



Bien vieillir en Eure-et-Loir

GUIDE DES SENIORS



CODERPA
Comité Départemental des Retraités
et des Personnes Agées d'Eure-et-Loir

Eure & Loir
CONSEIL GÉNÉRAL

WWW.EURELIEN.FR

ERRATUM

Des erreurs se sont malencontreusement glissées dans votre guide « Bien vieillir en Eure-et-Loir » en page 83.
Il faut donc lire :

L'histoire d'une vie

Outrouville
3 place Saint Martin
28310 Allaines Mervilliers
Tél. 02 37 90 11 23
lhistoiredunevie@orange.fr

DOMIDOM

60 rue du Général Patton
28000 Chartres
Tél. 09 60 44 14 59
Fax. 02 37 90 91 20
chartres28@domidom.fr

A Domicile 28

Jardin d'entreprises
Technopolis
Rue Blaise Pascal – Bât. E1
28000 Chartres
Tél. 02 37 84 09 79
Fax. 02 37 84 09 70
accueil@adomicile28.fr

Plus de temps

1 place de l'église
28170 Tremblay-les-Villages
Tél. 02 37 65 20 02
gel@plusdetemps.fr

Nous vous prions de bien vouloir nous en excuser
et vous invitons à contacter le numéro **Seniors info-services : 02 37 23 60 28**

Nous répondrons à vos questions, toute la semaine du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, ainsi
que le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h.

QUELQUES REPÈRES

PLUS DE 22 % D'EURÉLIENS ONT PLUS DE 60 ANS
(SOIT 94 809 PERSONNES)

121 813

EN 2020

141 744

EN 2030

L'ESPÉRANCE DE VIE DES FEMMES EST DE 84 ANS
ET DE 78 ANS POUR LES HOMMES

LES ÉTABLISSEMENTS

LE DÉPARTEMENT DISPOSE DE :

51

ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT
POUR PERSONNES ÂGÉES
DÉPENDANTES (EHPAD)

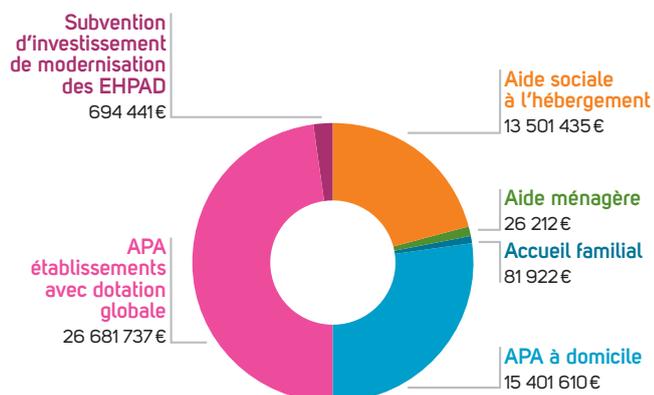
8

FOYERS LOGEMENTS

44

FAMILLES D'ACCUEIL

LES AIDES DU CONSEIL GÉNÉRAL



LE MOT DU PRÉSIDENT



ALBÉRIC DE MONTGOLFIER
Président du Conseil général d'Eure-et-Loir

Le Département, tous les jours, aux côtés des seniors

Avec l'allongement de la durée de vie et la meilleure gestion du vieillissement, votre génération, dont le savoir et l'expérience contribuent pleinement à la richesse de notre société, souhaite préserver son autonomie et aspire légitimement à vivre dans des conditions optimales.

Il appartient ainsi au Conseil général, collectivité de proximité, de vous accompagner par une action volontaire, concrète et humaine, de vous renseigner sur les modalités de soutien en cas de difficultés, d'être au côté des familles confrontées à des situations délicates.

Le Département d'Eure-et-Loir consacre, d'ailleurs, chaque année près de 42 610 994 millions d'euros à l'aide aux personnes âgées (Allocation personnalisée d'autonomie - APA -, aide sociale à l'hébergement, participation à la gestion des établissements d'hébergement, etc.).

Aussi afin de répondre aux besoins spécifiques d'information des seniors et de leur famille, le Conseil général a décidé de publier le guide « Bien vieillir en Eure-et-Loir ». Il a pour ambition de permettre aux Seniors qui habitent en Eure-et-Loir de mieux vivre sur notre territoire.

Ce guide a été conçu pour répondre concrètement aux questions que vous vous posez. Il indique par exemple les principales démarches à effectuer pour vous faciliter le passage à la retraite, moment important de la vie qu'il s'agit de bien préparer. Sont également abordées la question de l'accès aux loisirs, de la santé, des gestes préventifs et soins médicaux, ainsi que les différentes aides et services de maintien à domicile existants concourant à mieux vivre chez soi. De même, vous trouverez des conseils pratiques pour choisir la solution la mieux adaptée à vos besoins en terme d'accueil, d'accompagnement et de prise en charge.

Vous trouverez également à la fin du guide, un annuaire avec de nombreux contacts pour vous adresser à l'interlocuteur adapté à vos besoins.

Véritable aboutissement d'un travail collectif entre les services du Conseil général, le CODERPA et les partenaires institutionnels, je souhaite vivement qu'il réponde à vos attentes et que vous puissiez en faire le meilleur usage.

N'hésitez pas ensuite à approfondir avec les services compétents du Conseil général : les Espaces Seniors info-services.

SOMMAIRE

06 VOS PRINCIPAUX INTERLOCUTEURS

- 07 Les services du Département
- 08 Le CCAS ou la commune
- 08 Les Caisses de retraite

09 VOTRE VIE SOCIALE

- 10 Bien préparer sa retraite
- 10 Restez acteur dans la société
- 10 Privilégier du temps avec vos proches
- 11 Garder une vie sociale au travers des activités de loisirs

12 VOTRE MOBILITÉ ET VOS DÉPLACEMENTS

13 La sécurité routière

- 13 Soyez un piéton averti
- 13 Surveillez votre aptitude à la conduite
- 13 Redoublez de prudence au volant

15 Les transports en commun et les transports adaptés

- 15 Les transports ferroviaires
- 15 Les transports interurbains du département d'Eure-et-Loir
- 15 Les transports périurbains
- 16 Les transports urbains dans l'agglomération chartraine
- 16 Les transports urbains dans l'agglomération drouaise
- 16 Les transports urbains de Châteaudun
- 16 Les transports urbains de Nogent-le-Rotrou

17 VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

- 18 Suivi médical régulier, pensez à faire le point avec votre médecin traitant !
- 18 L'examen périodique de santé, pensez-y !

19 Les signaux d'alerte de santé

- 19 Vous perdez du poids, soyez vigilant !
- 19 Vous souffrez de troubles urinaires, brisez le silence !
- 19 Vous souffrez de douleurs articulaires, réagissez !
- 19 L'équilibre, ne perdez pas votre autonomie !
- 20 Cancer et maladies à risques, pensez au dépistage !
- 20 Soyez à jour de vos vaccins !
- 21 Parce que vos yeux sont précieux, pensez à consulter votre ophtalmologiste !
- 21 Perte d'audition, ne vous isolez pas !
- 21 Mémoire, souvenez-vous !
- 22 La dépression, parlez-en !
- 22 Maladies cardio-vasculaires, ménagez votre cœur et vos artères !
- 22 Diabète, mieux vaut prévenir pour retarder la maladie !
- 23 Comprendre la maladie de Parkinson !

24 Les gestes du bien vieillir

- 24 L'hygiène bucco-dentaire, croquez la vie à pleines dents !
- 24 Le bien dormir pour garder la forme !
- 25 La canicule : adapter son mode de vie !
- 26 Le grand froid, avoir les bons réflexes !
- 26 Les risques de chutes, prévenir pour les minimiser !
- 27 L'activité physique, « bouger pour se sentir bien » !
- 28 L'alimentation, « bien manger : c'est bien vivre » !
- 28 La mémoire, « l'entretenir pour se souvenir » !
- 29 Le « bien vieillir en Eure-et-Loir », participez aux ateliers de prévention !

30 L'offre de soins et vos dépenses de santé

- 30 L'urgence médicale
- 30 Les réseaux de soins
- 30 Les centres antidouleur
- 30 Les soins de suite et de réadaptation
- 31 Les soins infirmiers à domicile
- 31 L'hospitalisation à domicile
- 31 La livraison des médicaments à domicile

32 Bien se préparer à une entrée ou sortie d'hospitalisation

- 32 Bien préparer son entrée en hospitalisation
- 33 Bien préparer sa sortie d'hospitalisation

34 La prise en charge des dépenses de santé

- 34 Que couvre l'assurance maladie
- 34 Qu'est-ce que l'Affection de longue durée (ALD)
- 34 Votre complémentaire santé
- 35 Vous ne pouvez pas financer une complémentaire santé ! Deux solutions s'offrent à vous
- 35 Remboursement des frais de transport sanitaire
- 36 Accompagnement des personnes en fin de vie

36 La maladie d'Alzheimer

- 36 Les signes qui alertent
- 36 Que faire devant l'apparition des premiers symptômes ?
- 37 La prise en charge de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer
- 37 Le soutien aux aidants

38 RESTER CHEZ SOI

39 Le logement

- 39 Les aides au logement
- 39 Les aides exceptionnelles
- 39 Les avantages fiscaux et sociaux
- 40 La carte d'invalidité
- 40 La carte de stationnement

41 Changer de logement

- 41 Louer un logement social, une seule demande, un seul dossier
- 41 Déménager/emménager

41 Adapter et aménager son logement

- 42 Les aides financières à l'amélioration de son logement
- 42 Aménager, adapter son logement pour éviter les accidents et en particulier les chutes

43 RESTER CHEZ SOI MÊME EN PERTE D'AUTONOMIE

44 Les consultations gériatriques

- 44 L'Unité Gérontologique d'Orientation et de Soins (UGOS)
- 45 L'Unité d'Évaluation Gérontologique
- 45 Les consultations d'évaluation gérontologique standardisée

46 Les aides à la personne

- 46 Les services d'aides à la personne
- 46 Les services d'aides et d'accompagnement à domicile (SAAD)
- 46 Les services de soins infirmiers à domicile
- 47 La téléassistance : vivre chez soi en toute sérénité
- 47 Portage de repas

48 Les aides financières

- 48 Les aides de la CARSAT et de la MSA
- 48 L'aide-ménagère
- 49 L'allocation personnalisée d'autonomie (APA à domicile)
- 50 Qu'est-ce que le Pass Autonomie Eurélien ?

50 L'aide aux aidants familiaux

- 50 Être conseillé, soutenu et accompagné
- 51 Les congés pour s'occuper d'un proche
- 51 Les formules de répit

52 RESTER À DOMICILE AUTREMENT, LES AUTRES FORMES D'HABITAT

- 53 Le foyer logement
- 53 Les Euréliales
- 53 Les résidences services seniors
- 54 Les MARPA
- 54 L'accueil familial
- 54 Le logement intergénérationnel

55 BIEN CHOISIR SON ÉTABLISSEMENT

56 Les différentes formes d'accueil

- 56 Conseils pour bien choisir son nouveau lieu de vie
- 58 Prendre contact avec les établissements choisis !
- 58 Vos interlocuteurs en établissement
- 58 Le dossier d'inscription en établissement
- 58 L'admission en établissement
- 58 L'entrée en établissement

59 Les aides financières en établissement

- 59 Le forfait soins
- 59 Le tarif hébergement
- 59 Le forfait dépendance

59 L'aide sociale à l'hébergement

- 59 Qui peut en bénéficier ?
- 60 L'obligation alimentaire
- 60 Instruction du dossier par le Conseil général

61 L'allocation personnalisée d'autonomie (APA en établissement)

- 61 Qui peut en bénéficier ?
- 61 Où s'adresser ?
- 61 Conditions de versement
- 61 Recours

62 VOTRE BUDGET

63 Vos droits à la retraite

- 63 Pension de retraite
- 63 Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)
- 64 Que faire en cas de décès de mon conjoint ?

65 Préparer votre succession, c'est l'assurance que tout se passera bien

- 65 Les différents testaments.

66 La gestion de votre budget

- 66 Exonérations fiscales des seniors, pensez-y !

67 Vous avez besoin d'aide pour gérer votre budget !

- 67 Que faire en cas de difficulté financière ?
- 67 Que faire en cas de surendettement ?
- 67 Les principales aides financières

67 Connaitre vos droits c'est possible et gratuit : les points d'accès aux droits

68 Bien gérer son patrimoine et sa succession

- 68 Les différents types de contrats d'assurance

69 VOS DROITS ET PROTECTIONS JURIDIQUES

70 Pourquoi envisager une mesure de protection et pour qui ?

- 70 Si vous êtes dans l'impossibilité d'exercer seul vos droits
- 70 Si vous bénéficiez de l'aide de votre entourage
- 70 La représentation par un proche à des limites

71 Protection juridique des seniors (majeurs vulnérables)

- 71 Les mesures de protections juridiques
- 72 Les mesures sociales

74 Vous pouvez opter pour le mandat de protection future afin d'anticiper l'avenir

75 Prévenir la maltraitance

- 75 Comment prévenir la maltraitance

75 Rester citoyen

- 75 La citoyenneté : vous pouvez voter par procuration

76 CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS

- 77 Charte des droits et libertés de la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance
- 77 Charte des droits et libertés de la personne majeure protégée

79 VOTRE ANNUAIRE

87 GLOSSAIRE



VOS PRINCIPAUX INTERLOCUTEURS

QUI CONTACTER ?

Faire les bons choix, c'est d'abord bien s'informer. Selon la nature de vos besoins, différentes structures peuvent vous guider et vous aider dans vos démarches (Espaces Seniors info-services, caisses de retraite, services sociaux, commune, département...).

■ Les services du Département

• SENIORS INFO-SERVICES, LE NUMÉRO QUI REND LA VIE PLUS FACILE

Parce que l'aide aux personnes âgées est l'une des principales compétences des départements, le Conseil général a mis en place une plateforme "Seniors info-services".

Par téléphone et sur internet, celle-ci offre aux seniors et à leur famille toutes les informations utiles dans leurs démarches administratives et leur vie quotidienne.

En composant le **02 37 23 60 28**, des conseillers du Conseil général répondent aux questions que vous vous posez ainsi que vos proches sur des sujets comme les modes d'attribution des prestations sociales, les places et les tarifs des établissements, les aides possibles au maintien à domicile, etc.

Le Conseil général complète l'information sur le site eurelien.fr. Ce dernier vous permet d'accéder à des informations pratiques sur les établissements, en sélectionnant des critères de recherche : commune, type d'hébergement, établissement public ou privé, unité spécialisée Alzheimer, etc.

Service des aides aux seniors et personnes handicapées

19 place des Épars - 28000 CHARTRES
Tél. 02 37 23 60 28



• LES ESPACES SENIORS INFO-SERVICES

Un Espace Seniors info-services est un service de proximité du Conseil général d'Eure-et-Loir dédié aux seniors et à leur entourage qui ont besoin d'information ou de soutien ou qui sont dans une situation difficile ou urgente.

L'Espace Seniors aide et conseille les seniors et leurs aidants dans leurs démarches au quotidien et favorise ainsi leur maintien à domicile. Les personnes âgées, leur famille, leur entourage y disposent d'informations gratuites dans tous les domaines : les aides à domicile, les réseaux santé, l'accès aux droits, les structures d'accueil, les loisirs, etc.

L'Espace Seniors a également un rôle d'appui et de coordination entre les professionnels (travailleurs sociaux, associations d'aide à domicile, médecins...), la famille et l'entourage de la personne âgée. Son fonctionnement en réseau facilite la mise en place d'un plan d'aide personnalisé et cohérent pour la personne âgée.

L'Espace Seniors info-services est également un animateur de territoire. Il met en place, avec ses partenaires, des actions et ateliers en faveur des seniors et des aidants



Espace Seniors info-services du Drouais

7 rue Henri Dunant
28100 DREUX
Tél. 02 37 64 25 50



Espace Seniors info-services du Dunois Beauce

3 place Cap de La Madeleine
28200 CHÂTEAUDUN
Tél. 02 37 94 05 93



Espace Seniors info-services du Perche

58 rue du Gouverneur
28400 NOGENT-LE-ROTHOU
Tél. 02 37 53 39 17

■ Le CCAS ou la commune

Les Centres communaux d'action sociale (CCAS) sont des services administratifs des Mairies, dotés d'une autonomie financière. Ils informent sur les activités de la commune, les prestations et services d'aide à domicile destinés aux personnes âgées et aident à la constitution de dossiers.



Contactez la mairie ou le CCAS de votre commune.



Où vous adresser ?

Contactez les organismes auxquels vous êtes affilié(e)s.

- Leurs coordonnées figurent sur les attestations annuelles qui vous sont adressées afin d'effectuer votre déclaration fiscale,
- retrouvez les coordonnées des caisses de retraite sur www.info-retraite.fr

■ Les Caisses de retraite

En plus du versement des pensions de retraite, les caisses de retraite mettent en œuvre une politique d'action sociale à destination de leurs affiliés.

- informations sur vos droits sociaux et en matière de santé,
- actions de prévention,
- aides financières (aide ménagère, adaptation du logement, aides exceptionnelles...),
- sorties, voyages...



VOTRE
VIE SOCIALE

VOTRE VIE SOCIALE

■ Bien préparer sa retraite

Avec le passage à la retraite, l'emploi du temps qui était principalement organisé par l'activité professionnelle connaît un réel changement. Il s'agit d'un moment important de votre vie, au cours duquel chacun doit poursuivre son épanouissement.

Vous faire plaisir, prendre soin de vous, rester actif et curieux d'esprit, sont plus que jamais d'actualité. Dorénavant, vous êtes vraiment disponible pour vous consacrer à vos loisirs préférés ou vous investir dans de nouvelles activités. Vous avez également plus de temps à partager avec vos proches, votre conjoint, vos enfants et petits-enfants, vos amis.

Chacun a besoin d'une période d'adaptation pour apprivoiser ce temps libre et organiser sa vie autrement. La préparation à ce nouveau chapitre de votre existence doit permettre de répondre à vos appréhensions, vos interrogations et à votre besoin d'informations.

Pour profiter pleinement de votre retraite, mieux vaut y réfléchir et la préparer en amont, en s'informant sur les activités qu'il vous plairait d'entreprendre ou de poursuivre. Pas de panique : ce ne sont pas les activités qui manquent en Eure-et-Loir !



Des formations de préparation à la retraite peuvent vous être proposées. N'hésitez à vous renseigner auprès de votre employeur, de votre future caisse de retraite ou de l'Espace Seniors info-services de votre territoire.

■ Restez acteur dans la société

La retraite n'est pas une fin en soi, c'est un moment privilégié pour s'ouvrir à de nouvelles activités et garder un lien avec la société.

Si vous avez tourné la page de l'activité professionnelle, vous n'en demeurez pas moins la même personne avec vos valeurs, vos points de vue, vos goûts et vos envies. Vous restez le moteur de votre vie familiale et sociale. Acquisées au fil des années, vos expériences personnelles et vos compétences professionnelles sont riches d'enseignement pour votre entourage, particulièrement

pour les jeunes générations à qui vous pouvez transmettre ce que votre parcours vous a appris.

