

BIENVENUE EN TERRITOIRE LOUE LISON

Guide

du Bien vieillir

2024





Sommaire

Les services de la CCLL.....	4
1. Pour commencer	6
2. Prendre soin de sa santé.....	10
3. Bien vivre chez soi.....	15
4. Quand vivre chez soi devient difficile	22
5. Soutenir les aidants	27
6. S'occuper, se divertir, se déplacer	30



Guide édité par la Communauté de Communes Loue Lison
| **Édition:** avril 2024 | **Conception graphique & impression:**
L'IMPRIMEUR SIMON, Ornans | **Photos:** CCLL, Adobe Stock | **Dépôt**
légal: avril 2024



Édito



“

C'est avec plaisir que nous vous invitons à découvrir le **Guide du bien vieillir en territoire Loue Lison**. Cet outil recense les activités et les services proposés et rassemble les informations pratiques, concrètes et locales pour faciliter votre quotidien.

Conçue pour accompagner, informer, aider et conseiller, cette nouvelle publication s'adresse aux seniors mais également à leurs familles.

Enjeu national, le vieillissement de la population est également pris en compte sur notre territoire. En effet, il s'agit de mettre en place collectivement une politique volontariste pour répondre aux différents besoins inhérents à l'allongement de la durée de vie : adaptation des logements, développement de services à domicile, offre des services publics et de santé, lutte contre l'isolement, solidarités intergénérationnelles, accès aux droits, lutte contre la précarité, perte d'autonomie et accompagnement des familles.

C'est ainsi que la Communauté de Communes Loue Lison a missionné 2 services, le Centre Intercommunal d'Action Sociale, et le Contrat Local de Santé, pour créer ce guide qui met en évidence une réelle coopération et un maillage partenarial avec le Conseil Départemental, les communes, les associations et les établissements publics ou privés.

Ce document ne se veut pas exhaustif, vous trouverez toute l'année des personnes à l'écoute pour vous renseigner, vous accompagner, vous épauler au quotidien pour faire de Loue Lison un territoire où il fait bon vivre quel que soit son âge.

Vous en souhaitant bonne lecture,

Bien cordialement,

”

*Isabelle Guillame,
Vice-Présidente en charge de l'action sociale et de la santé,
des services à la population et de la mutualisation*

Les services

de la Communauté de Communes
Loue Lison qui vous accompagne



Bon à savoir

Un mémo répertoriant les services de santé et de solidarité du territoire existe sur le site de la Communauté de communes Loue Lison ou en version papier dans les France Services et recense également la liste des permanences délocalisées de partenaires au plus proche de chez vous.



Le Centre Intercommunal d'Action Sociale Loue Lison (CIAS)

Le CIAS Loue Lison est un service public local de solidarité en faveur des habitants du territoire de la Communauté de Communes Loue Lison (CCLL).

Il anime une action de prévention et de développement social dans toutes les communes de la CCLL, en lien avec les institutions publiques et privées, autour de valeurs partagées : respect et écoute, humanisme, adaptabilité, bienveillance. Il accompagne chaque habitant (hors personnes avec enfants mineurs à charge) dans son parcours de vie et joue un rôle d'action sociale de proximité, particulièrement auprès des personnes fragilisées physiquement et économiquement.

Accueil inconditionnel, informations, écoute, orientations, accès aux droits sont autant de compétences que le CIAS Loue Lison propose dans ses locaux ou au travers des différentes permanences sur le territoire de la CCLL.



Les France Services Loue Lison

La Communauté de Communes Loue Lison dispose de 3 France Services sur son territoire :

Lieux d'accueil, de conseils, d'informations et d'orientation, les France Services proposent un accès à différents services publics (aide à l'utilisation des services en ligne, soutien administratif, demandes de cartes grises et de permis, demande de carte nationale d'identité et de passeport...).

Centre Intercommunal d'Action Sociale Loue Lison : CIAS

32 rue Jacques Gervais - 25290 Ornans

Permanences à France Services Amancey et Quingey.

03 81 62 20 19 - cias@ccllouelison.fr

➤ Le lundi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h – le mardi, fermeture à 16h30 et le vendredi fermeture à 16h – le mercredi ouverture de 9h à 12h. (Fermé le mercredi après-midi et les jours fériés)



CIAS
Centre Intercommunal
d'Action Sociale Loue Lison



Ce guide est un outil global d'informations. Le Pôle Services à la Population de la Communauté de Communes Loue Lison est à la disposition de ses habitants pour apporter des conseils personnalisés et/ou un soutien administratif sur certaines démarches. L'accès aux droits n'est pas automatique.

Si vous visualisez ces logos :  **, n'hésitez pas à vous reporter en page 4 et 5**

pour contacter les services compétents. 

4 - Bienvenue en territoire Loue Lison - Guide du bien vieillir



France Services Quingey

4 Place les Rives de la Loue
25440 Quingey
03 70 88 50 10
quingey@france-services.gouv.fr

- Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h (vendredi fermeture à 16h). Samedi (ouvert semaines paires) de 10h à 12h. (Fermé le mercredi après-midi et les jours fériés).



France Services Amancey Agence postale intercommunale

13 rue du Four
25330 Amancey
03 81 86 79 80
amancey@france-services.gouv.fr

- Du lundi au vendredi de 9h à 12h15 et de 13h45 à 17h45. Mercredi de 9h à 11h30. Samedi de 9h à 12h. (Fermé le mercredi après-midi et les jours fériés).



France Services Ornans

32 rue Jacques Gervais
25290 Ornans
03 70 88 96 70
ornans@france-services.gouv.fr

- Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h (fermeture le vendredi à 16h), samedi de 9h à 12h (ouvert semaines impaires). Fermé le mercredi après-midi et les jours fériés.



