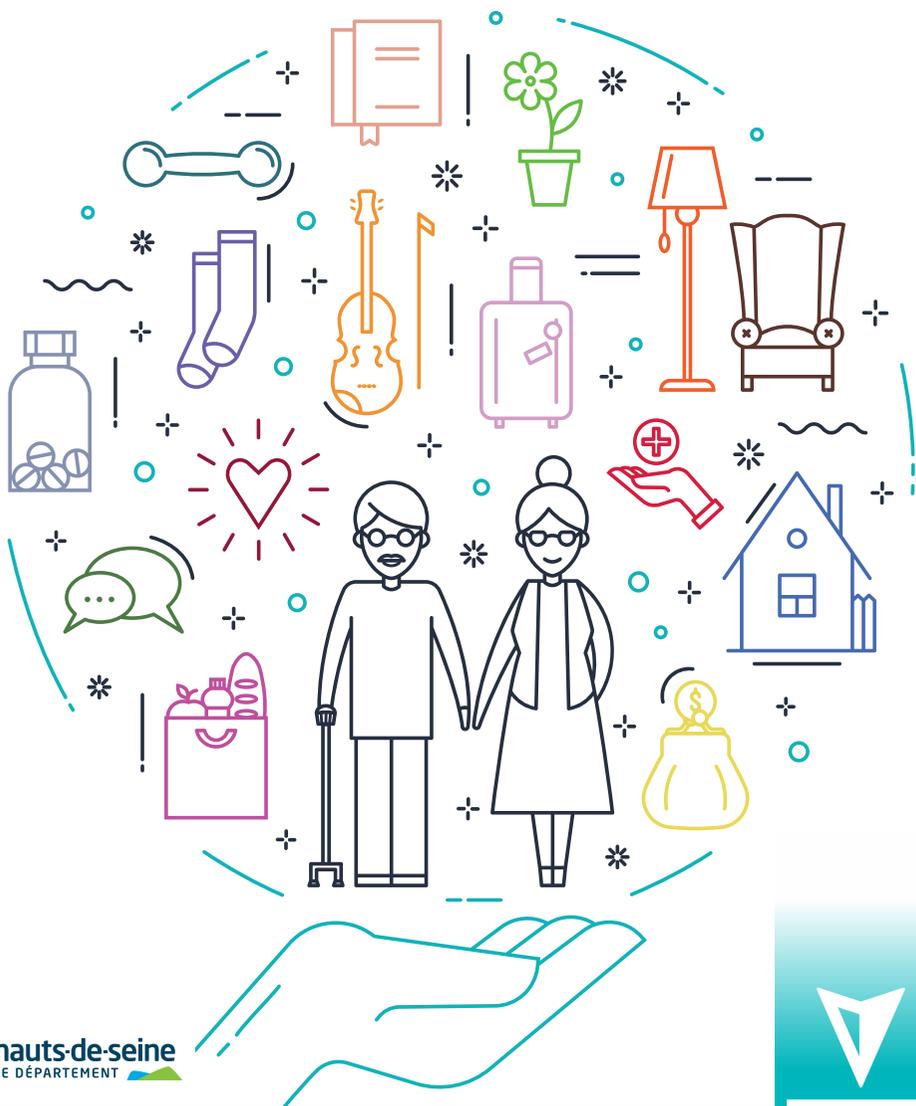


GUIDE SENIORS

POUR LE SOUTIEN À L'AUTONOMIE



EDITORIAL

Anticiper le vieillissement de la population et une meilleure prise en compte des besoins de nos Aînés, entrés en dépendance ou en perte d'autonomie est un véritable enjeu.

Les villes de Bagneux, Clamart, Fontenay-aux-Roses et Malakoff ont confié la coordination gérontologique de leur public senior à l'Établissement Public Territorial Vallée Sud - Grand Paris, par la gestion d'un Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) gérontologique.

Ce service accueille les personnes âgées de 60 ans et plus résidant sur l'une de ces quatre villes, et propose un accompagnement de leur parcours de vie à domicile en tentant de répondre au mieux à leurs besoins.

Nous avons souhaité élaborer ce guide, outil de recherche d'informations à destination de tous les seniors, leurs aidants et leurs proches, concernant les différentes offres de services en matière de soutien à domicile, de santé, de structures d'accueil et d'hébergement, d'aide aux aidants ou encore de financement des aides liées à la perte d'autonomie. Ce guide étant amené à évoluer, il pourra être complété et mis à jour sur le site www.valleesud.fr à la rubrique « Le CLIC ».

Nous espérons que ce recueil guidera et facilitera la vie des personnes âgées pour leur permettre de bien vieillir à domicile le plus longtemps possible.

Jean-Didier BERGER

Président de Vallée Sud - Grand Paris,
Maire de Clamart

Laurent VASTEL

Vice-Président de Vallée Sud - Grand Paris
délégué à la Santé, au CLIC et au Handicap,
Maire de Fontenay-aux-Roses



Sommaire :

1	Le soutien à domicile	P. 6
2	Prendre soin de sa santé	P. 15
3	L'aide aux aidants	P. 24
4	Connaître ses droits	P. 28
5	Vers un nouveau lieu de vie	P. 37
6	Lutter contre l'isolement et la vulnérabilité	P. 43
7	Infos pratiques	P. 51

Qu'est-ce-que le CLIC ?

Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) est un guichet d'accueil et d'information, d'écoute et de conseil auprès du public des seniors.

Il s'agit d'un dispositif médico-social au service des personnes de plus de 60 ans, qui vise à faciliter le maintien à domicile et la prévention de la perte d'autonomie. C'est aussi un centre de ressources pour les professionnels.

Le CLIC Vallée Sud - Grand Paris est un CLIC de niveau 3, c'est-à-dire qu'il a pour mission d'informer, d'orienter, de faciliter les démarches, de fédérer les acteurs locaux, d'évaluer les besoins des seniors, d'élaborer un plan d'accompagnement et d'assurer le suivi de ce plan en lien avec les intervenants extérieurs, de coordonner les intervenants et d'ajuster le plan d'aide en fonction des besoins.

Le CLIC est compétent pour intervenir sur les communes de Bagneux, Clamart, Fontenay-aux-Roses et Malakoff.



L'intervention du CLIC est gratuite.

Elle peut être sollicitée à la demande de toute personne de plus de 60 ans, d'un membre de sa famille ou de son entourage ou d'un professionnel du secteur sanitaire, social ou médico-social.

Pour répondre au mieux aux besoins et aux attentes de son public, le CLIC propose les services d'une équipe composée de professionnels. Sa mission est de proposer du conseil et de l'information, des solutions de maintien à domicile, de soins à domicile, de soutien aux aidants, d'orientation vers des actions de prévention de la perte d'autonomie, mais aussi d'accompagner la recherche de modes d'accueil vers des établissements d'hébergement plus adaptés lorsque la vie à domicile n'est plus possible.



Les professionnels du service vous accueillent par téléphone, par mail, ou dans leurs locaux - sur RDV - du lundi au vendredi de 9h00 à 17h30. Les coordinateurs gérontologiques peuvent également vous rencontrer à votre domicile.

Ce guide est organisé en sept parties, qui regroupent chacune une thématique particulière liée à la perte d'autonomie, mais aussi au maintien de la santé dans de bonnes conditions.



1

SOUTIEN À DOMICILE



L'AIDE À DOMICILE

L'aide à domicile intervient chez vous en fonction de vos besoins et peut accomplir différentes tâches : aide directe à la personne (aide à la toilette, à l'habillage, etc...), aide à l'entretien du logement, repassage, préparation des repas, courses, accompagnement en sortie, etc...

Ces interventions n'ont pas de caractère médical et ne nécessitent pas une ordonnance pour y prétendre.

Pour bénéficier de ce service, vous pouvez faire appel à une association, une société de service ou bien employer directement un particulier.

Il existe plusieurs modes de contrats d'interventions pour faire appel à une aide à domicile :

UN SERVICE PRESTATAIRE

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

UN SERVICE MANDATAIRE

Vous êtes l'employeur de l'aide à domicile mais vous déléguez les formalités administratives à une association ou un service (contrat de travail, bulletin de salaire, déclaration, proposition de remplacement de salariés en cas de maladies ou d'absences, etc.).

L'EMPLOI-DIRECT AVEC LE CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL (CESU)

Vous recherchez vous-même votre aide à domicile et devenez ainsi son employeur dans le respect des formalités du droit du travail.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site web :

www.cesu.urssaf.fr ou Téléphoner à CESU-URSSAF : 0 806 80 23 78.



Bon à savoir : Les sommes versées au titre de l'aide à domicile peuvent être déduites de vos impôts à hauteur de 50% ou permettre d'obtenir un crédit d'impôt.

LA TELEASSISTANCE

La téléalarme ou téléassistance est un dispositif qui assure 24h sur 24h la sécurité des personnes âgées et/ou isolées. Un médaillon porté autour du cou ou au poignet permet un appel direct à une centrale d'écoute, sans décrocher le téléphone, sans composer de numéro. La personne de permanence prend le temps de vous écouter et, si nécessaire, mobilise un proche et/ou un service d'urgence (centre 15 ou pompiers 18).

LES TRANSPORTS ET L'AIDE AUX DÉPLACEMENTS

Pour se déplacer, faire une course, aller à un rendez-vous..., plusieurs solutions existent :

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE VOTRE COMMUNE (CCAS)

Les CCAS peuvent vous proposer de l'accompagnement véhiculé pour vos déplacements : renseignez-vous auprès de leurs services pour connaître les modalités et la tarification.