Nourri de votre histoire, le temps est venu de vous engager à votre guise dans les domaines qui vous intéressent. Qu'il s'agisse du milieu associatif, artistique, de la sphère politique, de votre communauté, d'animation de votre quartier, etc. vous avez votre place à prendre, comme à tout autre âge de la vie.

Vous souhaitez vous investir dans une mission citoyenne et vous impliquer dans la vie de votre commune ? Contribuer au développement d'activités culturelles ou sportives ? Vous avez envie de mettre vos expériences personnelles et professionnelles au service des autres ? Agir pour des causes humanitaires ?

Selon votre savoir-faire ou vos compétences professionnelles, vous pouvez entretenir des liens avec des jeunes en quête d'orientation, ou vous mettre au service de différentes associations.

Dans tous les domaines, les associations sont nombreuses et reposent essentiellement sur l'engagement bénévole. Réservoir de compétences, d'énergie et de temps disponible, les retraités représentent près d'un bénévole sur deux. Alors pourquoi pas vous ?

Vous pourrez ainsi participer à l'activité d'une association de soutien aux aînés en maison de retraite, aux patients hospitalisés, d'une association caritative ou d'un club sportif.

Rapprochez-vous de votre mairie afin de connaître les associations de votre commune.

■ Privilégier du temps avec vos proches

Avec l'allongement de l'espérance de vie, les retraités d'aujourd'hui représentent une génération pivot qui s'inscrit souvent dans une lignée de trois générations minimum.

Une fois à la retraite, vous avez plus de temps à consacrer à vos enfants pour, notamment, les soulager dans leur vie active.

Vous êtes aussi plus disponible pour vos parents, pour les aider, si besoin, lorsque l'âge commence à les fragiliser. En tant que grands-parents, vous avez aussi votre rôle à



jouer auprès de vos petits-enfants dans leur apprentissage de la vie et la transmission de l'histoire familiale.

Enfin, pour celles et ceux qui vivent en couple, vous êtes amenés à passer plus de temps ensemble. Pour s'adapter à ce changement de situation, il est judicieux d'envisager de nouvelles bases de vie commune, tout en préservant un espace de liberté pour ses activités personnelles.

■ Garder une vie sociale au travers des activités de loisirs

Le moment de la retraite, c'est également l'occasion de pratiquer une activité de loisirs vous permettant de conjuguer vie sociale et préservation de votre santé.

Par les Universités du Temps Libre, par exemple, la retraite offre aux esprits curieux la possibilité de reprendre leurs études ou tout simplement de retrouver le plaisir d'apprendre.

Dans le cadre de leur activité, toute une série de cours sont ouverts aux seniors désireux de s'enrichir intellectuellement. Parmi ceux-ci, on peut trouver des cours de langues, des cours d'histoire et de civilisations, des cours de lettres, des cours d'économie, des cours des arts, des cours d'informatique, etc.

Certaines universités proposent également des voyages à l'étranger ou en région, sur plusieurs jours ou en journée, permettant de respecter les moyens financiers des adhérents.

Les universités du temps libre sont des associations auxquelles on adhère par le versement d'une cotisation annuelle. Il existe en Eure-et-Loir quatre Universités du Temps Libre (UTL) dont vous trouverez les coordonnées au sein de l'annuaire en fin de guide.

L'Université Rurale issue des aînés de la Fédération départementale Familles Rurales d'Eure-et-Loir, propose également une diversité d'activités à destination des seniors du milieu rural et autres.

Celle-ci propose des sorties culturelles, des activités de prévention et de loisirs.

Se rencontrer, découvrir, se maintenir en forme, créer, s'enrichir, échanger, dans la convivialité, sont les piliers de cette action.

Vous trouverez leurs coordonnées en fin de guide.

En tant que retraité, vous avez également la possibilité de participer aux diverses activités proposées par les clubs de retraités, présents sur tout le territoire, à l'instar des Aînés ruraux, par exemple. Rapprochez-vous de votre mairie afin de connaître les clubs de votre commune. Au-delà de l'aspect bénéfique pour votre santé, tant physiquement que moralement, pratiquer une activité sportive ou de loisir, telle que la marche à pied, la lecture ou encore la participation aux spectacles des saisons culturelles, vous permettra de conserver votre vie sociale. La chorale, par exemple, est un lieu de rencontre intergénérationnel permettant l'expression de chacun, le plaisir de chanter, d'apprendre à chanter ensemble.



Cinéma, musée, théâtre, etc., de nombreuses réductions sont prévues pour les seniors, alors profitez des tarifs réduits !



VOTRE MOBILITÉ ET **VOS DÉPLACEMENTS**



LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE



Comme piéton ou conducteur, les personnes âgées sont exposées à des risques supplémentaires.

Le vieillissement a en effet des conséquences sur l'aptitude à la conduite et sur les capacités d'attention. Avec l'âge apparaissent ainsi des altérations de la vue, de l'ouïe et des réflexes en général. Suivre certains conseils peut s'avérer salutaire pour votre sécurité et celle des autres.



■ Soyez un piéton averti

La probabilité de décès et de blessures graves des personnes âgées impliquées dans un accident de la route est plus élevée du fait de leur fragilité. Marcher en toute sécurité implique de se tenir sur le trottoir, le plus éloigné possible de la chaussée.

Il est prudent de toujours marquer un arrêt au bord du trottoir, de respecter strictement les indications des feux tricolores et de s'assurer que l'on peut traverser la route sans danger. Ne débouchez jamais entre des voitures parkées, en dehors des passages piétons. Prenez votre temps et, si nécessaire, n'hésitez pas à demander de l'aide.

■ Surveillez votre aptitude à la conduite

Tout d'abord, il convient de consulter régulièrement son médecin et son ophtalmologiste. Pensez notamment à leur demander un examen médical, afin de dépister des maladies préjudiciables comme l'hypertension artérielle

ou des troubles du cœur et d'évaluer les capacités à conduire.

Le permis est un diplôme à vie. Cependant, des stages de réactualisation des connaissances sont parfois utiles. Souvent dispensés à l'initiative d'associations ou de mutuelles, ces stages rafraîchissent la mémoire des seniors et les initient aux nouvelles infrastructures routières, aux modifications du code de la route et de la signalisation.

■ Redoublez de prudence au volant

Conduire en toute sécurité, c'est également faire preuve de prudence et de bon sens.

Adapter sa conduite à ses difficultés, c'est prendre garde à la baisse de ses réflexes liés à l'âge. Par exemple, vous éviterez la conduite de nuit si vous avez une gêne occasionnée par la réverbération des phares.

Assurez-vous de la présence dans le coffre de votre voiture d'un triangle rouge et d'un gilet de sécurité jaune. Cet équipement vous permettra d'être visible de nuit, en cas d'incident. Avant d'effectuer tout dépassement, observez bien la circulation et roulez toujours à une distance suffisante du véhicule qui vous précède.

Il est essentiel de prendre en compte sa forme physique avant un trajet, de privilégier les départs en dehors des heures de pointe et, bien entendu, de s'abstenir de prendre le volant après toute consommation de boissons alcoolisées. Les transports publics et les taxis peuvent être de bonnes solutions de remplacement.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES...

NOUS VOUS PROPOSONS CE QUIZZ

1 / Avec l'âge, les réflexes diminuent

VRAI FAUX

2 / En termes d'alcoolémie, mieux vaut boire 2 verres de bière de 25cl que deux verres de whisky de 4cl

VRAI FAUX

3 / Les personnes âgées ne provoquent pas plus d'accident que les autres

VRAI FAUX

4 / Sur un trajet de 100 km, rouler à 150 km/h plutôt qu'à 130 km/h vous fait gagner 20 minutes

VRAI FAUX

5 / Une baisse d'audition ne constitue pas un problème pour conduire

VRAI FAUX

6 / Pour savoir si un médicament peut avoir une incidence sur ma capacité à conduire, je regarde le pictogramme imprimé sur l'emballage

VRAI FAUX

7 / Le code de la route impose des capacités visuelles minimales pour l'obtention ou le maintien du permis B

VRAI FAUX

8 / Après 65 ans, on se déplace plus souvent à pied

VRAI FAUX

9 / Il existe des stages pour mettre à jour mes connaissances en matière de conduite et de réglementation routière

VRAI FAUX

10 / Un siège bien réglé est légèrement incliné vers l'arrière

VRAI FAUX

Réponses : 1-vrai, 2-faux, 3-vrai, 4-faux, 5-faux, 6-vrai, 7-vrai, 8-vrai, 9-vrai, 10-faux

LES TRANSPORTS EN COMMUN ET LES TRANSPORTS ADAPTÉS

Privilège de l'âge, les plus de 60 ans bénéficient souvent de tarifs préférentiels pour leurs déplacements. Qui plus est, de nombreux services de transport s'efforcent d'offrir des solutions sur mesure aux personnes âgées.

■ Les transports ferroviaires

La SNCF propose des tarifs et des services adaptés aux besoins des personnes âgées :

- **La Carte Senior +** est disponible à partir de 60 ans et permet d'obtenir des réductions de 25 à 50% sur un nombre de trajets illimité, pendant un an et 40% garanti en 1^{ère} classe.
- **Service Accès Plus** est un service d'accompagnement jusqu'au train destiné à faciliter les déplacements des personnes âgées. Plus d'informations au 0 890 640 650 puis 1 ou www.accesplus.sncf.com
- **Services Bagages** prend en charge vos bagages où vous le souhaitez et vous les livre à l'adresse de votre choix. Votre prestation bagages doit être achetée au même temps que votre billet.

Pensez à choisir les périodes de faible affluence, vous bénéficierez ainsi des meilleurs tarifs.

■ Les transports interurbains du département d'Eure-et-Loir

Tisser des liens entre les euréliens en facilitant les déplacements, aussi bien à proximité des centres urbains que dans les territoires ruraux, c'est tout l'enjeu du développement des transports conduit par le Département d'Eure-et-Loir. Un objectif d'accès à la mobilité qui va de pair avec une sécurisation et un développement des infrastructures routières.

Pensez aux lignes régulières de bus existantes, dont certains bus sont adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Vous n'avez pas ou plus de moyen de mobilité, découvrez Transbeauce à la demande :

Le Transbeauce à la demande complète, à prix identique pour l'utilisateur, les lignes régulières du réseau Transbeauce. Fonctionnant 6 jours par semaine, de 9h à 17h, dans tout le département (en dehors des périmètres

de transports urbains), le Transbeauce à la demande vous permettra, sur réservation, de vous rendre, de chez vous, à tous les lieux de vie importants : chefs-lieux d'arrondissement, chefs-lieux de canton, gares, etc.... Les véhicules, qui offrent 8 places modulables, sont adaptés au transport des personnes à mobilité réduite, handicapées, malvoyantes ou non-voyantes.

..... Réservation

au plus tard la veille de votre trajet avant 17h par simple appel au

Tél. 0 812 04 28 28



■ Les transports périurbains

Vous habitez une des communes périurbaines de Chartres Métropole, Filibus à la Demande vous permet de rejoindre Chartres ou les pôles santé de l'agglomération.

Prise en charge de 9h à 18h, du lundi au samedi, dans les communes de Bailleau-l'Évêque, Berchères les Pierres, Berchères Saint-Germain, Briconville, Challet, Chartres, Chauffours, Cintray, Clévilliers, Coltainville, Corancez, Dangers, Francourville, Fresnay le Comte, Fresnay le Gilmer, Gasville-Oisème, Houville la Branche, Jouy, La Bourdinière Saint-Loup, Meslay le Grenet, Mignières, Mittainvilliers, Nogent sur Eure, Ollé, Poisvilliers, Prunay le Gillon, Saint Aubin des Bois, Saint Georges sur Eure, Saint-Prest, Seresville, Sours, Vérigny, Voise
L'inscription est obligatoire du lundi au samedi, au plus tard la veille du déplacement avant midi (de préférence).

..... Plus d'informations

ou réservation par simple appel au

Tél. 08 25 30 28 00

■ Les transports urbains dans l'agglomération chartraine

Le réseau de transports en commun du bassin chartrain s'étend sur le périmètre de Chartres Métropole et propose différents services notamment :

- 13 lignes régulières couvrant les communes de Chartres, Barjouville, Champhol, Le Coudray, Lèves, Lucé, Luisant, Mainvilliers et Morancez,
- 2 services de navettes gratuites (minibus) : Le Relais des Portes et la Navette,
- un service de transport à la demande.

Plus d'informations à Filibus
2 bis Esplanade de la Résistance
28000 Chartres ou
Tél. 02 37 36 26 98

Filibus « à la demande » vient vous chercher à domicile et vous transporte vers le centre-ville de Chartres ou l'un des différents pôles santé de l'agglomération chartraine sur simple appel téléphonique.

Plus d'informations
auprès du service de réservation
ouvert 6 jours sur 7
Tél. 08 25 30 28 00

■ Les transports urbains dans l'agglomération drouaise

Pour se déplacer dans l'agglomération, le réseau de bus Linéad offre des services adaptés à vos besoins.

Il rassemble plusieurs services de transports, permettant de desservir tout le territoire de l'agglomération et tous les types de publics, avec des solutions de mobilité adaptées :

- 4 lignes régulières : les lignes 1, 2, 3 et 4 desservent Dreux, Vernouillet et Luray. Elles circulent du lundi au samedi, toute l'année,
- 1 service de soirée : Linéad Gare qui dessert les arrivées de trains en provenance de Paris de 20h55, 21h25 à 21h55,
- 1 ligne du dimanche : la ligne D, fonctionne de 13h15 à 19h00,
- 1 service de Transport à la Demande (TAD) et de Transport des Personnes à Mobilité Réduite (TPMR) exploité avec des minibus équipés pour accueillir des personnes en fauteuil roulant et en sous-traitance avec des taxis.

Transport à la demande Linéad permet de vous déplacer en choisissant votre lieu de départ et votre lieu de destination parmi une liste d'arrêts répartis sur les 19 communes de Dreux Agglomération.

Plus d'informations
auprès du service de réservation
Tél. 02 37 64 84 95

■ Les transports urbains de Châteaudun

La ville de Châteaudun est desservie par le réseau C'Bus. Les bus sont gratuits tous les jours de l'année et accessibles à tous.

Plus d'informations
Mairie de Châteaudun
2 place du 18 octobre
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 45 11 91

■ Les transports urbains de Nogent-le-Rotrou

La ville de Nogent-le-Rotrou est desservie par le réseau Nobus.

Plus d'informations
Mairie de Nogent-le-Rotrou
44 rue Villette-Gaté
28400 Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 29 68 68



Les services de Transport à la demande sont proposés à des prix attractifs, n'hésitez pas à les utiliser pour vos divers déplacements. Vous percevez une retraite complémentaire par les caisses AGIRC-ARRCO, pensez au dispositif « Sortir Plus ». Il vous permet d'obtenir un financement pour vous accompagner à vos sorties extérieures. Plus de renseignements au **0 810 360 560**



VOTRE SANTÉ
ET VOTRE BIEN-ÊTRE

VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

■ Suivi médical régulier, pensez à faire le point avec votre médecin traitant !

La prévention est primordiale pour se maintenir en bonne santé. Même si vous vous sentez en pleine forme, il convient d'être régulièrement suivi par votre médecin traitant. En possession de votre dossier médical, il centralise toutes les informations concernant vos soins et votre état de santé. Il est donc votre interlocuteur privilégié pour vous donner des conseils personnalisés suivant votre style de vie et vos antécédents familiaux. Si vous éprouvez des difficultés à gérer votre quotidien, si vous chutez souvent ou si votre mémoire vous joue des tours parlez-en à votre médecin traitant. C'est lui qui impulse la démarche de consultation gériatrique.

N'hésitez pas à faire le point avec lui sur votre état général, sur les examens de dépistage à réaliser, sur les vaccins à mettre à jour, à lui demander conseil dans le cadre d'un arrêt du tabac ou d'une consommation excessive d'alcool.



Pour toute information sur votre santé, pensez à consulter votre caisse d'Assurance maladie du régime général au 36 46 ou le site de référence de l'Assurance maladie, www.ameli-sante.fr, vous y trouverez des informations générales et pratiques.

Pour les ressortissants des régimes agricole et indépendant, vous pouvez contacter :

- la MSA au 02 37 30 45 00 ou sur leur site internet : www.msa-beauce-coeurdeloire.fr
- le RSI au 08 20 20 96 26 ou sur leur site internet : www.rsi.fr



■ L'examen périodique de santé, pensez-y !

L'assurance maladie propose aux assurés sociaux, de réaliser un examen complet tous les 5 ans et à titre gratuit. Adapté à l'âge et aux facteurs de risque de chacun, il comprend un certain nombre d'examens précliniques, par exemple de la vue, de l'audition, des dents, de la tension artérielle.



Pour en savoir plus, contacter votre Caisse d'assurance maladie au 36-46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) ou consulter le site www.ameli-sante.fr.

Pour les ressortissants des régimes agricole et indépendant, vous pouvez contacter :

- la MSA au 02 37 30 45 00 ou sur leur site internet : www.msa-beauce-coeurdeloire.fr
- le RSI au 08 20 20 96 26 ou sur leur site internet : www.rsi.fr

LES SIGNAUX D'ALERTE DE SANTÉ

■ Vous perdez du poids, soyez vigilant !

Une perte de poids significative et sans raison particulière doit vous amener à en parler à votre médecin.



Pensez à vous peser une fois par semaine, le matin à jeun.

■ Vous souffrez de troubles urinaires, brisez le silence !

Les troubles urinaires peuvent survenir à n'importe quel âge. Ils ne doivent pas être vécus comme une maladie honteuse.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin car il existe des traitements et matériels efficaces qui permettent d'avoir une vie sociale normale.



Les signes qui doivent vous alerter :

- besoin d'uriner plus souvent,
- envies impérieuses, brutales, d'uriner avec difficultés pour se retenir,
- fuites en toussant, en riant, en éternuant,
- difficultés pour uriner normalement « besoin de pousser »,
- sensation que votre vessie est mal vidée,
- gouttes retardataires quand vous vous rhabillez.

■ Vous souffrez de douleurs articulaires, réagissez !

Il existe de nombreuses maladies des os et des articulations : arthrite, arthrose, ostéoporose ou rhumatismes. Certaines de ces maladies sont favorisées par un terrain familial mais aussi par le surpoids, la sédentarisation ou le surmenage.

De nombreux traitements existent pour calmer la douleur et ralentir l'évolution de la maladie. Une bonne hygiène de vie est très importante. Demandez conseil à votre médecin traitant.

■ L'équilibre, ne perdez pas votre autonomie !

L'ouïe, la vue, la masse musculaire, la souplesse de vos articulations, vous permettent de vous tenir debout et de marcher.

Avec l'âge, le vieillissement de l'organisme fragilise vos déplacements et votre sens de l'équilibre en multipliant le risque de chutes.

Une chute même si elle semble anodine peut amener à perdre, en partie, votre autonomie.