Le Département, à votre service



Le Département du Doubs accompagne les personnes âgées de son territoire en déployant un panel d'actions pour les aider à préserver leur autonomie, à rester à leur domicile ou ne plus vivre seules.

**Rendez-vous sur le portail des personnes âgées :
<https://personnes-agees.cd25.fr>**

Retrouver les Centres Médico-Sociaux (CMS) du territoire :

CMS Ornans :
03 81 62 21 26

CMS Quingey :
03 81 63 62 28

1. Pour commencer



JE VAIS BIENTÔT ÊTRE À LA RETRAITE, QUE DOIS-JE FAIRE ?

Je crée mon compte Assurance Retraite.

J'anticipe mon projet de retraite en effectuant une simulation de l'âge de départ à la retraite et du montant. Je vérifie également mon relevé de carrière et le corrige si besoin afin que mes données soient exactes pour mon départ.

La retraite n'est pas versée automatiquement. Vous devez la demander 4 mois avant la date de départ souhaitée. Avec le service de demande de retraite en ligne, vous n'avez qu'une seule demande à faire pour l'ensemble de vos régimes de retraite, de base et complémentaire.

Site à consulter :

www.lassuranceretraite.fr



DE QUELLE AIDE PUIS-JE BÉNÉFICIER EN COMPLÉMENT DE MA RETRAITE ?



L'ASPA

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) est une aide financière mensuelle accordée aux retraités ayant de faibles ressources. Elle est versée par votre caisse de retraite (CARSAT ou MSA).

Elle s'ajoute, dans une certaine limite, à vos revenus personnels. Son montant varie si vous vivez en couple ou non.

À savoir :

Les sommes versées sont ensuite récupérables sur la succession au décès de la personne qui y prétend.





QUELLES SONT LES AIDES EXISTANTES POUR LES DÉPENSES LIÉES À MON LOGEMENT ?



L'aide au logement

L'**allocation logement** est une aide financière destinée à aider les personnes à payer leur loyer.

Elle est versée par la CAF ou la MSA sous certaines conditions.

Site à consulter :

msa.fr ou caf.fr



Le service action sociale des caisses de retraites

Si vous rencontrez des difficultés financières, vous pouvez questionner votre ou vos caisses de retraite au titre de l'action sociale et des aides qui peuvent vous être attribuées.



Le chèque énergie

Il s'agit d'une aide au paiement des factures d'énergie du logement. Il est attribué sous conditions de ressources. Si vous êtes éligible, vous recevrez automatiquement votre chèque énergie, à votre nom, par courrier chez vous (il vous est envoyé à la dernière adresse que vous avez indiquée à l'administration fiscale).

Site à consulter :

chequeenergie.gouv.fr



MON ÂGE RÉDUIT MA MOBILITÉ, QUELLES DEMANDES PUIS-JE FAIRE ?



Les personnes en situation de handicap bénéficient de certains droits pour faciliter leur quotidien, et notamment leurs déplacements. Ces droits sont adossés à des cartes spécifiques.

- La carte de priorité : elle donne droit à une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente, dans les établissements et les manifestations accueillant du public, et à une priorité dans les files d'attente.

- La carte d'invalidité : elle donne droit au même avantage que la carte de priorité, et à des avantages fiscaux et diverses réductions tarifaires d'organismes.

- La carte de stationnement : elle donne droit aux places de stationnement réservées.

- La carte mobilité inclusion : elle a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie.



JE RESSENS DES DIFFICULTÉS LIÉES À MA PERTE D'AUTONOMIE, QUEL DISPOSITIF SOLLICITER ?



L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

est destinée aux personnes ayant besoin d'aide dans les activités de la vie quotidienne. L'accompagnement à domicile des personnes âgées s'adresse aux retraités fragilisés qui ont besoin de préserver leur autonomie.

[Pour plus d'information sur cette allocation, voir page 16](#)





OÙ PUIS-JE DEMANDER UNE TUTELLE OU UNE CURATELLE ?



Une mesure de protection est destinée à

protéger toute personne majeure dont la condition d'attribution principale est une altération des facultés physiques ou mentales. Un certificat médical est alors établi par un médecin. Vous (ou vos proches) pouvez formuler une demande écrite auprès du Juge des Tutelles.

Il existe différentes formes de mesures en fonction des difficultés rencontrées.

**Le Service Mandataire Judiciaire
Protection des Majeurs (SMJPM)**

03 81 51 96 21

**L'Union Départementale des
Associations Familiales (UDAF)**

03 81 80 21 74

peuvent vous renseigner ou vous accompagner à la mise en place d'une mesure de protection.



MON(A) CONJOINT(E) EST DÉCÉDÉ(E), QUI PEUT M'AIDER DANS LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ?



Le CIAS Loue Lison peut vous apporter un soutien administratif à la suite du décès de votre proche.

Les agents du CIAS peuvent vous aider à informer les administrations, vous conseiller sur l'évolution de vos droits et vous accompagner. Une aide peut également vous être apportée pour le dépôt de votre demande de réversion.

La pension de réversion correspond à une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier l'assuré décédé.

**Site à consulter :
info-retraite.fr**



À savoir

Si vous êtes ancien combattant ou épouse d'ancien combattant, rapprochez-vous de l'ONACVG (Office Nationale des Anciens Combattants et Victime de Guerre)

N° local : 03 81 82 61 00

2. Prendre soin de sa santé



Retrouvez la liste des professionnels de santé de votre territoire dans le « Mémo des services de santé et de solidarité » disponible dans les France Services Loue Lison (Amancey, Ornans et Quingey) ou dans votre mairie

Site à consulter :

cclouelison.fr

Être bien dans son corps, l'activité physique, votre meilleure alliée...

Au moins trente minutes d'activité physique au moins cinq jours par semaine, c'est indispensable pour rester en forme plus longtemps et garder le moral.