LA CARTE NAVIGO AMÉTHYSTE

C'est un forfait annuel pour vos déplacements sur le réseau de transports d'Île-de-France et délivré par le Conseil Départemental des Hauts-de-Seine.

LE FORFAIT NAVIGO SENIOR

A partir de 62 ans, sans activité professionnelle ou travaillant moins d'un mi-temps et sans conditions de revenus, le forfait Navigo est proposé à tarif réduit.

Où faire sa demande : auprès des guichets de la RATP ou SNCF
Renseignements sur le site internet : navigo.fr

LE PAM 78-92 (POUR AIDER À LA MOBILITÉ)

Le PAM 78-92 est un service de transport public collectif à la demande destiné aux personnes à mobilité réduite domiciliées de manière permanente dans les départements des Yvelines ou des Hauts-de-Seine. Renseignements et conditions d'inscription sur le site <https://www.pam78-92.iledefrance-mobilites.fr/> ou contactez le 0806 00 78 92

LES CHÈQUES “SORTIR PLUS” DE L'AGIRC-ARRCO

Ils sont attribués aux personnes de plus de 75 ans bénéficiant d'une retraite complémentaire AGIRC ARRCO. « Sortir plus » facilite les déplacements sous forme de chèques permettant de payer l'accompagnement (sortie chez un médecin, courses, coiffeur, loisirs ...) par un service d'aide agréé. N° de téléphone unique : 0971 090 971.

SE RESTAURER

Bien manger est à la fois une nécessité et un plaisir. Mais un problème de santé, une difficulté à se déplacer, un coup de fatigue peuvent constituer des freins à une alimentation équilibrée. Des solutions existent :

LES REPAS À DOMICILE

Le CCAS de votre commune peut vous proposer la livraison de repas à domicile. Il vous indiquera les modalités de cette prestation et sa tarification.

Il existe aussi des organismes privés proposant ce service.

PARTAGER SES REPAS DANS LA CONVIVIALITÉ

Des lieux d'accueil et/ou des résidences autonomes ouvrent leurs portes aux résidents retraités pour déjeuner dans un espace convivial.



Pour plus d'informations, contactez votre CCAS ou l'antenne CLIC de votre commune.

L'ADAPTATION DU LOGEMENT ET LES AIDES TECHNIQUES

LES ERGOTHÉRAPEUTES

L'ergothérapeute étudie et conçoit l'environnement pour le rendre accessible. Dans la perspective d'un aménagement du domicile, l'ergothérapeute réalise un bilan en tenant compte de l'environnement de la personne et de ses habitudes et préconise des aides techniques et/ou des travaux.

LE DIAGNOSTIC "BIEN CHEZ MOI" DE L'AGIRC ARRCO

Ce service est proposé aux bénéficiaires d'une retraite complémentaire AGIRC-ARRCO à partir de 75 ans.

Un ergothérapeute se rendra chez vous pour une évaluation de vos besoins.

Le diagnostic est pris en charge par votre caisse AGIRC-ARRCO.

Pour tout renseignement, contactez "Diagnostic Bien chez Moi" de l'AGIRC-ARRCO au 0971 090 971

LE MATÉRIEL MÉDICAL

Le matériel médical (lit électrique, déambulateur, fauteuil roulant, etc.) peut être acheté et/ou loué.

Certains matériels et aides techniques peuvent être pris en charge partiellement ou en totalité par votre caisse d'assurance maladie sur prescription médicale. Vous pouvez aussi vous adresser à votre mutuelle ou caisse de retraite.

Où se procurer le matériel médical : dans les magasins spécialisés ou en pharmacie.

CONSEILS ET FINANCEMENTS POUR L'ADAPTATION DU LOGEMENT

Vallée Sud Rénov

A destination des propriétaires et copropriétaires du territoire Vallée Sud - Grand Paris, Vallée Sud Rénov propose des conseils et un accompagnement personnalisé pour vos projets d'aménagement ou de rénovation (conseils, aides financières, démarches administratives). RDV avec un conseiller de Vallée Sud Rénov au 01 86 63 11 81

Aide à l'amélioration de l'habitat avec SOLIHA (Solidarité Habitat)

En tenant compte de votre situation personnelle (propriétaire, locataire, ressources etc...), les équipes SOLIHA pourront identifier les aides mobilisables qui permettront de vous aider à financer le projet d'adaptation de votre logement. Les travaux, objet de la demande de subvention, ne doivent pas avoir commencé avant le dépôt du dossier. A qui s'adresser :

SOLIHA - Tel : 01 42 66 35 98
ou contact.75-92-95@solihha.fr
Formulaire de contact
sur <http://75-92-95.solihha.fr/>



L'APA Habitat

Ce dispositif permet d'apporter, sous conditions de ressources, à tout propriétaire occupant ou locataire du parc privé bénéficiaire de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) à domicile, une aide technique et financière dans le cadre de travaux d'adaptation de son logement. L'ouverture du dossier s'effectue au moment de la visite rendue à la personne âgée dans le cadre de l'étude de sa demande d'APA à domicile par les services sociaux départementaux.

L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH)

Vous êtes propriétaire-occupant et/ou propriétaire-bailleur : des travaux d'adaptation sont parfois nécessaires pour vivre le plus longtemps possible chez vous. Grâce à l'aide financière "Habiter facile", l'Anah peut financer jusqu'à la moitié de vos travaux et vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet.

Renseignements auprès de l'ANAH :
0808 800 700 ou www.anah.fr



Pour les occupants locataires, renseignez-vous auprès de votre bailleur pour vos demandes de travaux d'adaptation.

LE FINANCEMENT DU SOUTIEN A DOMICILE

Selon votre situation, différentes aides vous sont proposées afin de participer au financement des services ou des prestations d'aide à domicile. Les principales aides financières au maintien à domicile sont versées, soit par le Département, soit par les caisses de retraite.

LE DÉPARTEMENT

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile

Cette prestation délivrée par le Conseil Départemental des Hauts-de-Seine est destinée à prendre en charge la perte d'autonomie pour les seniors vivant à leur domicile.

Elle permet de financer tout ou partie des aides humaines et/ou matérielles : aide à domicile, accueil de jour, téléalarme, livraison repas, transport, fournitures d'hygiène, pédicurie, séjour temporaire en EHPAD etc...

L'attribution de l'APA repose sur l'évaluation de la perte d'autonomie, et d'un plan d'aide proposé à la personne âgée et ses proches aidants éventuels.

Le degré de perte d'autonomie est établi en Groupe Iso-Ressources (du GIR 1, niveau le plus élevé, au GIR 6, niveau le moins élevé).

Seules, les personnes relevant du GIR 1 à 4 peuvent bénéficier de l'APA.

Le bénéfice de l'APA n'est pas soumis à conditions de ressources et n'est pas récupérable sur succession. Toutefois, le calcul de son montant dépend du niveau de revenus du bénéficiaire.

Pour plus de renseignement sur l'Allocation
Personnalisée d'Autonomie : www.hauts-de-seine.fr



La Carte Mobilité Inclusion (CMI)

Les CMI remplacent les cartes de priorité ou d'invalidité et/ou la carte européenne de stationnement.

Elles permettent de bénéficier de réductions dans les transports et d'avantages fiscaux.

Les CMI invalidité, priorité et/ou stationnement peuvent être attribuées à certains bénéficiaires de l'APA.

Pour se procurer le formulaire :
contactez votre CCAS, l'antenne CLIC de votre commune
ou le site internet de votre département
<https://www.hauts-de-seine.fr/>
Rubrique « Mon Département / Missions et Actions /
Solidarités / Faciliter la vie des personnes âgées
et handicapées ».



L'aide-ménagère au titre de l'aide sociale départementale

La prise en charge des frais d'aide-ménagère au titre de l'aide sociale est une aide destinée à favoriser le maintien à domicile des personnes âgées à faibles revenus.

Le demandeur doit être âgé d'au moins 65 ans (ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail).

La demande doit être formulée auprès du CCAS du lieu de résidence de l'intéressé (e), instructeur du dossier.

LES CAISSES DE RETRAITE

Les caisses de retraite peuvent fournir plusieurs types d'aides permettant d'améliorer le quotidien d'une personne âgée à domicile.

Ces aides s'adressent à tout retraité âgé de plus de 60 ans, ayant cotisé auprès d'une caisse de retraite, ne percevant pas l'APA, suffisamment autonome mais qui rencontre des difficultés dans la vie quotidienne.

L'aide au maintien à domicile "Bien vieillir chez soi"

Votre caisse de retraite principale réalisera une évaluation globale de vos besoins à domicile, et vous proposera des aides (aide à domicile, portage de repas, téléassistance, adaptation du logement, ...) en fonction de vos ressources et de votre situation de fragilité.

Renseignements auprès de votre caisse de retraite principale ou de l'antenne CLIC de votre commune.

L'aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH)

Après un séjour hospitalier, même bref, vous pouvez bénéficier d'une aide de votre caisse de retraite pour la mise en place d'un plan d'aide personnalisé proposé lors de votre sortie de l'hôpital.

Cette aide est accordée pour 3 mois, renouvelable une fois.
L'assistant(e) social(e) de l'établissement hospitalier vous accompagnera dans cette demande.
Renseignements auprès de votre caisse de retraite principale ou de l'antenne CLIC de votre commune.

