissement et à celles vivant à domicile.

Conditions d'attribution :

- Avoir 60 ans ou plus,
- Etre en manque ou perte d'autonomie due à l'état physique ou mental,
- Avoir besoin d'une aide pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne ou dont l'état de santé nécessite une surveillance régulière (classées en GIR de 1 à 4),
- Résider de façon stable et régulière en France,
- Etre de nationalité étrangère en séjour légal en France.

A domicile :

L'APA est utilisée pour régler les dépenses nécessaires au maintien de vie à domicile malgré la perte d'autonomie : aide à domicile, portage de repas, adaptation du lieu de résidence (travaux de sécurisation et d'aménagement) ou pour d'autres prestations techniques.

Où s'adresser :

Le dossier de demande d'APA peut être retiré auprès :

- des services du département,
- du CCAS de votre mairie, d'un centre local d'information et de coordination (CLIC)
- des services d'aide à domicile
- de l'établissement où vous allez vivre.

Le dossier accompagné des pièces justificatives doit être déposé à la Mairie (CCAS) du lieu de résidence (dans le cadre de l'APA à domicile).

Après vérification, le dossier est transmis au Conseil départemental, par la Mairie (CCAS).

En établissement :

L'APA aide à financer une partie du tarif dépendance facturé aux résidents des EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et des USLD (unités de soins de longue durée).

L'APA contribue au financement de la partie dépendance correspondant au degré de perte d'autonomie et réduit ainsi le coût mensuel à la charge des familles (accueil temporaire, court ou long séjour en établissement). En effet, en EHPAD, les soins sont pris en charge par l'Assurance maladie, les prestations relatives à l'hébergement par le résident ou l'aide sociale, tandis que l'aide et l'accompagnement liés à la dépendance sont pris en charge en partie par l'APA.



3. MA SANTÉ

LE REMBOURSEMENT DE VOS DEPENSES DE SANTE SE DECOMPOSE A 2 NIVEAUX :

1. LA PART OBLIGATOIRE :

Cette part est remboursée par l'assurance maladie (également appelée « sécurité sociale »)

2. LA PART COMPLEMENTAIRE :

Cette part est soit à votre charge, soit remboursée par une Complémentaire Santé.

COUVERTURE MALADIE UNIVERSELLE COMPLEMENTAIRE

(CMU-C)

Cette couverture est réservée à des personnes dont les revenus ne dépassent pas un certain plafond.

Elle vous donne droit à la prise en charge gratuite de la part complémentaire de vos dépenses de santé (y compris à l'hôpital). Vos dépenses de santé sont donc prises en charge à hauteur de 100 % des tarifs de la sécurité sociale.

Elle inclut également des forfaits de prise en charge pour vos soins dentaires, vos lunettes, vos prothèses auditives...

Afin de faciliter votre accès aux soins, vous bénéficiez de la dispense d'avance des frais de santé.

www.ameli.fr

L'AIDE AU PAIEMENT D'UNE COMPLEMENTAIRE SANTE (ACS)

L'ACS est réservée aux personnes dont les ressources sont légèrement supérieures au plafond d'attribution de la CMU-C.

Elle vous donne droit, durant un an, à une aide financière pour payer votre contrat de complémentaire santé. Cette aide vous permet de réduire, et dans certains cas de prendre en charge totalement, le montant de votre cotisation annuelle.

Vous bénéficiez également des tarifs médicaux sans dépassement d'honoraires, et ce quel que soit le médecin.

RISQUES EXCEPTIONNELS

Grand froid, épidémie, fortes intempéries, canicule, ... : un registre des personnes vulnérables est tenu en mairie afin de localiser au mieux :

- les personnes âgées de plus de 65 ans
- les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail
- les personnes adultes en situation de handicap isolées à leur domicile
- toute personne se sentant en situation d'isolement, quel qu'en soit le motif.

Ce recensement repose sur une démarche volontaire et nous a permis de contacter, pendant les confinements de la COVID-19, les personnes inscrites.

Si vous vous sentez concerné ou souhaitez signaler une personne en situation d'isolement

Contactez le CCAS au
03.21.12.23.04



MALTRAITANCE

La maltraitance peut revêtir différentes formes : physique, psychologique, financière, civique et médicale, mais aussi les négligences passives ou intentionnelles.

Si vous ou une personne de votre entourage êtes victime de maltraitance, n'hésitez pas :

Composez le **3977**

(Du lundi au vendredi de 9h à 19h).

Vous y trouverez une écoute sans jugement, une analyse de la situation et des informations données en toute confidentialité et dans le respect de vos souhaits.

Si vous êtes témoin de maltraitance, votre silence peut être considéré comme « non-assistance à personne en péril » (article 223-6 du Code Pénal).

PARCOURS SANTE DES AÎNES

Le parcours santé des aînés permet aux personnes de 60 ans et plus d'évaluer leur état de santé, prévenir la perte d'autonomie et sécuriser leur vie quotidienne.

Après avis du médecin traitant, un ergothérapeute qualifié intervient à domicile et met en place un plan personnalisé de santé.

