



[bollwiller.fr](http://bollwiller.fr)

# Guide Seniors

➤ Bien vieillir à Bollwiller



## L'assemblée des seniors

L'assemblée des seniors, installée en mars 2022, répond au souhait exprimé dans le cadre de la phase de consultation des aînés en 2021 de faire remonter leurs besoins vers la municipalité.

Instance consultative de réflexion et de propositions, l'assemblée des seniors est à l'écoute des aînés dans le but d'améliorer leur qualité de vie et le mieux vivre ensemble dans la commune.

# Edito



C'est avec un grand plaisir que je vous convie à découvrir la première édition du guide seniors de notre commune.

Cet ouvrage est conçu pour vous permettre, quelle que soit votre situation, de trouver toutes les informations pratiques dont vous pourriez avoir besoin.

Il illustre également la politique sociale menée par la municipalité envers ses seniors : lutter contre l'isolement, entretenir le lien social, assurer votre bien-être.

La demande d'un guide seniors a été exprimée lors de l'enquête réalisée en 2021 dans notre commune en partenariat avec l'Agence d'Urbanisme de la Région Mulhousienne (AURM) mais également lors des tables rondes dans le cadre de la démarche Ville Amies des Aînés (VADA) dans laquelle la municipalité s'est engagée.

Je tiens tout particulièrement à remercier Monsieur Daniel VONTHRON, adjoint à la politique de l'âge qui pilote la démarche VADA ainsi que tous les participants du groupe de travail qu'il a animé pour concrétiser ce guide.

Suzanne WEISS, Bernadette FEHLMANN, Christiane WAGNER, Alfred BIENTZ, Mario GUERRA, Muriel MANNUCCI : assistante sociale à l'Espace solidarité Senior de Wittenheim.

Madame Delphine FRANCK, diététicienne nutritionniste et Manon ANSEL animatrice à la Résidence d'Argenson.

Je vous invite à le consulter et à le conserver. Je souhaite qu'il vous aide à prendre bien soin de vous pour vivre une retraite heureuse et en bonne santé.

**Jean-Paul JULIEN**  
Maire de Bollwiller



## Les missions de la commune en direction des seniors

La commune de Bollwiller est adhérente au Réseau francophone des Villes Amies des Aînés depuis septembre 2020 et à ce titre, elle s'est engagée dans une démarche qui vise à soutenir le vieillissement actif en construisant des environnements bienveillants pour nos aînés.



# Guide Seniors



➤ Bien vieillir à Bollwiller

S'informer.....	01
Se loger, bien vivre chez soi.....	06
Se protéger.....	12
Prendre soin de sa santé.....	16
Se divertir, sortir, découvrir.....	28
Se déplacer.....	31
S'entraider.....	33
Changer de lieu de vie.....	37
Soutenir les aidants.....	47
Organiser à l'avance sa propre protection.....	50
Divers.....	53
Aide mémoire.....	56



S'informer

# 1.1 Ou trouver des informations ?

## ■ Espace solidarité senior

L'Espace Solidarité Senior est un lieu d'accueil et d'écoute, d'information et d'orientation, d'évaluation et d'accompagnement social d'un public retraité. Le service assure une prise en charge globale des problématiques sociales et médico-sociales. Il assure, entre autres, l'évaluation de la perte d'autonomie dans le cadre de l'attribution de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie pour les personnes âgées de 60 ans et plus.

📍 1 rue de Gascogne  
68270 Wittenheim  
☎ 03 89 50 68 31

## ■ Agence Nationale pour la Garantie des Droits des Mineurs

📍 16 rue de Ferrette  
68320 Wittelsheim  
☎ 03 21 79 48 48  
✉ contact@angdm.fr

## ■ Espace France Services

La Maison France Services est un point unique d'accueil permettant de rapprocher les services publics des usagers : Caisse d'Allocations Familiales (CAF), Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), Caisse d'Assurance Retraite

et de la Santé au Travail (CARSAT), Mutualité Sociale Agricole (MSA), Trésor Public (Service des Impôts), Pôle Emploi, La Poste, Ministère de la Justice (Service d'Accueil Unique du Justiciable), Ministère de l'Intérieur (cartes grises)... France Services vous permet d'accéder facilement aux services publics grâce à des agents d'accueil qui vous accompagneront dans toutes vos démarches administratives et numériques.

### Espace France Service - Mairie de Soultz

📍 Place de la République  
68370 Soultz  
☎ 03 89 62 25 40  
✉ mairie@soultz68.fr

### Espace France Service - Mairie de Wittenheim

📍 Place des Malgré-Nous  
68270 Wittenheim  
☎ 03 89 52 85 28  
✉ wittenheim@france-services.gouv.fr

## ■ MAIA (Méthode d'Action pour l'Intégration des Services d'Aide et de Soins dans le Champ de l'Autonomie)

La MAIA propose une offre de service à destination des personnes âgées en situation complexe dont le maintien à domicile est compromis. Ce professionnel appelé gestionnaire de cas (assistant social, infirmier, ergothérapeute ou psychologue), organise un suivi intensif et au long cours et s'assure de la continuité des soins et des aides.

## MAIA Région Mulhousienne

📍 67 rue du Manège

68100 Mulhouse

☎ 03 89 59 68 87

✉ gestiondecasmulhouse@alsace.eu

### ■ Les Caisses de retraite

Les caisses de retraite vous informent et vous aident à faire valoir vos droits. Sous condition de ressources, elles financent des prestations d'action sociale, telles que l'aide-ménagère, la garde à domicile, l'adaptation de l'habitation...

### ■ Les mutuelles santé

Selon le contrat, elles peuvent vous apporter une aide complémentaire.

### ■ Le Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches

Le Portail national donne des informations complètes et officielles sur les droits et les démarches à conduire dans différentes situations. Il oriente vers les bons interlocuteurs de proximité.

🌐 [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

### ■ Pour toutes demandes concernant la Carte Nationale d'Identité, le permis de conduire, le passeport, la carte grise...

Se renseigner à la Mairie de Bollwiller

☎ 03 89 48 11 10

✉ [accueil@mairie-bollwiller.fr](mailto:accueil@mairie-bollwiller.fr)

## 1.2 Où se connecter à internet ?

### ■ Espace numérique de la médiathèque

- Accès internet ;
- Initiation à l'utilisation d'internet et au traitement de texte ;
- Aide à la recherche d'informations.

Prendre RDV à la Bibliothèque municipale

☎ 03 89 48 23 33

### ■ Les Ecrivains publics

Permanences gratuites.

Croix Rouge

📍 102, rue Vauban

68100 Mulhouse

☎ 03 89 36 81 80

Mairie de Colmar

☎ 03 89 20 68 68

### ■ Les Ecrivains du lien

Les Ecrivains du lien prennent la plume à vos côtés afin de vous aider dans vos démarches administratives ou dans la rédaction de vos courriers. Ils se déplacent uniquement à votre domicile pour les personnes en perte d'autonomie.

Amaelles

☎ 03 89 23 23 02





## 1.3 Connaître ses droits

### ► La Maison Départementale des Personnes Handicapées

Elle a pour mission l'accueil, l'information, l'accompagnement et le conseil aux personnes handicapées et à leurs proches, ainsi que l'attribution des droits (carte mobilité inclusion).

📍 125B avenue d'Alsace  
68000 Colmar  
☎ 03 89 30 68 10  
✉ [mdph@haut-rhin.fr](mailto:mdph@haut-rhin.fr)

### ► La Maison de la Justice et du Droit (MJD) : lieu d'information juridique

La Maison de la Justice et du Droit assure une présence judiciaire de proximité (juriste, conciliateur de justice, délégué du Défenseur des Droits), garantit aux citoyens un accès aux droits et favorise les modes alternatifs de règlement des litiges du quotidien.

📍 11A avenue de Rome  
68000 Colmar  
☎ 03 89 80 11 67  
🌐 [www.mjd-colmar@justice.fr](http://www.mjd-colmar@justice.fr)

📍 14, rue du 6<sup>ème</sup> Régiment  
des Tirailleurs Marocains  
68100 Mulhouse  
☎ 03 89 36 80 30  
🌐 [www.mjd-mulhouse@justice.fr](http://www.mjd-mulhouse@justice.fr)

## ● Tribunal de proximité de Guebwiller

Est compétent pour la mise en place des mesures de protection juridique suivantes :

### La sauvegarde dite médicale

Elle permet à un médecin de solliciter lui-même la mise en place d'un régime de protection, par déclaration au Procureur de la République, s'il constate une altération des facultés de la personne. Elle ne permet pas au médecin de décider pour et à la place de la personne concernée. Un recours amiable adressé au Procureur de la République est possible.

### La curatelle

La curatelle est une mesure moins restrictive que la tutelle et ne peut excéder 5 ans (éventuellement renouvelable).



Le guide  
« Curateur ou  
tuteur familial »  
est téléchargeable  
sur le site :  
[www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)



Elle peut s'appliquer à la protection de la personne ou de ses biens. Même procédure que pour la sauvegarde sur décision du juge des tutelles. Les personnes placées sous curatelle doivent être reconnues vulnérables. La décision du juge peut être contestée par les proches dans les 15 jours suivant la notification du jugement.

### La tutelle

C'est la mesure de protection juridique la plus forte. Elle concerne les personnes majeures qui ne peuvent plus veiller sur leurs intérêts, du fait de l'altération de leurs facultés mentales ou lorsque leurs facultés corporelles sont altérées au point d'empêcher l'expression de leur volonté. Même procédure que pour la sauvegarde sur décision du juge des tutelles. La durée de la mesure ne peut excéder 5 ans (éventuellement renouvelable). La décision peut être contestée dans les mêmes conditions que la curatelle. Le juge peut nommer un tuteur parmi les proches ou un mandataire à la protection des majeurs vulnérables (salarié d'un organisme ou indépendant). Une participation financière de la personne protégée est demandée pour rémunérer le mandataire. Elle est fixée d'après un barème et tient compte des revenus.

Tribunal de proximité de Guebwiller

📍 Place St Léger

☎ 03 89 62 17 20

✉ [tutelles.tprx-guebwiller@justice.fr](mailto:tutelles.tprx-guebwiller@justice.fr)



Se loger,  
bien vivre  
chez soi

## 2-1 Comment être accompagné pour adapter mon logement ?

### Centre d'Information et de Conseil en Aides Techniques (CICAT 68)

Le CICAT 68 est un lieu d'information et de conseils sur le choix des aides techniques et l'aménagement du logement, du cadre de vie ou du véhicule en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

📍 1 Place Franklin  
68200 Mulhouse  
☎ 03 67 26 02 69  
✉ [contact@cicat68.fr](mailto:contact@cicat68.fr)  
🌐 [www.cicat68.fr](http://www.cicat68.fr)

### Agence Départementale d'Information au Logement (ADIL)

L'ADIL met à disposition du public un service d'information gratuit et complet. Son rôle est de vous informer et de vous conseiller sur tous les problèmes de logement, qu'ils soient juridiques, financiers ou fiscaux.