Sachant qu'activité physique ne rime pas forcément avec sport, tout exercice, qui met votre corps en mouvement et vous

amène à dépenser de l'énergie, est à prendre en compte : jardiner, bricoler, monter des escaliers, faire les courses à pied ou promener son chien...



Les bienfaits d'une alimentation équilibrée



À tout âge l'alimentation est un facteur de forme et d'équilibre. Et plus encore après 50 ans car nos besoins et nos envies culinaires évoluent.

De l'équilibre et de la diversité avant toute chose : par ses qualités nutritionnelles, chaque type d'aliment contribue à nous maintenir en forme. Garder le goût des bonnes choses, se faire plaisir est tout aussi important que se nourrir.

Buvez sans attendre d'avoir soif : la sensation de soif diminue progressivement avec l'âge, parfois jusqu'à disparaître.

Or une consommation d'eau insuffisante peut placer le corps dans un état de déshydratation : bouche très sèche, peau fripée, constipation, diarrhée ou vomissements, fatigue importante, urines très colorées et odorantes.

La quantité recommandée est de 1 litre à 1,5 litre par jour.

La mémoire ça s'entretient...

Comment conserver, au fil de l'âge, un esprit vif et alerte ?

La clé, c'est d'entretenir ce qu'on appelle nos fonctions cognitives, c'est-à-dire notre capacité à communiquer avec les autres, à acquérir et mémoriser des connaissances, à raisonner... Pour y parvenir, rien de tel que de multiplier chaque jour les occasions de solliciter notre cerveau.



Oui, mais comment ?

En s'adonnant à des activités physiques et intellectuelles bien sûr, mais aussi en restant ouvert aux autres, en nouant de nouvelles relations et, surtout, en s'amusant et en se distrayant.

Site à consulter :

Pourbienvieillir.fr



JE RENCONTRE DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES EN LIEN AVEC MA SANTÉ, EXISTE-T-IL DES AIDES ?

La mutuelle

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

La CSS est une aide pour bénéficier d'une complémentaire santé gratuite ou avec une participation financière. Vous pouvez y prétendre si vos ressources sont modestes et si vous résidez de manière stable et régulière en France.

Sites à consulter :

ameli.fr – Cerfa N° 12504*10



ACTIONM

Actionm est une association qui facilite le droit à la couverture santé pour tous.

Elle a pour but de vous représenter et de défendre vos intérêts face aux assureurs et mutuelles, afin de négocier et obtenir les meilleures conditions. Une vérification du droit à la complémentaire santé solidaire est également étudiée. Ce service de conseils est gratuit et réservé aux habitants du territoire Loue Lison.

ACTIONM

05 64 10 00 48

Permanences à France Services
Ornans, Quingey et Amancey



Les aides financières de la sécurité sociale

L'action sanitaire et sociale de l'Assurance Maladie peut vous permettre de bénéficier d'une aide financière ponctuelle, en complément des prestations habituellement versées (remboursement des soins, indemnités journalières...). Elle intervient dans

plusieurs domaines dont le retour et le maintien à domicile, l'accès aux soins (frais dentaires, appareils auditifs...).

Vous devez constituer un dossier et l'adresser à votre caisse d'assurance maladie.

Sites à consulter :
ameli.fr



J'AIMERAIS PRÉSERVER MA SANTÉ, QUE PEUT-ON ME PROPOSER ?

Tout au long de l'année, des activités santé et bien-être sont proposées sur le territoire, ci-dessous quelques exemples d'ateliers :

Les Ateliers Bons Jours ont été conçus pour les Bourguignons-Francis-Comtois de plus de 60 ans qui souhaitent améliorer leur santé et leur bien-être. Chaque année, plus de 500 ateliers sont proposés dans tous les départements de Bourgogne-Franche-Comté.

Les Ateliers Bons Jours sont composés de dix-huit ateliers, basés sur des programmes nationaux. Chacun est dédié à un aspect de la santé à la retraite : nutrition, mémoire, équilibre, sommeil, activité physique, bien-vieillir ou encore santé de sa maison. Chaque atelier s'appuie sur des programmes de santé publique nationaux et sont conçus par des partenaires experts en matière de santé, forme et prévention.

Renseignements :

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté
03 81 25 17 60
lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr

Des ateliers de prévention

proposés par l'ASEPT L'Association de Santé d'Éducation et de Prévention sur les Territoires en Franche-Comté participe avec les autres partenaires territoriaux au maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des seniors.

En répondant aux besoins des populations sur les territoires ruraux en matière de prévention santé en prenant en compte tous les axes du "Bien Vivre" afin de lutter contre la perte d'autonomie et l'isolement.

- Conférence
- Animation
- Formation

Renseignements :

03 81 65 60 55
contact@asept.org

Vous souffrez de maladies chroniques ?

Découvrez la pratique d'activité physique adaptée sur prescription médicale. Des activités adaptées à votre pathologie : aquagym adaptée au Centre Aqualudique Nautilou, Tennis santé au Tennis club de la Vallée d'Ornans, renforcement musculaire à la maison de santé de Quingey...

Renseignements :

Parlez-en à votre médecin et contactez le Réseau sport santé au 03 81 48 36 52
contact@rssbfc.fr



J'AI BESOIN DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE, QUELLES STRUCTURES PUIS-JE CONTACTER ?

Le vieillissement est, comme l'adolescence, une période de grands changements durant laquelle il faut puiser dans ses capacités d'adaptation. Notre condition physique devient moins bonne.

Des événements marquants comme le départ à la retraite ou la naissance de petits-enfants viennent bouleverser nos repères.

Avec l'âge, les principaux enjeux sont de garder son autonomie et une qualité de vie satisfaisante. Toutefois, ce qui est satisfaisant pour l'une, ne l'est pas forcément pour l'autre. Quelle que soit la situation dans laquelle nous nous trouvons, il est pourtant possible de mobiliser des ressources pour préserver notre santé mentale.