Les signes qui alertent :

- avez-vous de petits troubles de l'équilibre ?
- avez-vous des vertiges ?
- avez-vous des étourdissements quand vous vous relevez ?
- avez-vous la sensation que vos jambes se dérobtent sous votre poids ?
- avez-vous des problèmes de vue ?
- prenez-vous des médicaments qui peuvent entraîner des pertes d'équilibre, de vigilance, des malaises (somnifères, tranquillisants, antidépresseurs, antihypertenseurs, antidiabétiques...) ?
- vous levez-vous la nuit pour aller aux toilettes ?
- votre appartement est-il « à risques » ?
- avez-vous peur de tomber ?
- êtes-vous tombé au cours de ces derniers mois ?

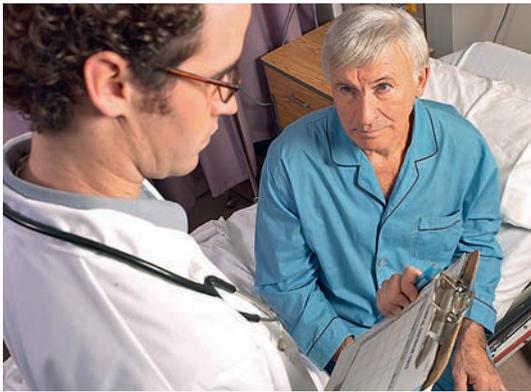
Si vous avez coché plusieurs de ces questions, consultez votre médecin.



Pour toute information sur votre santé, pensez à consulter votre caisse d'Assurance maladie du régime général au 36 46 ou le site de référence de l'Assurance maladie, www.ameli-sante.fr, vous y trouverez des informations générales et pratiques.

Pour les ressortissants des régimes agricole et indépendant, vous pouvez contacter :

- la MSA au 02 37 30 45 00 ou sur leur site internet : www.msa-beauce-coeurdeloire.fr
- la RSI au 08 20 20 96 26 ou sur leur site internet : www.rsi.fr



■ Cancer et maladies à risques, pensez au dépistage !

Avec l'avancée en âge, on sous-estime les situations à risques et on se sent moins concerné par ces maladies. Plus un cancer est dépisté tôt, plus les chances de guérison sont importantes. C'est pourquoi à partir de 50 ans, l'ADOC 28 (Association de dépistage organisé du cancer d'Eure-et-Loir) vous propose des examens de dépistage des cancers du sein et colorectal. Même en l'absence de symptôme, il est essentiel de réaliser ces dépistages pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

• LE CANCER DU SEIN

Le risque du cancer du sein s'accroît entre 50 et 74 ans, c'est pourquoi chaque femme de cette tranche d'âge reçoit, tous les deux ans, un courrier l'invitant à prendre rendez-vous chez un radiologue agréé pour bénéficier d'une mammographie de dépistage, la mammographie permet de détecter des cancers du sein trop petits pour être palpables.

• LE CANCER COLORECTAL

Après le cancer du sein, celui de l'intestin est le plus fréquent. Le dépistage des cancers et des polypes de l'intestin est proposé gratuitement à tous les hommes et femmes de 50 à 74 ans. Tous les deux ans, toutes les personnes de cette tranche d'âge reçoivent un courrier les invitant à retirer un test de dépistage auprès de leur médecin traitant. Il s'agit d'un test simple que vous réalisez chez vous et que vous envoyez à un laboratoire d'analyses agréé.



L'ADOC est le centre de coordination des dépistages des cancers en Eure-et-Loir. Il organise le dépistage du cancer du sein et le dépistage du cancer colorectal.

ADOC 28 - ZAC d'Archevilliers

1 rue Joseph Fourier - 28000 Chartres
Tél. 02 37 31 32 66 (sein)
Tél. 02 37 34 27 55 (colorectal)

• HÉPATITES B OU C, SIDA

Le dépistage des virus des hépatites B et C et du Sida concerne toutes les tranches d'âge. En France, 10% des personnes vivant avec le virus du Sida ont plus de 50 ans. Selon différentes études, une personne sur deux ne connaît pas sa séropositivité avant d'être malade du Sida. De même, de nombreuses personnes ignorent être porteuses du virus de l'hépatite C.



Les centres de dépistage des Hépatites B ou C et Sida

- **Centre Hospitalier de Chartres**
Hôtel-Dieu - Centre de Prévention
34 rue du Docteur Maunoury
28000 Chartres
Tél. 02 37 30 31 06
- **Hôpital Victor Joussetin - CIDDIST**
44 av. du Président John Kennedy
28100 Dreux
Tél. 02 37 51 77 04
- **Centre Hospitalier de Chartres**
Hôpital Louis Pasteur - Pneumologie
4 rue Claude Bernard
28630 Le Coudray
Tél. 02 37 30 30 71

■ Soyez à jour de vos vaccins !

Chez l'adulte, sachez que l'efficacité des vaccins contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite nécessite un rappel tous les 20 ans entre 25 et 65 ans. Ne pas oublier un rappel contre la coqueluche.

On oublie trop souvent qu'ils sont utiles toute la vie. Particulièrement si vous jardinez, assurez-vous d'avoir fait le rappel du vaccin contre le tétanos. Faites le point avec votre médecin traitant.



Les vaccins nous protègent de maladies qui peuvent être graves et contre lesquelles il n'existe pas toujours de traitement efficace. Dans le cas d'infections contagieuses, être vacciné permet aussi de préserver son entourage. À tout âge, il est important d'être à jour de ses rappels vaccinaux.

■ Parce que vos yeux sont précieux, pensez à consulter votre ophtalmologiste

La vision évolue au cours de la vie. Certaines maladies qui affectent la vision sont liées à l'avancée en âge, la presbytie se caractérise par une baisse de l'acuité visuelle de près et nécessite le port de lunettes.

Il ne faut pas hésiter à consulter dès les premiers troubles. Une visite annuelle chez votre ophtalmologiste est utile pour vérifier que vos lunettes sont toujours adaptées à votre vue.



Hormis la presbytie, le contrôle régulier permet le dépistage du glaucome, de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge) et de la cataracte dont les risques augmentent avec l'âge.



■ Perte d'audition, ne vous isolez pas !

En France, 2 tiers des plus de 65 ans ont des difficultés de compréhension de la parole dans le bruit. C'est le premier signe de la malaudition.

Que faire ? Régulièrement à partir de 60 ans, dès qu'une gêne dans le bruit apparaît, dès qu'un proche émet des doutes sur votre audition, faire pratiquer un dépistage chez votre ORL.



Contrairement aux idées reçues, la baisse auditive liée à l'âge (presbyacousie) est fréquente dès la cinquantaine ! Le hic, c'est qu'elle s'installe de façon progressive... Ses méfaits passent donc le plus souvent inaperçus.

Quatre signes qui ne trompent pas !

- des aigus moins nets,
- l'impression désagréable et franchement agaçante que son interlocuteur n'articule pas,
- des acouphènes, ces bruits, qui se manifestent dans les oreilles ou de manière diffuse à l'intérieur de la tête et qui n'ont pas de source extérieure réelle, sont le signe le plus visible et peut-être le plus gênant de la dégradation auditive,
- des remarques de l'entourage « le volume de la télévision est vraiment très fort ».

■ Mémoire, souvenez-vous !

Notre cerveau n'est pas épargné par le temps, il est important d'entretenir fréquemment nos neurones. Avec l'âge, le cerveau perd graduellement des cellules et ces changements affectent davantage notre mémoire. Soudain on perd ses clefs, on égare ses lunettes, on cherche ses mots et on peine à se souvenir de ce que l'on a fait hier ou avant-hier...

Ces troubles cognitifs légers ne représentent pas forcément les premiers signes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



La mémoire se cultive, elle s'entretient en adoptant une alimentation équilibrée, en réduisant le tabac et l'alcool et en pratiquant des activités physiques et intellectuelles.

En Eure-et-Loir, le Conseil général et ses partenaires, Caisses de retraite (CARSAT, MSA, RSI, AGIRC-ARCCO) et la Mutualité française, développent des ateliers, au plus près de chez vous, pour préserver votre mémoire.

Pour plus de renseignements, contactez l'Espace Seniors info-services le plus proche de chez vous.

■ La dépression, parlez-en !

Humeur triste, sommeil perturbé, sentiment d'inutilité, envie de rester seul, perte d'intérêt pour l'entourage ou pour toute activité, sensation de vide...

Attention ces symptômes peuvent être les signes d'une déprime saisonnière qui ne doit pas être prise à la légère ou les signes avant-coureurs d'un épisode dépressif majeur qui est une vraie maladie et doit être repérée, soignée et suivie.

L'important est d'interpeler au plus vite pour que votre entourage ou des professionnels de santé (médecin traitant, psychologue, psychothérapeute ou psychiatre) puissent vous aider.

Vous pouvez aussi contacter

France dépression

<http://francedepression.free.fr>
Tél. 0140 61 05 66

SOS amitié

Écoute 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7
<http://www.sos-amitie.com>
Tél. 0140 09 15 22



La dépression n'est pas un simple « coup de déprime », c'est une maladie qui peut toucher chacun d'entre nous et qui se soigne. La dépression entraîne une souffrance et une gêne importantes. Ses causes sont multiples et elle peut prendre plusieurs formes, d'où la nécessité d'une prise en charge professionnelle.



■ Maladies cardio-vasculaires, ménagez votre cœur et vos artères !

Ces maladies peuvent se développer avec l'âge mais également suite à de mauvaises habitudes alimentaires, à la consommation de tabac et à la sédentarité.

Lors d'une consultation chez votre médecin traitant, demandez-lui de faire le point sur vos risques cardio-vasculaires liés à votre âge et à votre état général.



Agissez sur vos habitudes alimentaires.

Vous n'avez pas besoin de suivre un régime strict, il est préférable :

- d'éviter une alimentation trop riche en graisse,
- d'éviter le grignotage entre les repas,
- d'adopter un régime alimentaire équilibré (mangez régulièrement du poisson et consommez quotidiennement 5 fruits et légumes),
- de modérer votre consommation d'alcool,
- d'arrêter votre consommation de tabac.

Enfin pratiquez régulièrement des exercices physiques, par exemple une demi-heure de marche par jour.

■ Diabète, mieux vaut prévenir pour retarder la maladie

Le diabète est un trouble de l'assimilation et de l'utilisation de l'énergie et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par un taux de glucose élevé dans le sang encore appelé glycémie.

Il existe deux types de diabète ; celui de type 1 qui ne peut être évité, il est traité par l'insuline.

Et celui de type 2 qui concerne 9 diabétiques sur 10. Celui-ci a des causes génétiques et environnementales : sédentarité, surpoids et mauvaises habitudes alimentaires.



Il faut prévenir le diabète par des examens sanguins, il est souvent découvert trop tardivement.

Il est également possible dans bien des cas de prévenir ou du moins de retarder l'apparition du diabète par une bonne hygiène alimentaire et par une perte de poids en faisant régulièrement des activités physiques.



■ Comprendre la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson est une maladie neurologique chronique dégénérative (perte progressive des neurones). Elle affecte le système nerveux central. Elle est responsable de troubles essentiellement moteurs d'évolution progressive. Ses causes sont mal connues, la maladie de Parkinson débute sans raison apparente...

La maladie débute habituellement entre 45 et 70 ans. C'est la deuxième maladie neuro-dégénérative, après la maladie Alzheimer.

Les progrès en médecine devant cette maladie évoluent très vite, alors consultez votre médecin qui saura vous orienter vers des spécialistes.



Au début, les symptômes sont essentiellement la perte ou la réduction des mouvements automatiques (absence de balancement des bras lors de la marche...), une parole lente et monotone, la sensation de ne pas pouvoir rester assis...

Puis d'autres signes peuvent se manifester en même temps :

- tremblement des muscles au repos,
- akinésie (rareté et lenteur des mouvements),
- exagération des réflexes,
- troubles de l'élocution,
- augmentation de la quantité de salive sécrétée,
- contraste entre des yeux vifs et un visage inexpressif,
- atteintes intellectuelles (détérioration de la mémoire...),
- amaigrissement tout en étant constipé...

Nous sommes désolés de vous apprendre qu'il n'y a pas, à l'heure actuelle, de comité France Parkinson dans l'Eure-et-Loir.

N'hésitez pas à contacter directement le siège pour poser vos questions, trouver une écoute, ou demander des adresses.

Vous pouvez aussi consulter aussi les départements limitrophes, vous y trouverez peut-être un comité.

..... **Association France Parkinson**

4, Avenue du Colonel Bonnet
75016 Paris

Tél. 0145 20 22 20

Tél. 0140 50 16 44

Mail. info@franceparkinson.fr

L'action de France Parkinson s'articule autour de quatre grandes missions :

- soutenir, accueillir et assister les malades et leurs aidants
- informer sur la maladie, les traitements et les aides
- sensibiliser l'opinion et les pouvoirs publics
- dynamiser les recherches.

LES GESTES DU BIEN VIEILLIR

■ L'hygiène bucco-dentaire, croquez la vie à pleines dents !

Une bonne santé bucco-dentaire passe par le respect de quelques règles de prévention.

● LA PLAQUE DENTAIRE, IL FAUT L'ÉLIMINER !

Elle se forme après chaque repas. Les bactéries de la plaque dentaire se nourrissent des sucres contenus dans les aliments et produisent des acides qui agressent l'émail des dents. Cela provoque des caries et des maladies des gencives. Une bonne hygiène permet de réduire l'activité des bactéries.

Il est donc recommandé de se brosser les dents après chaque repas et au moins matin et soir. La brosse à dents doit être changée tous les 3 mois. Elle ne se mouille pas avant de l'utiliser, et elle ne se prête pas.

Le brossage peut être complété par l'utilisation d'un fil dentaire ou de brossettes pour mieux éliminer les résidus alimentaires.

Une visite tous les 6 mois et au minimum une fois par an chez le dentiste permet de détecter à temps des caries au début de leur formation et peut être l'occasion de faire un détartrage.

● LES MALADIES PARODONTALES

Elles concernent les tissus qui soutiennent les dents : gencives, os de la mâchoire...

Une bonne hygiène permet de prévenir ces maladies. Un changement de couleur des gencives, des saignements lors du brossage, un allongement de la partie visible de la dent doivent amener à consulter. Des traitements existent, cela permet de garder ses dents plus longtemps.

● LES APPAREILS DENTAIRES

Un appareil dentaire est fragile et doit être manipulé avec précaution.

Lorsqu'il n'est pas porté il doit être placé dans un bain de nettoyage ou dans de l'eau. Il est important de le retirer au moins 8h pendant la nuit pour laisser les gencives se reposer.

Il est nécessaire de faire un nettoyage au moins quotidien et mieux encore après chaque repas. Massez et nettoyez vos gencives.

Une prothèse ne doit jamais blesser les gencives et ne doit pas bouger. Avec l'âge la bouche se modifie naturellement et l'appareil doit être réadapté par votre dentiste environ une fois par an.



L'alimentation a une influence sur la santé bucco-dentaire.

Il faut répartir les prises d'aliments sur les 3 principaux repas et 2 collations maximum afin d'éviter les grignotages au cours de la journée. Il faut prendre le temps de mastiquer. Ne consommez pas de boissons ou d'aliments acides avant le coucher.

■ Le bien dormir pour garder la forme !

Notre sommeil est régulé par une horloge biologique qui régit l'alternance entre la veille et le sommeil.

Être en forme pendant la journée, dépend de la qualité du sommeil. Indispensable à l'organisme humain, le sommeil est une source vitale d'énergie et de récupération.

Avec l'avancée en âge, l'horloge biologique a tendance à changer. Il est fréquent de dormir moins et de se réveiller plus souvent au cours de la nuit. C'est une évolution naturelle à laquelle il faut s'adapter. Quelques conseils : évitez de regarder l'heure sans cesse, tentez de vous rendormir en vous recentrant sur votre corps ou bien lisez quelques pages.



Quelques clés pour bien dormir :

- aérer tous les jours votre chambre et maintenez la température entre 17 et 18° C,
- surveiller la qualité de sa literie,
- éviter les dîners trop copieux,
- bannir tous excitants (café, thé, alcool, tabac...),
- ne pas prendre de somnifères ou anxiolytiques, sauf sur prescriptions médicales.

● LE RONFLEMENT

Quand on ronfle, les structures de la bouche et de la gorge – langue, partie supérieure de la gorge, palais mou et uvule palatine - vibrent contre les amygdales et les végétations adénoïdes.



Les différents facteurs du ronflement :

- l'embonpoint, en effet le tissu adipeux en excès comprime les voies respiratoires,
- la consommation d'alcool avant de dormir,
- la congestion nasale en conséquence d'un rhume ou d'une allergie.

• DU RONFLEMENT À L'APNÉE DU SOMMEIL...

Les signes de l'apnée du sommeil :

- si vos ronflements sont particulièrement bruyants et fréquents,
- si vous arrêtez de respirer pendant de courtes périodes durant votre sommeil,
- si vous vous réveillez durant la nuit avec l'impression de manquer d'air ou, le matin, avec un mal de tête.

L'apnée du sommeil peut avoir pour conséquence de diminuer la teneur du sang en oxygène, menant éventuellement à de l'hypertension artérielle et à l'hypertrophie du cœur.

En plus des changements du mode de vie (perdre du poids, adopter une autre position pour dormir), certains médecins recommandent d'utiliser un appareil à pression positive continue (CPAP) durant la nuit. L'intervention chirurgicale pourra également être envisagée.

■ La canicule, adapter son mode de vie !

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs. Chez la personne âgée, le corps

transpire peu et a donc du mal à se maintenir à 37°C. Alors la température du corps augmente et « un coup de chaleur » (hyperthermie) peut apparaître.

Les bons réflexes pour supporter la chaleur

- évitez de sortir aux heures les plus chaudes et restez dans les pièces les plus fraîches,
- sortez tôt le matin ou tard le soir, portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et de couleur claire,
- buvez régulièrement (2 l d'eau) par jour et ne consommez pas d'alcool,
- mangez des crudités et des fruits (melons, pastèques, agrumes...),
- mettez en marche votre ventilateur ou climatiseur,
- enfin rafraîchissez-vous régulièrement le visage et le cou.



Chaque année, le plan canicule est activé du 1^{er} juin au 31 août. Dans le cadre de la loi relative à la solidarité pour l'autonomie des personnes âgées et des personnes handicapées, votre mairie ou son CCAS effectue un recensement des personnes vulnérables à contacter en cas de risques climatiques exceptionnels.

Acceptez d'être recensé(e) par votre mairie ou son CCAS. Cela permettra l'intervention des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement de telles circonstances et de prodiguer aides et conseils auprès des personnes inscrites.

■ Le grand froid, avoir les bons réflexes !

Ponctuellement, par vagues, le froid s'installe et atteint parfois des températures contre lesquelles les seniors doivent se prémunir.

Le grand froid, le vent glacé, la neige sont des risques à ne pas négliger surtout pour les personnes fragiles ou souffrantes de certaines maladies. Les effets du froid sont insidieux et peuvent passer inaperçus. Il faut donc redoubler de vigilance en se protégeant personnellement et en veillant sur les personnes qui nous entourent.