Ce service est financé par l'Agence Régionale de Santé.

LES CONSULTATIONS MEMOIRE AU CHRSO

Elles sont ouvertes à toute personne présentant des troubles de la mémoire et/ou des troubles cognitifs (troubles du langage, de l'orientation dans le temps ou l'espace, du raisonnement...) et permettent de bénéficier d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée de la maladie d'Alzheimer et autres maladies apparentées.

Le patient doit avoir été préalablement adressé par son médecin traitant.

Les consultations mémoire font intervenir plusieurs professionnels de santé : neurologue, gériatre, neuropsychologue, psychiatre, infirmières, etc.

L'évaluation comporte plusieurs étapes et peut nécessiter un hôpital de jour si des examens plus techniques sont nécessaires (évaluation neuropsychologique, examens biologiques et imagerie médicale).



Les RDV sont à prendre au :
03 21 88 73 51

L'hospitalisation à domicile en 4 étapes clés



Prescription de l'HAD par le médecin traitant ou un médecin hospitalier



Évaluation de la faisabilité par l'équipe soignante de l'établissement d'HAD



Mise en place technique avec la livraison du matériel, des médicaments et de toute autre fourniture nécessaire



Réalisation des soins avec l'intervention d'une équipe pluridisciplinaire au domicile du patient

1

2

3

4



HOSPITALISATION A DOMICILE (HAD)

L'hospitalisation à domicile est une solution de soin alternative à l'hospitalisation classique.

Elle permet d'assurer des soins médicaux et paramédicaux importants au domicile, pour une période limitée mais renouvelable en fonction de l'état de santé du patient.

Elle permet de restreindre ou d'éviter l'hospitalisation en établissement.

Seul un médecin hospitalier ou le médecin traitant peut orienter une personne vers ce mode d'hospitalisation.



12 rue de l'Industrie
62500 St-Martin lez Tatinghem
09 69 32 94 20



SSIAD de L'ASSAD
1 rue de la Gaieté
62504 SAINT-OMER Cedex
Tel : 03 21 98 40 02

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS A DOMICILE (SSIAD)

Le service de soins infirmiers à domicile est un service médico-social qui assure, sur prescription médicale, des prestations de soins infirmiers techniques ou de base.

Il s'adresse aux personnes de plus de 60 ans, malades ou dépendantes, mais aussi aux plus jeunes atteints de maladie chronique ou de handicap.

Ces soins permettent une surveillance médicale hors hospitalisation et peuvent être réalisés à domicile ou dans des établissements non-médicalisés.



4. BIEN VIVRE CHEZ SOI

Avec l'avancée en âge et la fragilité qui l'accompagne parfois, vous serez sans doute amené(e) à repenser votre lieu de vie, à y réaliser les aménagements nécessaires pour qu'il s'adapte à vos besoins et à vos envies, qu'il soit encore plus confortable, convivial et sécurisant.

Découvrez quelques conseils et solutions pour vous aider à adapter votre logement et y vivre le plus longtemps possible en toute autonomie !

Vous souhaitez améliorer votre logement, le rendre plus sécurisant et plus adapté ?

Différentes interventions sont possibles pour rendre son logement plus adapté et plus sécurisant lorsqu'on vieillit :

- la pose de volets roulants automatisés,
- l'adaptation de l'éclairage pour éviter les risques de chutes,
- l'installation d'équipements spécifiques : siège de douche mural par exemple...
- la réalisation de travaux d'adaptation : installation d'une douche à l'italienne, de WC surélevés, de nez de marches antidérapants, de revêtements de sol antidérapants, d'un chemin lumineux...

Pour trouver des informations et être conseillé sur l'aménagement de votre logement et sur les aides techniques :



L'appartement Renaissance

L'appartement Renaissance a comme projet d'informer les personnes en situation de handicap et les personnes vieillissantes des possibilités d'adaptation de leur logement.

Il accueille des personnes de tout âge : jeunes, adultes et personnes vieillissantes avec pour objectif la recherche d'autonomie à domicile.

Il souhaite aussi sensibiliser le plus grand nombre d'acteurs : les personnes elles-mêmes, les proches, les aidants, les professionnels, sur ce qu'apporte un logement « adapté » en matière d'autonomie.



Pour tous renseignements :

***Appartement Renaissance
10 Honoré de Balzac
Longuenesse.
03 21 43 97 19***

Différentes actions peuvent être envisagées dans l'appartement Renaissance :

- Une évaluation des capacités de la personne en situation de handicap/vieillesse et des conseils en adaptation et équipement.
- Des mises en situation concrète avec l'équipement présent dans l'appartement.
- Des rencontres afin d'échanger sur les projets d'adaptation et d'aménagement du logement.
- Un séjour jusqu'à 15 jours afin de faire l'expérience d'une vie en autonomie et de tester en situation concrète les équipements de l'appartement qui correspondraient à leurs besoins. Ce séjour doit faire l'objet d'un « projet de séjour » et devra être soutenu par un professionnel médico-social. Le séjournant bénéficiera de préconisations et d'informations sur les aides financières existantes et sur les structures à contacter.