📍 16A avenue de la Liberté  
68000 Colmar  
☎ 03 89 21 75 35 ou 03 89 46 79 50  
🌐 [www.adil68.org](http://www.adil68.org)



## ■ Agence Nationale et d'Amélioration de l'Habitat (ANAH)

Selon vos ressources et si vous êtes propriétaire d'un appartement ou d'une maison que vous habitez, l'ANAH peut participer au financement de travaux visant à adapter l'habitat aux besoins liés à la perte d'autonomie et de mobilité.

### Cité administrative

📍 68026 Colmar cedex

✉ ddt-anah@haut-rhin.gouv.fr

🌐 [www.anah.fr](http://www.anah.fr)

## ■ Les aides pour aménager son logement, pour les propriétaires occupants, usufruitiers ou locataires bailleurs privés (avec accord du propriétaire)

### Collectivité Européenne d'Alsace (CEA) :

Allocation personnalisée d'autonomie (APA) et fonds spécifiques pour les GIR 1 à 4. Le GIR correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée.

**Caisses de retraites :** Pour les GIR 5/6.

**Ma Prime Adapt' :** Permettra début 2024 de simplifier et d'harmoniser les trois aides nationales d'aide à l'aménagement du logement (Anah, Cnav et crédit d'impôt).

## ■ Pour mieux vivre à domicile à partir de 75 ans

Diagnostic « bien chez moi », pour identifier, avec l'aide d'un professionnel, les aménagements possibles pour le rendre plus sûr et plus confortable.


Un simple appel téléphonique au  
📞 09 71 09 09 71

Un conseiller fixe un rendez-vous avec un ergothérapeute agréé.

Un ergothérapeute se rend à votre domicile pour analyser les points forts du logement et les éventuels facteurs de risque.

A partir du bilan, l'ergothérapeute propose des solutions en prenant en compte votre situation et vos habitudes de vie.

Le coût de la prestation est pris en charge par votre caisse Agirc-Arrco. Toutefois, une participation financière vous sera demandée à l'issue du RDV.



Le site internet  
[bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr)  
recense plus de 200 produits, référencés sous la forme de fiches pratiques, permettant des aménagements pour rendre le logement plus ergonomique et confortable.



## 2-2 Quel service à domicile peut m'aider dans ma vie quotidienne ?

### Le portage de repas

Le portage de repas est un service de livraison à domicile payant qui vous permet de bénéficier de repas complets, adaptés selon les besoins, aux régimes spécifiques ou aux choix alimentaires.

#### APAMAD (Amaelles)

📍 75 allée Gluck  
68100 Mulhouse  
☎ 03 89 32 78 78

#### ADHAP Services

📍 18 rue Chemnitz  
68200 Mulhouse  
☎ 03 89 32 28 10

#### COVIVA

📍 9 avenue Marechal de Lattre de Tassigny  
68100 Mulhouse  
☎ 03 89 62 64 15

Des traiteurs et des restaurateurs aux alentours proposent également des livraisons de repas.



### La téléassistance : pour plus de sécurité

La téléassistance est un service au quotidien qui permet à une personne âgée vivant seule à domicile, de pouvoir donner l'alerte rapidement en cas de problèmes (chute, malaise...). Ce système assure une permanence 24h/24h et 7j/7j. Chaque abonné est muni d'un médaillon portable (autour du cou) et/ou d'un bracelet-montre, qui permet un appel direct à la centrale d'écoute qui déclenche les actions nécessaires en cas d'alarme. La plupart des services proposent également une écoute en cas de besoin.

#### Deltarevie

📍 Parc des Collines-Melpark1  
40 rue Jean Monnet  
68200 Mulhouse  
☎ 03 89 33 17 40  
✉ [deltarevie@orange.fr](mailto:deltarevie@orange.fr)

Ou prestataires privés, banques, assurances...

### L'aide à domicile

Si vous commencez à rencontrer des difficultés pour effectuer les actes de la vie courante (ménage, jardinage, courses, aide informatique, habillage, toilette...), vous pouvez vous faire aider. Une personne peut intervenir chez vous de différentes façons :

#### En service prestataire

L'organisme auquel vous faites appel est l'employeur et vous facture la prestation.

### En service mandataire

Vous êtes l'employeur et l'organisme réalise les démarches administratives (contrats, déclarations...) à votre place.

### De particulier à particulier

Vous êtes l'employeur et effectuez vous-même les démarches administratives. Dans ce cas, vous pouvez utiliser les Chèques Emploi Service Universel (CESU).

### Les SSIAD (services de soins infirmiers à domicile)

Ils interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap. Leurs interventions sont prises en charge par l'Assurance maladie. Elles se font sur prescription médicale.

Les équipes des SSIAD sont essentiellement composées d'aides-soignants et d'infirmiers diplômés d'État. Ils réalisent, selon leurs compétences :

- Des soins d'hygiène et de confort : toilette...
- Des soins infirmiers : pansements, distribution des médicaments, injections...

#### SSIAD APAMAD Wittenheim

📍 7b rue d'Ensisheim  
68270 Wittenheim

☎ 03 89 51 38 63

#### SSIAD Hôpital Local

📍 80 rue de Guebwiller  
68360 Soultz

☎ 03 89 62 17 10



La liste des services d'aide et d'accompagnement est disponible en mairie et consultable sur le site internet de la commune.



## 2-3 Financement des aides au maintien à domicile

### ▀ Différentes prises en charge existent en fonction de 2 critères

#### Les ressources

Toutes les aides financières du maintien à domicile sont calculées en fonction des ressources de la personne.

#### Le degré de dépendance

**Evaluation du degré de dépendance : GIR de 1 à 6 (Groupe iso ressource)**

#### ▸ GIR 5 et 6 (les plus autonomes) :

Souvent le besoin se concentre sur une aide-ménagère, un portage de repas ou une téléassistance. La personne est autonome pour s'occuper d'elle-même (toilette, habillage...).

Contactez directement votre caisse de retraite principale pour solliciter une prise en charge.

Ex : CARSAT Action sociale « Demande d'aide bien vieillir chez soi »

#### ▸ GIR 1 à 4 (les plus dépendants) :

Ce sont des personnes en perte d'autonomie à différents degrés qui nécessitent une aide pour les actes essentiels de la vie (toilette, habillage, alimentation, hygiène de l'élimination).

### ▀ L'APA : allocation personnalisée d'autonomie

L'APA peut être sollicitée, c'est une aide financière versée par le département (CEA) pour le maintien à domicile, non récupérable sur succession.

### ▀ L'Aide Sociale

Cette aide est destinée aux personnes âgées et personnes en situation de handicap. Pour obtenir cette prestation du département, les ressources du bénéficiaire doivent être inférieures au minimum vieillesse.

Cette prestation vise à apporter de l'aide pour du ménage, la préparation des repas et des courses.

#### Espace Solidarité Senior

📍 1 rue de Gascogne

68270 Wittenheim

☎ 03 89 50 68 31







Se protéger

## 3-1 Si vous êtes victime de maltraitance

### Alma Alsace

L'association Alma Alsace permet de briser le silence qui entoure la violence envers les personnes âgées. Des bénévoles formés réceptionnent les appels et proposent des réponses adaptées, en liaison avec les services médico-sociaux.

Pour contacter Alma Alsace :

☎ 03 89 43 40 80

ou le numéro national ☎ 3977

En cas d'urgence, la situation de maltraitance doit être signalée à la Gendarmerie ☎ 17

### ARS

En établissement pour personnes âgées, le signalement doit être transmis à l'Agence Régionale de Santé (ARS) et à la Collectivité Européenne d'Alsace (CEA) qui ont une mission de contrôle.

#### ARS

📍 45 rue de la Fecht  
68000 Colmar

☎ 03 69 49 30 04

✉ [ars-grandest-dt-alsace@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-dt-alsace@ars.sante.fr)

🌐 [www.alsace.eu](http://www.alsace.eu)

## 3-2 Fiche technique « Rester en sécurité chez soi »

### Être en sécurité à mon domicile

#### Adoptez les bons gestes

- Gardez le contact avec des personnes de confiance ;
- Fermez la porte d'entrée à double tour, même lorsque vous êtes chez vous ;
- Ne laissez pas une clef sur une porte vitrée, sous le paillason, dans la boîte aux lettres ou dans un pot de fleurs. Confiez-la à une personne de confiance ;
- Equipez votre porte d'un système de fermeture fiable, d'un judas optique et d'un entrebâilleur ;
- Installez des volets, des grilles, un éclairage automatique et une alarme à protection électronique ;
- Changez les serrures lorsque vous déménagez ou lorsque vous perdez la clef ;
- Ne laissez pas de trousse à outils, d'échelle ou d'échafaudage à portée de main ;
- N'inscrivez pas vos noms et adresses sur votre trousseau ;
- Inscrivez seulement votre nom de famille sur la boîte aux lettres sans autre précision ;
- Photographiez les objets de valeur et les bijoux, et conservez les factures.

- Pensez aux sociétés de télésurveillance, elles apportent de la dissuasion et une protection contre les cambriolages de votre domicile.

### ■ En cas d'absence prolongée

Prévenez voisins, famille... Signalez à la gendarmerie votre absence. Faites suivre votre courrier. Votre domicile doit paraître habité (boîte aux lettres, volets...).

### En cas de cambriolage

- Ne touchez à rien, laissez en l'état et prévenez la **Gendarmerie** ☎ 17 ;
- Si les cambrioleurs sont encore sur place, ne prenez pas de risque.

Déposez à la Gendarmerie « une main courante » et portez plainte, faites inventorier les objets volés et contactez votre assurance.



Bloctel :  
Site officiel contre  
le démarchage  
téléphonique  
[www.bloctel.gouv.fr](http://www.bloctel.gouv.fr)

### ■ Se prémunir contre le vol et l'usurpation d'identité

- Si une personne se présente à l'interphone, utilisez le judas ;
- Soyez vigilant lorsque l'employé du gaz, l'électricien ou le plombier se présentent. Demandez à voir une carte professionnelle ;
- Ne divulguez jamais où vous cachez argent, bijoux... ;
- Ne signez aucun papier qu'on pourrait vous présenter sans vérification ;
- Soyez très prudent dans l'attribution d'une procuration bancaire. Ne la délivrez pas à quelqu'un en qui vous n'avez pas confiance ;
- Ne donnez pas le numéro de votre carte bancaire à une personne que vous ne connaissez pas.