L'aide à domicile momentanée de l'AGIRC ARRCO

Cette aide s'adresse aux personnes âgées de 75 ans et plus qui perçoivent une retraite complémentaire et qui ne bénéficient pas d'une aide financière de l'APA ou de leur caisse de retraite principale.

Elle permet de faire face à des difficultés passagères, en cas de maladie ou d'absence d'un proche aidant, par une aide ponctuelle au ménage, à la préparation de repas, aux courses...

Vous pourrez obtenir cette aide ponctuelle pour 10 heures maximum, prise en charge en totalité par l'AGIRC ARRCO.

Renseignement au 0971 090 971



BON À SAVOIR

Pour les personnes ayant souscrit des assurances dépendances, pensez à les solliciter !

Certaines mutuelles proposent également une prise en charge d'aide humaine lors des sorties d'hospitalisation. Renseignez-vous auprès d'elles pour connaître leurs modalités de prise en charge.

Attention : Vous ne pouvez bénéficier à la fois d'une prise en charge financière du Département et d'une caisse de retraite : les aides ne sont pas cumulables.

2

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ



LES COUVERTURES MALADIE

Pour toute question concernant vos droits à la couverture maladie, vous pouvez vous adresser directement à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) proche de chez vous, ou composer le n° de téléphone unique 3646. Le site de L'Assurance Maladie En Ligne (AMELI) est également disponible pour réaliser des démarches par internet : www.ameli.fr

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE (CSS)

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS) est une aide de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie pour payer vos dépenses de santé si vos ressources sont modestes.

Pour demander la CSS, vous devez remplir et envoyer à votre caisse d'assurance maladie le formulaire S3711, téléchargeable sur les sites : <http://www.ameli.fr> ou vous adresser directement à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM).

LA MUTUELLE

La couverture complémentaire d'assurance maladie n'est pas obligatoire. Elle est, cependant, fortement recommandée. Certaines mutuelles proposent maintenant des adhésions sans limite d'âge, avec des prestations adaptées aux besoins des personnes âgées et dépendantes. Renseignez-vous auprès des mutuelles.



A noter : La prise en charge à 100% d'une affection de longue durée (ALD) prend en compte uniquement les soins liés à cette maladie. Cela ne doit pas vous empêcher d'adhérer à une complémentaire santé pour la couverture des soins hors ALD.

PRÉSERVER SA SANTÉ

Une bonne condition physique facilite le quotidien et favorise le prolongement d'une vie indépendante et active. La prévention après 60 ans est surtout une démarche individuelle. Il importe de se préoccuper de sa santé en respectant des règles de vie simples, l'objectif étant de vieillir le plus sereinement possible.

LES BILANS GRATUITS DE LA CPAM

Vous souhaitez faire le point sur votre santé, apprendre à mieux la gérer, vous informer ?

Le centre d'examen de santé de la CPAM vous permet de bénéficier gratuitement d'un examen médical préventif.

Tous les cinq ans, le bilan de santé est possible et gratuit pour tous les assurés affiliés à la CPAM. Si vous appartenez à un autre régime de sécurité sociale, vous devez prendre contact avec votre caisse d'affiliation pour obtenir une prise en charge.

Pour en savoir plus, contactez votre caisse d'assurance maladie :

Par mail : connectez-vous sur www.ameli.fr - rubrique « Ma messagerie »

Par téléphone : appelez le **36 46** (service gratuit + coût de l'appel).

LES TESTS DE DÉPISTAGE CONSEILLÉS

A partir de 50 ans, il est conseillé de réaliser certains bilans :

- Dépistage du cancer du sein pour les femmes (mammographie tous les 2 ans).
- Dépistage du cancer colorectal pour les hommes et les femmes, tous les 2 ans.
- Dépistage de l'ostéoporose par une ostéodensitométrie (plus fréquente chez les femmes).
- Dépistage du cancer de la prostate pour les hommes.
- Dépistage de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), 1ère cause de malvoyance en France, chez les personnes de plus de 50 ans.

LE CENTRE DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO

Vous avez plus de 50 ans et vous relevez d'un régime de retraite Agirc et Arrco ? L'équipe Bien Vieillir du centre de prévention Agirc-Arrco peut vous proposer un bilan personnalisé, et un parcours préventif dans l'un des centres de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco.

Des informations et conseils pour bien vivre au quotidien sur www.centreprevention.com

Mail : contact@cpbvaaparis.fr

Tél. : 01 42 27 01 13 ou 01 43 36 27 27



LES ATELIERS DU PRIF (PRÉVENTION RETRAITE ÎLE-DE-FRANCE)

Le groupement des caisses de retraite pour la prévention organise des « ateliers du bien vieillir ». Au cours de ces séances collectives, vous pouvez poser librement des questions et recevoir des conseils personnalisés.

Les ateliers du PRIF actuellement disponibles :

l'Atelier Mémoire, l'Atelier Équilibre en mouvement,
l'Atelier Plus de pas, l'Atelier Bien Chez soi,
l'Atelier Bien dans son assiette et l'Atelier Tremplin.

Information : <http://prif.fr> ou 01 57 21 37 47



LES ATELIERS PROPOSÉS PAR LES ESPACES SENIORS MUNICIPAUX

Les Espaces Seniors municipaux ou les CCAS mettent en place des animations et ateliers de prévention, tout en permettant un moment convivial : ateliers mémoire, gym douce, activités physiques adaptées, ateliers informatiques, ...

Renseignements et inscription auprès du CCAS
de votre commune.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Être écouté et accompagné peut favoriser votre bien-être, lorsque vous êtes en situation de fragilité sociale ou personnelle. Si vous bénéficiez d'un accompagnement par le CLIC, vous pouvez rencontrer le psychologue du service pour un soutien gratuit de 5 séances annuelles.
Renseignements auprès du CLIC.

PLAN CANICULE

Les mairies de chaque commune doivent tenir un « registre canicule » mis à jour chaque année. Ce registre est destiné aux personnes de plus de 65 ans ou de plus de 60 ans inaptes au travail et aux personnes en situation de handicap. La collectivité se propose ensuite de contacter la personne inscrite au fichier pendant la période de fortes chaleurs pour s'assurer de l'état de santé de celle-ci grâce à des appels réguliers.

Le registre peut également être utilisé pour vous contacter en période de grand froid ou d'isolement.

SE SOIGNER À DOMICILE

Les soins peuvent être dispensés à domicile pour les personnes en perte d'autonomie. Une prescription médicale est indispensable pour un remboursement total ou partiel des soins ou du matériel.

LES SSIAD (SERVICES DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE)

Les SSIAD assurent à domicile des soins d'hygiène et de mobilisation (toilette, change, habillage, lever et coucher, surveillance du traitement) effectués par une équipe d'aides-soignants sous la coordination d'une infirmière.

Les prestations sont prises en charge à 100% par la Caisse d'Assurance Maladie dont dépend la personne, sur prescription médicale.

LES INFIRMIERS LIBÉRAUX

Les infirmiers regroupés en association (centre de soins) et les infirmiers en exercice libéral interviennent à domicile pour réaliser les soins qui vous ont été prescrits (injections, prises de sang, pansements, chimiothérapie, actes techniques médicaux ...).

LES AUTRES SOINS À DOMICILE

Des séances de kinésithérapie ou d'orthophonie peuvent être dispensées à domicile, sur prescription médicale, lorsque votre autonomie ne vous permet pas de vous rendre à leur cabinet.

Des opticiens et des ergothérapeutes se déplacent également chez vous pour vous apporter conseils et assistance sur les interventions nécessaires.

L'HOSPITALISATION À DOMICILE (HAD)

Ce service est destiné à toute personne malade dont l'état de santé ne justifie plus une hospitalisation à temps complet mais nécessite des soins complexes, continus et coordonnés (soins de réadaptation, soins ponctuels, soins palliatifs).

L'HAD est prescrite par le médecin traitant ou le médecin hospitalier et prend en charge tous les honoraires des intervenants et frais liés aux soins.

LE MATÉRIEL MÉDICAL

Le matériel médical (lit médicalisé, déambulateur, fauteuil roulant, etc.) peut être acheté ou loué.

Détails au chapitre 1 – SOUTIEN À DOMICILE



Le CLIC tient à votre disposition la liste et les coordonnées des professionnels de santé qui interviennent sur chacune des villes de notre secteur géographique

LES CONSULTATIONS ET ÉVALUATIONS MÉDICALES

LES CENTRES MUNICIPAUX DE SANTÉ (CMS)

Les centres municipaux de santé, pratiquant le tiers-payant obligatoire ou complémentaire, offrent un accès aux soins ouverts à tous. Ils proposent des consultations et soins de médecine générale et autres spécialités (chirurgie dentaire, soins infirmiers, dermatologie, ...). Ils offrent également des actions de prévention et d'éducation à la santé.

LES CENTRES MÉDICO-PSYCHOLOGIQUES (CMP)

Ce sont des lieux d'accueil, d'écoute, de soins et de prévention sectorisés, pour toute personne en difficulté psychique. On y trouve des consultations de psychiatres, des prises en charge par des psychologues, des infirmiers(e)s et des assistantes sociales, permettant un suivi des soins, notamment pour les malades ayant retrouvé leur domicile après une hospitalisation. L'accueil se fait sur place ou parfois à domicile.