➤ LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE

Il est possible de bénéficier d'aides de l'Assurance retraite.

Les caisses de retraite complémentaires proposent également parfois des aides. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite complémentaire.

➤ L'AIDE D'ACTION LOGEMENT

Dans le cadre de l'adaptation du logement au vieillissement, Action logement peut verser une aide allant jusqu'à 5 000 € pour aménager la salle de bains et les sanitaires.

➤ LES AIDES FISCALES

Des crédits d'impôt peuvent être octroyés pour certaines dépenses réalisées pour installer des équipements pour personnes âgées ou handicapées.

➤ LES AIDES DES COLLECTIVITES TERRITORIALES :

Certains travaux d'aménagement peuvent être pris en charge dans le cadre de :

- l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) attribuée et versée par le conseil départemental,
- la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) attribuée par la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) et versée par le conseil départemental.

➤ LES AIDES DE L'ANAH :

Les aides de l'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) sont réservées aux propriétaires occupants ou bailleurs du parc privé à l'exception des bailleurs sociaux.

Si vous êtes locataire et que votre propriétaire est d'accord, vous pouvez déposer une demande d'aide à sa place pour adapter votre logement. Dans ce cas, c'est vous qui financez les travaux et bénéficiez des aides de l'ANAH dans les mêmes conditions qu'un propriétaire occupant.

L'AIDE À DOMICILE :

Vous rencontrez des difficultés dans les tâches du quotidien ?

Les services à la personne peuvent vous aider pour l'entretien de votre linge, les courses, la préparation des repas, la toilette, les déplacements etc.

En fonction de votre situation, l'aide sociale, les caisses de retraite, l'APA ou les mutuelles peuvent prendre en charge une partie des coûts.

Si vous êtes hospitalisé, vous pouvez bénéficier de l'Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH) pendant votre convalescence.

Cette aide est destinée aux retraités nécessitant une prise en charge spécifique, liée à une situation de fragilité particulière. Pour y prétendre, il faut avoir exercé l'activité professionnelle la plus longue au régime général de la sécurité sociale (pour les autres régimes, renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite principale).

Vous souhaitez la liste des services d'aide à domicile proche de chez vous ?

SERVICE DE TELE ASSISTANCE

Loin de votre famille, la question de l'insécurité se pose. Afin d'éviter tous tracas, chutes ou malaises éventuels, la téléassistance peut être la solution pour vous aider à vous sentir en toute tranquillité chez vous et à l'extérieur.



Vous êtes intéressés par la téléassistance ?

CLIC de l'Audomarois
03.21.12.28.37
Ou votre CCAS

CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL (CESU)

Le CESU permet à ses bénéficiaires de payer des prestations de services à la personne à domicile ou à l'extérieur.

Le CESU est une offre simplifiée pour déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile pour des activités de service à la personne. Il concerne tous les particuliers, pour améliorer le quotidien, pour la prise en charge de quelques heures de ménage ou pour accompagner une personne âgée ou handicapée.

C'est aussi la garantie pour le salarié de disposer de droits à l'assurance maladie, au chômage, à la retraite, etc.

Où faire la demande ?

Sur www.CESU.urssaf.fr

PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

Le CCAS propose un service de portage de repas à domicile ainsi qu'un point de restauration au foyer Mailland.

Toute personne de plus de 60 ans (reconnue en situation de handicap, malade, temporairement invalides et/ou accidentées) peut en bénéficier.

Chaque plateau repas est composé d'un potage, d'une entrée, d'un plat de résistance, d'un fromage et d'un dessert avec le nécessaire à l'assaisonnement.

Les repas sont livrés à domicile à l'aide d'un véhicule réfrigéré. Il appartient à la personne de les faire réchauffer au micro-ondes ou au bain marie. Il existe plusieurs menus A, B ou régime.

Vous souhaitez bénéficier de ce service ou avoir plus d'informations ?

Contactez votre CCAS au 03.21.12.23.04

(Les tarifs sont fixés par délibération du conseil d'Administration du CCAS)



5. CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE

Pour beaucoup de personnes âgées, le déménagement est associé au décès d'un conjoint. La maison devient alors trop grande ou trop lourde de souvenirs pour y vivre seul. Pour d'autres c'est la perte d'autonomie qui justifie de quitter les souvenirs de toute une vie pour un environnement plus adapté.

Comment choisir une solution d'hébergement adaptée ?



Vous souhaitez quitter votre logement en gardant votre autonomie ?

Les logements intermédiaires sont des hébergements accueillant des personnes âgées autonomes, ne désirant plus rester chez elles pour diverses raisons comme la solitude, la vétusté ou l'inconfort lié à l'inaccessibilité. C'est une formule adaptée aux personnes souhaitant conserver leur indépendance.

Les résidences autonomie :

Les logements foyers et les MARPA (Maisons d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie) sont devenus depuis le 1er janvier 2017 des Résidences Autonomie.