Infos escroquerie ☎ 0811 020 217

### ■ Si vous êtes démarché par téléphone

Vous n'avez rien demandé à personne, vous êtes parfaitement libre de refuser la discussion sans vous justifier. N'hésitez pas à interrompre la personne qui vous a appelé, et si vous vous sentez acculé, n'oubliez pas que vous avez le droit de raccrocher le téléphone. Si vous êtes intéressé, le professionnel doit vous faire parvenir son offre par écrit (par courrier ou mail). N'acceptez pas de conclure un contrat uniquement par téléphone, et ne communiquez surtout pas vos références bancaires à n'importe quel organisme, même connu par vous.



## 🟢 Vigilance informatique

### Les bons réflexes

- Quand vous n'utilisez pas votre ordinateur, éteignez-le, ne le laissez pas en veille ;
- Protégez votre ordinateur en installant des logiciels anti-virus, anti-espion, pare-feu et mettez-les régulièrement à jour ;
- N'installez jamais de logiciels et programmes contrefaits, ou dont vous ne connaissez pas la provenance ;
- Achetez auprès d'enseignes connues dont l'adresse commence toujours par « https » ;
- Ne payez en ligne que sur les sites sécurisés signalés par un cadenas ou une clef ;
- Ne cliquez que sur des liens, images et vidéos pour lesquels vous avez confiance ;
- Si vous avez un doute sur la provenance d'un « mail », ne l'ouvrez pas, envoyez-le à la corbeille ;
- Ne répondez jamais à un « mail » d'une banque ou de quiconque vous demandant vos identifiants, vos mots de passe, vos coordonnées bancaires, votre identité ;
- Si vous êtes victime d'une cyber-escroquerie, déposez plainte. Des services spécialisés savent traiter ce genre d'affaires.

Vous pouvez signaler ces mails sur :

🌐 [www.internet-signalement.gouv.fr](http://www.internet-signalement.gouv.fr)

🌐 [www.defense-duconsommateur.ooreka.fr](http://www.defense-duconsommateur.ooreka.fr)





Prendre  
soin de  
sa santé

## 4-1 Difficultés d'accès à un médecin traitant

Si vous rencontrez des difficultés pour trouver un médecin traitant, vous pouvez contacter :

Le médiateur de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie de rattachement

- Soit par courrier à l'aide du formulaire « difficultés d'accès à un médecin traitant » téléchargeable sur le site de la caisse ;
- Soit via votre compte Ameli, onglet « Mes démarches ».

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Mulhouse Agglomération

- Via le formulaire de demande de médecin traitant

[www.cpts-mulhouse-agglo.fr/formulaire-de-contact-de-demande-de-medecin-traitant/](http://www.cpts-mulhouse-agglo.fr/formulaire-de-contact-de-demande-de-medecin-traitant/)

## 4-2 Vos ressources sont faibles : des aides existent

La Complémentaire santé solidaire est une aide pour payer vos dépenses de santé.

Vos frais médicaux sont payés par les organismes d'assurance maladie obligatoire et

l'organisme que vous avez choisi pour gérer la Complémentaire santé solidaire.

### Qui peut bénéficier de la Complémentaire santé solidaire ?

Pour bénéficier de la Complémentaire santé solidaire, vous devez bénéficier de l'assurance maladie et ne pas dépasser la limite maximum de ressources.

Un simulateur permet de savoir si vous pouvez bénéficier de la Complémentaire santé solidaire.

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
onglet « simulateur de droits »

## 4-3 Hôpital de proximité : Hôpital Charles Haby

Consultations externes de spécialistes et urgences.

📍 2 rue Schlumberger  
68500 Guebwiller  
☎ 03 89 74 78 00



## 4-4 Les ateliers d'éducation thérapeutique du Réseau santé

Les professionnels du Réseau santé proposent des ateliers collectifs et/ou individuels aux personnes pouvant présenter un diabète, une maladie cardiovasculaire ou de l'obésité.

### Réseau santé Colmar

📍 Immeuble Poincaré, 1 route de Rouffach  
68000 Colmar  
☎ 03 89 23 05 55

### Réseau santé Mulhouse

📍 18 rue François Spoerry  
68100 Mulhouse  
☎ 03 89 62 19 62

## 4-5 Les ateliers de prévention de la perte d'autonomie

La commune propose des ateliers collectifs de prévention et d'information autour du bien-être, de la nutrition, de la mémoire...

### Mairie de Bollwiller

☎ 03 89 48 11 10

## 4-6 Bien manger pour bien vieillir



● **Manger, un acte essentiel à la vie, un besoin indispensable pour votre corps. Comment bien faire ? Suivez le guide...**

Avant toute chose, il faut considérer le système digestif comme le muscle le plus important à notre vie. Le cœur est un muscle vital également, mais pour se nourrir, il lui faut des nutriments.

### Un nutriment : qu'est ce que c'est ?

Il résulte de la digestion d'un aliment consommé, de sa dégradation. Par exemple, en croquant une pomme, vous obtiendrez des sucres rapides, des minéraux, des vitamines et des fibres. Le cœur est irrigué par le sang qui permet la circulation des nutriments, et donc, l'approvisionnement du cœur. Il est donc indispensable de préserver ce muscle digestif en bon état de fonctionnement, car sans ces nutriments, le cœur ne fonctionnerait pas !

A savoir que votre capital musculaire se dégrade « naturellement » avec l'âge (et ce dès 30 ans !) à cause d'un phénomène physiologique appelé la sarcopénie. Il est donc primordial de soulager votre muscle digestif un maximum.

Pour cela, la pré-digestion n'est pas à négliger, et elle commence dans votre bouche : il faut impérativement saliver vos aliments !

## La salive : qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un liquide sécrété par les glandes salivaires, destiné à humidifier les muqueuses de la bouche et à commencer la digestion des aliments.

Pas d'excuse si votre état dentaire n'est plus optimal, puisque le plus important est de garder en bouche les aliments pour les saliver, avant d'avaler (et ce même en consommant une soupe !).

## ■ Une bonne hydratation pour nourrir votre corps et faciliter la digestion

### Pourquoi est-il important de bien s'hydrater ?

L'eau est présente dans l'organisme entre 55% à 70% (selon les moments de la vie). Pour un adulte senior, ce taux baisse vers 55% (certaines personnes âgées peuvent atteindre un maximum de 50%). L'eau participe à de nombreuses fonctions, entre autres au transport des nutriments vers le cœur et tous les autres organes. Elle est aussi essentielle à l'élimination des déchets via les urines, les selles, la perspiration (évaporation d'eau à la surface de la peau) et la transpiration (lors d'un effort physique).

L'eau participe donc au bon équilibre de l'organisme, et les différentes pertes doivent être compensées par les apports.

### Toutes les boissons n'hydratent pas !

C'est le cas notamment du café et du thé qui, avec la présence de caféine

et de théine inhibent le fonctionnement des hormones anti-diurétiques. Il en résulte qu'en buvant une tasse de café ou de thé, vous éliminerez presque 2 tasses d'eau de votre corps ! Ce n'est pas le cas, si vous buvez une infusion par exemple.

Les jus de fruits (même intitulés « pur jus ») ne peuvent pas non plus être considérés comme des sources d'eau pour notre organisme. Ils apportent avant tout des sucres (même s'ils sont naturels pour certains jus, ce sont des sucres). Avez-vous déjà fait l'expérience de déposer un morceau de sucre sur une cuillère à soupe d'eau... ? Le sucre absorbe l'eau avant de se dissoudre.



**En résumé,  
le meilleur conseil  
est de boire de l'eau  
tout au long de la  
journée sans attendre  
d'avoir soif !**



Dans votre corps, il se passera le même phénomène, donc toutes boissons sucrées (jus de fruits « naturels » y compris) déshydratent et ne désaltèrent pas !

L'eau et les infusions sont les meilleures boissons à consommer au quotidien. Haro quand même sur les eaux gazeuses qui contiennent souvent du sel, et provoquent le même phénomène que le sucre, c'est-à-dire de la rétention d'eau.

Une eau considérée comme « pauvre en sel » doit contenir du sodium (Na) inférieur à 50 mg/L. C'est le cas par exemple de Celtic, Wattwiller, Salvetat et Perrier.

### Quelle quantité boire ?

Il est recommandé de boire en moyenne 1,5L d'eau par jour. En fait, un minimum de 1L est requis. Si la température extérieure est supérieure à 25°C, il faut doubler, soit 2L d'eau par jour.

En cas d'activité physique et/ou sportive, la quantité d'eau à prévoir est de 500mL d'eau par heure de pratique. Cette quantité est à doubler si la température extérieure est supérieure à 25°C, soit 1L d'eau par heure de pratique. Ne partez pas sans eau, même si vous allez « juste » promener le chien...

**Les seniors sont des individus plus à risque de déshydratation, car les récepteurs sont moins sensibles. Le seuil de perception de la soif est moindre. Si vous ressentez la soif, il est déjà trop tard, vous êtes déshydraté. Pensez donc à votre bouteille d'eau !**



**Contrairement à une opinion courante, les seniors ne doivent pas manger moins en vieillissant.**



### Equilibre et variété

**De l'équilibre et de la variété pour garder un cœur en bonne santé.**

« Ne manger ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé », une phrase bien connue et qui n'a de sens que si les choix ou les associations d'aliments sont améliorés. Parler de limitation des quantités ne réduira pas vos problèmes de santé, par contre cela réduira le contenu de votre assiette...

D'où des consommations hors repas bien pires pour votre système cardiovasculaire ! Mangez donc assez à table (en vous écoutant), et vous trouverez le bon équilibre.

**Manger équilibré ne veut pas dire se priver, au contraire.**

Un repas doit contenir « de tout un peu, un peu de tout », et le tour est joué !

Il existe 7 familles d'aliments, et les aliments y sont classés selon les nutriments qu'ils apportent. Par exemple, tous les aliments de la famille « viande, poisson, œuf » apportent des protéines de bonne qualité.

Allons faire un tour du côté de chaque famille et de leur rôle principal :

- Viande, poisson, œuf : muscles ;
- Féculent : énergie longue durée ;
- Fruit et légume : vitalité (vitamines) et satiété (fibres facilitant le transit intestinal) ;
- Produit laitier : os et dents ;
- Matière grasse : mémoire (cerveau) ;
- Produit sucré : plaisir instantané ;
- Boisson : hydratation.

### ■ Les produits sucrés

Les produits sucrés et les fruits devront être consommés de préférence au moment des repas, entre autres pour limiter un épuisement du pancréas.

Le pancréas est un organe vital de l'organisme. C'est une glande possédant plusieurs fonctions sécrétrices, et ses sécrétions sont essentielles notamment à la digestion des aliments et à la régulation de la glycémie (= taux de sucre dans le sang). Cet organe est le premier mis en cause dans l'apparition du diabète.