Site à consulter :

Psycom, le site d'information sur la santé mentale

Le Centre médico-psychologique

(CMP) est un lieu de soin public sectorisé proposant des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique.

CMP Quingey

03 81 41 85 40
secretariat.cmp-
planoise@ch-novillars.fr



JE SORS D'HOSPITALISATION, COMMENT ORGANISER MON RETOUR À DOMICILE ?

Si vous êtes actuellement hospitalisé ou devez l'être prochainement, pensez à préparer votre retour à domicile. L'assistante sociale de l'établissement hospitalier peut vous accompagner ou vous mettre en relation avec le DAC si votre situation est considérée complexe.

Le DAC

Le dispositif d'appui à la coordination Franche Comté

a pour but d'apporter une réponse à tous les patients dont la situation est ressentie comme complexe quels que soient leur âge ou leurs pathologies sur sollicitation par le patient lui-même, ses proches, les professionnels de santé libéraux, les établissements de santé, les services et les établissements sociaux et médico-sociaux.

Comment solliciter le DAC :

Régulation régionale : 03 81 25 05 30
 dac-fc@dac-fc.org



L'ARDH, une aide au retour à domicile

Votre caisse de retraite peut vous aider à travers l'octroi de l'Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH). Ce versement permet de financer une aide à domicile, du portage de repas, de la téléassistance, l'installation de petit matériel chez vous...

Pensez également à solliciter votre mutuelle.



3.

Bien vivre *chez soi*



PERTE D'AUTONOMIE, C'EST QUOI UN GIR ?

Le GIR (groupe iso-ressources) correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée.

Il est calculé à partir de l'évaluation effectuée à l'aide de la grille AGGIR. Il existe six GIR : le GIR 1 est le niveau de perte d'autonomie le plus fort et le GIR 6 le plus faible.

Les personnes évaluées en GIR 1 à 4 peuvent bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).



COMMENT EMPLOYER UNE AIDE À DOMICILE ?

Services prestataires

L'association ou le service auquel vous faites appel est l'employeur de votre aide à domicile.

ELIAD

03 81 41 96 96

ADMR

Secteur Quingey : 03 81 63 58 12

Secteur Amancey : 03 81 86 57 38

Secteur Ornans : 03 81 59 36 72

ADS

03 81 56 66 73

DOMALIANCE

03 81 52 28 16

Employeur direct : CESU

Vous préférez la formule de "l'emploi direct". Dans ce cas, vous recherchez vous-même l'aide à domicile et devenez ainsi son employeur. Vous pouvez utiliser le chèque emploi service universel (CESU) pour rémunérer la personne que vous employez. Un contrat de travail est nécessaire.

**Pour tout renseignement
complémentaire sur les CESU :**

www.servicesalapersonne.gouv.fr

www.cesu.urssaf.fr



LES AIDES FINANCIÈRES POUR LE MAINTIEN À DOMICILE



L'aide à domicile momentanée AGIRC-ARCCO

À la suite d'une maladie, une hospitalisation ou à l'absence passagère d'un proche, **vous rencontrez des difficultés à assumer les tâches quotidiennes ?** L'Aide à domicile momentanée vous permet de bénéficier de 10 h d'aide à domicile sur 6 semaines maximum.

Les conditions: être âgé de 75 ans et plus, percevoir une retraite complémentaire AGIRC-ARCCO et ne pas déjà bénéficier d'une aide à domicile régulière.

Pour contacter ce service

0 971 090 971

L'aide sociale – aide-ménagère

Le conseil départemental peut verser une aide sociale aux personnes qui ne bénéficient pas de l'APA: l'aide-ménagère à domicile.

Cette aide finance les interventions d'une aide à domicile.

Elle est attribuée sous condition de ressources et est récupérable sur succession.

La mutuelle

Questionnez votre mutuelle, selon le contrat souscrit, la situation (exemple: sortie d'hospitalisation) votre mutuelle peut prendre en charge une partie de cette prestation.

L'Accompagnement à domicile

L'accompagnement à domicile des personnes âgées mis en place par les caisses de retraites : une aide financière peut être accordée par certaines caisses de retraite : l'Assurance retraite pour les retraités du régime général ou de la fonction publique d'État, et la MSA pour les retraités du régime agricole.



Bon à savoir

Formulaire unique

Un formulaire unique permet de demander l'une de ces 2 prestations (APA et Accompagnement à domicile des personnes âgées). Il s'agit du formulaire demande d'aides à l'autonomie à domicile pour les personnes âgées (cerfa N°16301*01).





L'APA

L'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) **à domicile aide à payer les dépenses nécessaires pour faciliter la vie à domicile** en cas de perte d'autonomie. Ces dépenses sont inscrites dans un plan d'aide. Elles peuvent concerner : des prestations d'aide à domicile, du matériel (installation de la téléassistance, barres d'appui...), des fournitures pour l'hygiène, du portage de repas, des travaux pour l'aménagement du logement, un accueil temporaire (à la journée ou avec hébergement), des dépenses de transport...

Pour bénéficier de l'APA, il faut : être âgé de 60 ans ou plus, résider en France de façon stable et régulière, être en perte d'autonomie, c'est-à-dire avoir un degré de perte d'autonomie évalué comme relevant du GIR 1, 2, 3 ou 4 par une équipe de professionnels du conseil départemental.

Site à consulter

personnes-agees.cd25.fr



Bon à savoir

Crédit d'impôt

Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt si vous faites appel à un service d'aide à domicile ou si vous employez directement une aide à domicile.

Le crédit d'impôt est égal à 50 % de vos dépenses annuelles d'aide à domicile. Vous devez déclarer les aides perçues (APA, Caisse de retraite...).