Elles disposent de studios ou de deux pièces vides offrant aux personnes âgées (seules ou en couple) un logement indépendant avec possibilité de bénéficier d'espaces communs dédiés à la vie collective.

Elles proposent à leurs résidents des prestations minimales, individuelles ou collectives qui concourent à la prévention de la perte d'autonomie (aide aux démarches concernant l'accès aux droits, prestations d'animation, service de sécurité 24h/24, accès au service de restauration et blanchisserie, ...).

Les soins médicaux et les soins courants sont réalisés par des intervenants extérieurs (médecins, infirmiers libéraux, ...)

Critères d'admission :

- avoir plus de 60 ans
- avoir un niveau de perte d'autonomie évalué en GIR 5 ou 6

Les béguinages de l'Audomarois

Ils se composent en moyenne de 10 à 20 logements privés de plain-pied (une maison ou un appartement) regroupés et offrant des garanties en termes de sécurité et d'accessibilité.

Les habitants des béguinages sont "chez eux" et peuvent avoir recours aux services d'aide à domicile.

L'environnement est sécurisant et convivial :

- Présence de commerces à proximité,
- Proximité immédiate des voisins,
- Possibilité de rencontrer facilement du monde si on le souhaite,
- Logement adapté à la perte d'autonomie,
- Partage des espaces et des services communs,
- Animations collectives et des services individuels facultatifs.

Les béguinages ont une vocation sociale, le coût des loyers et des services est pensé pour convenir à des retraités avec des petits revenus.



Maison de l'autonomie
16 Rue Saint-Sépulcre BP 90351
6200 Saint-Omer Cedex
03.21.12.28.37



Pas de Calais Habitat
Résidence des Merles, Entrée 1
Fort Maillebois
62219 Longuenesse
03.21.62.62.62

Vous ne pouvez plus vivre seul mais vous ne souhaitez pas aller en EPHAD ?

L'accueil familial est un mode d'hébergement pour des personnes rencontrant des difficultés passagères ou permanentes : adultes handicapés, personnes âgées, malades, convalescents. Les personnes sont accueillies par un accueillant familial, moyennant rémunération, et prennent part selon leurs capacités aux activités de la famille.

L'accueillant familial « le salarié » :

- est titulaire d'un agrément délivré par le Président du Département pour exercer son activité.
- est formée à l'accompagnement des personnes dépendantes et réalise les actes de la vie courante comme le lever, l'habillage et l'aide à la toilette.
- assure l'hébergement et prend en charge : la nourriture, les soins, le ménage, les courses, les activités de la personne accueillie.



La personne accueillie « l'employeur » :

- dispose d'une chambre individuelle dans un cadre familial.
- bénéficie d'une présence aidante et d'un accompagnement personnalisé 24 heures /24, 7 jours /7.
- continue de pouvoir recevoir sa famille et ses amis.

Vous recherchez un accueil de jour ?

Certains établissements proposent de vous accueillir à la demi-journée ou à la journée, une ou plusieurs fois semaine, tout au long de l'année.

Ce type d'accueil est réservé aux personnes vivant à domicile. Elle peut constituer une solution de répit pour les aidants.



*Maison de l'Autonomie (MA) de l'Audomarois /
Maison du Département Solidarité (MDS) de l'Audomarois*

*Centre administratif Saint Louis - 16 rue St Sépulcre - BP 90351 62505 Saint-Omer Cedex
03.21.12.28.30*

Vous devenez dépendant et ne pouvez plus rester au domicile ?

Passé un certain âge, la personne âgée perd peu à peu son autonomie et n'est plus en sécurité à domicile, à moins d'être très entourée, tant par ses proches que par des professionnels. Lorsque le maintien à domicile devient trop difficile ou trop coûteux, les maisons de retraite médicalisées sont des établissements permettant d'assurer l'accompagnement adéquat de la personne âgée dépendante.



Les Unités de Soins Longue Durée

Les USLD accueillent et prennent en charge des personnes présentant une pathologie organique chronique ou une poly pathologie pouvant entraîner ou aggraver une perte d'autonomie durable.

Ces établissements apportent à ces personnes un suivi médico-psycho-social rapproché, des actes médicaux adaptés, une permanence médicale et une présence infirmière continue.

Les Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes

Les EHPAD sont des maisons de retraite médicalisées qui proposent un accueil en chambre. Elles s'adressent à des personnes généralement âgées de plus de 60 ans qui ont besoin d'aide et de soins au quotidien.

Ces établissements médicalisés ont pour missions :

- d'accompagner les personnes fragiles et vulnérables
- de préserver leur autonomie par une prise en charge globale comprenant l'hébergement, la restauration, l'animation et le soin.

Pour tous renseignements ou connaître les établissements



*Maison de l'Autonomie (MA) de l'Audomarois /
Maison du Département Solidarité (MDS)*

*Centre administratif Saint Louis - 16 rue St Sépulcre - BP 90351 62505 Saint-Omer Cedex
03.21.12.28.37*

Vous ne pouvez plus rester chez vous ? (En cas de maladies neuro-dégénératives)

Dans de nombreux EHPAD, des Unités de Vie Alzheimer (UVA) avec une prise en charge spécifique accueillent les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Des Pôles d'Activités et de Soins Adaptés (PASA) sont progressivement mis en place pour les personnes désorientées.