Les bons réflexes en période de grand froid :

- rester le plus possible chez soi à l'abri du froid,
- ne pas surchauffer son logement mais chauffer normalement en s'assurant de sa bonne ventilation. Ne jamais obstruer les grilles de ventilation,
- s'alimenter et s'hydrater convenablement, éviter la consommation d'alcool,
- limiter les efforts physiques même si on est en bonne santé.

Si vous devez tout de même sortir :

- habillez-vous chaudement. Mettez plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable et équipez-vous de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur le sol glissant.

■ Les risques de chutes, prévenir pour les minimiser !

• QUELS RISQUES À DOMICILE ?

Le domicile de la personne âgée est le lieu de tous les dangers. Si les chutes peuvent se produire dans toutes les pièces, les escaliers, la cuisine et la salle de bains sont à surveiller en priorité.

Certains facteurs augmentent le risque de chute :

- un éclairage insuffisant ou mal orienté, des interrupteurs mal situés, un sol inégal voire glissant,
- l'absence d'équipements de sécurité, notamment de barres d'appui dans la salle de bains et les toilettes ou de main courante dans les escaliers,
- la présence d'obstacles susceptibles de faire trébucher : des appareils mobiles au milieu d'une pièce ou d'un couloir, des objets ou des fils électriques dans les lieux de passage ou laissés à terre.

En un mot, SOYEZ VIGILANT !

• QUELLE ALIMENTATION PRIVILÉGIER ?

Quelques simples règles d'hygiène de vie permettent de diminuer les risques et minimisent les complications en cas de chute :

- prévenir l'ostéoporose : éviter la décalcification, un apport quotidien en calcium de 120mg/jour est nécessaire. On le trouve principalement dans les produits laitiers, yaourt, fromages, flans, etc.,
- éviter les carences : une alimentation équilibrée doit permettre de maintenir un poids stable et d'éviter la dénutrition. Manger des fruits et légumes variés, boire de l'eau en quantité, est indispensable.



• QUELLES HABITUDES DE VIE POUR PRÉVENIR LE DANGER ?

Pour éviter les désagréables surprises, efforcez-vous de conserver une activité quotidienne :

Sortir, se déplacer à pied, pratiquer des tâches ménagères en guise d'activité physique. Pensez également à chauffer vos lunettes constamment, si vous en ressentez le besoin. Choisissez des vêtements confortables et amples, qui n'entravent pas les mouvements et achetez des chaussures qui soutiennent les pieds et maintiennent la cheville.

En Eure-et-Loir, le Conseil général et ses partenaires, Caisses de retraite (CARSAT, MSA, RSI, AGIRC-ARCCO) et la Mutualité française, développent des ateliers de prévention des chutes, au plus près de chez vous. Pour plus de renseignements, contactez l'Espace Seniors info-services de votre territoire.



Quelques principes de précaution

- je confie un double de mes clés à une personne de confiance qui habite à proximité de mon domicile,
- j'enregistre le numéro des urgences dans mon téléphone, ainsi que celui d'un proche à prévenir en cas de chute,
- j'installe plusieurs combinés de téléphone ou un système de télé-alarme dans la maison pour appeler plus facilement à l'aide.

Je minimise les risques

- je retire les tapis ou je les fixe au sol,
- je colle des pastilles antidérapantes sur le fond de la baignoire,
- je réorganise mes placards pour ranger les objets d'utilisation fréquente à portée de main,
- je conserve une alimentation saine et mange des fruits et légumes variés pour veiller à un bon équilibre.

■ L'activité physique, « bouger pour se sentir bien »

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN MOYEN DE PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ

• BOUGER AU QUOTIDIEN

Plus l'avancée en âge est importante, plus l'équilibre de base est fragile. Avoir une activité physique ne signifie pas faire du sport ou des exercices complexes : c'est avant tout bouger suffisamment chaque jour.

Comment bouger au quotidien :

- en faisant ses courses, en se promenant sur le marché,
- en faisant le ménage (à son rythme),

- en jardinant,
- en bricolant,
- en choisissant les escaliers plutôt que l'ascenseur.

Toutes ces pratiques sont facilement accessibles aux seniors.

• L'AQUAGYM : LA GYMNASTIQUE EN APESANTEUR !

La gymnastique aquatique est une méthode de musculation (sous forme de gymnastique effectuée dans l'eau) qui se pratique en piscine. Elle met en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements. C'est une activité sans risque, accessible à tous, qui permet un travail harmonieux de tous les groupes musculaires, y compris le cœur, sans risque de traumatisme.



La pratique d'une ou plusieurs activités physiques doit être raisonnée (avis médical préalable, exercice adapté).

Commencer par des séances courtes et augmenter progressivement la pratique :

- en nageant,
- en s'inscrivant aux cours de gymnastique dite « douce ».

De nombreuses associations favorisent toutes ces actions. C'est également un moyen de faire de nouvelles rencontres, de se divertir, de se sentir plus détendu(e) et d'améliorer la qualité de son sommeil.





■ L'alimentation, « bien manger : c'est bien vivre ! »

S'alimenter est un acte quotidien qui doit rester avant tout un plaisir de la vie. Certaines affections peuvent être prévenues ou limitées par une alimentation variée et équilibrée (obésité, diabète de type II, cholestérol...). Bien manger est aussi un moyen de rester en bonne santé. L'âge venant, il est essentiel d'allier équilibre nutritionnel et hygiène de vie. Manger sain et pratiquer une activité physique sont des facteurs de protection contre certaines pathologies : maladies cardio-vasculaires, obésité, ostéoporose, diabète, etc. Contrairement aux idées reçues, les personnes âgées ont des besoins énergétiques importants, surtout en cas de maladie.

L'alimentation doit comporter trois ou quatre repas par jour avec des menus variés, riches en fruits et légumes : Les protéines (viande, poisson, volaille, œufs, laitages) aident à lutter contre la fonte des muscles. Pour sa part, l'apport de calcium (lait, fromage, viande de bœuf) est un bon palliatif contre l'ostéoporose.

Une alimentation trop riche en graisses peut en revanche avoir des conséquences néfastes sur la santé. Les maladies cardio-vasculaires (infarctus, artérite, etc.) sont dues à l'obstruction des artères. Pour les prévenir, il convient de modérer l'usage de certaines graisses, particulièrement celles destinées à la cuisson.

Le « guide nutrition à partir de 55 ans » du Programme national nutrition santé (PNNS) propose de très nombreux conseils. N'hésitez pas à consulter ce guide sur : www.mangerbouger.fr



■ Buvez suffisamment !

La pratique d'une ou plusieurs activités physiques doit être raisonnée (avis médical préalable, exercice modéré).

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. De plus, certains médicaments constituent des causes aggravantes. Les symptômes de la déshydratation sont le mal de tête, l'insomnie, les crampes musculaires, la constipation et les problèmes urinaires. En cas de doute, il est important de consulter rapidement votre médecin traitant.

Il est donc nécessaire de boire en petites quantités, mais régulièrement, environ 1,5 litre d'eau, en répartissant la prise tout au long de la journée, et augmenter cet apport en fonction de la température extérieure.

■ La mémoire, « l'entretenir pour se souvenir »

Qu'est-ce que je voulais faire déjà ? Mais au fait, où sont mes clés ?

Le vieillissement s'accompagne parfois d'une perte de mémoire qui peut perturber le maintien à domicile d'une personne âgée. Cette perte de mémoire peut également détériorer les relations sociales avec la famille ou l'entourage proche. Il est possible de prévenir ou réduire l'apparition de troubles. Certains exercices permettent de stimuler l'attention et la concentration. On peut ainsi travailler ses capacités de mémorisation et acquérir des méthodes pour organiser et optimiser sa mémoire.



Pour stimuler sa mémoire, il est bon de pratiquer tous les jours des activités variées comme la lecture, les jeux de société, les mots croisés, les sudokus ou encore les jeux télévisés. Ces exercices aident votre cerveau à conserver ses capacités d'attention et de concentration. Enfin bien dormir permet à votre mémoire de rester performante.



Des ateliers Mémoire sont mis en œuvre sur le département. Ils poursuivent un double objectif : lutter contre les effets néfastes du vieillissement cérébral et la perte d'autonomie. Animés par un professionnel de la santé ou un animateur sportif, les ateliers apportent de précieux conseils : solliciter le corps pour réveiller les mécanismes de la mémorisation, mobiliser son attention, organiser les informations, élaborer des repères dans l'espace et dans le temps.

Pour plus de renseignements, contacter l'Espace Seniors info-services de votre territoire.

■ Le « Bien Vieillir en Eure-et-Loir », participez aux ateliers de prévention !

Partageant les mêmes préoccupations pour le maintien de l'autonomie des seniors, le Conseil général d'Eure-et-Loir, la Mutualité Française et les Caisses de retraite (CARSAT Centre, MSA Beauce Cœur-de-Loir, RSI, AGIRC-ARRCO) se sont engagés dans un processus de coordination et de planification de leurs modalités d'actions pour mettre en place des ateliers de prévention.

Les ateliers de prévention se déroulent sur plusieurs séances. Ils visent à apporter des connaissances qui permettront aux participants d'acquérir des savoir-faire et des savoir-être pour rester en bonne santé et préserver leur autonomie le plus longtemps possible.

Quelques exemples ;

- Les **ateliers Nutrition** ont pour objectif d'apporter des informations et des conseils sur l'alimentation des seniors : équilibrer ses repas, connaître ses besoins nutritionnels spécifiques, se faire plaisir... dans une ambiance conviviale et ludique.
- Les **ateliers de Prévention** des chutes ont pour but de reprendre confiance en soi et en ses capacités physiques, apprendre à chuter et à se relever, identifier les risques de chute à domicile.
- Les **ateliers Mémoire** visent à stimuler et entretenir sa mémoire par des exercices pratiques.



• « ATELIERS SANTÉ SENIORS »

Le Conseil général et la Mutualité Française organisent, chaque année sur un ou deux bassins de vie du département, des « Ateliers santé seniors ».

Par l'intermédiaire d'un parcours personnalisé accompagné par des professionnels, les seniors pourront renforcer et développer leur capital santé aux travers de différents ateliers :

- **Stimuler ma mémoire** pour renforcer et stabiliser les mécanismes de mémorisation, réinvestir ces mécanismes dans la vie quotidienne (12 séances d'1h),
- **Garder mon équilibre** pour améliorer les facteurs d'équilibre, savoir descendre au sol et se relever, réagir après une chute (12 séances d'1h),
- **Nutrition** pour trouver l'alimentation équilibrée appropriée à sa vie quotidienne (6 séances d' 1h30),
- **Prendre soin de mes pieds** (1 séance d'1h30),
- **Bien utiliser mes médicaments** pour avoir une meilleure utilisation du médicament et être acteur de sa santé (1 séance d'1h30),
- **Mon audition** pour être informé sur la baisse de l'audition liée à l'âge et faire un bilan personnalisé - tests auditifs - (1 séance d'1h30),
- **Ma vision** pour être informé sur la baisse de la vision liée à l'âge (1 séance d'1h30).

L'OFFRE DE SOINS ET VOS DÉPENSES DE SANTÉ

■ L'urgence médicale

Vous êtes confrontés à un problème de santé ou un accident qui nécessite un traitement en URGENCE. Contacter de préférence votre médecin traitant.

Les dimanches et jours fériés pour les situations ne relevant pas des services d'URGENCES, mais nécessitant une consultation médicale :

- Rendez-vous dans les permanences tenues par des médecins généralistes dans certains Hôpitaux. Pour Chartres c'est la Maison médicale à Louis Pasteur.
- Vous pouvez vous présenter directement aux urgences de l'hôpital ou de la clinique si la situation le justifie.
 - composez le 15 (SAMU) pour les urgences survenues à domicile,
 - composez le 18 (Pompiers) pour les urgences survenues sur la voie publique.

Dès lors en fonction de la gravité et dans l'impossibilité de vous faire conduire, vous serez acheminé vers les urgences du Centre Hospitalier le plus proche.

■ Les réseaux de soins

Les réseaux de soins ont pour objectif de mobiliser les ressources sanitaires et sociales sur un territoire donné autour des besoins des personnes. Ils visent à assurer une meilleure orientation du patient, à favoriser la coordination, la continuité des soins et à dispenser des soins de proximité de qualité.

Les permanences d'accès aux soins de santé sont des cellules de prise en charge médico-sociale qui doivent faciliter l'accès des personnes démunies, non seulement au système hospitalier, mais aussi aux réseaux institutionnels ou associatifs de soins d'accueil et d'accompagnement social.

■ Les centres antidouleur

Le centre antidouleur est un établissement médical où sont reçus les patients souffrant de douleurs chroniques. Ces établissements ont pour objectif d'évaluer et de mettre en place des traitements antalgiques spécialisés et d'autres protocoles pour diminuer la douleur ressentie par le patient.

Ces centres antidouleur ont l'avantage de proposer des consultations pluridisciplinaires pour une prise en charge globale du patient et de sa douleur. Ces consultations antidouleur se trouvent en général dans les hôpitaux et sont réalisées par des médecins algologues (spécialiste de la douleur).

Vous pouvez les contacter :

.....

Centre anti-douleur

Centre Hospitalier Victor Josselin
44, Avenue Président Kennedy
28102 Dreux
02 37 51 50 63

Centre anti-douleur

Centre Hospitalier Louis Pasteur
34, rue de Dr Maunoury
28018 Chartres Cedex
02 37 30 38 13

■ Les soins de suite et de réadaptation

Les soins de suite et de réadaptation, autrement appelés SSR, interviennent dans la rééducation d'un patient, à la suite d'un séjour hospitalier.

Le séjour en soins de suite et de réadaptation fait l'objet d'une prise en charge par votre caisse de sécurité sociale, après accord, et par votre complémentaire santé. N'hésitez pas à les contacter.

L'activité des SSR a pour objet de prévenir ou de réduire les conséquences fonctionnelles, physiques, cognitives, psychologiques ou sociales des déficiences et des limitations de capacités des patients et de promouvoir leur réadaptation et leur réinsertion. Les missions sont axées sur le retour du patient vers son lieu de vie initial.

■ Les soins infirmiers à domicile

Les services de Soins infirmiers à domicile (SSIAD) assurent aux personnes âgées de 60 ans et plus, malades ou dépendantes, des soins infirmiers et d'hygiène générale, ainsi qu'une aide dans l'accomplissement des actes essentiels de la vie courante.

Pour bénéficier de l'intervention à domicile d'un SSIAD, il faut réunir plusieurs conditions :

- une prescription du médecin traitant lorsque l'état de santé ne nécessite pas forcément une hospitalisation,
- une prescription d'un médecin hospitalier lors d'une sortie d'hospitalisation,
- le besoin d'une surveillance et de soins infirmiers réguliers (injections, prise de sang, traitement anti-escarres...).

Les SSIAD assurent les prestations suivantes :

- soins techniques et/ou soins de base et relationnels,
- traitement de surveillance des pathologies,
- soins d'hygiène,
- soins de mobilisation,
- soins liés à la locomotion et au confort.

Afin d'assurer la continuité de la prise en charge, le SSIAD peut intervenir 7 jours sur 7 et 365 jours par an, en fonction des soins requis par votre état de santé.



Les prestations des services de soins infirmiers à domicile sont prises en charge à 100% par l'assurance maladie. Les autres dépenses de santé (honoraires du médecin traitant, analyses médicales, médicaments...) continuent d'être remboursées dans les conditions habituelles.



- Les soins sont assurés 24h sur 24h par des infirmiers, des aides-soignants et autres acteurs paramédicaux en accord avec le médecin. Ils restent auprès de vous le temps des soins et passent aussi souvent que nécessaire jour et nuit.

• LES FORMALITÉS

L'admission est proposée sur prescription médicale circonstanciée du médecin hospitalier.

• LES CONDITIONS

L'admission est prononcée sur la base d'un projet thérapeutique après évaluation des besoins et avis favorable du médecin coordonnateur de l'HAD.



L'hospitalisation à domicile couvre maintenant l'ensemble du territoire national, et constitue désormais une des réponses à l'aspiration grandissante de la population à être soignée dans son environnement familial quand la situation le permet.

Une HAD est prise en charge par les organismes d'assurance maladie et les mutuelles dans les mêmes conditions qu'une hospitalisation classique. Le forfait hospitalier n'est pas dû par la personne puisqu'elle est soignée chez elle.

■ L'hospitalisation à domicile

Les structures d'hospitalisation à domicile (HAD) permettent d'assurer chez vous, des soins techniques, plus complexes et plus fréquents que les soins habituellement pratiqués à domicile.

L'HAD permet d'éviter une hospitalisation en établissement de santé ou d'en diminuer la durée.

L'HAD assure différents types de soins et notamment :

- des soins ponctuels de courte durée concernant des pathologies non stabilisées ou chroniques et ce pour une durée déterminée,
- des soins continus pour une durée indéterminée associant des soins techniques et ou complexes, des soins de nursing, de maintien de la vie pouvant aller jusqu'à une phase ultime,
- des soins de réadaptation au domicile pour une durée déterminée, après la phase aiguë d'une pathologie neurologique, orthopédique, cardiologique ou poly-pathologie.

■ La livraison des médicaments à domicile

Beaucoup de pharmaciens acceptent de livrer les médicaments à domicile.

Les services à la personne le font également dans le cadre ou non d'une intervention au sein du foyer.

BIEN SE PRÉPARER À UNE ENTRÉE OU SORTIE D'HOSPITALISATION



■ Bien préparer son hospitalisation

Vous êtes hospitalisé(e) ou allez être admis dans un établissement de santé (hôpital, clinique, centre de soins de suite et de réadaptation).

Pensez à préparer votre retour à domicile pendant votre séjour. Toute hospitalisation s'accompagne d'un certain nombre de formalités.

Beaucoup de personnes connaissent par cœur leur numéro de sécurité sociale.

Mais est-ce bien suffisant ?

Non. Il importe donc de bien préparer votre séjour.

● DEUX OUTILS TRÈS SIMPLES À CONSTITUER

- dans l'entrée de mon domicile, un dossier d'informations médicales pour mieux assurer ma sécurité en cas d'urgence,
- dans ma poche ou mon portefeuille, une carte de renseignements personnels offerte dans cette plaquette.

Cette carte peu encombrante ne doit jamais vous quitter. Elle comporte des renseignements de première nécessité et les données personnelles que vous y porterez.

● AVEC L'ÂGE, JE DEVIENS FRAGILE

Exemple

Odette, 79 ans, tombe dans la rue. Les pompiers viennent la secourir :

- mais qui est-elle ?
- où habite-t-elle ?
- comment prévenir ses proches ?

● LA CARTE DE RENSEIGNEMENTS EST LÀ POUR AIDER LES POMPIERS

Les pompiers l'emmènent à l'hôpital :

- mais quel est son état de santé ?
- qui est son médecin traitant ?
- prend-elle des médicaments ?
- comment soigner correctement quelqu'un dont on ne sait rien ?

Le dossier d'informations médicales est là pour aider le personnel hospitalier.