LE DISPOSITIF D'APPUI À LA COORDINATION (DAC) 92 SUD OSMOSE

Il a pour mission de coordonner les parcours de santé des patients en situation complexe, quel que soit leur âge et leur pathologie, soutenir leurs aidants et venir en appui à leurs intervenants référents.

Composée d'une équipe pluridisciplinaire (médecins, infirmiers, assistantes de service social, secrétaires, psychologue, diététicienne et chargées de prévention santé) les coordinateurs de parcours de santé proposent aux patients et à leur entourage : un accompagnement médical, psychologique et social, une évaluation des besoins médico-psycho-sociaux, des soins de support (soutien psychologique, diététique, relaxation, socio-esthétique, activité physique adaptée) et une coordination des professionnels impliqués dans les soins.

**Le DAC 92 Sud OSMOSE est situé 4, rue des Carnets
92140 Clamart - Tél : 01 46 30 18 14.
www.dac92sud.fr**



L'ÉQUIPE MOBILE DE PSYCHIATRIE DU SUJET ÂGÉ (EMPSA 92 SUD)

L'EMPSA 92 Sud a pour missions de réaliser une évaluation médicale et un diagnostic, et de fluidifier l'entrée dans un parcours de soins psychiatriques. Il coordonne avec le médecin traitant et avec le réseau existant.

L'EMPSA est mobilisable uniquement sur demande des professionnels partenaires pour des personnes âgées de 65 ans et plus souffrant de troubles psychiques, non connues du secteur ou en rupture de soins depuis au moins 1 an.

L'intervention se fait à domicile en coordination avec le partenaire demandeur (médecin traitant, membre du réseau de santé, CLIC, ...).

PRISE EN CHARGE DES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

La maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et les maladies apparentées nécessitent une prise en charge par différents professionnels.

Quelques petits oublis quotidiens ne sont pas symptomatiques de la maladie d'Alzheimer. C'est la répétition des troubles de la mémoire accompagnée d'une difficulté croissante à exécuter des tâches nouvelles, à communiquer avec les autres et une humeur subitement changeante qui doivent vous orienter vers la consultation de votre médecin traitant.

De nombreux centres de soins évaluent le degré d'avancement de cette maladie.

Plus le diagnostic est précoce, mieux vous pourrez organiser votre vie.

LES CONSULTATIONS MÉMOIRE

Les consultations ont un but préventif et sont destinées à analyser l'état de fonctionnement mémoriel afin de dépister d'éventuels troubles de la mémoire tels que la maladie d'Alzheimer ou d'autres pathologies apparentées.

La consultation mémoire est effectuée sur prescription de votre médecin traitant qui vous indiquera le centre habilité le plus proche de chez vous (voir le chapitre « Infos pratiques »).

LES ÉQUIPES SPÉCIALISÉES ALZHEIMER (ESA)

L'ESA est un service de soins, d'accompagnement et de réhabilitation à domicile pour les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou des troubles apparentés. Elle a pour mission de maintenir et favoriser la participation de la personne dans les activités de la vie quotidienne, préserver les fonctions cognitives, motrices et sensorielles, soutenir et accompagner les aidants.

Sur prescription médicale, les interventions sont prises en charge à 100% par la sécurité sociale.

Pour connaître l'ESA compétente sur votre secteur géographique, contactez le CLIC.

L'HÔPITAL DE JOUR ET L'ACCUEIL DE JOUR

Pour les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées vivant à domicile, les accueils de jour offrent un service d'une ou plusieurs journées par semaine, selon les besoins. Contrairement à l'hôpital de jour qui est totalement remboursé par la sécurité sociale, le coût de l'accueil de jour n'est pas pris en charge par la caisse d'assurance maladie, mais peut être couvert partiellement par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie du Département.

Ces journées d'accueil du malade permettent également un répit à l'aidant vivant à domicile.

L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER

France Alzheimer a pour mission de former, informer, accompagner, orienter et soutenir les personnes malades et leurs proches aidants. Elle propose des conférences, des ateliers, des séjours de vacances, et met en place des groupes de parole pour les aidants.

**Adresse électronique : fa92.sud@orange.fr
www.francealzheimer.org
Contact de l'association locale au :
0800 97 20 97**



L'ASSOCIATION FRANCE PARKINSON

Cette association soutient et accueille les malades et leurs proches, en leur fournissant des informations sur la maladie, les traitements et les aides.

**www.franceparkinson.fr
Tél. : 01 45 20 22 20**



LA PRISE EN CHARGE HOSPITALIERE

A l'issue d'un séjour à l'hôpital - ou dans un service de Soins de Suite et de Réadaptation - certaines aides pourront vous être proposées en fonction de votre situation. Votre mutuelle complémentaire santé pourra vous octroyer certaines prestations selon les garanties que vous avez souscrites.

Vous pourrez également demander à rencontrer l'assistant de service social de l'hôpital, au plus tôt, afin d'organiser les modalités de votre retour à domicile (aide-ménagère, aide aux courses, aide pour les repas...). Chaque fois que cela est possible, il est conseillé d'anticiper votre retour à domicile afin d'être entouré au mieux une fois rentré chez vous.

Le CLIC est à votre disposition pour vous informer sur toutes les aides qui pourront vous être utiles lors de votre retour à domicile.



Vous trouverez les numéros utiles d'urgence et un carnet d'adresses de structures sanitaires sous la rubrique "7 - INFOS PRATIQUES"

3

L'AIDE AUX AIDANTS



QU'EST-CE QU'UN AIDANT ?

La notion de « proche aidant » a été introduite par la loi sur l'Adaptation de la Société au Vieillessement du 28 décembre 2015, qui énonce qu'« est considéré comme proche aidant d'une personne âgée son conjoint, le partenaire avec qui elle a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, un parent ou un allié définis comme aidants familiaux, ou une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables, qui lui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne ».

Il existe aujourd'hui des dispositifs d'accompagnements pour les aidants afin de les soutenir dans les difficultés rencontrées au quotidien.

L'INFORMATION ET LE SOUTIEN

LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENTS ET DE RÉPIT DES AIDANTS (PARA)

La Plateforme intervient auprès des aidants non professionnels et des personnes vivant au domicile d'un proche présentant une maladie d'Alzheimer, une pathologie apparentée, ou d'une maladie neuro-évolutive, quel que soit l'âge du patient et le stade de la maladie. L'équipe de la PARA accompagne les aidants dans différents types de soutien : information, conseils et orientation, soutien psychologique, formations, Cafés des aidants, activités bien-être (massages, sophrologie, réflexologie...), activités culturelles et de loisirs, répit à domicile, organisation d'un accueil de jour, hébergement temporaire pour le proche malade, propositions de séjours de répit-vacances.

Pour plus de renseignements, contactez la PARA :
29, rue Diderot à Vanves au 01 46 42 31 51.
para@fondation-odilon-lannelongue.fr
www.fondation-odilon-lannelongue.fr



LE DISPOSITIF D'APPUI À LA COORDINATION 92 SUD OSMOSE

Le Programme AIDA (Accompagnement Individualisé au Domicile des Aidants) est mis en œuvre par le DAC 92 Sud Osmose. Il propose un accompagnement psycho-éducatif personnalisé des aidants de malades de tous âges et toutes pathologies, avec un suivi pouvant durer une année.

Renseignement auprès du DAC 92 Sud OSMOSE
situé 4, rue des Carnets - 92140 Clamart
Tél : 01 46 30 18 14
www.dac92sud.fr



ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER ET MALADIES APPARENTÉES

L'association propose différentes formes d'aide et de soutien : la formation des aidants (groupes de 10 à 15 aidants animés par un psychologue et un bénévole de l'association), l'entretien individuel pour un soutien psychologique, le groupe de parole animé par un psychologue et un bénévole. (Contact association locale au : 0800 97 20 97)

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION VALLÉE SUD - GRAND PARIS

Le CLIC a mis en place « La Pause des Aidants » qui s'adresse à l'aidant qui éprouve un besoin de soutien et d'écoute dans l'accompagnement de son proche malade âgé de plus de 60 ans. Le psychologue reçoit l'aidant en entretien individuel sur RDV lors de permanences bimensuelles.

LES SOLUTIONS DE RÉPIT

Les aidants peuvent disposer de différents services ou prestations pour leur permettre des moments de répit dans l'accompagnement de leurs proches ou y trouver des conseils.

LES AIDES AU QUOTIDIEN

Lorsque l'accompagnement au quotidien du malade devient épuisant pour le proche aidant, ce dernier peut faire appel à des professionnels à domicile pour accomplir certaines tâches de la vie quotidienne : toilette et soins du malade, courses, ménage, ou tout simplement tenir compagnie au parent dépendant pour permettre à son aidant quelques heures de répit dans la semaine.



Retrouvez toutes les aides possibles dans le chapitre
" 1 - SOUTIEN À DOMICILE " ainsi que leurs modes de financement.

L'ACCUEIL DE JOUR

Se reporter au chapitre 2-PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

L'hébergement temporaire en Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) s'adresse aux personnes qui vivent encore au domicile.

Les objectifs peuvent être multiples :

- Permettre aux aidants de trouver du répit dont ils ont temporairement besoin, pour s'occuper d'eux-mêmes et de leur santé.
- Assurer une transition entre le lieu de vie habituel et l'établissement pour la personne dépendante.



Bon à savoir :

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie peut participer au financement du coût de la journée d'accueil de jour et de l'hébergement temporaire : voir chapitre 1-SOUTIEN À DOMICILE - le financement du soutien à domicile.