Les prestations donnant droit au crédit d'impôt sont les suivantes :

- L'aide dans les actes de la vie quotidienne (aide au lever, au coucher, à la toilette...),
- L'entretien de la maison intérieur et extérieur (si conventionné) et les travaux ménagers.

La PCH (Prestation de Compensation du Handicap)

Vous avez des dépenses liées à votre perte d'autonomie ? Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, de la prestation de compensation du handicap (PCH). La PCH comprend 5 formes d'aides dont l'aide humaine. L'aide humaine sert à couvrir l'intervention d'une tierce personne, assurée par un aidant familial (membre de la famille qui n'est pas salarié pour cette aide), un salarié ou un service prestataire d'aide à domicile.

Site à consulter

mdph.doubs.fr





J'AI BESOIN DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE, À QUI DOIS-JE M'ADRESSER ?

L'infirmier(e) libéral(e)

Pour bénéficier des soins à domicile, il est possible de faire appel à un(e) infirmier(e) libéral(e). Ces derniers dispensent des soins divers, permettant le maintien à domicile.

Une liste des infirmiers libéraux sur le territoire Loue Lison est présente sur le Mémo des services de santé et de solidarité.

L'Hospitalisation à Domicile (HAD)

L'hospitalisation à domicile (HAD) est une forme d'hospitalisation qui permet de recevoir chez soi des soins médicaux et paramédicaux complexes et coordonnés. L'HAD s'adresse aux malades atteints de pathologies lourdes et évolutives. L'HAD assure la continuité des soins dans un environnement familial. Elle est mise en place à la sortie d'une hospitalisation ou à la demande de votre médecin traitant.

Le Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Le SSIAD est un service de l'hôpital visant à maintenir les personnes âgées de 60 ans et plus à domicile, à écarter les périodes d'hospitalisation, à faciliter les retours à domicile après une hospitalisation. Ils proposent différents services : des soins, des actes d'hygiène... Leurs interventions sont prises en charge par l'assurance maladie sur prescription médicale.

SSIAD Ornans : 03 81 62 43 66

SSIAD Quingey : 03 81 54 66 00





JE VIS SEUL(E) CHEZ MOI, JE CRAINS DE TOMBER, COMMENT PUIS-JE PRÉVENIR QUELQU'UN ?

La téléassistance est un équipement permettant d'alerter en cas de problème à domicile, de vous rassurer au quotidien ou de rassurer vos proches. Qu'il s'agisse d'une chute, d'un problème médical ou d'insécurité, selon l'urgence de la situation, la plateforme dépêche aussi rapidement que possible des spécialistes à domicile (pompiers, Samu, police, etc.), ou prévient des "parrains" afin de porter secours à la personne concernée. Ces parrains peuvent être des membres de la famille, des voisins ou des amis, habitant à proximité et disposant des clefs de l'habitation. Leur accord préalable est nécessaire.

Liste des prestataires

Présence Verte

03 84 75 07 93

Eliad

03 81 41 23 63

ADMR

Secteur Quingey : 03 81 63 58 12

Secteur Amancey : 03 81 86 57 38

Secteur Ornans : 03 81 59 36 72

Combien ça coûte ?

Les prix sont approximativement de **30 €** pour l'installation et de **24,90 €** par mois pour l'abonnement.

Les mutuelles, les caisses de retraite CARSAT et MSA et l'APA peuvent aider au financement de ce dispositif.



JE NE PEUX PLUS CUISINER, COMMENT FAIRE ?

Parfois, avec l'âge, l'appétit diminue, l'envie de cuisiner aussi et l'on rencontre des difficultés à faire ses courses. Continuer à avoir une alimentation équilibrée est important pour prévenir les risques de dénutrition, de chutes et de maladie. Cuisiner, déguster ou partager un bon repas avec ses proches font partie du plaisir de vivre.

Le portage de repas, comment ça marche ?

Vous choisissez, pour chaque semaine :

- Le nombre de repas souhaités ;
- Les menus à partir d'une proposition communiquée par le service.

Les repas peuvent être adaptés à vos besoins en cas de régime particulier, par exemple régime sans sel.

Les repas sont ensuite livrés sous forme de plateau-repas. La plupart du temps, le plateau-repas est à réchauffer. Les plateaux repas du week-end sont généralement livrés le vendredi.

Auprès de qui puis-je m'adresser pour bénéficier du portage de repas ?

- Les services d'aides à domicile de votre secteur peuvent proposer la livraison de repas à domicile.
- Des prestataires privés (par exemple des traiteurs) peuvent proposer cette prestation sur votre commune.

L'APA (allocation personnalisée d'autonomie) ou la caisse de retraite peut aider à financer une partie des frais de portage de repas livrés par les services d'aides à domicile.





JE SOUHAITE AMÉNAGER MON LOGEMENT AFIN DE FAVORISER MON MAINTIEN À DOMICILE, DE QUELS CONSEILS ET AIDES PUIS-JE BÉNÉFICIER ?

Le Pôle Rénovation Conseil de la Communauté de Communes Loue Lison

Un accompagnateur vous conseille gratuitement et de façon neutre et vous oriente auprès des interlocuteurs adaptés dans votre projet de rénovation ou d'adaptation de votre logement.

La Communauté de Communes Loue Lison mène depuis septembre 2023 une Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat (OPAH) qui s'appuie sur 5 axes dont l'adaptation des logements au maintien à domicile.

Pour plus d'informations ou de conseils

Vous pouvez contacter le Pôle Rénovation Conseil au :

07 88 84 40 93

[**polerenovation@cclouelison.fr**](mailto:polerenovation@cclouelison.fr)

Ma Prime Adapt'

Depuis le 1^{er} janvier 2024, l'aide MaPrimeAdapt' finance la réalisation des travaux d'adaptation du logement pour les personnes âgées et celles en situation de handicap.