Les UVA (Unité de Vie Alzheimer) :

Ce sont des unités fermées souvent rattachées à un EHPAD.

Elles sont aménagées de sorte à ce que leurs résidents puissent disposer d'espaces de déambulations sécurisés, d'activités et de soins dédiés. Elles ont pour objectifs de permettre le développement des capacités et de préserver l'autonomie des personnes au travers d'activités psycho-socio thérapeutiques (cognitives, physiques, manuelles, artistiques, etc.)

Le résident doit répondre à des critères d'entrée bien définis :

- Troubles du comportement,
- Mobilité suffisante,
- Capacité à vivre en collectivité,
- Participation aux activités de la vie quotidienne.

Les PASA (Pôles d'Activités et de Soins Adaptés) :

Le PASA constitue un accueil de jour Alzheimer destiné aux seuls résidents déjà hébergés au sein de l'EHPAD. Il permet d'accueillir, dans la journée, les résidents ayant des troubles du comportement modérés, dans le but de leur proposer des activités sociales et thérapeutiques, individuelles ou collectives, afin de maintenir ou de réhabiliter leurs capacités fonctionnelles, leurs fonctions cognitives, sensorielles et leurs liens sociaux.

En fin de journée, les résidents regagnent leur chambre.

Sont éligibles à un PASA les personnes :

- Ayant une maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée,
- Ayant des troubles du comportement modérés,
- Ayant des troubles du comportement qui altèrent la sécurité et la qualité de vie de la personne et des autres résidents semaine.

Pour tous renseignements ou connaître les établissements



**Maison du Département Solidarité (MDS)
Centre administratif Saint Louis - 16 rue St Sépulcre - BP 90351 62505 Saint-Omer
Cedex
03.21.12.28.37**

Comment m'aider à financer les frais liés à une institution ?

Afin d'assurer le financement du séjour de votre parent en établissement, il existe 4 aides financières extérieures :



➤ **L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)**

L'APA est une allocation versée par le Conseil Départemental destinée à couvrir tout ou partie des frais liés à la perte d'autonomie. Le montant est déterminé après une évaluation médico-sociale

➤ **L'Aide Sociale**

La demande est à adresser au CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) ou à la mairie qui sera ensuite adressée aux services du Conseil Départemental qui se prononceront sur une admission totale, partielle ou sur un rejet.

➤ **L'APL (Allocation Personnalisée au Logement)**

La demande doit être effectuée dès l'entrée dans l'établissement. Elle est faite à partir du formulaire CERFA et doit être remis à la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) ou à la mutualité sociale agricole suivant le régime de protection sociale.

➤ **Les déductions fiscales**

Les frais liés à la dépendance et aux dépenses d'hébergement peuvent ouvrir droit à une déduction d'impôts.

Plus d'informations sur le site de l'administration fiscale.

*impots.gouv.fr ou www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
www.service-public.fr*



6. ORGANISER SA PROTECTION

Vous ou un de vos proches n'arrive plus à s'occuper seul des affaires courantes.

Vous craignez un abus de faiblesse.

Quelles solutions ?

Je souhaite être accompagné dans mes démarches de santé

DESIGNER UNE PERSONNE DE CONFIANCE

La désignation de la personne de confiance peut intervenir à tout moment : avant, pendant ou après une hospitalisation, mais également si vous allez vivre dans un établissement pour personnes âgées ou si vous faites appel à un service médico-social (aide à domicile, soins infirmiers à domicile, ...).

Elle n'est pas limitée dans le temps et peut être révoquée quand on le souhaite.

La désignation se fait par écrit, dans un document signé par le patient et « sa personne de confiance ».

Les informations que vous aurez communiquées (identité, coordonnées pour la joindre), seront classées dans votre dossier médical et conservées au sein de l'établissement.

**Je suis temporairement
Incapable d'accomplir certains
Actes de la vie courante :**

LA SAUVEGARDE DE JUSTICE

C'est la mesure de protection juridique la plus légère et la plus courte.

Elle permet à la personne sous sauvegarde de justice de conserver l'exercice de ses droits.

Un mandataire spécial peut être désigné par un juge pour accomplir des actes précis (vente d'un bien immobilier par exemple) Elle répond à un besoin de représentation temporaire, la protection cesse si la personne recouvre ses capacités ou si une mesure plus contraignante est mise en place.

Il existe 2 types de mesure de sauvegarde de justice avec chacune leur procédure propre :

→ Sauvegarde de justice sur décision du juge des tutelles

La demande doit comporter le certificat médical circonstancié établissant l'altération des facultés de la personne, l'identité de la personne à protéger et l'énoncé des faits qui appellent cette protection.

Elle est adressée au juge des tutelles dont dépend le lieu de résidence du majeur à protéger, ou celui de son tuteur s'il en a un.