Les fruits et les légumes sont des aliments « santé » à part entière, ils apportent beaucoup de nutriments et peu de calories. Il est conseillé

de manger « cinq fruits et légumes par jour », l'équivalence d'une poignée de chaque, mais en privilégiant les légumes.



Au fil de la vie, plus je consomme du sucre dit « rapide » entre les repas, plus le diabète peut survenir ! Et ce, d'autant plus s'il existe des antécédents génétiques et familiaux. Si vous êtes diabétique, ne les diabolisez pas non plus !

Le meilleur conseil est de limiter leur fréquence de consommation, et aussi de les consommer au moment du déjeuner de préférence. Comme après le dîner, l'activité principale est de dormir (après le canapé en hiver ou le transat en été...), la sensibilité au sucre rapide est plus importante (car celui-ci n'est pas utilisé par des activités dites sédentaires).

Il existe deux types de sucres : les sucres dits « rapides » (comme cités ci-dessus) et les sucres dits « lents » appelés les féculents. Ces derniers fournissent de l'énergie, limitent les grignotages et permettent de lutter contre la fatigue. Ils sont

également une source de divers nutriments, tels que la vitamine B, de minéraux (cuivre, zinc) et surtout de magnésium. Ils apportent des protéines végétales pour entretenir la masse musculaire et les cellules du cerveau.

Pour que les féculents ne soient pas néfastes, la règle d'or est de les associer à chaque repas et de façon systématique à un légume cuit et/ou cru. Grâce à la présence des fibres, l'assimilation des sucres « lents » dans le système digestif est ralentie.

N'hésitez pas non plus à varier avec des céréales complètes à la place des céréales raffinées, ou encore du pain complet ou de seigle à la place du pain blanc... Peut-être constaterez-vous que cette fatigue post prandiale disparaît progressivement, et vous n'aurez même plus besoin de sieste.

Donc quelle que soit la nature des sucres, et que vous soyez diabétique ou non, les bons choix et les bonnes associations sont de mise !

### ▀ Les matières grasses

Les matières grasses sont nécessaires à notre corps, 1 cuillère à soupe par repas est conseillée. A savoir que l'idéal est d'apporter à son corps différentes sources d'acides gras et différentes vitamines pour assurer son bon fonctionnement.

#### Lesquelles choisir ?


Il est primordial de choisir une huile de qualité, c'est-à-dire de « première pression à froid ». Cette dénomination permet de garantir que l'huile a été préparée sans aucun traitement à

chaud, donc pas de dénaturation des acides gras contenus dans l'huile.

**A chaque repas, déjeuner et dîner, le conseil est le suivant :**

- 1 cc d'huile de colza, de lin ou de noix (oméga 3) pour l'assaisonnement ;
- + 1 cc d'huile d'olive (oméga 9) pour la cuisson.

En utilisant les bonnes huiles pour les bonnes préparations, votre cœur vous dira « merci » ! Au petit déjeuner, il est essentiel de choisir un vrai beurre pour assurer son apport quotidien en vitamine A.



La vitamine A est une vitamine essentielle à la vue, la peau et la reproduction.

Pour la cuisson, le beurre n'est pas conseillé car il subit une dénaturation à la chaleur, et devient également moins digeste. Il est donc nécessaire d'utiliser l'huile d'olive pour cuire avant tout.

A noter que la crème fraîche est également une matière grasse (bien que fabriquée à partir de lait, elle ne comporte pas de calcium, donc n'est plus à considérer comme produit laitier). Elle peut servir à réaliser des sauces, cependant, elle n'a aucun apport nutritionnel... c'est une histoire de goût, d'onctuosité avant tout.

➤ **Première astuce** : Utiliser du lait en ajoutant un petit suisse à 3% de matières grasses (MG) peut remplacer la crème fraîche dans un flan.

➤ **Deuxième astuce** : Réaliser une purée à base de lait et une noisette de beurre peut remplacer la crème fraîche.

### ■ Les produits laitiers

Les produits laitiers sont indispensables à deux moments de la vie : à la croissance et lorsqu'on avance en âge. Malgré leur « mauvaise » réputation (souvent non fondée), il est essentiel d'en consommer deux par jour au minimum : yaourt, fromage blanc, petit suisse, lait ou fromage.

Prudence quant au fromage plus salé et plus riche en acides gras saturés, son repère de consommation est de 30g par jour, en choisissant celui que vous préférez. Surtout ne pas choisir de fromage dit « allégé » sous prétexte d'en manger plus, vous perdrez goût et plaisir !

Le lait demi écrémé est la référence pour tout

individu au-delà de l'âge de 3 ans. Le lait entier étant moins digeste, il peut causer des troubles digestifs à long terme (ce qui sous-entend une suppression du lait malheureusement pour la santé de vos os et de vos dents...).

Beaucoup de marques ont tendance à utiliser du lait entier pour leur donner onctuosité et goût, à vous de bien choisir vos yaourts, fromage blanc et petit suisse. Comment faire ? ... Il faut regarder les étiquettes et les tableaux nutritionnels.



- Yaourt de 1g à 2g/100g de matière grasse ;
- Fromage blanc et petit suisse à 3g/100g de matière grasse (3% MG).

Les boissons végétales appelées à tort « laits » végétaux n'apportent pas suffisamment de calcium et de vitamine D pour répondre aux besoins quotidiens de ces nutriments. Elles peuvent cependant compléter les apports dans certaines situations particulières d'intolérance au lactose ou d'allergie aux protéines de lait de

vache. N'hésitez pas à consulter un diététicien nutritionniste si vous êtes concerné(e).

### ■ Le sel

Le sel est un minéral nécessaire au fonctionnement du système cardiovasculaire, à condition que la dose consommée par jour soit adéquate au besoin.

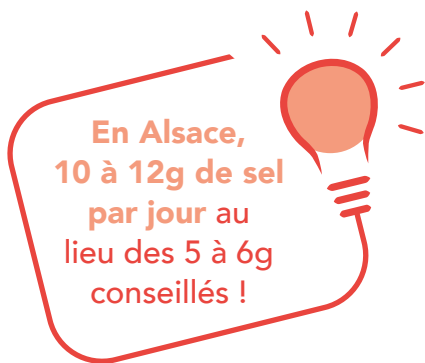
Le sel étant un exhausteur de goût, la tendance à en consommer de façon excessive par rapport à nos besoins est facile. D'autant plus qu'avec l'avancée en âge, le seuil de perception des saveurs est moindre. La tendance à en ajouter « sans avoir goûté » est donc facile !

### Comment gérer le sel, sans perdre le plaisir de manger ?

Le sel peut être ajouté par vous lors de la préparation des repas (sel, aromate, bouillon, Maggi ou sauce soja), mais il est aussi très souvent caché dans les aliments consommés.

Voici la liste des aliments qui contiennent beaucoup de sel caché :

- Le pain et les biscottes ;
- Les fromages ;
- Les charcuteries (jambon blanc y compris) ;
- Les produits fumés ;
- Les fruits de mer et crustacés ;
- Les condiments (olives, cornichons, câpres, etc.) ;



En Alsace,  
10 à 12g de sel  
par jour au  
lieu des 5 à 6g  
conseillés !

- Les conserves et plats préparés du commerce ;
- Les sauces (moutarde, mayonnaise, vinaigrette, etc.).

Il est conseillé d'avoir une seule source de sel par repas. Pour cela, il faut impérativement réfléchir à la composition globale de votre repas lorsque vous le constituez, et savoir assaisonner autrement qu'avec du sel si le repas comporte un aliment déjà salé.

### Voici quelques astuces de préparation :

Utiliser des herbes aromatiques (1 cs pour 1 personne), épices (1/2 cc pour 1 personne), bulbes (oignons, ail, échalotes), jus de citron ou zestes d'agrumes, sans oublier la matière grasse de qualité (huiles).

### ■ Les viandes, poissons et œufs

Pour éviter une consommation excessive en charcuteries (très fréquente dans la culture alsacienne), il est nécessaire de varier les aliments de la famille viande, poisson, œuf. Ces aliments sont indispensables au fonctionnement de vos muscles, et la sarcopénie est un phénomène qui s'amplifie avec l'âge.

Pour bien choisir ma viande, il est conseillé de varier les sources animales : volailles (lapin, dinde, poulet, canard), viandes rouges (bœuf, agneau, viande chevaline), veau, porc et gibiers.

A savoir que tous les morceaux de viande apportent des protéines de bonne qualité et du fer héminique (facilement disponible pour l'organisme).

Seuls les morceaux appelés les côtes et les côtelettes sont à limiter en fréquence (2 fois par mois maximum), car ils apportent plus de matières grasses que les autres morceaux. Les saucisses sont à considérer comme une charcuterie, et ce, quel que soit l'animal. Leur fréquence de consommation doit donc être réduite également.



Pour le poisson, l'importance est de varier entre poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng, thon, anchois) et poissons maigres. Leur consommation doit être de 2 fois par semaine, dont une fois du poisson gras qui apporte des oméga 3 nécessaires à la protection cardiovasculaire et à la diminution du risque d'apparition d'un cancer.

Les œufs peuvent être consommés jusque 5 à 6 par semaine (sauf hypercholestérolémie sévère : 2 œufs/semaine maximum, les œufs cachés dans les préparations sont souvent plus en cause...).

Ils apportent des protéines de bonne qualité et aussi de la vitamine A (comme le beurre).

En ce qui concerne la quantité de viande, poisson, œuf par semaine, il vous est recommandé d'en consommer 1 à 2 fois par jour au(x) repas de votre choix (et selon votre envie).

Le repère quantitatif officiel est la taille de la paume de votre main et de l'épaisseur de votre auriculaire. **Par exemple, si vous consommez au déjeuner une entrecôte qui fait la taille de votre main entière, il vous sera conseillé de ne pas mettre de viande, poisson, œuf au dîner... Si vous consommez des œufs au petit déjeuner, il vous sera conseillé de manger de la viande ou du poisson au déjeuner ou au dîner (et pas aux deux repas).**

Un repas sans viande, poisson, œuf peut également être équilibré à condition d'y introduire des légumineuses à la place, telles que des lentilles, des flageolets, des haricots rouges ou blancs, des pois chiches, des pois cassés, des fèves, des petits pois ou encore du tofu (soja). Dans ce cas-là, votre repas sera considéré comme suffisant en protéines et répondra aussi à vos besoins nutritionnels.

#### **Exemple de repas végétarien équilibré :**

- Salade de carotte + huile de colza + jus de citron ;
- Lasagnes (pâtes) aux lentilles + huile d'olive pour la sauce tomate ;
- Compote de pommes et pêches.