Les travaux d'adaptation financés par MaPrimeAdapt' concernent, par exemple, le remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied, l'installation d'un monte-escalier électrique, la pose de mains courantes, l'élargissement des portes, l'adaptation des revêtements ou encore l'accès direct au logement.

Les travaux s'adaptent en fonction des besoins spécifiques qui seront préconisés dans le diagnostic logement autonomie. Pour plus d'informations ou de conseils, vous pouvez contacter le Pôle Rénovation Conseil de la Communauté de Communes Loue Lison.





Diagnostic Bien chez moi AGIRC ARRCO

Avec l'avancée en âge, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement. Le Diagnostic Bien chez moi vous permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les aménagements à faire pour le rendre plus sûr et confortable. Le diagnostic Bien chez moi est intégralement pris en charge par votre caisse Agirc-Arrco.

Pour contacter ce service

0 971 090 971

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA peut participer à l'adaptation du logement par le biais du financement de matériels (exemple : barres d'appuis).

La prestation de compensation du handicap (PCH)

Vous avez des dépenses liées à votre handicap ou perte d'autonomie ?

Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, de la prestation de compensation du handicap (PCH).

La PCH comprend plusieurs types d'aides dont l'aide technique, ou l'aménagement du logement ou du véhicule.



4. Quand vivre chez soi devient difficile



COMMENT S'INSCRIRE EN ÉTABLISSEMENT ?

ViaTrajectoire

ViaTrajectoire est un portail d'orientation. Il vous aide à trouver un établissement 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 établissement :

- Un annuaire national des établissements (MARPA, EHPAD...),
- 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 établissement, il est accessible aux personnes que vous désignez ou qui agissent en votre nom.

Site :

www.trajectoire.sante-ra.fr





J'AI BESOIN D'UN ACCUEIL PONCTUEL, QUELLES SOLUTIONS ?

L'accueil de jour

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.

Vous pouvez être accueillis une à plusieurs journées par semaine dans une structure proposant un accueil de jour.

Fréquenter un accueil de jour permet de préserver son autonomie grâce aux activités adaptées proposées. Ces temps passés hors du domicile contribuent également à rompre l'isolement et à permettre aux proches de dégager du temps pour leurs propres occupations.

Où ?

Accueil de Jour Eliad à Ornans

Pour les personnes de plus de 60 ans en situation de dépendance.

Le transport domicile/accueil de jour peut être organisé par Eliad.

03 81 46 27 33

Accueil de Jour établissement de santé de Quingey

Pour les personnes en perte d'autonomie physique, psychologique et cognitive, et aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.

L'établissement de santé de Quingey propose également un accueil de jour PARKINSON. Il s'agit d'un programme novateur, expérimental, pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de la maladie de Parkinson et des Aidants en leur apportant écoute et conseils dans le but d'améliorer leur parcours de vie, tisser le lien social, maintenir l'autonomie, redonner confiance et plaisir.

03 81 54 66 00

Les aides ?

L'APA à domicile peut aider au financement des frais occasionnés par l'accueil de jour.

Dans ce cadre, une partie ou la totalité du coût de l'accueil de jour peut être prise en charge par l'APA à domicile.



Bon à savoir

Si le plafond du plan d'aide APA est atteint, **il est possible de bénéficier d'une enveloppe maximale de 548,54 € supplémentaires** sur un an pour aider à financer des aides additionnelles, comme un accueil de jour. Ces aides supplémentaires doivent avoir pour but de permettre au proche aidant de la personne âgée en perte d'autonomie de se reposer ou de pouvoir s'absenter.

Il s'agit du droit au répit des proches aidants (détails dans la partie 5 du guide).





J'AI BESOIN D'UN ACCUEIL PONCTUEL, QUELLES SOLUTIONS ?

L'hébergement temporaire

L'hébergement temporaire permet aux personnes âgées qui vivent à domicile de trouver des solutions d'hébergement pour une courte durée. L'hébergement temporaire est d'abord conçu pour :

- Vous permettre de continuer à vivre chez vous et, pour ce faire, de pouvoir ponctuellement avoir recours à un hébergement temporaire ;
- Permettre à vos proches de pouvoir s'absenter ponctuellement et passer le relais.

Le prix est déterminé par chaque EHPAD.

Où ?

EHPAD du Val de Loue à Ornans :

03 81 62 46 00

EHPAD de Quingey :

03 81 54 66 00

Les aides ?

Plusieurs aides peuvent aider à financer un séjour en hébergement temporaire :

- l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) pour les personnes dont la perte d'autonomie a été évaluée en GIR 1 à 4 ;
- l'ASH (aide sociale à l'hébergement).

MARPA Pays de Courbet - Ornans





JE NE PEUX PLUS RESTER CHEZ MOI, QUELLES SOLUTIONS D'HÉBERGEMENT ?

Je me sens seul(e), j'ai besoin d'un cadre sécurisé

➔ Établissement non médicalisé : MARPA

La solitude à domicile vous pèse ?
Faire face aux tâches quotidiennes devient trop lourd ?

La MARPA, Maison d'Accueil Rural pour les Personnes Agées peut être une solution. Les MARPA sont des résidences autonomie, sécurisée à taille humaine, avec des services et une équipe qui respectent votre indépendance.

Vous aménagez votre logement à votre goût. Chacun apporte son mobilier et ses objets personnels.

Les espaces communs vous permettent de partager de bons moments. Naturellement, vous pouvez recevoir vos proches et amis chez vous.

Les espaces communs vous permettent de retrouver les autres résidents dans un esprit de convivialité. La MARPA offre également une vie sociale autour des animations.