→ Sauvegarde par déclaration médicale

La sauvegarde médicale résulte d'une déclaration faite au procureur de la République soit par le médecin de la personne, accompagnée de l'avis conforme d'un psychiatre ; soit par le médecin de l'établissement de santé où se trouve la personne.

**Je vis seul et j'ai besoin
D'assistance et de contrôle
Pour des actes importants :**

LA CURATELLE

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

La curatelle peut se décliner en 3 possibilités :

→ Curatelle simple

La personne accomplit seule les actes de gestion courante (dits actes d'administration ou actes conservatoires), 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.

→ Curatelle renforcée

Le curateur perçoit les ressources de la personne et règle ses dépenses sur un compte ouvert au nom de celle-ci.

→ Curatelle aménagée

Le juge énumère, les actes que la personne peut faire seule ou non.

La demande doit comporter :

- Le certificat médical circonstancié établissant l'altération des facultés de la personne,
- L'identité de la personne à protéger,
- L'énoncé des faits qui appellent cette protection.

Elle doit être adressée au juge des tutelles du tribunal d'instance.

**Je ne peux plus
Accomplir les actes de
Gestion courante :**

LA TUTELLE

C'est la protection juridique la plus forte. Elle concerne les personnes ne pouvant plus veiller sur leurs intérêts du fait de l'altération de leurs facultés mentales ou lorsque leur état de santé les empêche d'exprimer leur volonté.

Le tuteur représente la personne protégée dans les actes de la vie civile.

La demande doit comporter :

- Le certificat médical circonstancié établissant l'altération des facultés de la personne,
- L'identité de la personne à protéger,
- L'énoncé des faits qui appellent cette protection.

Elle est adressée au juge des tutelles du tribunal d'instance dont dépend le lieu de résidence du majeur à protéger, ou de celui de son tuteur si le majeur bénéficie déjà d'une mesure de tutelle.

Le juge nomme un ou plusieurs tuteurs. La tutelle peut être divisée entre un tuteur chargé de la protection de la personne (par exemple, en cas de mariage) et un tuteur chargé de la gestion du patrimoine.

Le tuteur est choisi en priorité parmi les proches de la personne à protéger. Si c'est impossible, le juge désigne un professionnel, appelé "mandataire judiciaire à la protection des majeurs".

Le juge fixe la durée, qui ne peut excéder 5 ans. Il peut fixer une durée de 10 ans, si l'altération des facultés du majeur protégé n'apparaît manifestement pas susceptible de connaître une amélioration.

**Je souhaite
Désigner la personne qui
Veillera sur moi et mes biens**

LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Ce mandat organise une protection juridique sur-mesure de la personne vulnérable et de son patrimoine, sans lui faire perdre ses droits et sa capacité juridique.

Ce document peut être rédigé afin d'anticiper la fin de vie et l'éventualité de ne plus être en mesure d'exprimer vos volontés.

Il nomme qui sera chargé de veiller sur la personne quand elle ne sera plus en état de le faire seule.

Il y a différentes façons de faire un mandat de protection future :

- Devant un notaire,
- Devant un avocat,
- Seul mais il faut le faire enregistrer à la recette des impôts.



Tribunal d'Instance de Saint-Omer
7 place Victor Hugo
BP 10191
62504 SAINT-OMER CEDEX
03 21 12 07 00



**Tribunal de Grande Instance
de Saint-Omer**
3 rue des tribunaux
62503 SAINT-OMER CEDEX
03 21 98 79 88

Site : <https://www.justice.gouv.fr/>

Je souhaite préparer mes obsèques et ma succession

Les contrats d'assurance

Différents contrats d'assurance peuvent financer le coût de vos obsèques afin d'éviter que les frais funéraires soient prélevés sur vos biens.

Vous pouvez souscrire à :

- une assurance-vie qui versera à vos bénéficiaires un certain capital.
- une assurance décès verse un capital pour la prise en charge des frais d'obsèques.
- une assurance « frais d'obsèques » couvre le financement et la mise en œuvre des funérailles.

Selon certaines conditions de ressources, l'Assurance Maladie, la CAF ou le CCAS peuvent contribuer au financement d'une



Le testament

Il vous permet d'organiser, de votre vivant, le partage de vos biens et de formuler vos dernières volontés. Pour être valable, il ne doit pas forcément être établi devant un notaire, mais il doit être rédigé selon certaines conditions, notamment être écrit à la main, daté précisément et signé.

Le testament rédigé sans faire appel à un notaire est dit olographe. Le testament établi par un notaire est dit authentique.

www.service-public.fr

Choisir mes obsèques

Que ce soit par voie écrite ou par voie orale, il est important d'informer vos proches du type de funérailles que vous souhaitez.

Deux choix sont possibles : l'inhumation et l'incinération, avec ou sans cérémonie religieuse.

L'inhumation : la personne décédée est généralement enterrée dans un cimetière communal, le plus souvent celui où elle réside, dans une concession funéraire.