• PRÉVOIR POUR RECEVOIR RAPIDEMENT DES SOINS ADAPTÉS



• LE DOSSIER D'INFORMATIONS MÉDICALES

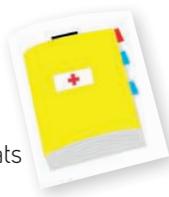
À l'entrée de mon domicile, je mets bien en vue une pochette de couleur vive qui rassemble les différents papiers relatifs à mon état de santé

1^{ère} chemise : photocopies administratives

- carte d'identité
- carte Vitale et carte de mutuelle
- justificatif de domicile

2^e chemise : informations médicales

- renseignements sur la santé (prothèses, interventions, allergies, maladies...)
- le carnet de santé
- les ordonnances en cours et résultats d'examen récents



3^e chemise : informations complémentaires

- personnes à prévenir,
- personnes de confiance,
- dons d'organes.

CE DOSSIER EST DÉPOSÉ DANS MON LOGEMENT BIEN VISIBLE ET ACCESSIBLE AUX ÉQUIPES DE SECOURS

• SI VOUS ÊTES ADMIS À LA SUITE D'UNE URGENCE

Les formalités se limitent à l'essentiel. L'un de vos proches pourra alors présenter votre dossier d'informations médicales au bureau des admissions dans les meilleurs délais.

• BIEN SE PRÉPARER À UNE ENTRÉE EN HÔPITAL OU CLINIQUE

Pour éviter le stress et les oublis, il vous est conseillé de prévoir un bagage pour y mettre :

- 1 pyjama ou 1 chemise de nuit,
- 1 paire de chaussons,
- des mouchoirs en papier,
- le nécessaire de toilette avec serviette, gant, savon, brosse à dents, dentifrice.

Ne pas oublier d'emporter :

- les lunettes, les appareils dentaires, auditifs et pour les messieurs un rasoir,
- le dossier d'informations médicales.



Pensez à demander à l'Espace Seniors info-services de votre territoire, votre plaquette « Bien se préparer en cas d'hospitalisation ou d'urgence » et votre « Carte de renseignements personnels ».

■ Bien préparer sa sortie d'hospitalisation

Selon votre état de santé, vous aurez peut-être besoin, de manière ponctuelle ou régulière de soins infirmiers à domicile, de services à la personne, de séances de kinésithérapeutes, d'aides techniques. Certaines aides permettant de financer ces prestations doivent être demandées avant votre sortie de l'hôpital, aides de votre mutuelle, ou de vos caisses de retraites ; aide à la sortie d'hospitalisation (ARDH).



- demandez conseil à l'équipe de soins,
- demandez la visite de l'assistante sociale du service social de l'établissement où vous séjournez,
- contacter les professionnels de l'Espace Seniors info-services de votre territoire ou de votre caisse de retraite.





LA PRISE EN CHARGE DES DÉPENSES DE SANTÉ

■ Que couvre l'assurance maladie ?

Toute personne ayant une pension de retraite est assurée pour le remboursement des soins, sans limite de durée. Pour valider vos droits aux prestations de l'assurance maladie, il faut transmettre le titre de pension de retraite au centre d'assurance maladie, puis mettre à jour la carte Vitale auprès d'une borne (guichet automatique, centre assurance maladie, pharmacie).

Les dépenses de santé recouvrent différents types de prestations :

- les frais d'hospitalisation,
- les frais de « médecine de ville » ou « soins ambulatoires » qui comprennent essentiellement les honoraires des médecins, des dentistes et des auxiliaires médicaux, ainsi que les frais d'analyses de laboratoire,
- les dépenses de médicaments,
- les dépenses d'optique, de prothèses et de petits matériels médicaux,
- les frais de transports sanitaires.

Le remboursement de ces différents types de prestation varie en fonction de plusieurs critères sur la base du tarif de la sécurité sociale.

De plus, les remboursements des consultations ne sont pas les mêmes si mon médecin est en secteur 1 ou en secteur 2. Pour connaître le secteur des professionnels de santé et leurs tarifs consultez sur le net : www.ameli-direct.fr



Pour traiter certaines pathologies comme le diabète, le cholestérol, l'hypertension ou l'insuffisance cardiaque, il existe des boîtes de médicaments conditionnées pour 3 mois. En les réclamant à votre pharmacien vous ferez une économie sur le prix du médicament qui diminue avec le nombre. Autre avantage, vous ne réglerez la franchise que pour une seule boîte. Pour consulter la liste des médicaments concernés, rendez-vous sur le site de la Mutualité Française : www.mutualite.fr / rubrique médicaments.

■ Qu'est-ce que l'Affection de longue durée (ALD) ?

Certaines affections de longue durée (ALD) sont dites « exonérantes ». Il s'agit d'affections dont la gravité et / ou le caractère chronique nécessitent un traitement prolongé et une thérapeutique particulièrement coûteuse, et pour lesquelles le ticket modérateur est supprimé. L'assurance maladie prend en charge à 100 % les frais de santé en rapport avec une maladie dite de longue durée (ALD). La prise en charge à 100 % concerne uniquement les frais liés à cette maladie, les soins sans rapport avec cette affection sont, eux, remboursés aux taux habituels.



La liste des maladies de longue durée est fixée par arrêté du Ministre de la santé, cette liste comprend une trentaine de maladies. C'est votre médecin traitant qui fera cette demande d'ALD auprès de l'assurance maladie.

■ Votre complémentaire santé

L'assurance maladie rembourse partiellement vos dépenses de santé. Pour couvrir en partie ou en totalité les frais qui restent à votre charge (appelé ticket modérateur) vous pouvez souscrire une complémentaire santé.

Choix de l'organisme

Vous pouvez vous assurer auprès d'une mutuelle, d'une compagnie d'assurance ou d'une institution de prévoyance.

Délai d'attente

Avant la souscription du contrat, informez-vous sur un délai d'attente (appelé délai de carence) ; il s'agit d'une période, à partir de la souscription et variable selon les contrats durant laquelle vous n'êtes pas remboursé(e) pour certaines prestations.

Garantie offerte

Le remboursement des soins par les complémentaires varie selon le contrat souscrit. La participation forfaitaire de 1 euro et les franchises ne sont pas prises en charge.



Prestations supplémentaires

Certaines complémentaires santé peuvent vous proposer :
Le tiers payant qui permet de ne pas faire l'avance de fonds au moment du règlement des soins.
Un service d'assistance (aide ménagère).
Les frais de prise en charge d'une chambre seule en cas d'hospitalisation.

Renouvellement résiliation

Le contrat est renouvelé automatiquement chaque année ; votre organisme complémentaire doit vous adresser annuellement un avis d'échéance indiquant le montant des cotisations pour l'année à venir et la date limite à laquelle vous pouvez résilier votre contrat.



La prise en charge à 100% de certaines maladies en longue durée (ALD) ne dispense pas d'avoir une complémentaire santé, il peut en effet rester à votre charge des remboursements de frais médicaux non liés à votre maladie de longue durée ou également des frais liés à une hospitalisation comme le forfait hospitalier.

■ Vous ne pouvez pas financer une complémentaire santé ! Deux solutions s'offrent à vous

Selon mes ressources, l'Assurance Maladie m'accompagne pour que je bénéficie d'une complémentaire santé.

Elle me propose soit :

- la Couverture maladie universelle complémentaire : la CMU-C,
- l'Aide pour une complémentaire santé : l'ACS.

• QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR BÉNÉFICIER DE LA CMU-C ?

Avec la CMUC, mes soins sont pris en charge à 100 % sans avance de frais, dans la limite des tarifs de remboursement de l'Assurance Maladie et dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

Cette prise en charge est valable si je n'ai pas d'exigences particulières (visite en dehors des heures habituelles de consultation, visite à domicile alors que je peux me déplacer...).

Elle est accordée pour un an à l'ensemble du foyer et je dois la renouveler chaque année.

• QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR BÉNÉFICIER DE L'ACS ?

Avec l'ACS, une partie de ma cotisation annuelle à une complémentaire santé est prise en charge.

Je reçois l'aide sous la forme d'un chèque que je remets à la complémentaire santé de mon choix.

Le montant de l'aide varie selon l'âge et le nombre de personnes qui compose le foyer. Je reçois également une attestation, qui me permet de ne pas faire l'avance de frais sur la partie prise en charge par l'Assurance Maladie lors des consultations médicales, dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

Elle est accordée pour un an à l'ensemble du foyer et je dois la renouveler chaque année.

Comment faire pour bénéficier de la CMU-C ?

- Je complète le formulaire de demande téléchargé sur www.ameli.fr ou obtenu auprès de ma caisse d'assurance maladie, d'un centre communal d'action sociale, d'une association agréée ou d'un hôpital,
- je choisis, à partir d'une liste que me remet ma caisse d'assurance maladie, l'organisme chargé de ma complémentaire santé,
- je remets le formulaire à ma caisse d'assurance maladie avec les justificatifs demandés.

Si mes ressources dépassent le plafond fixé pour l'attribution de la CMUC, mes droits à l'ACS seront automatiquement examinés.

Comment faire pour bénéficier de l'ACS ?

- je complète le formulaire de demande téléchargé sur www.ameli.fr ou obtenu auprès de ma caisse d'assurance maladie, d'un centre communal d'action sociale, d'une association agréée ou d'un hôpital,
- je remets le formulaire à ma caisse d'assurance maladie avec les justificatifs demandés.



L'ACS et la CMU complémentaire ne peuvent pas se cumuler et vous ne pouvez pas choisir entre les deux dispositifs. C'est votre niveau de ressources qui détermine votre droit, soit l'ACS, soit à la CMU complémentaire.

■ Remboursement des frais de transport sanitaire

L'Assurance maladie peut prendre en charge vos frais de transport, sous certaines conditions, en cas de déplacement pour recevoir des soins, faire pratiquer des examens médicaux ou répondre à une convocation pour un contrôle réglementaire. Dans tous les cas vous devez avoir préalablement l'accord de votre caisse.

Qui peut en bénéficier ?

Vous et vos ayants droit.

Comment ça marche ?

Vos frais de transport peuvent être pris en charge à condition d'être prescrits par votre médecin. Votre médecin prescrit l'établissement de soins le plus proche, adapté à votre état de santé.

Si vous êtes convoqué à un contrôle, la convocation tient lieu de prescription.

En cas d'urgence, la prescription médicale peut être établie par la suite.

Quels sont les moyens de transport éventuellement pris en charge par l'Assurance maladie ? (sous réserve de l'accord de la caisse).

C'est au médecin qu'il appartient de prescrire le mode de transport le mieux adapté à l'état de santé et au niveau d'autonomie du patient dans le respect du référentiel de prescription des transports.

Quelles sont les formalités pour obtenir le remboursement ? Vous adressez à votre caisse les documents suivants :

- la prescription médicale de transport (formulaire cerfa n°11574*03),
- si nécessaire, la prescription médicale de transport avec demande d'accord préalable,
- vos justificatifs de paiement.

LA MALADIE D'ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer est une affection neuro-dégénérative du système nerveux central, autrement dit c'est une maladie du cerveau qui se caractérise par une destruction progressive des cellules nerveuses.

Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie d'Alzheimer, la mémoire, le langage, le raisonnement seront progressivement affectés et des modifications du comportement de type dépression, anxiété... pourront s'installer.

On sait aujourd'hui qu'il s'agit d'une véritable maladie et non d'une conséquence inéluctable du vieillissement. Les traitements actuels permettent de ralentir l'évolution de la maladie d'autant plus quand ils sont mis en œuvre précocement d'où l'intérêt de consulter son médecin devant l'apparition de certains signes.

■ Les signes qui alertent

Au début de la maladie, les difficultés de mémoire concernent les événements récents avec des répercussions sur les activités de la vie quotidienne.

■ Accompagnement des personnes en fin de vie**• LES SOINS PALLIATIFS**

Les soins palliatifs s'inscrivent dans une démarche d'accompagnement de la personne en fin de vie. Leur objectif est de soulager les douleurs physiques et la souffrance psychologique. Ils cherchent à éviter les investigations et les traitements déraisonnables.

Les soins palliatifs sont assurés par des équipes interdisciplinaires composées de médecins, d'infirmières, de kinésithérapeutes et de psychologues.

À domicile ils sont dispensés par des équipes mobiles et peuvent également être assurés dans le cadre d'une hospitalisation à domicile.

JALMALV

L'association JALMALV 28 est affiliée à la fédération des associations JALMALV reconnue d'utilité publique depuis 1993. L'association intervient sur 3 sites : Chartres, Châteaudun et Dreux.

L'activité de l'association porte essentiellement sur l'accompagnement des personnes en fin de vie, l'écoute des personnes vivant un deuil difficile, l'organisation de conférences et l'accueil pendant les permanences à l'Hôtel-Dieu.

La personne oublie les visites, les rendez-vous, les appels téléphoniques, les conversations, alors qu'elle conserve la mémoire des événements plus anciens...

D'autres difficultés peuvent apparaître pour :

- trouver les mots,
- s'orienter dans le temps ou dans l'espace,
- se concentrer.

Des changements dans le comportement peuvent aussi être des signes d'alerte :

- la personne paraît porter moins d'intérêt à ses occupations habituelles,
- elle est moins active,
- elle peut se montrer tendue ou nerveuse,
- elle paraît triste.

■ Que faire devant l'apparition des premiers symptômes ?

En parler à son médecin traitant qui pratiquera une première évaluation à l'issue de laquelle il pourra vous orienter vers un spécialiste (neurologue, gériatre ou psychiatre) ou vers une Consultation Mémoire.



Le dépistage précoce de la maladie

Un diagnostic précoce favorise la mise en œuvre d'un traitement qui permet de retarder l'évolution et la perte d'autonomie. Organisées en milieu hospitalier par une équipe de professionnels spécialisés, les consultations mémoire ont pour but d'évaluer les troubles de la mémoire repérés par le médecin traitant.

■ La prise en charge de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer

● AU DOMICILE

Le malade peut bénéficier de toutes les aides classiques existantes dans le cadre du maintien à domicile des personnes âgées, mais aussi d'aides plus spécifiques, telles que le système du bracelet « anti-fugue » qui combine les avantages du GPS et du téléphone portable avec un bouton d'alerte.

Plus d'informations chapitre « Rester chez soi » : p. 38

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs familles peuvent s'appuyer sur les Espaces Seniors info-services.

● EN HÔPITAL DE JOUR

Il assure une prise en charge d'une ou plusieurs journées par semaine, pendant une période limitée afin d'ajuster le traitement ou pour mettre en place des soins spécifiques (orthophonie, psychomotricité).

● EN ACCUEIL DE JOUR

Celui-ci est une alternative au placement en établissement. Il offre aux personnes la possibilité de sortir de chez elles, de pratiquer, deux à trois jours par semaine, des activités aux objectifs souvent thérapeutiques. Cet accueil favorise le maintien du lien social, tant pour le malade que pour les proches.

Les personnes accueillies bénéficient de l'allocation personnalisée d'autonomie.



Pour connaître la liste des accueils de jour en Eure-et-Loir, rendez-vous sur le site www.eurelien/seniors.fr du Conseil général ou contacter la plateforme « Seniors info-services » du Conseil général au 02 37 23 60 28.

Le Conseil général a inscrit dès 1997 le développement des accueils de jour dans les schémas départementaux en faveur des personnes âgées. Les unités doivent répondre à des exigences telles que la qualité de l'accueil et des activités : celles-ci sont réalisées par des professionnels spécialement formés. Les locaux doivent respecter un certain nombre de critères pour assurer le bien-être des participants.

● EN ÉTABLISSEMENT

Quand le maintien à domicile en permanence, n'est plus possible, les personnes ou leur famille peuvent faire le choix d'un accueil en unités de vie Alzheimer. Celles-ci répondent à des critères précis, d'admission, d'architecture, de qualification du personnel, d'organisation et des projets de vie et de soins.



Pour connaître la liste des établissements proposant des unités de vie Alzheimer en Eure-et-Loir, rendez-vous sur le site www.eurelien/seniors.fr du Conseil général ou contacter la plateforme « Seniors info-services » du Conseil général au 02 37 23 60 28.

■ Le soutien aux aidants

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer nécessitent une surveillance attentive et des soins continus en raison de leur incapacité à réaliser les actes de la vie courante. Ils présentent des troubles du comportement, du langage, de motricité et des problèmes d'incontinence.

La maladie implique très fortement l'entourage des patients qui en a la charge, tant sur le plan physique, psychique, affectif que financier. L'entourage a donc besoin lui aussi d'être secondé.

Plus d'informations chapitre « Aide aux aidants » : p. 50

Vous accompagnez un conjoint ou un parent atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée et vous souhaitez être conseillé, écouté, compris, soutenu... Les Espaces Seniors Info-services proposent un groupe d'échanges à destination des aidants de personnes atteintes par la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées.

● POURQUOI UN GROUPE D'ÉCHANGES ?

Sur la base de contacts réguliers, le groupe d'échanges animé par une équipe du Conseil général permettra de :

- se rencontrer,
- s'exprimer librement et en toute confidentialité,
- partager ses interrogations et ses difficultés,
- réfléchir autour de préoccupations communes,
- apporter des éléments de compréhension de la maladie de son proche.

Il se veut être avant tout un lieu convivial pour les aidants rencontrant des difficultés similaires par l'accompagnement au quotidien de leur proche.

N'hésitez pas à contacter l'Espace Seniors info-service le plus proche de chez vous.

RESTER **CHEZ SOI**



LE LOGEMENT

■ Les aides au logement

Quel que soit votre âge, votre situation familiale vous avez peut-être droit à une aide pour payer votre loyer.

- l'aide personnalisée au logement (APL) concerne les logements ayant fait l'objet d'un accord par convention avec l'État,
- pour les autres logements, il est possible de bénéficier de l'Allocation Logement (AL).



Pour obtenir une aide, vous devez compléter une demande.

- le dossier d'aide au logement (APL ou AL) est à demander à votre Caisse d'Allocations Familiales, à la caisse de Mutualité Sociale Agricole (MSA) ou à l'organisme ou service chargé du paiement des prestations pour certains régimes,
- pensez à télécharger votre dossier sur le site www.caf.fr et www.service-public.fr.



la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) d'Eure-et-Loir, chargée de la gestion administrative et financière de ces fonds par délégation du département.

Téléchargez le règlement du Fonds de Solidarité pour le logement sur [eurelien.fr/personnes en difficultés](http://eurelien.fr/personnes-en-difficultés).

• LES AIDES EXCEPTIONNELLES DE VOTRE CAISSE DE RETRAITE

En complément des prestations légales, votre caisse peut également vous aider, en fonction de vos ressources :

- équiper et installer votre logement,
- réaliser des travaux pour l'adapter de manière durable à vos besoins,
- améliorer et adapter votre logement grâce à une aide financière,
- favoriser l'accès à votre domicile.

■ Les aides exceptionnelles

• LE FONDS DE SOLIDARITÉ POUR LE LOGEMENT

En cas de difficultés pour régler le loyer ou certaines charges (eau, énergie), vous avez la possibilité de faire appel au Fonds de Solidarité pour le logement d'Eure-et-Loir.

Le Conseil général est gestionnaire du Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL). Ce fonds partenarial a pour vocation d'aider les Euréliens en situation d'impayés pour des fournitures d'énergie (électricité, fioul, gaz, etc.), d'eau ou de loyer.