## ▀ Quelles sont les recommandations en terme d'activité physique ?

### De l'activité physique régulière pour préserver votre autonomie

Bouger et mieux manger, c'est encore plus bénéfique ! A rappeler que nos muscles et nos os sont essentiels au maintien d'une qualité de vie, en préservant l'autonomie, et donc aussi le maintien à domicile le plus longtemps possible.



Il faut pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour pour garder la forme.

Pour chaque type de population (enfants, adultes, seniors), les conseils à donner ne sont pas les mêmes. Par contre, le bénéfice de pratiquer une activité physique régulière et ce, quel que soit l'âge, n'est plus à prouver.

Le manque d'activité physique appelé la sédentarité est considérée comme le 4<sup>ème</sup> facteur de risque de décès dans le monde.

Avant tout ne parlons plus de sport ! Il ne s'agit pas de sport, de performance sportive qui amène à devoir se dépasser et transpirer, mais d'une activité qui sollicite vos différents

muscles et leur permet de rester en bonne santé, notamment le muscle cardiaque. Plus je bouge, plus je ralentis la sarcopénie !

Des exemples d'activité physique du quotidien :

- Tondre la pelouse ;
- Jardiner ;
- Faire le ménage ;
- Repasser ;
- Aller promener le chien ;
- Prendre le vélo pour aller faire les courses.

Bien sûr, elles ne sont pas toutes équivalentes... mais elles diminuent toutes la sédentarité, donc elles ont toutes un bénéfice sur votre santé.

Si 30 minutes vous semblent trop longues et trop difficiles au démarrage, vous pouvez aussi les répartir en 2 séances de 15 minutes ou encore en 3 séances de 10 minutes. On sait qu'au bout de 10 minutes, le cœur a déjà un bénéfice.

Et ce sera toujours mieux que de ne rien faire... ! A vous de jouer ! Organisez votre quotidien !

## ▀ Quelle alimentation est à privilégier lorsqu'on bouge ?

L'alimentation équilibrée correspond tout à fait à la pratique régulière d'une activité physique conseillée pour la santé.

A noter l'importance d'une alimentation suffisante en calcium (produits laitiers) et en protéines de bonne qualité (viande, poisson, œuf) pour assurer un bon entretien et un bon rendement des muscles (et des os aussi).

L'absorption du calcium nécessite de la vitamine D. Il est donc indispensable de ne pas consommer des yaourts à 0% MG car la vitamine D est une vitamine liposoluble, donc « accrochée » aux matières grasses laitières.

Si elles sont supprimées du yaourt, la vitamine D le sera aussi, et le calcium consommé ne servira à rien. Par ailleurs, la vitamine D est aussi appelée la vitamine « soleil » car elle ne devient active que sous l'action des UV. Privilégier une activité physique extérieure est donc plus bénéfique que de rester à l'intérieur. Vingt minutes d'exposition peuvent suffire à amener 2/3 des besoins nutritionnels en vitamine D. Pensez toutefois à votre protection solaire !

**Voici deux idées de collation avant d'aller à votre séance d'activité physique :**

- 1 fruit frais + 1 tranche de pain complet grillée + 1 fromage à tartiner ;
- ou 1 compote de fruits + flocons d'avoine + 1 fromage blanc ou yaourt nature.

Au cas où vous n'avez pas le temps de rentrer chez vous avant la séance, privilégiez la consommation d'une tranche de pain d'épices, facile à transporter, riche en sucres lents et rapides à la fois. Les fruits séchés (abricots, dattes, pruneaux, etc.) ne sont pas faits pour durer. Vous risquez de ne pas tenir toute la séance. Ils répondent davantage à un besoin immédiat si vous ressentez un manque en cours de séance. Par exemple, lorsque vous partez en randonnée, prévoyez 2 fruits séchés dans la poche en cas de besoin.

## Principales modifications dues au vieillissement

- La diminution du goût qui est variable selon les individus et plus importante pour la perception de la sensation salée ;
- La diminution avec l'âge de l'odorat

Ces altérations du goût et de l'odorat modifient les saveurs et donc le plaisir perçu au moment du repas, d'un changement de comportement alimentaire et entre autres la diminution de la consommation.

## La dénutrition

Elle concerne 2% à 4% des personnes âgées de 60 ans à 80 ans et 10% au-delà de 80 ans dans certaines régions.

### Signes d'alerte :

- Forte prise ou perte de poids ;
- Etat de fatigue inhabituel ;
- Brusque perte musculaire entraînant des chutes ;
- Présence d'œdèmes ;
- Vulnérabilité aux maladies.

Consultez un médecin.

*Ce chapitre a été conçu par :  
Mme Delphine FRANCK Diététicienne nutritionniste  
à Ruelisheim et Bartenheim  
en collaboration avec l'Assemblée des Seniors  
Tél. 06 89 28 71 37 - contact@dietacoach.com  
www.dietacoach.com*





Se divertir,  
sortir  
et découvrir

## 5-1 Carte Pass' Temps Senior



Avec la carte Pass' Temps Senior, les personnes de 65 ans et plus habitant une commune de la M2A ont accès à des sorties gratuites ou à tarif réduit. Cette carte, financée par la M2A, contribue à favoriser les sorties culturelles et de loisir des seniors. La carte Pass' Temps est gratuite et valable un an du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre. Vous pouvez la retirer en mairie aux heures d'ouverture. La commune de Bollwiller propose à nos seniors des offres spécifiques supplémentaires qui viennent compléter les propositions communes...

Pour connaître l'ensemble des prestations, se renseigner en Mairie ou sur le lien suivant :

[www.mulhouse-alsace.fr/seniors/carte-passtems-senior/](http://www.mulhouse-alsace.fr/seniors/carte-passtems-senior/)



## 5-3 Les marchés

- › Bollwiller : Place de l'Église, le jeudi matin
- › Soultz : Place de la République, mercredi matin et samedi matin
- › Guebwiller : Place de l'Hôtel de Ville, mardi et vendredi matin



## 5-4 La salle polyvalente

Se renseigner en mairie pour connaître les activités.

## 5-5 Les associations

Consulter le site de la commune :  
36 associations

<https://bollwiller.fr/fr/as/1072346/associations-12/1>

## 5-6 Les pistes cyclables

Se renseigner sur le site :

🌐 [www.komoot.fr/guide/1483851/  
itineraires-et-pistes-cyclables-autour-de-  
bollwiller](http://www.komoot.fr/guide/1483851/itineraires-et-pistes-cyclables-autour-de-bollwiller)

## 5-7 Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV)

Seniors en vacances, un programme qui favorise le départ en vacances des seniors.

**Le programme s'appuie sur une offre de séjours de qualité, pensés pour les seniors**

L'ANCV propose à partir d'un cahier des charges rigoureux, une large sélection de séjours à tarifs préférentiels, aux quatre coins de la France, et même sur quelques destinations en Europe.

Les séjours sont proposés « tout compris hors transport » selon deux types de durée (5 jours/4 nuits ou 8 jours/7 nuits), et intègrent la pension complète, les animations et activités au sein et hors de l'équipement touristique.

Une aide financière peut être accordée à tout retraité en fonction du revenu net imposable.

📞 0 969 320 616

Service gratuit + Appel sous condition

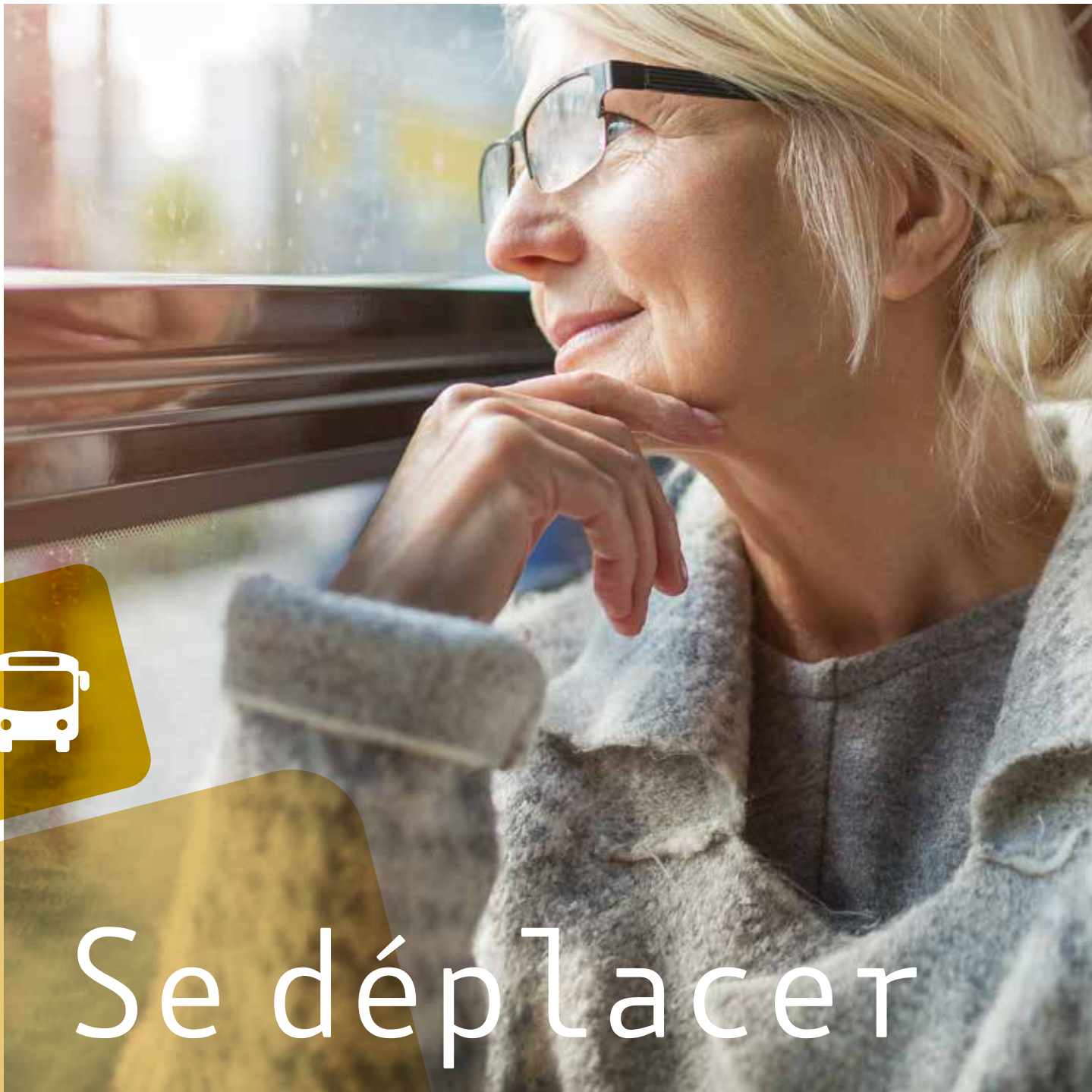
## 5-8 La bibliothèque municipale

Pour connaître les services et animations proposés par la bibliothèque pour les seniors.