AIDER SON PROCHE QUAND ON EST EN ACTIVITÉ

LE CONGÉ DE PROCHE AIDANT

Le congé de proche aidant permet à l'aidant salarié de s'absenter de son travail pour s'occuper d'une personne handicapée ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé est accessible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne aidée résidant en France de façon régulière) et pour une durée limitée : trois mois renouvelables dans la limite d'un an sur la carrière.

Le congé peut être pris sous la forme d'un temps partiel, d'une période continue ou fractionnée.

Le salarié peut percevoir une Allocation Journalière du Proche Aidant (AJPA) versée par la Caisse d'Allocations Familiales.

Renseignements auprès de la CAF ou la MSA

LE DON DE JOURS DE REPOS À UN COLLÈGUE PROCHE AIDANT

Le code du travail prévoit la possibilité à des salariés du secteur privé et public, de faire don d'une partie de leurs congés non pris à un collègue proche aidant, qui vient en aide de façon régulière et fréquente à une personne présentant un handicap ou une perte d'autonomie grave.

4 CONNAÎTRE SES DROITS



BIEN PRÉPARER SES DROITS A LA RETRAITE

Salarié, fonctionnaire, indépendant, chômeur, retraité : quels que soient votre parcours et votre situation, retrouvez tous vos droits et votre compte retraite sur le site www.info-retraite.fr.

La retraite principale doit être demandée 4 à 6 mois avant la date souhaitée de prise d'effet.

Le CICAS (Centre d'information conseil et accueil des salariés) aide les salariés à préparer leur dossier de retraite complémentaire. Il reçoit uniquement sur rendez-vous :

www.cicas.agirc-arrco.fr
ou au 08020 200 189



EN CAS DE FAIBLES RESSOURCES

Vous êtes retraité(e) et bénéficiez de faibles ressources ? L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) peut vous être attribuée sous conditions. Il s'agit d'une prestation mensuelle versée par la CNAV ou par la MSA en fonction de votre situation.

Pour les personnes ne relevant d'aucun système d'assurance vieillesse français, la demande d'ASPA s'effectue auprès du CCAS de votre ville.

LA PENSION DE RÉVERSION

Au décès de votre époux(se) ou ex-époux(se), vous pouvez percevoir une pension de réversion sous certaines conditions, lorsque le (la) défunt(te) exerçait une activité salariée ou non salariée.

Pour cela, vous devez adresser le formulaire de demande de retraite de réversion à la caisse de retraite du (de la) défunt (te).

www.lassuranceretraite.fr
Tél : 39 60



L'AIDE JURIDIQUE ET L'AIDE AUX DÉMARCHES

En cas de besoin d'informations ou de conseils juridiques, ou en cas de conflits par exemple, des solutions existent et des structures sont là pour vous accompagner :

LES PERMANENCES JURIDIQUES

Pour toute question relative au droit de la famille, au droit du travail, à la fiscalité, aux droits patrimoniaux, au droit des obligations ou aux différends entre voisins, un entretien gratuit avec un juriste ou un avocat est toujours possible.

En fonction de votre lieu d'habitation, vous serez orienté vers une permanence juridique, une maison de justice et du droit ou encore vers le Centre d'information sur le Droit des Femmes et des Familles (CIDFF)

<https://fncidff.info>
Contact pour le sud du département
des hauts-de-Seine - Tél : 01 46 44 71 77



Un Ecrivain public pourra parfois vous aider à la rédaction de certains courriers ou écrits.

Contactez votre mairie pour connaître le service de proximité.

L'AIDE JURIDICTIONNELLE

Elle permet de bénéficier, en cas de faibles ressources, d'une prise en charge totale ou partielle par l'Etat des honoraires et frais de justice. Le dossier est à retirer au bureau d'accueil du Tribunal judiciaire ou auprès d'un avocat.

www.service-public.fr



LE CONCILIEUR DE JUSTICE

Il permet à des particuliers de régler leurs conflits à l'amiable. Il peut s'agir de problèmes de voisinage, de créances impayées, de travaux mal exécutés, etc. La procédure est gratuite et confidentielle.

Prendre attache avec la mairie de son domicile pour obtenir les coordonnées du conciliateur de justice.

L'AIDE AUX VICTIMES

L'ADAVIP 92 (Association d'Aide aux Victimes d'Infractions Pénales) propose des dispositifs d'assistance aux victimes : soutien moral et psychologique, informations sur les droits des victimes.

Elle propose des permanences, généralement au sein des commissariats. Votre mairie vous renseignera sur les coordonnées de la permanence proposée.

Tel ADAVIP : 01 47 21 66 66

Adresse mail : adavip92@free.fr

LE DÉFENSEUR DES DROITS

En cas de litige avec l'administration ou un service public, chaque administré a la possibilité de saisir gratuitement le Défenseur des droits. Son intervention est soumise à plusieurs conditions ainsi qu'à certaines formalités à accomplir par le demandeur. Au préalable, l'administré peut prendre contact avec un délégué du Défenseur des droits proche de son domicile.

Pour saisir le Délégué du Défenseur des droits proche de chez vous :

Défenseur des droits

Libre réponse 71120 - 75342 Paris Cedex 07

Tel : 09 69 39 00 00

LA MÉDIATION FAMILIALE

Elle peut être demandée et mise en place pour les conflits familiaux, ruptures, séparations, divorces ou différends avec les enfants.

Le CLIC ou le CCAS peuvent vous orienter vers un organisme qui propose de la médiation.

FRANCE SERVICES

Le réseau de structures labellisées « France Services » se compose de guichets uniques de proximité regroupant sur leurs sites plusieurs administrations. Les agents de France Services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches administratives et numériques du quotidien au sein d'un guichet unique, en matière de santé, famille, retraite, droit, impôt, recherche d'emploi, ...



Retrouvez les guichets France services proches de chez vous sur le site www.france-services.gouv.fr ou sous le chapitre 7-INFOS PRATIQUES.

LA SOLIDARITÉ AUX DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Un accompagnement budgétaire peut être proposé aux personnes qui traversent une ou des difficultés passagères ou durables, entraînant une précarité financière plus ou moins importante.

Le Centre Communal d'Action Sociale de votre commune peut vous orienter dans un premier temps vers le service qui pourra vous aider dans vos démarches.

LES SERVICES DE SOLIDARITÉ TERRITORIALE (SST) DU DÉPARTEMENT

proposent une offre de services de solidarité du Premier au Grand Age pour les habitants des Hauts de Seine.

Les équipes de professionnels présentes sur place s'organisent pour assurer :

- Un accueil pour tous, une information et une orientation complète, un soutien des usagers dans leurs démarches numériques d'ouverture et de maintien de droits auprès des administrations ;
- L'évaluation pluridimensionnelle de toutes les vulnérabilités et de toutes les situations de tension, notamment en matière de prévention des expulsions ;
- La construction avec les usagers, de parcours d'accompagnement, prenant en compte la personne et la famille dans toutes les dimensions de leur vie.

Les SST sont compétents géographiquement. Retrouvez leurs coordonnées au chapitre 7-INFOS PRATIQUES.

LES MESURES DE PROTECTION

Le grand âge, la maladie, le handicap, les accidents de la vie sont autant de causes qui peuvent rendre un proche vulnérable, au point qu'il ne puisse plus agir seul dans son intérêt.

IL EXISTE DIFFÉRENTES FAÇONS DE PROTÉGER UNE PERSONNE VULNÉRABLE.

La procuration

Un outil simple qui permet d'agir efficacement pour le compte d'une autre personne. Elle nécessite un consentement éclairé pour être donnée. Pour bien fonctionner, elle suppose une bonne entente et un patrimoine simple à gérer.

Les régimes matrimoniaux, autorisation ou habilitation spéciale entre époux

Les époux se doivent secours et assistance. Chacun peut effectuer seul les actes de gestion courante. Dans certaines situations, un époux peut être autorisé ou habilité par le juge à accomplir un ou plusieurs actes pour l'autre conjoint hors d'état de manifester sa volonté.

Le mandat de protection future

Par anticipation, toute personne peut désigner par avance la (ou les) personnes(s) qu'elle souhaite être chargée(s) de veiller sur elle-même ou sur un enfant dont elle a la charge, sur son patrimoine, et l'étendue de ses actions, pour le cas où elle ne serait plus en état de le faire seule. Le mandat peut se faire sous seing privé ou devant un notaire.

Le contrat d'accompagnement social

Cette mesure est destinée à aider une personne dont la santé ou la sécurité est menacée par des difficultés à gérer ses ressources et ses prestations sociales (allocation logement...). Avec son accord, la Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé (MASP) est mise en œuvre par les services sociaux du Conseil Départemental (voir coordonnées des SST dans 7-infos pratiques).

Lorsque ces mesures ne sont pas suffisantes ou impossibles à mettre en œuvre, la personne majeure peut bénéficier d'une mesure de protection judiciaire, qui doit toujours être justifiée par des raisons médicales. Un certificat médical doit constater l'altération des facultés mentales ou des facultés corporelles qui empêchent l'expression de la volonté de la personne. Ce certificat doit être établi uniquement par un médecin inscrit sur la liste tenue par le Procureur de la République.