MARPA du Pays de Courbet à Ornans

03 81 82 15 13

MARPA du Val de Loue à Arc et Senans

03 81 50 38 82

MARPA les Chenevières à Amancey

03 81 86 55 42

Je ne suis plus suffisamment autonome, j'ai des problèmes de santé...

➔ Établissement médicalisé : EHPAD

Un EHPAD est un établissement médicalisé d'hébergement, pour personnes âgées dépendantes, qui propose un accueil en chambre.

Les EHPAD s'adressent à des personnes généralement âgées de plus de 60 ans qui ont besoin d'aide et de soins au quotidien.

EHPAD du Val de Loue

03 81 62 46 00

EHPAD de Quingey

03 81 54 66 00





QUELLES SONT LES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES EN ÉTABLISSEMENT ?

1^e aide mobilisable :

L'APA domicile en MARPA :

En MARPA, l'APA à domicile (présentation page 16) peut venir en déduction du loyer. C'est à vous de constituer le dossier et un certificat médical et à faire compléter par votre médecin traitant.

L'APA établissement en EHPAD :

L'APA en établissement vous aide à payer le tarif dépendance correspondant à votre niveau de perte d'autonomie.

Après votre entrée en EHPAD, le médecin coordonnateur évalue, avec le concours de l'équipe soignante, votre niveau de perte d'autonomie : votre GIR. La demande est donc effectuée par l'établissement dès votre entrée.

3^e aide mobilisable :

L'aide Sociale à l'Hébergement et l'Obligation Alimentaire :

Si vos revenus ne permettent pas de couvrir en totalité les frais d'hébergement en établissement vous pouvez demander à bénéficier de l'aide sociale.

C'est une aide accordée par le Conseil départemental aux personnes qui résident dans un **établissement conventionné**. Cette aide est soumise à l'obligation alimentaire (conjointe, enfants) et est récupérable sur la succession ou la donation.

CfAS
Centre Intercommunal
d'Action Sociale Loue Lison

2^e aide mobilisable :

L'allocation logement :

Selon votre situation, vous pouvez bénéficier d'une aide au logement. Les aides au logement sont des aides financières pour réduire la dépense de logement. La demande se fait auprès de la CAF ou de la MSA.





Bon à savoir

Crédit d'impôt :

Vous vivez en EHPAD ou en résidence autonomie et vous payez des impôts. Vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôt.

Les montants pris en compte pour calculer cette réduction d'impôt sont les dépenses effectuées durant l'année précédant l'année de déclaration :

- Pour payer les frais liés à la dépendance (c'est-à-dire l'accompagnement par du personnel formé par exemple pour l'aide à la toilette, aux déplacements...).
- Pour payer les frais d'hébergement.

Il faut déduire de ces montants les éventuelles aides perçues. La réduction d'impôt est égale à 25 % des sommes réglées pour l'hébergement et la dépendance durant l'année avec un plafond à 10 000 € par personne hébergée.

MARPA - Amancey



5.

Soutenir les aidants



La loi de 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement définit la notion de « proche aidant » d'une personne âgée en perte d'autonomie, en l'élargissant à l'entourage (voisin, ami...). Il s'agit : du conjoint, du partenaire ou son concubin, d'un parent, d'un allié ou d'une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables comme un voisin ou un ami, qui lui apporte son aide pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne de manière régulière et fréquente, et à titre non professionnel.

Se former et se préserver

Avoir du temps libre

Afin de permettre aux proches aidants de bénéficier de temps de pause, **des solutions existent comme l'hébergement temporaire ou l'accueil de jour.** Ces solutions sont également bénéfiques à la personne aidée qui bénéficie d'un accompagnement adapté à sa situation. → voir page 23-24

Se former pour mieux accompagner son proche

Les formations à destination des proches aidants d'une personne âgée en perte d'autonomie se développent depuis quelques années.

Ces formations à destination des aidants ne sont pas des formations professionnelles, mais des formations permettant de réfléchir à son rôle d'aidant.

Les objectifs : mieux se positionner dans son rôle d'aidant, préserver la qualité de la relation avec son proche, mieux connaître la maladie affectant son proche, ses conséquences sur la vie quotidienne et de pouvoir s'y adapter...

Exemples de plateformes de soutien et de formations :

- Soutenir les aidants / JEFpsy
- Mon horizon aidant / Nouveau souffle
- PSAPA / La Compagnie des aidants

Trouver du soutien

Différents lieux existent pour accompagner les proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie : plateformes d'accompagnement et de répit, cafés des aidants... On peut s'y informer sur les aides et les démarches et y partager des expériences.

Sur le territoire Loue Lison :

Au fil de l'Aidant : c'est une structure d'accueil, d'écoute, d'information et d'accompagnement des aidants. Elle a pour objectif de soutenir et accompagner les aidants, préserver le maintien à domicile et prévenir les situations de rupture et d'épuisement.

Elle propose : un accompagnement individuel, de l'information et l'orientation des aidants, un soutien psychologique, des animations et groupes de paroles, un accueil de jour et un hébergement temporaire ainsi qu'un relais à domicile.

2 Faubourg Saint-Étienne

25300 PONTARLIER

03 81 38 65 00

Permanences sur le territoire Loue Lison

France Alzheimer 25 Pays d'Ornans

Association de soutien aux familles et aux proches des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées

Contact : Jean-Louis ROPERT

06 60 93 26 32

Les aides pour les proches aidants

L'Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA)

L'allocation journalière du proche aidant (AJPA) indemnise le congé de proche aidant à hauteur de 66 jours. Elle s'adresse à toute personne qui souhaite réduire ou cesser son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie. Elle est attribuée sous conditions et la demande est à déposer auprès de la CAF ou de la MSA.