📞 03 89 48 23 33

🌐 <https://bollwiller.bibenligne.fr/animations>





Se déplacer

## 6.1 Domibus

Domibus est un transport à la demande, réservé aux personnes à mobilité réduite ne pouvant pas emprunter les transports en commun et ouvert tous les jours de l'année (sauf le 1<sup>er</sup> mai) de 6h à 23h, dans les communes de m2A.

Pour bénéficier du service Domibus, il faut retirer un dossier auprès de Domibus.

Les modalités sont exposées sur le site de Soléa pour vérifier si vous êtes éligible au dispositif.

[www.solea.info/se-deplacer/accessibilite/le-service-domibus](http://www.solea.info/se-deplacer/accessibilite/le-service-domibus)

Les dossiers sont disponibles :

- en téléchargement sur [www.solea.info](http://www.solea.info) demande d'admission et bilan fonctionnel
- en appelant le ☎ 03 89 66 77 66
- sur [contact@domibus.fr](mailto:contact@domibus.fr)

## 6.2 Sortir plus

**Vous avez 75 ans et plus et vous éprouvez des difficultés à vous déplacer pour vos sorties quotidiennes**

Votre caisse de retraite complémentaire peut vous aider à financer des transports (faire des courses, voir un spectacle...) par le biais du chèque « sortir plus ».

[www.sortir-plus.fr](http://www.sortir-plus.fr)

## 6.3 Transport Veolia

Les fiches horaires sont disponibles en mairie.

## 6.4 Le train

**Carte Avantage Senior**

Avec la carte Avantage, bénéficiez de prix plafonnés en 2<sup>nd</sup>e classe et de prix réduits en 1<sup>ère</sup> classe sur TGV INOUI et INTERCITÉS en direct, en dernière minute et même en période de grands départs.

[www.sncf-connect.com/](http://www.sncf-connect.com/)





S'entraider

## 7.1 Le bénévolat

« Est bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial, dans un cadre formel, en général une association. ».

Le bénévolat est un choix volontaire prenant appui sur des motivations et des options très diverses : être utile à la société, défendre une cause, donner de son temps libre, avoir une vie sociale, acquérir une compétence.

Le bénévolat occupe une place spécifique dans la société, complémentaire et non-concurrentielle au travail rémunéré. Il doit être accessible à toute personne, indépendamment du sexe, de l'âge, de la nationalité, des options philosophiques ou religieuses, ou encore de la condition physique, sociale ou matérielle.

## 7.2 La formation au service de nos aînés, un vrai plus !

Les premiers mois de « bénévolat » sont souvent décisifs car c'est le moment où la motivation est la plus forte. C'est aussi une période durant laquelle le bénévole peut être amené à se poser de nombreuses questions. Souvent, il trouve des réponses par le biais d'auto-documentation

ou par le biais d'échanges et de conseils auprès d'anciens bénévoles. La formation représente aussi un vrai plus. Proposer des formations en fonction des besoins et attentes du bénévole, c'est aussi lui permettre de participer activement à l'épanouissement personnel.



L'intérêt réside également dans le collectif : une formation représente également un groupe d'échange rassemblant des bénévoles issus de différents horizons. La mise en commun des expériences de chacun peut alors faire émerger de nouvelles idées et créer une dynamique enrichissante.

Enfin, le fait d'avoir accès à des formations est aussi rassurant. Bien souvent, la personne bénévole se sent plus à l'aise à l'idée de passer par une phase d'accompagnement.

### L'AREIPAH, un outil au service des bénévoles

L'Association Régionale d'Etude, d'Information et de Formation au service des aidants familiaux et des bénévoles soutient et accompagne les bénévoles dans leurs missions auprès de nos aînés.

Les formations proposées s'adressent aux bénévoles intervenant au sein d'associations, auprès de personnes âgées à domicile, en structures d'accueil et d'hébergement telles que les EHPAD, les accueils de jour ou résidences seniors. Les formations sont gratuites et diversifiées dans les thématiques abordés.

Vous trouverez sur le site internet des ateliers de techniques d'animations dans différents domaines, notamment l'art manuel et l'activité physique adaptés. La connaissance des pathologies de la personne âgée et des ateliers permettent d'agir auprès de ce public fragile en toute sécurité. Toutes les formations sont gratuites et sans limite d'âge.

#### AREIPAH

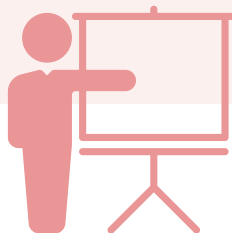
📍 Maison des associations - Bât.A  
Route d'Ingersheim  
68000 Colmar

Renseignements et inscriptions,  
contacter le secrétariat :

☎ 07 56 13 29 93

✉ nmeyer@areipah.fr

🌐 <http://areipah.com>



## 7.3 Caritas

L'équipe Caritas propose des « ateliers créatifs » intergénérationnels aux personnes isolées, seules qui recherchent de la convivialité.

Les rencontres ont lieu les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> vendredi du mois de 14h à 17h au local derrière l'enseigne « Biomonde ».

Pour plus de renseignements :

📍 10 rue de Soultz

68540 Bollwiller

☎ 06 89 45 55 61

ou au CCAS :

☎ 03 89 48 11 10





## 7.4 Les Restos du Cœur

📍 11 rue de la Marne

68360 Soultz

☎ 03 89 74 86 36

✉ ad68.soultz@restosducoeur.org

## 7.5 Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Le CCAS de Bollwiller est à l'écoute des personnes de la commune confrontées à des difficultés financières ou fragilisées socialement.

Il accompagne les demandeurs dans l'attribution de l'aide sociale légale (instruction des dossiers de demande de logement, aide aux démarches administratives...) et dispense l'aide sociale facultative (aide alimentaire, micro crédit social...), fruit de la politique d'action sociale de la commune. Il agit en collaboration étroite avec l'assistante sociale de secteur et Caritas Bollwiller pour les bons alimentaires.

L'adjointe déléguée aux affaires sociales de la mairie reçoit sur rendez-vous, en contactant le secrétariat au

☎ 03 89 48 11 10

## 7.6 Plan canicule-plan blanc (grand froid)

La mairie est tenue d'instituer une liste des personnes âgées de plus de 65 ans isolées ou handicapées résidant dans la commune.

### Pourquoi s'inscrire sur le registre ?

En cas de déclenchement du plan canicule ou grand froid (par le préfet) les membres de la commission « bien vieillir » mettront en place des mesures spécifiques pour apporter aux bénéficiaires conseil et assistance. Un contact sera pris régulièrement avec les personnes inscrites pour s'assurer que tout va bien et proposera une visite à domicile si besoin.

Inscription sur la liste

en téléphonant à la Mairie au

☎ 03 89 48 11 10





Changer de  
lieu de vie

## Des lieux de vie et d'accompagnement pour nos personnes âgées et/ou dépendantes existent

Les personnes et les familles sont très souvent les « aidants » d'un parent âgé. Elles peuvent avoir à un moment donné le sentiment de ne plus pouvoir faire face à la situation, ce qui peut engendrer de la culpabilité.

Souvent, l'aidant puise jusqu'à ses dernières forces avant de demander de l'aide et/ou d'envisager un nouveau lieu de vie pour son proche. Des solutions existent telles que :

### 8.1 L'accueil de jour


La durée du séjour peut varier selon les établissements et les disponibilités pour les bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile.

### 8.2 L'accueil familial pour adultes

(Familles d'Accueil pour Personnes Âgées et/ou Personnes Adultes Handicapées)

Il s'agit d'une formule d'hébergement permettant à une personne seule, en couple ou en famille d'accueillir sous son toit, à titre onéreux, de façon permanente ou temporaire, à temps

complet ou partiel, une ou plusieurs personnes adultes, dans la limite de 3 personnes et de 4 personnes au maximum sous réserve de certaines conditions.



L'accueillant familial met une **chambre individuelle** à disposition de la personne accueillie, veille à son **confort**, sa **sécurité** et à son **bien-être physique et moral**.



## 8.3 La Résidence Services

(Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées)

Ce type d'accueil est porté généralement par des sociétés commerciales.

Ces structures sont destinées à des personnes autonomes voire en perte d'autonomie.

La résidence peut proposer soit la location, soit la vente de studios, de F2 mais également de F3 avec restaurant, salon, animations et personnel d'aide à la personne. A côté du forfait du loyer, il est proposé à un tarif horaire unique pour un service de prestations à la carte : aide à la vie quotidienne, aide administrative, blanchisserie, petits bricolages etc.

## 8.4 La Résidence Autonomie (RA)

La loi d'adaptation de la société au vieillissement du 29 décembre 2015 a renommé les logements foyer « Résidences-Autonomie ».

Les Résidences Autonomie hébergent des personnes âgées majoritairement autonomes et, dans une moindre mesure des personnes en perte d'autonomie. Par ailleurs, les résidences autonomie (RA) peuvent accueillir d'autres publics (personnes handicapées, étudiants et jeunes travailleurs) dans la limite de 15% de la

capacité totale autorisée.

Les Résidences Autonomie proposent des logements individuels d'une, deux voire trois pièces et d'espaces communs partagés par les résidents (salle d'animation, salle de restaurant, etc.).



Les résidents s'acquittent d'une redevance incluant un « équivalent loyer », des charges locatives et des services complémentaires auprès du gestionnaire. Les personnes accueillies signent un contrat de séjour ou d'occupation (et non un bail) : soumis au respect d'un règlement intérieur, y compris dans les parties privatives. Ils bénéficient aussi de droits : livret d'accueil, projet d'établissement, Conseil de la Vie Sociale... ainsi que de l'accompagnement

d'un(e) maître(sse) de maison encore appelé(e) gouvernant(e) ou gérant(e)-animateur(trice). La Résidence Autonomie est un établissement social et médico-social autorisé par le Président de la Collectivité Européenne d'Alsace (CEA). Le gestionnaire propose à ses résident(e)s d'une part des prestations d'animation et d'autre part des actions de prévention de la perte d'autonomie.

## 8.5 La Maison d'Accueil et de Résidence pour l'Autonomie (MARPA) ou Petite Unité de Vie (PUV)

La MARPA est un concept développé par la Mutualité Sociale Agricole. Elle comprend une vingtaine de logements individuels regroupés autour d'espaces collectifs.

Elle n'est pas médicalisée et s'adresse à des personnes autonomes. Un professionnel de maison est présent 24h/24h.