Il peut également intervenir pour accompagner les personnes qui ne sont pas assez autonomes pour accéder directement à un logement ou s'y maintenir.

Les demandes d'intervention du FSL se font obligatoirement par l'intermédiaire d'un travailleur social en ce qui concerne les aides individuelles « énergie » et « eau ». Les demandes d'aide relatives au logement (l'accès et maintien dans le logement) peuvent être sollicitées directement par l'intéressé, les bailleurs, des guichets instructeurs tels que CCAS etc... Elles sont à adresser à



Certaines aides sont accordées de manière ponctuelle, facultative et sous conditions, en particulier de ressources, par les caisses de retraite ou par le CCAS de votre commune.

■ Les avantages fiscaux et sociaux

Les personnes âgées de plus de 60 ans et de condition modeste peuvent bénéficier d'une exonération totale ou partielle de leur taxe habitation principale, sous certaines conditions, notamment de ressources et de cohabitation.



Pour toute information n'hésitez pas à demander à votre centre des finances publiques (centre des impôts, service des impôts des particuliers ou trésorerie) si vous y avez le droit.



■ La carte d'invalidité

Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une carte d'invalidité attribuée en fonction de votre handicap par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) de votre lieu de résidence.

Attention : l'attribution d'une pension d'invalidité n'entraîne pas automatiquement la délivrance d'une carte d'invalidité.

La carte d'invalidité vous donne droit à certains avantages et facilite votre vie quotidienne :

- priorité aux places réservées dans les transports en commun et aux guichets dans les organismes publics, si votre carte porte la mention « station debout pénible »,
- réductions de tarifs dans les transports en commun,
- avantages fiscaux.

■ La carte de stationnement

Il est parfois compliqué de se déplacer quand on a à faire face à une maladie restreignant la mobilité d'un proche. La carte européenne de stationnement devrait vous faciliter la vie.

Cette carte peut être attribuée à toute personne qui éprouve des difficultés à se déplacer ou qui n'est pas autonome dans ses déplacements. Elle peut aussi être délivrée à une personne contrainte d'être aidée dans tous ses déplacements.

Pour bénéficier de cette carte, le handicap des personnes est apprécié selon les critères suivants :

- la personne a un périmètre de marche limité et inférieur à 200 mètres,

- la personne a systématiquement recours à une aide pour ses déplacements extérieurs (aide humaine, canne ou tout autre appareillage manipulé à l'aide d'un ou des deux membres supérieurs, véhicule pour personnes handicapées),
- la personne a une prothèse de membre inférieur,
- la personne a recours lors de tous ses déplacements extérieurs à une oxygénothérapie (appareillage d'apport d'oxygène pour aide à la respiration).



Pour tout renseignement sur la carte d'invalidité, la carte de stationnement et pour en faire la demande, adressez-vous à la MDPH ou au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre lieu de résidence.

MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES
HANDICAPÉES (MDPH)
57 bis, rue du Docteur Gabriel Maunoury
28000 Chartres
Tél. 02 37 33 46 46

Vous avez aussi la possibilité de télécharger votre dossier MDPH sur le site internet :

<http://www.eurelien.fr/parcours-de-vie/personnes-handicapees/comment-effectuer-une-demande-aupres-de-la-mdph>

CHANGER DE LOGEMENT

Votre logement est devenu trop grand, et a besoin de beaucoup d'entretien, vous avez la possibilité d'emménager dans un logement plus petit.

■ Louer un logement social, une seule demande, un seul dossier

Pour faire une demande, je remplis un seul formulaire, je le trouve auprès des bailleurs sociaux, à la mairie, à la préfecture et sur www.service-public.fr

■ Déménager / emménager

Vous pouvez faire appel à des professionnels du déménagement. Des services à la personne peuvent aussi vous aider à préparer votre déménagement et à remettre en place après votre emménagement (déballer les cartons, monter les meubles...).



ADAPTER ET AMÉNAGER SON LOGEMENT



Les personnes âgées souhaitant rester chez elles de façon autonome doivent améliorer le confort et la sécurité de leur logement afin de l'adapter à leurs besoins et d'éviter les accidents domestiques.

Quelques idées et conseils pratiques permettent d'améliorer sensiblement la sécurité du logement. L'accès de l'immeuble ou de la maison doit permettre d'entrer et de sortir de chez soi sans encombre.

Ceci implique par exemple :

- de dégager l'entrée de tout obstacle,
- d'éclairer les espaces,
- de faciliter l'accès aux boîtes à lettres,
- d'équiper les escaliers de mains courantes, de barres d'appui ou de rampes.

Les espaces à vivre sont confortables et sécurisés si :

- le chauffage est suffisant et sûr,
- les menuiseries, murs et toitures sont bien isolés,
- l'installation électrique est aux normes,
- les espaces de rangement sont fonctionnels,
- les équipements sanitaires sont adaptés : douche au lieu de baignoire, sol antidérapant, barres de maintien, rehausseur WC...

■ Les aides financières à l'amélioration de son logement

Selon votre situation et vos ressources, il existe plusieurs financements possibles pour vous aider à faire face aux travaux d'aménagement du logement.

L'aide de l'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH), s'adresse aux propriétaires occupants et aux locataires du parc privé, d'un logement de plus de 15 ans, sous conditions de ressources.

Cette aide concerne principalement :

- les travaux d'adaptation et d'accessibilité. Dans ce cas, l'âge du logement est réduit à 2 ans,
- les travaux de rénovation thermique, grâce à la mise en place du programme « Habiter mieux » en partenariat avec l'Assurance retraite.

Le crédit d'impôt institué par l'État pour l'installation et le remplacement d'équipements spécialement conçus pour les personnes âgées ou en situation de handicap.

Pour les personnes déjà bénéficiaires de l'APA, le volet « Habitat » de celle-ci peut aider au financement de l'adaptation du logement, après la prise en considération des aides déjà apportées, du degré de dépendance et de leurs revenus. Suivant le fonds d'action sociale de chaque caisse de retraite, une aide financière peut être accordée pour des travaux d'amélioration de l'habitat et principalement pour adapter les logements.

Pour exemple :

- l'aide « habitat et cadre de vie » de la CARSAT qui s'articule autour de deux objectifs prioritaires : l'amélioration du logement avec un recentrage des aides sur la prévention de la perte d'autonomie et la prise en compte de la précarité énergétique dans le cadre des programmes locaux de coopération prévus par le plan « habiter mieux ».

Où s'adresser :

Habitat et Développement

36 avenue Maunoury
28600 Luisant
Tél. 02 37 20 08 58
www.hd28.com

Conseil général d'Eure-et-Loir

Service des aides aux seniors et personnes handicapées

1, Place Châtelet
CS 70403
28008 Chartres cedex
Tél. 02 37 23 60 28
www.eurelien.fr

■ Aménager, adapter son logement pour éviter les accidents et en particulier les chutes

Veillez à ce que les installations électriques et de gaz soient aux normes. Pensez à poser un ou plusieurs détecteurs de fumée.

- les prises électriques doivent être en nombre suffisant pour éviter les fils qui traînent,
- l'éclairage doit être homogène et sans zone d'ombre,
- les sols doivent être débarrassés de tout obstacle,
- installez des postes téléphoniques dans différentes pièces,
- pensez aux volets roulants électriques qui rendent la fermeture plus aisée.

Cuisine

Les objets doivent être rangés pour être d'un accès facile, ni trop haut ni trop bas.

Salle à manger salon

Aménager les meubles de façon à pouvoir circuler facilement. Si vous conservez les tapis ceux-ci doivent être fixés au sol.

Chambre

Ayez un interrupteur et un téléphone à portée de main. Si vous avez une descente de lit, comme les tapis, elle doit être fixée au sol.

Salle de bain

Préférez une douche à une baignoire, vous pourrez y mettre un tapis antidérapant, un siège et des barres d'appui. Pensez à un robinet thermostatique pour éviter les brûlures. Si le carrelage est glissant prévoyez la pose d'un antidérapant (bandes, tapis)

Toilettes

Si besoin mettez un rehausseur et des barres d'appui.

Escaliers

Installez une main courante et si besoin un monte-personne.

A caregiver in a red uniform is assisting an elderly woman with a cane. The woman is wearing a patterned sweater and glasses. They are in a room with red curtains and a window. The caregiver is holding the woman's hand, and the woman is holding the cane. The scene is intimate and supportive.

RESTER CHEZ SOI
**MÊME EN PERTE
D'AUTONOMIE**

LES CONSULTATIONS GÉRIATRIQUES



■ L'Unité Gérontologique d'Orientation et de Soins (UGOS)

Les prises en charge au sein de l'Unité Gérontologique d'Orientation et de Soins (U.G.O.S.) se font à la demande du médecin traitant ou d'un médecin hospitalier. Elles concernent les personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie physique et/ou psychique.

Consultations gériatriques

- l'évaluation de la dépendance physique et/ou psychique avec proposition d'une orientation pour la prise en charge à long terme,
- l'initiation et le suivi du traitement de la maladie d'Alzheimer ou apparentée,
- le bilan préparatoire à l'admission en hôpital de jour,
- des consultations spécialisées (mémoire, escarres ou ulcères, cardio-gériatrie),
- l'information des familles sur la maladie d'Alzheimer.

Hôpital de jour

C'est une structure médicalisée, alternative entre l'hôpital traditionnel et le domicile. Ses activités portent sur :

- l'évaluation pluridisciplinaire de la dépendance,

- les bilans diagnostics,
- le traitement de certaines pathologies trop lourdes à assurer au domicile,
- la rééducation de pathologies invalidantes.

Conditions financières

- les frais de consultation et d'hospitalisation sont remboursés par la sécurité sociale, les mutuelles et l'aide médicale,
- le transport entre le domicile et l'hôpital de jour est assuré par :
 - les VSL ou ambulances, si le transport est prescrit par le médecin (prise en charge possible sous réserve de l'accord de la sécurité sociale),
 - les transports personnels.

UGOS - Unité Gérontologique d'Orientation et de Soins

Les Hôpitaux de Chartres
34 rue du Docteur Maunoury
BP 30407
28018 Chartres
Tél. 02 37 30 32 95
Fax. 02 37 30 30 78

■ L'Unité d'Évaluation Gériatrique

L'Unité d'Évaluation Gériatrique s'adresse à toutes les personnes âgées dont l'autonomie se déstabilise, adressées par leur médecin traitant.

- Les patients atteints d'une détérioration lente des fonctions physiques,
- les patients dont l'état général et l'autonomie se dégradent,
- les patients présentant un début d'altération des fonctions mentales relevant de bilans précis,
- les patients en perte d'autonomie nécessitant un bilan précis avant de décider une entrée en institution.

Ses objectifs

- elle est chargée de réaliser des évaluations gériatriques pluridisciplinaires, de poser le(s) diagnostics, de collaborer au suivi du patient et de proposer les aides utiles à son entourage,
- essayer d'éviter l'hospitalisation source de déstabilisation ou le cas échéant de programmer une hospitalisation si cela s'avère nécessaire,
- réaliser un bilan physique et social,
- proposer au médecin traitant et à la famille des conseils personnalisés, afin d'organiser au mieux le maintien à domicile,
- être en lien régulier avec les différents acteurs participant à la prise en charge (Espaces Seniors info-services, centres médico-psychologiques, SSIAD...).

Sa situation lui permet l'accès à un plateau technique à proximité (radiographies, scanner, IRM, laboratoire, explorations fonctionnelles respiratoires, digestives, bronchiques, urodynamique, etc..) au sein du Centre Hospitalier de Dreux.

UEG - Unité d'Évaluation Gériatrique

Les Eaux Vives
44 Avenue du Président Kennedy
28100 Dreux
Tél. 02 37 51 77 34



■ Les consultations d'évaluation gériatrique standardisée

L'évaluation gériatrique spécialisée permet d'établir un bilan approfondi à la demande du médecin traitant, des partenaires hospitaliers et médico-sociaux, de la personne âgée elle-même ou de son entourage.

La population ciblée :

- personnes âgées de plus de 65 ans, vivant au domicile ou en institution :
 - en menace de perte d'autonomie,
 - en perte d'autonomie partielle,
 - troubles cognitifs débutants,
 - inquiétudes quant aux risques de démences.
- personnes âgées accueillies dans le service de Médecine d'Urgence du Centre Hospitalier et réorientées d'emblée vers le domicile mais nécessitant une évaluation gériatrique,
- personnes âgées adressées par le médecin traitant pour évaluation gériatrique,
- personnes âgées adressées par le médecin traitant pour évaluation,
- personnes âgées souhaitant une évaluation gériatrique.

Ces consultations sont programmées les mardis et jeudis après-midi (hors congés annuels, jours fériés) de 13h30 à 17h30 à raison de deux consultations par gériatre.

Centre Hospitalier

Route de Jallans
28200 Châteaudun

La prise de rendez-vous s'effectue aux consultations externes :

Tél. 02 37 44 40 66

LES AIDES À LA PERSONNE



Il existe trois modes d'interventions pour bénéficier d'une assistante de vie, l'emploi direct, le mode mandataire et prestataire.

L'emploi direct appelé également gré à gré : le particulier emploie un salarié pour effectuer des tâches à son domicile. Il a le statut d'employeur et doit se conformer aux réglementations qui y sont liées. Le particulier peut rémunérer son intervenant à l'aide de Chèque emploi service universel (Césu). Grâce au Césu, vous êtes désormais libéré de nombreuses formalités administratives, notamment en termes de déclaration. Vous pouvez vous procurer des Césu auprès de votre banque.

Le mode mandataire sert d'intermédiaire entre la personne âgée, qui devient alors l'employeur, et l'aide à domicile qui est l'employée. La structure mandataire se charge de toutes les tâches administratives (rédaction du contrat de travail, réalisation des fiches de paies, acquittement des cotisations URSSAF...).

Le mode prestataire : la personne fait appel à un service d'aide et d'accompagnement à domicile. La structure est l'employeur et met à disposition son personnel pour la réalisation des prestations au domicile.

■ Les services d'aides à la personne

Ils désignent l'ensemble des services effectués à domicile chez un particulier et qui contribuent à simplifier la vie quotidienne.

Ce secteur englobe une vingtaine d'activités :

- les services de la vie quotidienne,
- les services à la famille.

■ Les services d'aides et d'accompagnement à domicile (SAAD)

Vivre chez soi est le souhait de la majorité des personnes âgées. Il existe de nombreuses structures de maintien à domicile qui offrent toute une palette de prestations couvrant l'ensemble des besoins nécessaires à la vie quotidienne.

Il est important de savoir que ces structures sont sous le respect d'un cahier des charges sous le contrôle de la

Préfecture et après avis du Conseil général. Toute autre structure ne présentant pas son agrément préfectoral ou son autorisation ne pourra effectuer la moindre prestation au domicile d'une personne vulnérable ou public fragile (assistante de vie ou accompagnement de la personne âgée ou handicapée selon décret n° 2011-1132 du 20 septembre 2011).

Pour les services autorisés et agréés qualité, les prestations de services sont les suivantes :

- assistance aux personnes âgées pour les actes quotidiens (aide à la toilette, aide au lever/coucher, aide au repas, aide aux transferts) à l'exception des actes de soins médicaux,
- aide à la mobilité et au transport de personnes à mobilité réduite,
- portage de repas,
- garde malade,
- télé-assistance,
- aide ménagère.

Pour les services ayant fait une simple déclaration auprès de la DIRECCTE (Direction régionale des entreprises de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi), les prestations sont les suivantes :

- aide ménagère,
- petits travaux de jardinage,
- prestations de petit bricolage (hommes toutes mains),
- gardiennage et surveillance de la résidence principale et secondaire,
- portage de repas,
- livraison de courses,
- assistance administrative.

Pour les bénéficiaires de l'APA, seuls les services prestataires agréés peuvent faire l'objet d'une prise en charge pour les aides humaines mises en place.

■ Les services de soins infirmiers à domicile

Le Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) intervient dans le cadre du maintien à domicile d'une personne âgée très dépendante.

Les intervenants se rendent chez vous pour évaluer la nécessité de leur intervention. Si vous ne relevez pas de soins infirmiers, le SSIAD vous renverra vers un service d'auxiliaires de vie ou d'aides à domicile.

Pour bénéficier de l'intervention à domicile d'un SSIAD, il faut réunir plusieurs conditions :

- une prescription du médecin traitant lorsque l'état de santé ne nécessite pas forcément une hospitalisation,
- une prescription d'un médecin hospitalier lors d'une sortie d'hospitalisation,
- le besoin d'une surveillance et de soins infirmiers réguliers (injections, prise de sang, traitement anti-escarres...).

Les SSIAD assurent les prestations suivantes :

- soins techniques et/ou soins de base et relationnels,
- traitement de surveillance des pathologies,
- soins d'hygiène,
- soins de mobilisation,
- soins liés à la locomotion et au confort.

Afin d'assurer la continuité de la prise en charge, le SSIAD peut intervenir 7 jours sur 7 et 365 jours par an, en fonction des soins requis par votre état de santé.



Les prestations des services de soins infirmiers à domicile sont prises en charge à 100 % par l'assurance maladie. Les autres dépenses de santé (honoraires du médecin traitant, analyses médicales, médicaments...) continuent d'être remboursées dans les conditions habituelles.



La téléassistance : vivre chez soi en toute sérénité

Les personnes âgées qui désirent rester à leur domicile ont parfois peur de se sentir isolées ou de ne pouvoir prévenir quelqu'un en cas de problème. La téléassistance s'adresse à toutes les personnes âgées, handicapées, isolées ou dépendantes qui ont besoin de se sentir rassurées et/ou qui sont préoccupées par leur santé. Cela permet également de rassurer les proches.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La téléassistance est un petit médaillon ou un bracelet que la personne porte sur elle en permanence. En cas de problème, une simple pression sur le médaillon ou le bracelet suffit pour donner l'alerte de jour comme de nuit. Le service prévient les proches ou les secours si besoin et reste en contact avec vous jusqu'à l'arrivée des intervenants.

Si la personne se sent seule ou isolée, elle peut appeler le service de téléassistance simplement pour parler et établir une relation de convivialité.

Les systèmes de téléassistance sont en constante évolution. En plus de ce qui est décrit ci-dessus il existe des systèmes de détection des chutes ou même de géo-localisation. La géo-localisation permet la sécurisation des déplacements en évitant le risque de se perdre. En cas de fugue cela permet de localiser la personne avec précision.

VOS DÉMARCHES

Vous pouvez prendre contact avec votre mutuelle, votre CCAS, votre Caisse de retraite, le Conseil général...

Si vous vous adressez à une société non référencée, prenez soin de lire attentivement le contrat, en particulier s'il existe des clauses qui concernent la durée de l'abonnement et les conditions de résiliation.

Portage de repas

« Santé et plaisir »

- s'alimenter est un acte quotidien, qui doit rester avant tout un plaisir de la vie,
- certaines affections peuvent être prévenues ou limitées par une alimentation variée et équilibrée (obésité, diabète de type II, cholestérol...),
- chez les personnes âgées, l'alimentation équilibrée permet de maintenir un bon état général, de prévenir la dénutrition,
- si des difficultés apparaissent, on peut adapter les modes d'alimentation (textures modifiées, régimes spécifiques).