Site à consulter :

caf.fr ou msa.fr



Être rémunéré en étant proche aidant

Il est possible d'être rémunéré pour l'aide apportée à un proche âgé en perte d'autonomie, en devenant son salarié. En effet, la loi autorise une personne bénéficiaire de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) à employer un membre de sa famille (à l'exception du conjoint, concubin ou partenaire de PACS) en tant qu'aide à domicile dans le cadre de l'APA qui lui est accordée. L'APA permet ainsi de rémunérer le membre de la famille qu'elle salarie au titre du CESU.

L'aide au répit

L'aide au répit permet aux proches aidants de personnes âgées bénéficiant de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) de se reposer ou de dégager du temps en finançant des solutions d'aide comme :

- Un accueil de jour ou de nuit de la personne aidée ;
- Un hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial ;
- Un relais à domicile.

Par ailleurs, en cas d'hospitalisation du proche aidant, une aide ponctuelle permet de financer l'hébergement temporaire de la personne aidée ou un relais à domicile.

Cette aide est à solliciter dans le dossier APA en demandant cette majoration.

Les aides fiscales

Les aidants peuvent bénéficier d'aides fiscales si :

- Ils hébergent durablement leur proche âgé chez eux,
- Ils participent à ses frais d'hébergement en EHPAD.



6.

S'occuper, se divertir *se déplacer*



Se déplacer

MOBIGO : des lignes régulières de cars sur le territoire

La ligne QUINGEY – BESANCON avec un arrêt à Chouzelot

La ligne BESANCON - PONTARLIER passe par les communes de Tarcenay, Ornans, Montgesoye, Vuillafans, Lods, Mouthier-Haute-Pierre

Les horaires sont consultables sur le site : **www.viamobigo.fr**

Un tarif unique à 1,50€ pour voyager en car dans la Région Bourgogne Franche-Comté.

Le transport à la demande de la ville d'Ornans

Le service de transport à la demande s'adresse aux personnes sans moyen de locomotion, âgées, isolées avec ou sans enfant, ou encore les personnes à mobilité réduite.

Aller chez le coiffeur, chez le médecin ou encore faire vos courses, le trajet ne sera plus une source de stress ou d'angoisse pour vous.

Vous pouvez profiter du transport à la demande pendant les créneaux suivants :

Le mardi de 9h30 à 12h30 et, uniquement pour les bénéficiaires des Restos du cœur de 14h à 15h30

Le mercredi de 13h30 à 15h30

Le jeudi de 9h30 à 18h

Comment en bénéficier ?

Contactez la mairie au 03 81 62 40 30

Le train

Ligne Besançon – La Chaux de fond dessert la commune de l'hôpital du Grosbois

Les gares de Liesle et Arc-et-Senans sont desservies par les trains TER Franche-Comté mais aussi le TGV.

Les horaires sont consultables sur :

www.ter.sncf.com/bourgogne-franche-comte

S'occuper, se divertir

Le Cinéma Eldorado d'Ornans

propose une programmation variée, avec des films pour toute la famille et tous les goûts.

Programmés au plus près de leur date de sortie nationale, les films diffusés au Cinéma Eldorado vous feront passer d'agréables moments !

Tarif normal : 6,50€

Tarif réduit : 5,50€ (étudiants,

Lycéens, carte Cézam, carte

France Bleue, familles nombreuses,

Chômeurs, Personnes en situation de Handicap)

Carte 6 entrées (valable 1 an) : 33€



.....

Le Centre Aqualudique Nautilou,

un espace d'activités et de détente sur le territoire Loue Lison, situé allée de la Tour Peilz à Ornans, vous propose :

- Un espace aquatique, combinant loisirs et sports
- Un espace détente
- Des espaces extérieurs pour profiter du soleil

Contact : 03 81 57 58 59

.....

Les associations et clubs du 3^e âge

Envie d'un moment de convivialité ? Les associations et les Clubs du 3^e âge sont là pour ça ! Ils proposent de nombreuses activités culturelles, ludiques et/ou sportives. C'est le lieu idéal pour se retrouver et passer un bon moment.

N'hésitez pas à contacter votre mairie.

.....

Les MARPA, un lieu de vie...

Les MARPA du territoire Loue Lison, situés à Amancey, Arc-et-Senans et Ornans proposent leurs animations aux personnes extérieures.

.....

Des bibliothèques/ médiathèques

sont à votre disposition près de chez vous. Elles offrent à tous les publics des collections actualisées sur tous les sujets et tous les supports livres, bandes dessinées, CD, DVD...

Renseignez-vous auprès de votre mairie.

À l'Office du Tourisme



Les conseillers de l'Office de Tourisme Destination Loue Lison sont à votre disposition pour répondre à toutes vos questions :

- **À Ornans**
7 rue Pierre Vernier
- **À Arc-et-Senans**
32 Grande Rue

Par téléphone :
03 81 62 21 50

www.destinationlouelison.com

.....

Les marchés

Quoi de plus agréable que de **se balader sur les marchés ? Flânez** au milieu des stands, discutez avec les **gens du coin**, goûtez aux **spécialités locales**, rencontrez les **producteurs locaux !**

Renseignez-vous auprès de votre mairie.



Retrouvez toutes les informations du territoire sur **Intramuros**
et sur le site www.cclouelison.fr



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé
publique
France



ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez l'alcool



Mangez en quantité suffisante



Fermez les volets et fenêtres le soir, après la nuit



Mouillez-vous le corps



Donnez et prenez des nouvelles de vos proches

Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr - meteo.fr - #canicule



Pour + d'infos sur la santé et les services de solidarité, consultez le Mémo des Services de santé et de solidarités



Bon à savoir

Vous pouvez vous inscrire sur le registre recensant les personnes vulnérables de votre commune ainsi vous disposerez d'un suivi (appels téléphoniques, visites, transmissions d'informations...) en cas de périodes à risque (canicule, grand froid, crise sanitaire...)

Renseignements auprès de votre mairie