En ce qui concerne l'aide et les soins à la personne, ceux-ci sont assurés par des professionnels libéraux et des services d'aide et de soins à domicile.



Le locataire a la possibilité de prendre ses repas soit dans le **restaurant collectif** soit dans son appartement.

## 8.6 L'Appartement Protégé (PUV)

Il s'agit d'un appartement regroupant plusieurs chambres individuelles avec cabinet de toilette. Une salle de bains commune ainsi qu'une grande salle à manger viennent compléter l'équipement.

Ce type d'hébergement est destiné à des personnes en perte d'autonomie physique et/ou psychique nécessitant la présence d'un professionnel, par exemple une auxiliaire de vie 24h/24h.

## 8.7 Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

L'EHPAD, anciennement appelé maison de retraite, accueille des personnes de 60 ans et plus en perte d'autonomie physique et/ou psychique, ayant besoin d'un encadrement médical et d'une aide au quotidien.

Un ensemble de prestations sont assurées par des professionnels qualifiés (auxiliaire de vie, animateur, aide-soignant, infirmier, cuisinier, lingère, etc.).

Les résidents sont totalement pris en charge. Ils sont hébergés dans des chambres équipées d'un lit médicalisé et peuvent compléter l'aménagement par quelques meubles personnels.

Les repas du midi et du soir sont pris en commun et des espaces collectifs nécessaires au maintien du lien social sont à leur disposition.

L'organisation des soins est assurée par une équipe médicale composée du médecin coordonnateur, d'infirmières et d'aides-soignantes. L'intervention de médecins libéraux au sein de l'EHPAD est tout à fait possible.

De plus en plus, les établissements sont dotés d'une Unité de Vie Protégée pour les personnes

atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés ainsi que d'un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA).

### Vous souhaitez trouver un EHPAD ?

Le site ViaTrajectoire est un portail d'orientation. Il vous aide à trouver une maison de retraite qui correspond à vos critères. Il vous permet également de faire votre demande en ligne, de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre l'avancement de votre dossier. Il est le fruit d'une coopération entre l'ensemble des acteurs du secteur médico-social, les Régions et les Conseils départementaux.

**Le site ViaTrajectoire propose à toute personne qui cherche une place en maison de retraite :**

- ▶ Un annuaire national des maisons de retraite ;
- ▶ Une aide à la recherche des établissements répondant à vos critères ;
- ▶ Le formulaire unique national de demande d'admission ;
- ▶ La transmission sécurisée des données médicales.

ViaTrajectoire est un service public gratuit, confidentiel et sécurisé. Pensé pour simplifier votre admission en maison de retraite, il est accessible aux personnes que vous désignez ou qui agissent en votre nom.

 <https://trajectoire.sante-ra.fr>

**Vous trouverez ci-après la présentation de l'EHPAD Résidence d'Argenson de Bollwiller.**

## 8.8 Les Unités de Vie Protégée (UVP)

L'Unité de Vie Protégée située au sein d'un EHPAD, s'adresse en priorité aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés, déambulantes, désorientées et présentant des troubles du comportement.



Une UVP comprend **12 à 15 lits**, fonctionne avec un **personnel formé** à cette prise en charge spécifique, **qualifié** et **expérimenté**.

Chaque détail est étudié afin de limiter les risques de la vie courante et de faciliter la vie des résidents : projet de soins, ergonomie des lieux, organisation des repas...

Comme pour les autres types d'hébergement, il est préférable que cette entrée soit réfléchiée et décidée en dehors d'une situation de crise. Afin de permettre une meilleure adaptation à la vie en institution, l'accueil de jour et l'hébergement temporaire sont deux formules d'accueil qui peuvent permettre à la personne âgée de se familiariser avec l'établissement.

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

Ce dispositif complète l'offre existante, il ne remplace pas les UVP. Il s'agit d'un lieu identifié au sein d'un EHPAD, où sont accueillis dans la journée des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer présentant des troubles du comportement modérés.

Les personnes accueillies au sein du PASA ne sont pas toujours les mêmes.

L'environnement architectural est adapté, le personnel est qualifié. La prise en charge au sein du PASA fait partie intégrante du projet individuel de chaque personne accueillie.

## 8.10 Les Unités d'Hébergement Renforcé (UHR)

Il s'agit d'une unité fonctionnant de jour et de nuit, qui prend en charge de façon séquentielle des personnes présentant des troubles du comportement sévères, venant du domicile, de l'EHPAD dans lequel est situé l'UHR ou d'un autre établissement.

## 8.11 Les Unités de Soins de Longue Durée (USLD)

Les unités de soins de longue durée, accueillent des personnes âgées très dépendantes dont l'état de santé nécessite une surveillance médicale 24h/24h et des soins continus. Dans la majorité des cas, les USLD sont rattachées à un établissement sanitaire public ou privé

### Les tarifs des établissements comprennent

► **Le tarif hébergement** : ce tarif est payé par le résident ou/et sa famille. Il peut faire l'objet d'une prise en charge partielle par l'aide sociale départementale. Ne sont pas pris en compte les dépenses liées à toute intervention extérieure dont pourrait avoir besoin le résident (soins kinésithérapiques et de pédicurie ou tout soin médical particulier

non pris en charge par l'EHPAD).

À noter que les soins dits de confort (coiffeur, esthéticienne, etc.) peuvent être mis à la disposition des résidents sur demande mais feront l'objet de prestations supplémentaires ;



- **Le tarif dépendance** : couvre l'ensemble des prestations d'aide et de surveillance nécessaires à l'accomplissement des actes essentiels de la vie (non liées aux soins que la personne est susceptible de recevoir). Ce sont les surcoûts hôteliers liés à la perte d'autonomie et une partie des dépenses d'aides-soignants, d'aides médico-psychologiques. Ce tarif est pris en charge par le Conseil départemental au travers de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie. Un ticket modérateur reste à la charge du résident. Ce ticket modérateur peut être pris en charge par l'aide sociale, sous conditions de ressources.
- **Le tarif soins** : couvre les prestations médicales et paramédicales nécessaires à la prise en charge des affections des résidents,



ainsi que des prestations correspondant pour partie aux soins liés à la perte d'autonomie des personnes accueillies. Ce tarif soins est pris en charge par l'assurance maladie et versé directement à l'établissement. La liste des établissements présents sur notre territoire Haut-Rhinois est consultable sur le site :

[www.etablissementsdesanté.fr](http://www.etablissementsdesanté.fr)

### Aides à l'hébergement

- › **Allocation logement** : en fonction des ressources - dossier CAF et simulateur sur le site de la CAF ;
- › **L'aide sociale à l'hébergement** ;
- › **L'ASH** est une aide de la Collectivité Européenne d'Alsace. Elle permet de prendre en charge tout ou partie des frais d'hébergement en EHPA, EHPAD, USLD, si la personne hébergée ou sa famille ne peut subvenir à ces frais.

La personne âgée bénéficiant de l'ASH doit reverser 90% de ses revenus (allocation logement comprise) à l'établissement. Les 10% restants sont laissés à sa disposition. L'ASH est accordée en tenant compte de la participation des obligés alimentaires : conjoint, enfants, gendres et belles-filles. L'ASH est une avance versée par la Collectivité Européenne d'Alsace. Elle peut être récupérée si la situation financière du bénéficiaire s'améliore ou sur la succession du bénéficiaire.



## La Résidence d'Argenson : lieu de vie

**L'EHPAD la « Résidence d'Argenson » est un établissement privé à but non lucratif géré par une association et administré par un Conseil d'Administration.**

Elle est située au centre de la commune.. La proximité du centre-ville permet de bénéficier d'un éventail de services : fleuriste, boulangerie, pâtisserie, boutique prêt à porter, banque, supermarché, dentiste, médecins, kinésithérapeutes, pharmacie...

Ouverte depuis le 1<sup>er</sup> mars 1993, la Résidence d'Argenson peut accueillir 58 personnes dans :

- › 50 chambres individuelles
- › 4 chambres doubles



# La Résidence

## ■ Les chambres

sont équipées d'un **lit médicalisé**, d'une **table de nuit**, d'une **armoire fixe** (avec étagères et penderie), d'un **bureau** et d'un **fauteuil**. Toutefois, les résidents ont la liberté de la personnaliser par l'apport de meubles et de bibelots...

- La salle de bain est équipée d'un **W.C.**, d'une **douche**, d'un **lavabo** et de **2 petites armoires**. Chaque chambre est équipée de **prises pour le téléphone et la télévision**.
- Le ménage des chambres est assuré par l'équipe hôtelière. Le linge de maison est fourni par l'établissement.

Le linge personnel est marqué et entretenu par un prestataire.

## ■ Le prix de journée

est fixé par la **Collectivité Européenne d'Alsace** pour l'année. L'établissement est habilité à recevoir les bénéficiaires de l'aide sociale. De ce fait, les personnes qui ne peuvent assurer les frais de séjour dans la totalité peuvent se faire aider.

## ■ Un accueil personnalisé

est offert par une **équipe pluri-professionnelle** qui assure, de jour comme de nuit, la surveillance, l'animation, les tâches hôtelières, nécessaires pour le bien être des résidents.

La **psychologue** facilite l'intégration dans l'établissement.

## ■ Une équipe de soins

composée d'**infirmières**, d'**aides-soignantes** et d'**auxiliaires de vie** est à disposition des résidents pour apporter des réponses adaptées aux besoins, au rythme de vie et offrir des soins préservant la qualité de l'autonomie.

- Le **médecin-coordonnateur**, rattaché à la résidence, intervient régulièrement et supervise le service médical.
- Le **médecin de famille** peut continuer à assurer le suivi médical du résident.



# d'Argenson

- ▀ **Les soins de pédicure, de kinésithérapie,** sont assurés par des spécialistes diplômés d'Etat libéraux.
- ▀ **2 coiffeuses** proposent leurs services deux fois par semaine, sur rendez-vous.
- ▀ **Une cuisine traditionnelle** avec des **menus variés et équilibrés** est élaborée sur place afin d'assurer le plaisir gourmet et diététique. Tous les régimes sont admis et respectés.
- Le **petit-déjeuner** est servi en chambre à partir de 8 heures. Il est également présenté sous forme de buffet.

- Le **déjeuner** et le **dîner** sont servis en salle à manger à 12 heures et 18 heures.
- ▀ Annoncées par affichage et sur le journal de la maison qui paraît régulièrement, **des activités** sont proposées quotidiennement durant la semaine sous l'égide de l'animatrice de l'établissement, des bénévoles et de intervenants extérieurs : **chant, salon de thé, bricolage, gymnastique douce, ateliers mémoire, ateliers cuisine ou pâtisserie, couture, loto, concert, sorties, rencontres intergénérationnelles...**

- ▀ **Une célébration eucharistique hebdomadaire,** ainsi qu'un **culte protestant mensuel** ont lieu à la Résidence.