L'incinération : le corps du défunt est incinéré dans un crématorium. Ses cendres, recueillies dans une urne funéraire, peuvent être déposées dans une sépulture classique, dans un columbarium, ou encore dispersées dans des « jardins du souvenir ».

Service État Civil
03 21 12 23 05

Vous souhaitez être informé sur les démarches à suivre lors du décès d'un proche ?

Retrouvez un livret détaillé dans votre CCAS

7. SE DEPLACER

➔ Aller à vos rendez-vous médicaux

➔ Être accompagné dans vos loisirs :

cinéma, théâtre, promenade

➔ Rendre visite à vos amis, vos proches.

Des solutions existent pour faciliter vos déplacements afin de stimuler votre autonomie et ne pas rester isolé !



PASS SENIORS

+ 65 ans / 20 € l'année

Pour créer votre carte, en agence ou en ligne, c'est très simple !!

Espace vente Mouvéo :
[La station- gare SNCF-St-Omer](#)

Site internet :
Mouveo.ca-pso.fr

Mouvéo Renseignements et horaires :
[03 74 18 22 40](tel:0374182240)

CARTE MOBILITE INCLUSION (CMI)

Elle facilite la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie.

Elle est accordée sous conditions et permet de bénéficier de certains droits, notamment dans les transports.

Il existe trois CMI différentes :

→ CMI stationnement

Elle permet de stationner gratuitement sur toutes les places ouvertes au public, et ce sans limite de durée.

→ CMI priorité

Elle vous donne la priorité d'accès sur les places assises dans les transports en communs, salles d'attente et files d'attente.

→ CMI invalidité

Elle vous permet de bénéficier d'avantages commerciaux (SNCF, Air France) et fiscaux.

*Les dossiers sont disponibles auprès de votre CCAS et de la MDPH
www.carte-mobilite-inclusion.fr*



LES TRANSPORTS ADAPTES

La loi handicap du 11 février 2005 pose le principe d'une accessibilité généralisée avant 2015. Elle vise à rendre accessible à tous, les lieux publics et les transports.

Dans cette optique se sont développés des transports adaptés à la perte d'autonomie de la personne, permettant un transport en position assise ou couchée. Ils donnent aux personnes en situation de perte d'autonomie la possibilité de sortir de chez eux que ce soit pour remplir certaines obligations (Soins...) ou pour rompre leur isolement (Loisirs...)

*Renseignez-vous auprès de votre CLIC
16 rue du Saint-Sépulcre
62500 Saint-Omer
Téléphone : 03 21 12 09 41*

LES TRANSPORTS SANITAIRES

Lorsque vous avez besoin de vous rendre à une consultation chez un médecin, dans un hôpital ou dans un centre d'examen, vous pouvez faire appel à un service de transport sanitaire.

Un véhicule léger ou ambulance passe vous prendre à votre domicile jusqu'à la structure des soins.

Le coût des transports sanitaires peut être remboursé en partie ou en totalité par l'assurance maladie ou la sécurité sociale sous certaines conditions.

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ou de votre caisse d'assurance maladie.

8. Se divertir

Avoir du plaisir dans les relations sociales c'est ne pas rester seul chez soi mais créer du lien avec ses voisins, ses amis, ses enfants et petits-enfants.

C'est aussi s'amuser, prendre de son temps pour être utile à la société ou pour les autres, transmettre ses connaissances.



Le Club des Aînés

Le club des Aînés de Longuenesse accueille les séniors de plus de 60 ans, seuls ou en couple.

L'ambiance chaleureuse et conviviale est assurée par les bénévoles du club qui vous proposent de passer un moment autour de :

- Réunions hebdomadaires (jeux de société et jeux de cartes),
- Sorties découvertes, culturelles, et des spectacles,
- Journées "détente",
- Conférences ou débats avec des intervenants bénévoles.

Pour tous renseignements ou pour vous inscrire contactez votre mairie



La retraite : le bon moment pour devenir bénévole ?

On ne le dira jamais assez :
«la retraite, c'est le début d'une nouvelle
vie !!»

C'est peut-être le moment idéal pour
mettre votre temps à profit et devenir
bénévole, notamment pour rester actif et
partager votre expérience.

**Plusieurs associations locales,
humanitaires et d'entraide sociale
possèdent des groupes composés de
retraités souhaitant apporter de l'aide
pour soutenir leurs actions.**



La retraite : symbole de liberté et d'activités ?



Maintenant que vous entamez votre nouvelle
vie de retraité, vous avez normalement assez
de temps pour choisir vos prochaines
activités. Pourquoi ne pas profiter de ces
moments pour faire de nouvelles rencontres
tout en s'amusant ?



***Vous souhaitez la liste des
associations proches de chez vous ?
S'adresser à la mairie
03 21 12 23 00***

Sortir Plus est une aide financière, sous forme de chèques, proposée aux seniors de plus de 75 ans bénéficiant d'une retraite complémentaire. Cette aide a été conçue pour faciliter la sortie des personnes âgées hors de leurs domiciles dans le but de garder du lien social, en même temps que leur autonomie.

Service Plus est une prestation faisant partie du Chèque Emploi Service Universel (CESU).