Opter pour le portage de repas peut faciliter votre maintien à domicile. On vous livre vos repas en journée alimentaire ou seulement le midi, selon votre choix et les menus sont adaptés à vos besoins nutritionnels.

Le portage de repas est une prestation garante d'un bon équilibre alimentaire et préventive de la dénutrition chez la personne âgée.

POUR QUI ?

Il s'adresse aux personnes âgées étant dans l'incapacité, définitive ou temporaire, de se préparer elles-mêmes leur repas.

PAR QUI ?

Par le centre communal d'action sociale (CCAS) de votre lieu de résidence ou par une structure de services à la personne proposant cette prestation.

QUELLES PRISES EN CHARGE ?

Seul le coût du portage sera pris en charge par votre caisse de retraite ou votre mutuelle. L'APA (Allocation personnalisée d'autonomie), lorsque vous êtes allocataire, peut participer également financièrement au coût du portage dans certaines conditions.

Les montants de ces prises en charge seront calculés sous conditions de ressources du degré de dépendance et des aides déjà mises en place.



La réduction d'impôt

Vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôts uniquement sur le coût du portage restant à votre charge déduction faite des aides déjà accordées et à la seule condition que cette prestation soit accompagnée d'une autre prestation à votre domicile (prestation de ménage par exemple).

• L'OPTION «FOYER RESTAURANT»

L'alimentation joue un rôle important sur votre santé. Si vous rencontrez des difficultés pour préparer vos repas, vous avez la possibilité de vous alimenter dans un lieu convivial en vous rendant dans un foyer restaurant. La plupart des foyers logements accueillent pour les repas des personnes âgées de l'extérieur et certaines communes ont implanté un centre de restauration collective destiné

aux personnes de plus de 60 ans qui ne peuvent plus ou ne souhaitent plus déjeuner seules.

L'aide sociale du Conseil général peut participer aux frais de repas de ces personnes dont les ressources sont inférieures ou égales à l'ASPA (Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées) (sous condition de l'habilitation du service prestataire). Le tarif de remboursement des repas est fixé par arrêté du Président du Conseil général et une participation est demandée au bénéficiaire.



Pour connaître la liste des foyers restaurants, veuillez-vous reporter à l'annuaire à la fin de ce guide et n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre mairie, CCAS...

LES AIDES FINANCIÈRES

Le Conseil général est le chef de file de l'action sociale en faveur des personnes âgées. De nombreux organismes tels que la CARSAT, la CPAM, la MSA, les caisses de retraite complémentaire et certaines mutuelles peuvent vous apporter également des aides notamment à votre sortie d'hospitalisation.

■ Les aides de la CARSAT et de la MSA

La CARSAT a mis en place des aides destinées aux personnes âgées. Ces aides ne sont pas récupérables sur succession et ne se cumulent pas avec l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA).

Dans le cadre de son plan d'action sociale, la Mutualité sociale agricole (MSA) délivre des aides financières sous conditions de ressources aux ressortissants du régime social agricole retraités.



Bon à savoir

Pour toute information sur votre santé, pensez à consulter votre caisse d'Assurance maladie du régime général au 36 46 ou le site de référence de l'Assurance maladie, www.ameli-sante.fr, vous y trouverez des informations générales et pratiques.

Pour les ressortissants des régimes agricole et indépendant, vous pouvez contacter la MSA au 02 37 30 45 00 ou RSI au 08 20 20 96 26..

■ L'aide ménagère

Le recours à l'aide ménagère peut vous être accordé par votre caisse de retraite ou par l'aide sociale du Conseil général si vous êtes identifié en GIR 5 ou 6. Dans les deux cas, une participation financière, déterminée en fonction de vos ressources, vous est demandée.

Conditions d'attribution :

- être âgé d'au moins 65 ans (60 ans en cas d'invalidité au travail),
- avoir besoin d'une aide, pour accomplir les travaux domestiques de première nécessité, permettant de rester à votre domicile ou dans un foyer logement,
- avoir recours à un service prestataire tarifé par le conseil général,
- ne pas disposer de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA).



● **RÔLE DE L'AIDE MÉNAGÈRE**

L'aide ménagère est une professionnelle qui se rend auprès de vous pour vous apporter :

- une aide matérielle pour des tâches quotidiennes d'entretien, des soins d'hygiène sommaire, des courses, des démarches simples que vous ne pouvez plus accomplir,
- et une présence attentive.

Le nombre d'heures attribué est fonction de vos besoins.

● **PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE**

En fonction de vos ressources, la prestation d'aide ménagère à domicile est prise en charge :

- soit par votre département au titre de l'aide sociale. Au 1^{er} avril 2013 vos ressources mensuelles doivent être inférieures à 787,26 € si vous vivez seul et à 1 222,27 € si vous vivez en couple,
- soit par votre caisse de retraite, si vos ressources mensuelles sont supérieures aux montants ci-dessus.



L'aide ménagère au titre de l'aide sociale est récupérable sur la succession pour les dépenses supérieures à 760 € et dès lors que l'actif net successoral excède 46 000 €.

Démarches

- si vous dépendez de l'aide sociale départementale, vous devez faire la demande à votre centre communal d'action sociale ou à votre mairie,
- si la prise en charge de la prestation d'aide ménagère dépend de votre caisse de retraite, vous devez faire la demande à cette caisse.

Joignez un certificat médical et les pièces justificatives de vos ressources.

Renseignez-vous sur les autres pièces à fournir en fonction de votre situation.

■ **L'allocation personnalisée d'autonomie (APA à domicile)**

Sont concernées par l'allocation personnalisée d'autonomie à domicile, les personnes de 60 ans et plus, relevant des GIR 3-4 et 1-2. Le degré de dépendance est déterminé selon une grille AGGIR. Le plan d'aide

devant répondre aux besoins de la personne est élaboré après l'évaluation réalisée au domicile de la personne par les travailleurs sociaux et les médecins de l'équipe médico-sociale du département.

L'allocation personnalisée d'autonomie est accordée par décision du Président du Conseil général et versée par le Conseil général.

Toute personne résidant en France peut en bénéficier, il faut attester d'une résidence stable et régulière d'au moins trois mois et pour les personnes étrangères être titulaire de la carte de résident ou d'un titre de séjour.

L'APA est une allocation universelle dont le montant est calculé en fonction des ressources.

L'APA peut financer notamment :

- la prise en charge d'un ou de plusieurs intervenants à domicile (aide ménagère, service de portage de repas, surveillance à domicile, ou en famille d'accueil),
- les fournitures (alèses...),
- les frais de téléalarme,
- l'accueil de jour et l'accueil temporaire...

● **LE MONTANT ATTRIBUÉ**

Il est égal au montant du plan d'aide effectivement utilisé par le bénéficiaire diminué d'une participation éventuelle laissée à sa charge.

Cette participation est modulée en fonction des ressources. Aucune participation n'est demandée si les ressources sont inférieures à un certain plafond.

L'APA n'est pas cumulable avec certaines prestations offrant un avantage similaire.



Pour faire la demande

Retirez un dossier de demande auprès du Conseil général, des Centres communaux d'action sociale (CCAS), des Associations d'aide et de maintien à domicile, des Espaces Seniors info-services...

Envoyez-le dûment rempli, accompagné des pièces demandées à l'attention du :

Président du Conseil général
Service des aides aux seniors et personnes handicapées
 1 Place Châtelet – CS 70403
 28008 Chartres Cedex

• GRILLE AGGIR

GIR 1

Personnes confinées au lit, dont les fonctions mentales sont gravement altérées et qui nécessitent une présence indispensable et continue d'intervenants ou personnes en fin de vie.

GIR 2

Personnes confinées au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales ne sont pas totalement altérées et qui nécessitent une prise en charge pour la plupart des activités de la vie courante.

Ou personnes dont les fonctions mentales sont altérées, mais qui ont conservé leurs capacités à se déplacer.

GIR 3

Personnes âgées ayant conservé leur autonomie mentale, partiellement leur autonomie locomotrice, mais qui nécessitent quotidiennement et plusieurs fois par jour des aides pour leur autonomie corporelle.

GIR 4

Personnes n'assurant pas seules leur transfert mais qui, une fois levées, peuvent se déplacer à l'intérieur du logement. Ces personnes doivent parfois être aidées pour la toilette et l'habillage. Ces personnes s'alimentent seules.

GIR 5

Personnes assurant seules leurs déplacements à l'intérieur de leur logement, s'alimentant et s'habillant seules et ayant besoin d'une aide ponctuelle pour la toilette, la préparation des repas et le ménage.

GIR 6

Personnes n'ayant pas perdu leur autonomie pour les actes discriminants de la vie courante.

Ces principaux critères sont utilisés pour déterminer le GIR (communément le degré de dépendance) dans le cadre d'une demande d'APA. Seule l'équipe médico-sociale est habilitée à déterminer le GIR définitif de la personne concernée.

Nota bene : Seuls les quatre premiers GIR ouvrent droit à l'APA, dès lors que les conditions d'âge et de résidence sont remplies.

■ Qu'est-ce que le Pass Autonomie Eurélien ?

Il s'agit d'un moyen de paiement mis en place par le Conseil général d'Eure-et-Loir pour verser l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) aux bénéficiaires qui font appel à une assistante de vie en emploi direct ou en mode mandataire.

Comment ça marche ?

- chaque début de mois, vous recevez à votre domicile, votre carnet de chèques correspondant au nombre d'heures d'intervention prévu dans votre plan d'aide,
- chaque chèque correspond à 1 ou 5 heures d'intervention et vous permet de payer le salaire net de votre intervenant en complément des Césu bancaires.

L'AIDE AUX AIDANTS FAMILIAUX

Dans l'aide quotidienne qu'il apporte à un proche, l'aidant est physiquement, psychologiquement et affectivement mis à contribution, ce qui avec le temps peut engendrer fatigue et épuisement.

■ Être conseillé, soutenu et accompagné

Les Espaces Seniors info-services du Conseil général d'Eure-et-Loir avec l'appui de leurs partenaires proposent aux aidants familiaux informations, conseils, soutien individuel et collectifs (groupes d'échange, formation.) Vous pouvez vous inscrire dans les groupes d'échanges mis en place par le Conseil général. Le partage d'expériences avec d'autres aidants contribue à prendre du recul et à mieux gérer la situation d'aide.

• QU'EST-CE QU'UN GROUPE D'ÉCHANGES ?

Sur la base de contacts réguliers entre les personnes confrontées à la maladie d'un proche, le groupe d'échanges permettra de :

- se rencontrer,
- s'exprimer librement et en toute confidentialité,
- partager ses interrogations et ses difficultés,
- réfléchir autour de préoccupations communes,
- apporter des éléments de compréhension de la maladie de son proche.

Il se veut être avant tout un lieu convivial pour les aidants rencontrant des difficultés similaires par l'accompagnement au quotidien de leur proche.

N'hésitez pas à contacter l'Espace Seniors info-services le plus proche de chez vous.

■ Les congés pour s'occuper d'un proche

Vous avez besoin d'être accompagné, un de vos proches peut prendre un congé de soutien ou de solidarité familiale.

● LE CONGÉ DE SOUTIEN FAMILIAL

Il permet à toute personne, sous certaines conditions de suspendre son activité professionnelle afin de s'occuper d'un membre de sa famille faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité.

Le congé de soutien familial est d'une durée de trois mois, renouvelable dans la limite d'un an pour l'ensemble de la carrière professionnelle du salarié. Il n'est pas rémunéré.

● LE CONGÉ DE SOLIDARITÉ FAMILIALE

Il permet au salarié d'assister un proche (ascendant, descendant, frère ou sœur, personne partageant le même domicile) souffrant d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital ou étant en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable.

Il est d'une durée maximale de trois mois, renouvelable une fois. Le congé peut, avec l'accord de l'employeur, être transformé en période d'activité à temps partiel. Les bénéficiaires du congé de solidarité familiale peuvent, sous certaines conditions, bénéficier de l'**Allocation d'accompagnement d'une personne en fin de vie**.

Dans les deux cas, la personne proche doit contacter le service du personnel de son employeur.

■ Les formules de répit

● L'ACCUEIL DE JOUR

Ce sont de petites structures destinées aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Elles offrent un nombre de places limité, accueillent des malades toute la journée ou en demi-journée.

Les personnes accueillies sont prises en charge une ou plusieurs fois par semaine pour pratiquer des activités adaptées qui ont pour but de maintenir le plus longtemps possible une relation avec les autres et entretenir leurs capacités physiques, intellectuelles et psychologiques. L'accueil de jour peut se trouver au sein d'un Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) ou constituer une entité à part entière.

● L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Depuis quelques années l'hébergement temporaire se développe. Ce type d'accueil s'adresse aux personnes âgées dont le maintien à domicile est momentanément rendu difficile à cause d'une situation particulière de maladie ou de vacances de l'aidant familial ou de travaux dans le logement...

L'hébergement temporaire permet à la personne âgée de s'adapter progressivement à une entrée en établissement et/ou permet le répit des familles accompagnant.

Ce type d'accueil ne peut excéder 3 mois cumulés, successifs ou non, au cours de l'année civile.

Il est important de se renseigner et de visiter l'établissement au préalable.

La constitution d'un dossier est indispensable.



Pour connaître la liste des accueils de jour ou temporaire en Eure-et-Loir, rendez-vous sur le site www.eurelien/seniors.fr du Conseil général ou contacter la plateforme « Seniors info-services » du Conseil général au **02 37 23 60 28**, ou reportez-vous à l'annuaire à la fin de ce guide

● L'ACCUEIL FAMILIAL

L'accueil familial temporaire permet aux seniors de bénéficier d'un hébergement familial chez des particuliers.

Pour tout renseignement s'adresser :

- Seniors info-services au 02 37 23 60 28,
- Conseil général – Service des aides aux seniors et personnes handicapées - 1 Place Châtelet 28008 Chartres Cedex.

● SÉJOURS DE RÉPIT

Certains organismes organisent des séjours adaptés.

Pour tout renseignement s'adresser :

- Seniors info-services au 02 37 23 60 28



RESTER À DOMICILE
AUTREMENT
**LES AUTRES FORMES
D'HABITAT**



RESTER À DOMICILE AUTREMENT LES AUTRES FORMES D'HABITAT

Les logements alternatifs sont accessibles aux personnes autonomes de plus de 60 ans qui ne souhaitent plus ou qui ne peuvent plus rester à domicile.

■ Le foyer logement

Le foyer logement est une alternative à l'entrée en EHPAD. Il permet de conserver une certaine autonomie, tout en bénéficiant de services collectifs tels que la restauration, la blanchisserie, le coiffeur, animations...

Le foyer accueille des personnes autonomes ou légèrement dépendantes. Vous pourrez aménager ce logement avec vos meubles.

Vous êtes libre d'organiser votre quotidien, de recevoir des visites, de faire appel à des professionnels de santé. Ainsi l'indépendance de chaque résident est préservée. Si vos ressources sont insuffisantes pour la prise en charge de vos frais afférents au loyer vous pourrez solliciter le bénéfice de l'aide sociale avec une participation éventuelle des obligés alimentaires. L'aide sociale peut intervenir si l'établissement est habilité par le Conseil général.

Selon votre degré de dépendance vous pourrez déposer une demande d'aide auprès du Conseil général ou de votre caisse de retraite.

Vous pouvez prétendre selon conditions de ressources à l'allocation logement. Se renseigner auprès de la caisse d'allocations familiales ou de la mutualité sociale agricole.



Vous trouverez en annexe la liste des foyers logement du département d'Eure-et-Loir.

■ Les Euréliales

L'adaptation du logement liée à la perte d'autonomie est une des priorités du Département.

Les Euréliales s'adressent notamment aux personnes âgées autonomes mais doivent permettre de mettre en œuvre des solutions évolutives d'accompagnement de la perte d'autonomie.



Ces logements à loyer modéré sont situés en centre-ville ou en centre bourg pour permettre le maintien d'une vie sociale.

La première réalisation concrète des euréliales, située au centre-ville de Brou, est composée de 11 logements. Le Conseil général d'Eure-et-Loir s'est fixé la construction de 150 logements euréliales.

■ Les résidences services seniors

Les résidences services seniors s'adressent à des personnes âgées autonomes, valides et semi-valides de plus de 60 ans, qui désirent vivre en appartement ou en maison, tout en profitant de la convivialité et de la sécurité assurées par les équipes en place.

Elles sont constituées d'appartements individuels (de 1, 2, 3 ou 4 pièces) et de maisons de plain-pied. Elles ont pour objectif de procurer aux résidents une indépendance et de garantir une convivialité dans des lieux de vie adaptés et aménagés tels le restaurant, le salon mais aussi des salles de sport et d'activités. Elles sont sécurisées (accueil 7/7 jours, interphone, portails aux accès de la résidence,...) et adaptées à une clientèle senior (ascenseurs, équipement des appartements...). Suivant leurs besoins, les résidents peuvent également choisir des services complémentaires : assistance 24h sur 24, restauration à l'unité, en demi-pension ou en pension complète, ménage, blanchisserie, etc. Chaque résident a la possibilité d'acheter ou de louer son appartement selon les modalités fixées par la résidence. Malgré les charges (rémunération du personnel et entretien des salons et parties communes), la résidence services est une solution souvent moins onéreuse qu'une maison de retraite pour les personnes âgées autonomes. Ces résidences permettent aux personnes vivant en milieu rural de venir en ville dans un environnement qui se veut protégé, rassurant et adapté à leurs besoins.



Vous pouvez bénéficier dans ces résidences :

- de l'allocation logement,
- de l'allocation personnalisée d'autonomie.

■ Les MARPA

Une MARPA est une maison d'accueil rurale pour personnes âgées.

Cette structure permet aux personnes âgées de rester vivre dans leur environnement familial qui leur permet de conserver leurs relations antérieures.

La MARPA est principalement destinée aux personnes isolées qui souhaitent recréer un climat familial.

Elle offre la possibilité à chacun de disposer d'un vrai logement dans des petites unités de vie dotées d'un espace vert.

En Eure-et-Loir, il n'existe qu'une MARPA « Le Chant des Tulipes » à Margon. Elle vous accueille dans un complexe de 24 logements. 2 places peuvent bénéficier de l'aide sociale. Les résidents peuvent être admis avec une dépendance légère.

Les services proposés sont la restauration, blanchisserie, service de ménage, des animations et un service médical sur place.

■ L'accueil familial

L'accueil familial, c'est une alternative d'hébergement pour les personnes âgées et handicapées, qui ne souhaitent pas vivre dans un établissement collectif ou qui ne peuvent ou ne souhaitent pas rester seules à leur domicile. C'est une solution intermédiaire et enrichissante humainement.

Ce mode d'hébergement, d'accueil, permet **aux personnes âgées de plus de 60 ans et aux personnes handicapées** de rompre l'isolement, et offre ainsi la possibilité de bénéficier d'un cadre de vie au sein d'une cellule familiale, principe fondamental de l'accueil familial qui implique un partage de logement, d'activités avec la personne accueillie et de prendre soin de celle-ci. **C'est un réel engagement.**

Toute personne âgée de plus de 60 ans a la possibilité d'être accueillie au domicile d'un particulier dite « famille d'accueil ». Il ne doit pas y avoir de lien de parenté entre l'accueillant et l'accueilli.