## Résidence d'Argenson

📍 4 rue de la Synagogue  
68540 Bollwiller  
☎ 03 89 48 13 03



Soutenir  
les aidants

# 9.1 Accueil de jour

## L'accueil de jour est proposé

- › Soit par des structures autonomes :  
Des centres d'accueil de jour entièrement dédiés à l'accueil de jour ;
- › Soit par des EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) :  
Qui développent ce service particulier dans un espace dédié en plus de leur activité principale.

L'accueil de jour propose un accompagnement individualisé aux personnes accueillies et un soutien aux aidants le plus souvent. Il a pour objectif de permettre aux personnes âgées en perte d'autonomie de rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie habituel.

## L'accueil de jour s'adresse

- › Principalement aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées et, pour certains accueils de jour, aux personnes atteintes d'autres maladies neuro-dégénératives ;  
comme la maladie de Parkinson par exemple
- › Aux personnes âgées en perte d'autonomie physique.

## L'accueil de jour permet aux personnes âgées

- › De bénéficier d'un suivi régulier et d'un accompagnement adapté ;
- › D'entretenir leurs capacités grâce aux activités adaptées proposées lors de l'accueil de jour ;
- › De renouer des liens ;

- › De sortir de chez elles.

## L'accueil de jour permet à leurs proches

- › De pouvoir libérer du temps durant la journée ;
- › De pouvoir échanger avec les professionnels de l'accueil de jour, de ne pas rester seuls avec des questions et de partager des inquiétudes ;
- › De pouvoir échanger avec d'autres familles vivant la même situation.



Le saviez-vous ? À la différence de l'hôpital de jour, l'accueil de jour est un lieu de vie et d'échange non médicalisé.



## Coût de l'accueil de jour

Le coût associé à cette prestation est pris en charge par la personne âgée elle-même. Cependant la personne peut bénéficier d'une prise en charge au titre de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), en fonction de ses ressources financières et de son niveau de dépendance.

### Accueil du jour Amaelles

#### Bassin Potassique

📍 7 rue d'Ensisheim

68270 Wittenheim

☎ 03 89 32 78 78

### Accueil de jour Amaelles

#### Pays Thur & Doller - La Fôret

📍 6 quai des Platanes

68700 Cernay

☎ 03 89 32 78 78

### Accueil de jour EHPAD de l'établissement de santé du Docteur Thuét Ensisheim

📍 7 rue Colbert

68190 Ensisheim

☎ 03 89 81 12 55



## 9-2 L'hébergement temporaire

L'hébergement temporaire offre la possibilité à une personne âgée vivant à domicile d'être accueillie pendant quelques jours ou semaines dans un EHPAD.

Il soulage temporairement la famille et peut permettre une préparation et une adaptation progressive de la personne âgée à son accueil définitif en établissement.

## 9-3 L'accompagnement des aidants

Rivage est un service d'accompagnement et de répit pour les aidants qui propose un soutien personnalisé en apportant des solutions adaptées à vos besoins.

- **Un soutien psychologique :**  
Écoute, soutien, groupes de paroles et/ou formations pour mieux gérer l'aide de son proche ;
- **Une aide au maintien de la vie sociale :**  
Rivage lutte contre le repli et la solitude, avec notamment des activités culturelles qu'elle propose aux aidants.

### Rivage Sud

📍 75 allée Glück BP 2147

68060 Mulhouse

☎ 03 89 32 47 87

A close-up photograph of an elderly woman with short, light-colored hair, wearing a grey sweater and a small pearl earring. She is looking down intently at a notebook, holding a blue pen in her right hand and writing. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light. A semi-transparent grey graphic element is overlaid on the left side of the image, containing the text.

Organiser  
à l'avance  
sa propre  
protection

## 10-1 La personne de confiance

Toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui sera consultée dans le cas où elle ne serait plus en mesure d'exprimer sa volonté. Ce peut être un parent, un proche ou le médecin traitant. Cette désignation est faite par écrit et cosignée par la personne désignée. Elle est révisable et révocable à tout moment. Si vous le souhaitez, la personne de confiance peut vous accompagner dans vos démarches et assister aux entretiens médicaux.

Vous pouvez également désigner une personne de confiance pendant une hospitalisation, si vous allez vivre dans un établissement pour personnes âgées ou si vous faites appel à un service médico-social (ex. : SSIAD,...).

## 10-2 Les directives anticipées

Vous pouvez rédiger des directives qui vous permettent d'anticiper une situation de fin de vie et l'éventualité de ne plus être en mesure d'exprimer votre volonté. Les directives anticipées permettent de faire part expressément et précisément de vos volontés sur la poursuite ou l'arrêt des traitements en fin de vie. Elles s'imposent au médecin, sauf en cas d'urgence vitale (elles sont alors différées) ou si elles sont inappropriées à la situation médicale.

Elles doivent être écrites, datées et signées selon un modèle en ligne sur le site internet de la Haute Autorité de Santé.

 [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)


## 10-3 Le mandat de protection future

Il vous permet de désigner à l'avance celui ou celle qui sera chargé de veiller sur vos intérêts dans le cas où vous ne pourriez plus le faire vous-même pour des raisons de santé. Vous pouvez choisir librement ce mandataire (membre de la famille ou toute autre personne). Il peut être établi devant notaire ou sous seing privé (c'est-à-dire sans notaire). Dans ce cas, il doit être contresigné par un avocat, ou établi selon un modèle type. Lorsque vous n'êtes plus en état de veiller sur vos intérêts, le mandataire doit demander à un médecin agréé de vous examiner, puis présenter au greffe du Tribunal de proximité le mandat et le certificat médical. L'enregistrement obligatoire du mandat auprès de la recette des impôts pour lui conférer date certaine, est assujéti à un droit d'enregistrement.



## 10-4 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/particuliers/vosdroits/F77011](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F77011)





Divers

## 11-1 Les personnes handicapées vieillissantes

Les personnes handicapées vieillissantes sont des personnes qui ont connu leur situation de handicap avant de connaître les effets du vieillissement. Elles peuvent sous condition bénéficier selon leur préférence de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) ou de la PCH (Prestation de Compensation du Handicap).

La plateforme :

[monparcourshandicap.gouv.fr](http://monparcourshandicap.gouv.fr)



## 11-2 La perte du conjoint

Une plateforme pour vous accompagner

Pour trouver une écoute, vous pouvez vous connecter sur le site de l'association « Mieux traverser le deuil ».

[mieux-traverser-le-deuil.fr](http://mieux-traverser-le-deuil.fr)

Formalités à accomplir

Dans les heures suivant le décès :

- Formalités Où / Comment ? Faire constater le décès et obtenir un certificat de décès auprès d'un médecin ou de l'hôpital ;
- Déclarer le décès et obtenir un acte de décès à la Mairie du lieu de décès ;
- Contacter les pompes funèbres et vérifier si le défunt avait pris des dispositions.

Dans les 24h à 6 jours suivant le décès :

- Organiser le déroulement des obsèques auprès des pompes funèbres ;
- Contacter les compagnies d'assurance ou les banques (assurance décès, assurance vie) en vous aidant des papiers du défunt (certificat d'adhésion) ;
- Contacter les organismes sociaux : CAF, CPAM, bailleur, Caisse de retraite, mutuelle... ;
- Déclarer le décès auprès du notaire du défunt à défaut libre choix.

### Dans les jours et les mois suivant le décès :

- Obtenir un acte notarié du notaire du défunt à défaut libre choix ;
- Établir un nouveau certificat d'immatriculation si véhicule ;
- Contacter les sociétés de téléphonie, d'accès internet ;
- Selon le cas, accomplir les formalités fiscales pour percevoir les capitaux décès issus de contrats d'assurance vie.

### Après du Centre des Finances Publiques, dans les 6 mois suivant le décès :

- Déclarer les revenus du défunt auprès du Centre des Finances Publiques ;
- Faire la déclaration de succession ;
- S'acquitter des droits de succession.

Lors de la perte d'un proche, la Face au Veuvage Ensemble Continuons (FAVEC) est là pour vous soutenir. Sa mission est d'informer, de conseiller, de défendre les veuves, veufs et orphelins (assurés sociaux), de réclamer des droits nouveaux (ex. : écoute et soutien, aide administrative,...).

#### Maison des Associations

📍 6 route d'Ingersheim  
68000 Colmar

☎ 09 54 89 65 49 - 06 37 02 11 24

✉ favec68@hotmail.fr

🌐 [www.uravec.free.fr](http://www.uravec.free.fr)



# Aide Mémoire

A compléter et à conserver  
près du téléphone



**18**  
Pompiers



**15**  
Samu



**17**  
Police  
secours

**Médecin traitant :** .....

Tél. ....

---

**Infirmier(e) :** .....

Tél. ....

---

**Kinésithérapeute :** .....

Tél. ....

---

**Pharmacie :** .....

Tél. ....

---

**Dentiste :** .....

Tél. ....

---

**Ambulance :** .....

Tél. ....

---

**Ophthalmologue :** .....

Tél. ....



## Assistante sociale de l'Espace Solidarité Senior :

Nom : .....

Tél. **03 89 50 68 31**

---

## Aide à domicile : .....

Nom : .....

Tél. ....

---

## Portage de repas : .....

Nom : .....

Tél. ....

---

**Mairie de Bollwiller : Tél. 03 89 48 11 10**

---

**Urgences de l'Hôpital de Guebwiller : Tél. 03 89 74 78 00**

2 rue Jean Schlumberger

---

**Gendarmerie de Sultz : Tél. 03 89 76 92 01**

---

**Maltraitance personnes âgées : Tél. 39 77**

### Personne(s) à prévenir en cas d'urgence :

Nom : .....

Tél. .... Port. ....

Nom : .....

Tél. .... Port. ....



# Guide Seniors

> Bien vieillir à Bollwiller

9 rue de Feldkirch

68540 Bollwiller

☎ 03 89 48 11 10

accueil@mairie-bollwiller.fr

[bollwiller.fr](http://bollwiller.fr) 

Edition : Commune de Bollwiller  
et Centre Communal d'Action Sociale

Directeur de la publication: Jean-Paul JULIEN

Rédacteur en chef : Daniel VONTHRON

Textes : Assemblée des seniors

Création et impression : Imprimerie Centrale Mulhouse

Dépôt légal : Avril 2023



Le guide seniors est édité  
par la commune de Bollwiller  
avec le soutien financier  
du Centre Communal d'Action Sociale.

Une version numérique  
est disponible sur

[bollwiller.fr](http://bollwiller.fr) 