LES DIFFÉRENTS RÉGIMES DE PROTECTION JURIDIQUE :

La sauvegarde de justice : un régime d'urgence

Il s'agit d'une mesure de protection provisoire, souvent liée à un caractère d'urgence, généralement mise en place avant que n'intervienne un jugement de mise sous curatelle ou tutelle, ou si les facultés de la personne ne sont que passagèrement altérées.

La personne conserve, en principe, l'exercice de ses droits.

La sauvegarde de justice avec mandat spécial

Il s'agit d'une mesure ponctuelle et temporaire permettant d'effectuer un ou plusieurs actes déterminés (ex : vente d'un bien immobilier). Elle peut être aussi prononcée en urgence dans l'attente de la mise en place d'une tutelle ou curatelle.

La curatelle : un régime d'assistance

Ce régime concerne la personne fragile, qui a besoin d'être conseillée ou contrôlée dans les actes importants de la vie civile. Le juge des tutelles peut l'adapter en l'allégeant ou en l'aggravant, mais rien ne peut se faire sans l'accord de la personne protégée qui peut continuer à accomplir seule certains actes.

La tutelle : un régime de représentation

La personne ne peut plus accomplir elle-même les actes de la vie civile, et a donc besoin d'être représentée d'une manière continue. Le tuteur accomplit seul les actes de gestion courante, perçoit les revenus et règle les dépenses, en associant la personne protégée en fonction de ses capacités. Pour les actes les plus importants ayant une incidence sur le patrimoine, l'autorisation préalable du juge ou du conseil de famille s'il est constitué, est indispensable.

L'habilitation familiale : un régime simplifié

L'habilitation familiale est un mandat familial délivré par le juge à un proche, permettant à celui-ci de représenter la personne ou de passer certains actes en son nom sans qu'il soit besoin de recourir à une mesure de protection judiciaire classique (sauvegarde de justice, curatelle ou tutelle). La demande d'ouverture d'une mesure d'habilitation familiale doit être adressée au juge des contentieux de la protection du tribunal de proximité de la résidence habituelle de la personne à protéger.

Peuvent faire une demande d'habilitation familiale les ascendants, descendants, frères et sœurs, partenaire d'un pacte civil de solidarité (Pacs) ou concubin du proche en état de vulnérabilité.



La requête auprès du juge des contentieux de la protection (anciennement juge des tutelles) doit être déposée au tribunal de proximité du domicile de la personne à protéger - retrouvez leurs coordonnées dans le chapitre 7-Info Pratiques.

Le formulaire de requête est accessible en ligne sur www.service-public.fr ou www.justice.fr



COMMENT SE FAIT LE CHOIX DE LA MESURE DE PROTECTION ?

C'est le juge qui détermine la mesure, en fonction de l'altération des facultés de la personne et de ses conséquences. Quelle que soit la mesure concernée, un certificat médical établi par un médecin expert inscrit sur une liste doit être produit à l'appui de la demande d'ouverture de la mesure.

La liste des médecins experts peut vous être remise par le CLIC.

QUI EXERCE LA MESURE ?

La protection est confiée en priorité aux familles. En cas d'impossibilité ou de refus, elle est confiée à un professionnel. C'est le juge qui prend la décision.

Vous souhaitez être accompagné dans cette démarche pour vous-même ou l'un de vos proches, contactez l'antenne CLIC de votre commune.

LES MESURES ANTICIPEES

LA PERSONNE DE CONFIANCE

La personne de confiance peut vous accompagner dans vos démarches et vous assister lors de vos rendez-vous médicaux, être consultée par les médecins pour rendre compte de vos volontés si vous n'êtes pas en mesure d'être vous-même consulté.

Dans le cas où votre état de santé ne vous permet plus de donner votre avis ou de faire part de vos décisions, le médecin ou l'équipe médicale consulte en priorité la personne de confiance.

Son avis guide le médecin pour prendre ses décisions. Elle doit donc connaître vos volontés et les exprimer lorsqu'elle est appelée à le faire.

LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Toute personne majeure peut rédiger ses « directives anticipées » concernant sa fin de vie. Il s'agit pour vous d'exprimer vos volontés par écrit sur les décisions médicales à prendre lorsque vous serez en fin de vie, et dans l'incapacité de vous exprimer, sur les traitements ou actes médicaux qui seront ou ne seront pas engagés, limités ou arrêtés.

Vous trouverez un modèle de formulaire de Directives anticipées sur le site internet de la Haute Autorité de Santé : www.has-sante.fr

LE CONTRAT DE PRESTATIONS OBSÈQUES

Toute personne a la possibilité de faire connaître et respecter ses dernières volontés le moment venu, grâce notamment au contrat de prestations obsèques : c'est un placement de capital destiné aux proches du souscripteur défunt, qui comprend l'organisation intégrale des obsèques.

Il se souscrit généralement auprès des agences de pompes funèbres.

Cette formalité permet de soulager la famille du défunt dans un moment difficile, et prévoit l'organisation complète des funérailles.

5

VERS UN NOUVEAU LIEU DE VIE



Lorsque la vie à domicile n'est plus adaptée à votre situation ou celle de votre proche, des solutions d'hébergement en établissement peuvent être envisagées.

Le CLIC tient à votre disposition une liste des établissements présents sur son territoire.

LES RESIDENCES AUTONOMIE

Elles s'adressent à des personnes retraitées, valides et autonomes à l'entrée dans l'établissement. Ces ex-foyers-logement comportent à la fois des logements individuels et privatifs et des espaces communs dédiés à la vie collective. Elles proposent aux résidents des prestations adaptées à leurs besoins : restauration en salle à manger ou à domicile, animations, service de buanderie, assistance 24h/24.

Les résidents peuvent bénéficier des intervenants extérieurs de leur choix (médecins, kinés, aides à domicile).

Les personnes accueillies en résidence autonomie peuvent bénéficier de l'aide au logement (APL) et de l'aide sociale à l'hébergement (ASH) si la résidence est habilitée.

Renseignement auprès de votre CCAS ou de l'antenne CLIC de votre commune.

LES RESIDENCES SERVICES

Sur le même modèle que les résidences autonomies, elles accueillent des personnes âgées valides ou semi-valides et autonomes dans des logements privatifs associés à des services collectifs. Leur fonctionnement et leur tarif varient selon le statut de la résidence. A la différence des résidences autonomies, les occupants peuvent être locataires ou propriétaires.

LES MAISONS DE RETRAITE OU ETABLISSEMENTS D'HEBERGEMENT POUR PERSONNES AGEES DEPENDANTES (EHPAD)

Les EHPAD sont des établissements médicalisés (présence d'infirmières, aides-soignants, médecin coordonnateur...) qui peuvent accueillir des personnes âgées autonomes, valides, semi-valides et dépendantes dans le cadre d'un hébergement permanent ou temporaire.

Certains établissements disposent d'un espace de vie pour personnes âgées désorientées touchées par une maladie neuro-dégénérative (comme la maladie d'Alzheimer). L'unité d'accueil est spécialement aménagée pour assurer la tranquillité et la sécurité des résidents.

Le coût en EHPAD comprend plusieurs prestations auxquelles correspond un tarif journalier :

L'hébergement correspond à la prestation hôtelière : la restauration (pension complète), la mise à disposition d'une chambre, l'entretien des espaces privatifs et communs...

Le tarif relatif à l'hébergement journalier est à la charge du résident (aide financière possible).

La prise en charge de la dépendance est destinée à assister les résidents les plus dépendants (aide à la toilette par du personnel formé, aide aux déplacements et aux transferts, aide à la prise des repas, ...)

Le tarif dépendance journalier est à la charge du résident (aide financière possible).

La prise en charge médicale quotidienne : les EHPAD sont des établissements médicalisés. L'équipe soignante (médecin coordonnateur, infirmiers, aides-soignants...) s'occupe de la prise en charge médicale quotidienne des résidents : distribution des médicaments, réalisations des pansements, ...

Le tarif soins journaliers est à la charge de l'Assurance maladie.

LES UNITÉS DE SOINS DE LONGUE DURÉE (USLD)

Les Unités de Soins de Longue Durée - appelées aussi « Longs séjours » sont des structures d'hébergement et de soins dédiées aux personnes âgées de plus de 60 ans. Elles sont rattachées à un établissement hospitalier. Les moyens médicaux qui y sont mis en œuvre sont plus importants que dans les EHPAD et destinés à des personnes très dépendantes dont l'état nécessite une surveillance médicale constante. En USLD, le financement est identique à celui des EHPAD.

LES FINANCEMENTS

L'AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT (ASH) DU DÉPARTEMENT.

Lorsqu'une personne âgée est accueillie en établissement, elle peut bénéficier de l'aide sociale à l'hébergement :

- Si ses ressources et, le cas échéant, la contribution de ses obligés alimentaires sont insuffisantes pour couvrir ses frais d'hébergement ;
- Si son établissement d'accueil est habilité à recevoir des bénéficiaires de l'aide sociale.

L'ASH doit être sollicitée auprès du CCAS du domicile de sa résidence habituelle occupée avant l'entrée en EHPAD.

LES AIDES AU LOGEMENT

Elles s'appliquent sur la partie de la facture relative à l'hébergement et sont à solliciter auprès de la CAF.

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA) EN ÉTABLISSEMENT

Versée par le Conseil départemental, elle couvre partiellement le tarif dépendance. Les formulaires de demande sont disponibles auprès du CCAS ou l'antenne CLIC de votre commune.