Comment avoir un chéquier Sortir Plus ?

Il faut avoir plus de 75 ans et faire une demande via le site SortirPlus.fr, développé par la retraite complémentaire Agirc-Arrco. Vous pouvez soit être rappelé par un conseiller, soit remplir directement votre demande dans la partie "prévoir ma sortie". Vous pouvez également appeler le **09 71 09 09 71** pour plus de renseignements.



Pour aller faire des courses, rendre visite à un ami, aller chez le coiffeur, partir en balade, aller jusqu'à la gare lors de départ en vacances et autres besoins.

Toute personne âgée de plus de 75 ans a le droit jusqu'à 3 chèquiers Sortir Plus par an. Chacun de ces chèquiers a une valeur de 150 euros.

L'obtention des chèquiers Sortir Plus nécessite une participation financière. Elle est de 15 euros pour le premier chéquier, de 20 euros pour le deuxième et de 30 euros pour le troisième.

**Plus d'infos : www.agircarcco-actionsociale.fr
Ou 0810 360 560**

Qui accepte les chèques Sortir Plus ?

Un chèque Sortir Plus permet uniquement de payer une prestation de sortie proposée par un accompagnateur qualifié. Pour cela, l'accompagnateur doit être salarié d'un organisme d'aide à domicile ou de transport accompagné. Il doit aussi être agréé par votre caisse de retraite complémentaire et choisi par Sortir Plus pour ses compétences. Pour pouvoir encaisser un chèque Sortir Plus, il faut être affilié au centre de remboursement du CESU (ou CRCESU).

**les structures déclarées peuvent intervenir sur les prestations sortir+ auprès des personnes temporairement dépendantes uniquement*

9. LES EVENEMENTS ANNUELS

Par son action diversifiée, la municipalité exprime son respect et son attention bienveillante à l'égard de ses aînés.

Tout au long de l'année, la commune vous propose de nombreux moments conviviaux.

Les plus de 65 ans sont conviés à des événements ponctuels sur l'année. Une invitation leur est envoyée plusieurs jours auparavant, avec un coupon réponse à remettre en mairie.



Tout au long de l'année, la commune propose aux aînés Longuenessois de nombreux moments conviviaux.

Vous avez plus de 65 ans ?

Une invitation vous sera envoyée quelques jours avant chaque évènement avec un coupon réponse à remettre en mairie.

Le voyage des aînés

Chaque année, la ville de Longuenesse organise au mois de juin le traditionnel voyage des aînés sur une journée.

Dans une ambiance conviviale et festive, vous pouvez partir à la découverte d'un lieu culturel régionale.

Colis de Noël

C'est plus de 2000 colis qui sont distribués chaque fin d'années par la mairie de Longuenesse auprès de ses aînés.

Ces paniers garnis gourmands sont composés de produits artisanaux et locaux.

Un mélange de saveurs qui permettra à chacun d'enjoliver les fêtes.

La semaine bleue

Évènement national créé en 1951, la semaine bleue est devenue en octobre le rendez-vous de tous ceux qui œuvrent avec et pour les personnes âgées.

Ce moment privilégié permet d'informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées et sur les projets et réalisation des différents acteurs.

Destinée à toutes et tous, la semaine bleue est l'occasion de créer des liens entre générations tout en prenant conscience du rôle social que jouent les aînés dans notre société.

A Longuenesse, des nouvelles actions sont proposées chaque année par la mairie et sont ouvertes à tous.

Repas des aînés

Pour les fêtes de fin d'année, la ville convie ses aînés à un dîner-spectacle.

Dans une ambiance festive, venez vous retrouver autour d'une bonne table pour assister à un spectacle cabaret et danser sur des airs d'hier et d'aujourd'hui.

10. INFOS PRATIQUES



HORAIRES D'OUVERTURE DE VOTRE MAIRIE

Le lundi

8h – 12h 13h30 – 17h30

Du mardi au vendredi :

8h – 12h 13h30 – 17h

Permanences de Monsieur le Maire
Sur rendez-vous uniquement
03 21 12 23 00

NUMEROS UTILES

MAIRIE : 03 21 12 23 00

ETAT CIVIL / CIMETIERE : 03 21 12 23 09

C.C.A.S. : 03 21 12 23 04

SERVICES TECHNIQUES : 03 21 12 23 06

CULTURE : 03 91 92 47 21

POLICE MUNICIPALE : 03 21 12 52 73

MEDIATHEQUE : 03 21 38 42 20

CAPSO : 03 21 93 14 44

DEPANNAGE

**ELECTRICITE (Enedis)
09 72 67 50 62**

**GAZ (GrDF)
08 00 47 33 33**

**EAU POTABLE ET ASSAINISSEMENT (CAPSO)
0 806 802 219**



NUMEROS D'URGENCE

SAPEURS POMPIERS 18

SAMU 15

POLICE 17

URGENCE NUMERO EUROPEEN 112

VIOLENCE 3977

CENTRE HOSPITALIER 03 21 88 70 00

PHARMACIE DE GARDE 3237