Bon à savoir :

Une réduction fiscale est possible pour les résidents imposables. Le Département qui verse les aides est toujours celui dont dépend le dernier domicile dans lequel la personne a vécu au moins 3 mois avant d'aller vivre en maison de retraite (domicile de secours).

L'obligation alimentaire

Elle résulte du devoir d'assistance stipulé par l'article 205 du code civil : "les enfants doivent des aliments à leurs père et mère ou autres ascendants qui sont dans le besoin".

Elle est sollicitée lorsqu'une demande d'aide sociale à l'hébergement est déposée auprès du département, afin de régler les frais d'hébergement en EHPAD. Le département complète ensuite sa participation lorsque les obligés sont inexistantes ou ne peuvent contribuer suffisamment à l'hébergement.

Les personnes appelées à l'obligation alimentaires sont : les conjoints entre eux, les enfants de la personne accueillie (sauf dispense judiciaire), les gendres et belles-filles. Dans le département des Hauts-de-Seine, les petit-enfants ne sont pas soumis à l'obligation alimentaire envers leurs grands-parents.

L'obligation alimentaire et son montant peuvent être imposés par le juge aux affaires familiales en cas de désaccord.

LES FAMILLES D'ACCUEIL

L'accueil familial est une solution d'hébergement pour les personnes âgées qui ne peuvent ou ne veulent plus vivre chez elles, momentanément ou définitivement. Cela constitue une alternative à l'hébergement en établissement.

Cette forme d'accueil est encore rare et reste difficile à trouver en Ile de France.

LE PARTAGE DE LOGEMENT

Partager son logement est une pratique qui se développe chez les personnes âgées à travers notamment la cohabitation intergénérationnelle et les colocations entre seniors. Elle présente des avantages : la possibilité de continuer à vivre chez soi, une présence rassurante à la maison, et des économies réalisées grâce au partage des frais.

La cohabitation intergénérationnelle solidaire offre la possibilité pour des jeunes de moins de 30 ans (étudiants, apprentis...) de pouvoir être logés chez des personnes âgées de 60 ans et plus, dans les logements dont elles sont propriétaires ou locataires.

La personne âgée propose une partie du logement qu'elle occupe au jeune en contrepartie d'une présence rassurante, de menus services ou d'une participation financière librement convenue.

Pour plus d'informations, contactez l'antenne CLIC de votre commune.

La colocation entre personnes âgées : Ce type de colocation se rencontre de plus en plus à travers des sites spécialisés, dédiés à cette pratique locative. Elle reste une colocation classique.

AIDE AU DEMENAGEMENT

De nombreuses caisses de retraite ont développé une politique d'action sociale pour soutenir les personnes âgées en difficulté. Ainsi, une aide financière au déménagement peut être sollicitée sous certaines conditions (niveau de revenus, fragilité de la personne et situation familiale).

Contactez votre caisse pour savoir si vous pouvez en bénéficier.



Astuce : obtenez le montant de l'aide et calculez le coût de votre déménagement avant de signer tout devis avec un transporteur. C'est plus prudent !

6

LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET LA VULNÉRABILITÉ



LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT

« L'isolement social est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger. Les relations d'une qualité insuffisante sont celles qui produisent un déni de reconnaissance, un déficit de sécurité et une participation empêchée. Le risque de cette situation tient au fait que l'isolement prive de certaines ressources impératives pour se constituer en tant que personne et accéder aux soins élémentaires et à la vie sociale. »

L'isolement social, qui crée un risque important de perte d'autonomie, est devenu un nouveau risque social, un enjeu de santé publique et de cohésion sociale.

Pour rompre l'isolement, des associations proposent des visites de convivialité, à domicile ou par téléphone.

Par ailleurs, les communes proposent des activités et des opportunités de créer du lien social et de briser la solitude.

LES VISITES DE CONVIVIALITÉ

L'association Les Petits Frères des Pauvres

Les visites à domicile permettent aux personnes âgées vulnérables de sortir de leur isolement malgré leur perte d'autonomie et de tisser des liens d'amitié.

Des sorties et des séjours sont également organisés par l'association

**Renseignements : <https://www.petitsfreresdespauvres.fr>
Tél : 01 85 73 66 31**

Actuellement, l'association n'intervient pas sur tout notre territoire.

La Croix Rouge

Elle mène des actions à destination des publics fragilisés et des personnes âgées, en offrant une réponse de qualité adaptée afin de favoriser le lien social, et de lutter contre leur isolement

**Unité locale de Bagneux : 01 45 36 17 10
Unité locale de Fontenay-aux-Roses : 09 86 18 18 44
Unité locale de Clamart : 01 46 32 12 14**

LES PLATEFORMES D'ÉCOUTE

S.O.S Amitié

Un service d'écoute par téléphone, messagerie et chat.

Appel Anonyme et gratuit 24h/24 et 7j/7 au 09 72 39 40 50

Solitud'écoute

Une action spécifique mise en place par l'association des Petits Frères des Pauvres, qui permet de lutter contre le sentiment de solitude des personnes isolées sans barrière géographique.

Numéro vert : 0800 47 47 88

Au bout du fil

Appel gratuit hebdomadaire pour toute personne qui en fait la demande. Pour accéder à ce service, laissez un message téléphonique à l'association qui vous rappellera.

Tél : 01 70 55 30 69

Croix-Rouge Ecoute

Service de lutte contre l'isolement et contre toutes les formes d'exclusion. Appels gratuits, anonymes et confidentiels au numéro vert : 0800 858 858



Bon à savoir : Vous désirez devenir bénévole ou écoutant bénévole, donner de votre temps, de l'attention et de l'écoute : contactez directement l'association que vous souhaitez rejoindre.

LES ACTIONS DE LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT DANS VOS COMMUNES

Partager ses repas dans la convivialité

Dans chaque commune, des lieux d'accueil et/ou des résidences autonomie ouvrent leur porte aux résidents retraités pour déjeuner dans un espace convivial. Les tarifs sont établis en fonction des ressources, sur la base du quotient familial.

Pour plus d'informations, contactez votre CCAS ou les résidences de votre commune.

Les activités pour participer à la vie de votre quartier

Chaque commune met en place des activités de loisirs et d'informations qui vous permettent de participer à la vie de votre quartier : ateliers de loisirs, cours de langues, de jardinage ou d'informatique, séjours-vacances pour retraités, sorties organisées et banquets évènementiels, sport et visites culturelles, activités manuelles et artistiques, conférences et actions de prévention, ...

Les services dédiés aux Loisirs Seniors vous renseigneront sur les programmes d'activités.

Coordonnées des CCAS ou Espaces seniors de votre commune dans le chapitre 7- INFOS PRATIQUES.

SE SENTIR EN SÉCURITÉ ET ÉCOUTÉ(E)

Avec l'avancée en âge, un sentiment de fragilité, voire de vulnérabilité, peut survenir.

Les quelques conseils suivants peuvent vous aider à vivre sereinement, en toute sécurité.

LES BONS GESTES À ADOPTER

A la maison :

- Fermez toujours votre porte à double tour.
- Laissez votre clé à une personne de confiance si vous possédez un double.
- Changez vos serrures en cas de perte du trousseau de clés.
- N'indiquez pas vos nom et adresse sur le trousseau
- Prenez des photos de vos objets et bijoux de valeur et conservez-en les factures.
- Ne laissez pas rentrer un inconnu sans avoir préalablement pris RDV et vérifiez sa carte professionnelle
- En cas d'absence prolongée : prévenez les voisins et la famille, faites suivre ou ramasser votre courrier, signalez votre absence ou votre isolement à la police (Opération « Tranquillité Seniors »)

Dans la rue :

- N'emportez que peu d'argent liquide
- Privilégiez les sacs en bandoulière
- Retirez de l'argent au guichet de votre banque si possible
- Ne laissez pas votre code secret de carte bleue dans le portefeuille
- Méfiez-vous des inconnus qui vous proposent de l'aide pour le retrait d'argent

Démarchage par téléphone :

- Vous êtes libre de refuser l'entretien téléphonique si vous êtes sollicité par un professionnel qui vous propose l'achat d'une prestation que vous n'avez pas demandée.
- Ne communiquez pas vos références bancaires par téléphone à n'importe quel organisme



Bon à savoir : site officiel contre le démarchage téléphonique
www.bloctel.gouv.fr

Vigilance informatique

- Protégez votre ordinateur avec des logiciels antivirus et pare-feu mis à jour régulièrement
- Si vous payez un achat en ligne, assurez-vous que les sites soient sécurisés
- N'ouvrez pas les mails dont vous avez un doute sur la provenance
- Ne cliquez que sur des liens, images ou vidéos dont vous avez confiance.
- Ne répondez pas à un mail d'une banque ou d'un organisme qui vous réclame vos identifiants, mots de passe, coordonnées bancaires, ou votre identité.

Téléphone portable :

- Ne prêtez pas votre téléphone à un inconnu.
- En cas de perte ou de vol de votre téléphone portable, suspendez votre ligne téléphonique et portez plainte auprès de la police.

OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES

Vous devez vous absenter de votre logement ? Afin d'éviter les cambriolages, vous pouvez vous inscrire à l'opération Tranquillité Vacances auprès de la police. Pour vous inscrire, vous pouvez utiliser le service sur internet ou vous rendre en commissariat de police.

LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

« La violence se caractérise par tout acte ou omission qui porte atteinte à la vie, à l'intégrité corporelle ou psychique, à la liberté, ou compromet gravement le développement de la personnalité et/ou la sécurité financière. »

LA MALTRAITANCE PEUT S'EXPRIMER SOUS DIVERSES FORMES :

- Violence physique
- Violence psychologique
- Violence financière ou matérielle
- Violence médicamenteuse
- Violation des droits civiques
- Négligence volontaire ou involontaire

La maltraitance ou les mauvais traitements infligés à des personnes âgées, particulièrement lorsqu'elles sont vulnérables et dépendantes, **doivent être signalés.**

LE SIGNALEMENT SE FAIT :

Par téléphone, au 39 77 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)

Auprès d'une autorité administrative ou institutionnelle (commissariat de police, mairie, CLIC, médecin, travailleurs sociaux, etc.).

Auprès du Procureur de la République en écrivant au Tribunal judiciaire de Nanterre.

Toute personne témoin de situations de maltraitance, de l'entourage privé ou professionnel de la victime, est tenue de signaler ces faits, par tous moyens.

7 INFOS PRATIQUES

Attention, certaines coordonnées qui suivent sont susceptibles de modifications

LES ANTENNES MUNICIPALES DU CLIC VALLEE SUD - GRAND PARIS

SUR RENDEZ-VOUS :

Bagneux

CCAS - ESPACE SENIORS

17 avenue Albert Petit Bagneux

Tél. : 01 42 31 68 76

Clamart

CCAS de Clamart

30, rue Gabriel Péri - Clamart

Tél. : 01 86 63 11 85 / 86 / 87

Fontenay-aux-Roses

Hôtel de Ville de Fontenay-aux-Roses

75 rue Boucicaut - Fontenay-aux-Roses

Tél. : 01 41 13 20 79

Malakoff

Résidence autonomie LAFORÉST

7, rue Laforest - Malakoff

Tél. : 01 47 46 75 79

Direction du CLIC Vallée Sud - Grand Paris

28 rue de la Redoute - Fontenay-aux-Roses

Tél. : 01 86 63 13 38 - mail : clic@valleesud.fr

LES CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Bagneux : CCAS ESPACE SENIOR 17 avenue Albert Petit - Tél. : 01 42 31 60 14

Clamart : CCAS 30 rue Gabriel Péri - Tél. : 01 71 16 75 60

Fontenay-aux-Roses : CCAS- 10, rue Jean Jaurès - Tél. : 01 41 13 20 75

Malakoff : CCAS - Hôtel de Ville, 1 place du 11 Novembre 1918 - Tél. : 01 47 46 75 86

LES ACCUEILS EN MAIRIE

Bagneux : Hôtel de Ville

57, avenue Henri Ravera - 92220 Bagneux - Tél. : 01 42 31 60 00

Clamart : Hôtel de Ville

Place Maurice Gunsbourg - 92140 Clamart - Tél. : 01 46 62 35 35

Fontenay-aux-Roses : Hôtel de Ville

75, rue Boucicaut - 92260 Fontenay-aux-Roses Tél. : 01 41 13 20 00

Malakoff : Hôtel de Ville

1 place du 11 Novembre 1918 - 92240 Malakoff Tél. : 01 47 46 75 00

NUMEROS D'URGENCES

SAMU : 15

POLICE SECOURS : 17

POMPIERS : 18

Service d'urgence depuis un téléphone portable : 112

Centre Antipoison : Tél. : 01 40 05 48 48

SOS médecins : Tél. : 01 46 03 77 44 ou 36 24

SOS Psychiatrie : Tél. : 01 47 07 24 24

N° d'urgence pour les sourds et malentendants : 114 par SMS ou FAX

Comment savoir si une personne a été accueillie aux Urgences ou hospitalisée à l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP) : sap-pole-rip@aphp.fr

Allo Maltraitance personnes Âgées : 39 77

CARNET D'ADRESSES

Centres municipaux de santé

Centre de santé municipal Louis Pasteur - 2, rue Léo Ferré - Bagneux - Tél. : 01 45 36 13 50

Centre de santé polyvalent Jaurès - 55, avenue Jean Jaurès - 92140 Clamart - Tél. : 01 71 16 76 40

Centre de santé polyvalent Auvergne - 7, rue d'Auvergne - 92140 Clamart - Tél. : 01 41 36 06 66

Centre de santé municipal Simone Veil - 6, rue Antoine Petit - 92260 Fontenay-aux-Roses
Tél. : 01 46 61 12 86

Centre municipal de santé Maurice Ténine - 74, avenue Pierre Larousse - 92240 Malakoff
Tél. : 01 41 17 43 50

Centre municipal de santé Jacqueline Akoun-Cornet - 74, rue Jules Guesde- 92240 Malakoff
Tél. : 01 46 44 07 38

Hôpitaux

Hôpital Antoine Béclère

157, avenue de la Porte de Trivaux - 92140 Clamart - Tél. : 01 45 37 44 44

Hôpital des Armées Percy

101, avenue Henri Barbusse - 92140 Clamart - Tél. : 01 41 46 60 00

Hôpital Saint Joseph

185, rue Raymond Losserand - 75014 Paris - Tél. : 01 44 12 33 33

Hôpital Privé d'Antony

1, rue Velpeau - 92160 Antony - Tél. : 01 46 74 37 00

Hôpital Corentin Celton

4, parvis Corentin Celton - 92130 Issy-Les-Moulineaux - Tél. : 01 58 00 40 00

Hôpital Bicêtre

78, avenue du général Leclerc - 94270 Le Kremlin-Bicêtre - Tél. : 01 45 21 21 21

Hôpital psychiatrique Paul Guiraud

Rue Andras Beck - 92140 Clamart - Tél. : 01 42 11 70 00

Hôpital psychiatrique ERASME

143, avenue Armand Guillebaud - 92160 Antony - Tél. : 01 46 74 33 99

Consultations Mémoire

Hôpital Antoine Bécère – Consultation sur RDV - Tél. : 01 41 07 95 95

Pôle de santé du Plateau Clamart – Consultation Bilan Mémoire - Tél. : 01 45 37 61 37

Hôpital Corentin Celton – Hôpital de jour Médecine Gériatrique Gérontologie II – Tél. : 01 58 00 41 72

Hôpital Léopold Bellan – 185, rue Raymond Losserand 75014 Paris– Tél. : 01 40 48 68 58

Hôpital Broca – 54 - 56, rue Pascal 75013 Paris – Tél. : 01 44 08 36 36

Hôpital de jour Les Abondances – 49, rue Saint Denis - Boulogne Billancourt – Tél. : 01 41 22 56 41

Coordonnées utiles

Conseil Départemental des Hauts-de-Seine : Hôtel du Département des Hauts-de-Seine
57 rue des Longues Raies - 92000 Nanterre - Tél. : 0806 00 00 92 - www.hauts-de-seine.fr

DAC 92 Sud OSMOSE : 4, rue des Carnets - 92140 Clamart - Tél. : 01 46 30 18 14

CNAV - Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse – Tél. : 39 60

CPAM - Caisse Primaire d'Assurance Maladie : Tél. : 36 46 ou <https://www.ameli.fr/assure>

CAF des Hauts-de-Seine : 70-88, rue Paul Lescop – 92000 Nanterre – Tél. : 32 30

Portail d'information pour les personnes âgées et leurs proches :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Portail du service public pour vos démarches en ligne : <https://www.service-public.fr/>

URSSAF service CESU : 63 rue de la Montat - 42961 Saint- Etienne Cedex 9 – Tél. : 0806 802 378

AGIRC ARRCO : Tél. : 09 71 09 09 71 - www.agirc-arrco.fr

SOLIHA : 101 avenue Jules Quentin 92000 Nanterre – Tél. : 01 42 66 35 98 www.soliha.fr

Guichets de proximité France services – www.france-services.gouv.fr

- 34, rue des Bénards – 92260 Fontenay-aux-Roses – Tél. : 01 41 13 21 44

- 105, avenue du Général Leclerc – 92340 Bourg-la-Reine – Tél. : 01 79 71 40 70

- Quartier des Blagis – 92330 Sceaux – Tél. : 01 71 22 44 45

- 131, avenue Paul Vaillant Couturier – 94250 Gentilly – Tél. : 01 49 85 80 60

- 22, rue de la Saïda – 75015 Paris –Tél. : 01 45 31 65 80

Les Services de Solidarité Territoriale (SST) du Département

SST 9 : 19, place de la Résistance - 92130 Issy-les-Moulineaux - Tél. : 01 41 90 23 00 - pour Clamart

SST 10 : 39, rue Louveau - 92320 Châtillon - Tél. : 01 55 48 03 30 - pour Malakoff

SST 11 : 13, avenue Gabriel Péri - 92220 Bagneux - Tél. : 01 55 58 14 40

pour Bagneux et Fontenay-aux-Roses

Les tribunaux de proximité

Tribunal de proximité d'Antony - 1 place Auguste Mounié - 92160 Antony – Tél. : 01 55 59 01 04
compétent pour les villes de Bagneux et Fontenay-aux-Roses

Tribunal de proximité de Vanves - 34 rue Antoine Fratacci - 92170 Vanves - Tél. : 01 41 90 11 11
compétent pour les villes de Clamart et Malakoff

Tribunal Judiciaire

Tribunal judiciaire de Nanterre – 179-191, avenue Joliot Curie – 92000 Nanterre – Tél. : 01 40 97 10 10



Vallée Sud

Grand Paris

VOTRE INTERCOMMUNALITÉ

valleesud.fr