L'accueillant familial doit être **titulaire d'un agrément**, à temps complet ou à temps partiel, délivré par le Président du Conseil général. Celui-ci est accordé pour 5 ans, et précise le nombre de personnes susceptibles d'être accueillies, dans la limite de 3.

• MODALITÉS D'ACCUEIL

Vous disposez d'une chambre dont la superficie ne peut être inférieure à 9 m².

L'accueillant s'engage à ce que l'accueil soit maintenu, en proposant des solutions de remplacement (pour les congés par exemple).

Un contrat est établi entre l'accueillant et l'accueilli qui stipule la rémunération de l'accueillant, les conditions matérielles et humaines ainsi que les droits et les obligations de chacun. Il s'agit d'un contrat type élaboré par le Conseil général.

Une période d'essai est prévue dans le contrat.

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie à domicile ainsi que l'allocation logement peuvent être attribuées en famille d'accueil.

En cas de ressources insuffisantes le bénéfice de l'aide sociale peut être sollicité. L'aide sociale n'intervient que lorsque les ressources de la personne, complétées de l'obligation alimentaire ne couvrent pas la totalité des dépenses.



Pour tout renseignement s'adresser au Service des aides aux seniors et personnes handicapées au 02 37 23 60 82 ou Seniors info-services au 02 37 23 60 28.

■ Le logement intergénérationnel

Encore peu développée, la cohabitation entre les seniors et jeunes peut être une des solutions pour lutter contre l'isolement des personnes âgées et les problèmes de logement des étudiants.

Il s'agit là d'un échange de service : une présence quotidienne contre un loyer gratuit ou modique.

Le logement intergénérationnel permet un renforcement des liens entre génération.



BIEN CHOISIR SON ÉTABLISSEMENT



LES DIFFÉRENTES FORMES D'ACCUEIL

Le département offre une capacité d'hébergement varié. Ces établissements sont adaptés aux différents niveaux de dépendance des personnes âgées.



EHPA (Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées), accueille des personnes âgées autonomes. L'établissement n'est pas médicalisé.

EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) est un établissement médicalisé pour personnes âgées dépendantes (antérieurement dénommé le plus souvent **maison de retraite**). C'est une structure constituée de chambres médicalisées permettant l'accueil de personnes âgées qui ont besoin d'une assistance journalière et permanente.

USLD (Unité de Soins de Longue durée), est un établissement sanitaire destiné à l'hébergement des personnes âgées dont l'état nécessite une surveillance et des soins médicaux constants. L'USLD est le plus souvent rattachée à un hôpital.

■ Conseils pour bien choisir son nouveau lieu de vie

● LE TYPE D'ÉTABLISSEMENT

Votre choix sera déterminé en fonction de votre degré de dépendance, des prestations proposées et des tarifs pratiqués. L'établissement peut être public, privé ou associatif.



Ces structures peuvent être habilitées par le Conseil général à recevoir des bénéficiaires de l'aide sociale. Certains établissements privés disposent de quelques places conventionnées.

● LA ZONE GÉOGRAPHIQUE

La proximité est importante, vous pouvez choisir de ne pas vous éloigner de votre ancien domicile pour conserver un lien social ou vous rapprocher de votre famille. Il est souhaitable que l'établissement soit facile d'accès (bus, train) pour faciliter vos déplacements et vos visites.

Dans tous les cas, c'est à vous de choisir votre nouveau lieu de vie.



Vous pouvez contacter l'Espace Seniors info-services le plus proche de chez vous pour obtenir la liste des établissements.

Espace Seniors info-services du Drouais

7 rue Henri Dunant à Dreux
Tél. 02 37 64 25 50

Espace Seniors info-services du Dunois-Beauce

3 place Cap de la Madeleine à Châteaudun
Tél. 02 37 94 05 93

Espace Seniors info-services du Perche

58 rue du Gouverneur à Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 53 39 17

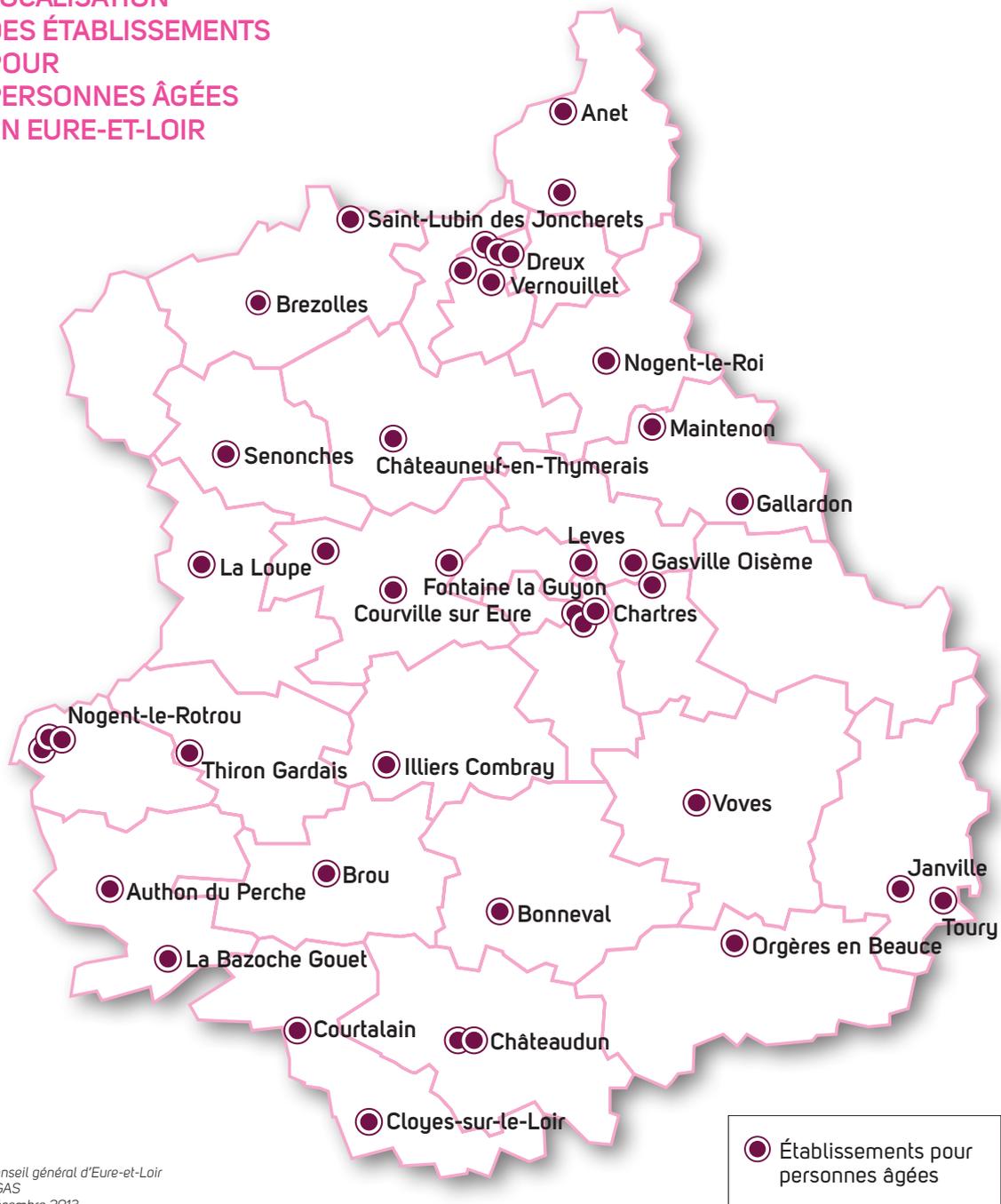
La plateforme téléphonique Seniors info-services
au 02 37 23 60 28

Ou sur le site internet : <http://www.eurelien.fr/parcours-de-vie/seniors2/vivre-en-maison-de-retraite/annuaire-des-etablissements>

● LE FINANCEMENT DE L'ÉTABLISSEMENT

Le montant de vos ressources consacré mensuellement à vos frais d'hébergement est déterminant pour la recherche de votre structure. Des aides financières peuvent en réduire le coût, (**plus d'informations « Les aides financières en établissements » p. 59**).

LOCALISATION DES ÉTABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES EN EURE-ET-LOIR



Conseil général d'Eure-et-Loir
DGAS
Décembre 2013
source: DGAS

• LA VISITE DE L'ÉTABLISSEMENT

Il est important d'anticiper l'entrée en établissement. Dans la mesure de vos possibilités, il est souhaitable de visiter la structure. Lors de cette visite il faudra aborder l'aspect médical. Le niveau de prise en charge de la dépendance peut être déterminant dans votre choix. Selon votre niveau de dépendance vous vous orienterez vers un établissement médicalisé ou, au contraire, vers une structure pour personnes plus autonomes. Il pourra

être opportun, également, d'effectuer une période d'essai si celui-ci propose un hébergement temporaire. Il convient de se renseigner auprès de l'établissement pour obtenir toutes les précisions utiles.

• LE CONFORT

Des critères personnels peuvent intervenir dans le choix: chambre individuelle, téléphone, personnalisation de la chambre (meubles et objets), accueil des animaux...

■ Prendre contact avec les établissements choisis

● INFORMATIONS ET CONSEILS PRATIQUES :

- informez-vous sur la disponibilité de lits vacants et/ou la durée prévisible de l'attente,
- demandez le montant de la caution et s'il existe une caution solidaire engageant vos obligés alimentaires,
- renseignez-vous sur la surface des chambres et leur confort,
- questionnez sur les services proposés (traitement du linge, coiffeur...),
- prenez connaissance du rythme de vie dans l'établissement : horaires d'ouverture de l'accueil, heures et lieu des repas, animations, horaires des visites...,
- envisagez d'effectuer une visite de pré-admission,
- demandez à consulter le planning des animations, la liste des membres et les comptes-rendus du Conseil de la Vie Sociale (CVS).

● PENSEZ À DEMANDER

La loi du 2 janvier 2002 a rendu obligatoire la remise d'un certain nombre de documents au résident notamment pour formaliser les relations qui se nouent entre l'établissement et le résident :

- le livret d'accueil,
- le règlement de fonctionnement,
- le contrat de séjour.



Le Conseil de la vie sociale institué par l'article 10 de la loi du 2 janvier 2002 permet d'associer les résidents au fonctionnement de l'établissement.

Le Conseil de la vie sociale élu pour 3 ans comporte au minimum :

- deux représentants des personnes accueillies,
- un représentant des familles ou des représentants légaux,
- un représentant du personnel,
- un représentant de l'établissement.

Le Conseil de la vie sociale émet un avis consultatif et des propositions concernant l'organisation intérieure et la vie quotidienne, l'animation, les projets de travaux et d'équipements, la nature et le prix des services rendus.

■ Vos interlocuteurs en établissement

Le fonctionnement des maisons de retraite peut varier selon leur taille. Cependant, elles ont toutes du personnel administratif et technique, une équipe médicale et soignante ainsi qu'une équipe en charge de l'animation. L'ensemble du personnel est placé sous l'autorité du directeur, responsable du bon fonctionnement de l'établissement.

■ Le dossier d'inscription en établissement

Depuis le 1^{er} juin 2012, un dossier unique a été mis en place pour toutes les demandes d'admission en établissement. Ce dossier est à remplir en un seul exemplaire et à photocopier en fonction du nombre d'établissements auprès desquels vous souhaitez déposer une demande.



Le dossier unique d'admission est téléchargeable sur internet avec le lien suivant : https://www.formulaires.modernisation.gouv.fr/gf/cerfa_14732.do

■ L'admission en établissement

Après le dépôt de votre dossier de candidature, une visite de pré-admission peut être organisée. Elle vise à vérifier que la prise en charge proposée par l'établissement correspond bien à vos attentes.

■ L'entrée en établissement

Faites-vous accompagner dans la mesure du possible par votre famille.

À votre arrivée, vous serez accueilli(e) par du personnel qualifié qui vous aidera dans votre installation et se rendra disponible pour répondre à toutes vos questions.

Lors de l'entrée en EHPAD, un certain nombre de documents vous sont remis. Certains pour organiser la relation entre le résident et l'établissement, d'autres à titre d'information. Il s'agit principalement du contrat de séjour qui sera signé des deux parties, du règlement de fonctionnement et du livret d'accueil.



LES AIDES FINANCIÈRES EN ÉTABLISSEMENT

■ La tarification des EHPAD et des USLD

Le budget des établissements est constitué de trois tarifs :

- le forfait soins,
- le tarif hébergement,
- le forfait dépendance.

■ Le forfait soins

Sous forme de dotation globale le forfait soins est réglé par l'assurance maladie. Il couvre les dépenses liées à la médicalisation : salaire des médecins, infirmières, petit matériel médical et équipements tels que les lits médicalisés ou les fauteuils roulants.

■ Le tarif hébergement

Ce tarif couvre les dépenses de logement, de restauration, d'entretien et d'animation.

Il est réglé par le résident. Si ses ressources sont insuffisantes, les frais pourront éventuellement être pris en charge par l'aide sociale à l'hébergement.

■ Le forfait dépendance

Ce forfait financé par le Conseil général couvre les prestations d'aide, d'accompagnement, de surveillance indispensables à l'accomplissement des actes essentiels de la vie courante et le matériel à usage unique.

L'AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT

L'aide sociale est un droit subsidiaire. La prise en charge n'intervient qu'après la mise en œuvre de l'obligation alimentaire, conformément aux articles 205 et suivants du code civil.



L'établissement doit être habilité à accueillir des bénéficiaires de l'aide sociale. Il est donc utile, en amont de se renseigner auprès de l'établissement choisi.

Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH), peuvent y prétendre dans les mêmes conditions.

• CONDITION DE RÉSIDENCE

Vous devez justifier d'une résidence stable en France et habiter en Eure-et-Loir depuis plus de 3 mois. Les étrangers hors union européenne doivent fournir un titre de séjour en cours de validité.

• CONDITION DE RESSOURCES

Les ressources prises en compte pour l'examen de vos droits à l'aide sociale à l'hébergement incluent les ressources de toute nature.

■ Qui peut en bénéficier ?

Si vos ressources sont insuffisantes pour pouvoir assurer le paiement de vos frais d'hébergement et de vos frais de dépendance, vous pouvez sous certaines conditions bénéficier d'une aide financière du département.

• CONDITION D'ÂGE

Pour pouvoir bénéficier de l'aide sociale, vous devez être âgé de 65 ans. Toutefois les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail par la



Vous pouvez déduire de vos impôts des dépenses liées à la dépendance et à l'hébergement dans la limite du seuil fixé par le code des impôts. Cette réduction s'applique quel que soit l'âge ou la situation familiale et pour tout type de séjour, même temporaire.



■ L'obligation alimentaire

L'art 205 du code civil stipule que « Les enfants doivent des aliments à leur père et mère et autres ascendants dans le besoin ».

L'art 206 du code civil indique que « Cette obligation vaut également pour les gendres et les belles filles, dans les mêmes conditions. Toutefois, elle cesse lorsque celui des époux qui produisait l'affinité et les enfants issus de son union avec l'autre époux sont décédés ».

Chaque obligé alimentaire devra fournir au Conseil général, par l'intermédiaire, du Centre communal d'action sociale ou de la mairie de son domicile un dossier relatif à son obligation alimentaire.

Ce dossier dûment daté et complété sera accompagné de tous les justificatifs nécessaires afin que le Président du Conseil général puisse évaluer la capacité contributive de chaque obligé alimentaire.



Une pension alimentaire versée au titre de l'obligation alimentaire est déductible des revenus de l'obligé alimentaire qui s'en acquitte.

■ Instruction du dossier par le Conseil général

Le service des prestations d'aide sociale du Conseil général doit s'assurer de la compétence financière du département, en attachant une importance particulière à votre temps de résidence en Eure-et-Loir.

La décision du Président du Conseil général est notifiée à la personne âgée ou à son représentant légal, au maire, à l'établissement d'accueil et aux obligés alimentaires. En cas d'admission à l'aide sociale, les frais de séjour sont réglés directement par l'aide sociale à l'établissement. L'aide sociale récupère 90% de vos ressources et la contribution éventuelle des obligés alimentaires en laissant à votre disposition un minimum mensuel, L'aide sociale est récupérable sur la succession du bénéficiaire dès le premier euro versé.

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

L'allocation personnalisée d'autonomie assure en partie la prise en charge du forfait dépendance. Une participation aux frais de dépendance correspondant au tarif du GIR 5-6 est laissée à votre charge.

■ Qui peut en bénéficier ?

• CONDITION D'ÂGE

Toute personne âgée d'au moins 60 ans et dont le degré de dépendance a été évalué entre 1 à 4 peut prétendre à l'APA.

Dans les établissements, c'est le médecin coordonnateur qui fait cette évaluation à l'aide de la grille AGGIR.

• CONDITION DE RÉSIDENCE

Vous devez justifier d'une résidence stable en France. Les étrangers hors union européenne doivent fournir un titre de séjour en cours de validité.

• CONDITION DE RESSOURCES

Les ressources prises en compte pour l'examen de vos droits incluent les ressources de toute nature exceptées celles non déclarables ou non soumises au prélèvement libératoire.

■ Où s'adresser ?

Le dossier de demande d'APA vous sera remis par le Directeur de l'établissement ou le cas échéant, celui-ci vous communiquera les coordonnées du Conseil général à contacter.

■ Conditions de versement

Elle est peut-être versée au bénéficiaire, à l'établissement ou sous forme de dotation globale.

L'APA est attribuée que l'établissement soit public ou privé habilité ou non à recevoir des bénéficiaires d'aide sociale.

Dans le cas d'un hébergement hors département, l'APA peut vous être versée directement sur votre compte

bancaire. Il conviendra alors de vous acquitter de la totalité du forfait dépendance.

Si l'APA est versée directement à l'établissement celui-ci sera réglé par le Conseil général sur présentation d'une facture.



L'APA n'est pas récupérable sur la succession.

Attention

l'APA n'est pas compatible avec :

- la Majoration Tierce Personne (MTP),
- l'Allocation Compensatrice pour Tierce Personne (ACTP),
- la Prestation de Compensation du Handicap (PCH).

■ Recours

En cas de contestation de la décision du Président du Conseil général, les destinataires de la notification disposent d'un délai de 2 mois à compter de la date de la notification de la décision pour faire appel devant la commission départementale d'aide sociale.

Les litiges relatifs à la mise en œuvre de l'obligation alimentaire doivent être portés devant le Juge aux affaires familiales.



VOTRE **BUDGET**



VOS DROITS À LA RETRAITE

■ Pension de retraite

Les régimes de retraite comprennent généralement un régime de base et un régime complémentaire (sauf pour les fonctions publiques).

Quel que soit son statut professionnel, il est recommandé au moins 2 ans avant le départ en retraite de faire le point sur l'intégralité de sa carrière.

Les régimes de base, rassemblent tous les salariés du secteur privé et les indépendants qui doivent, quel que soit le montant de leur salaire, cotiser à l'assurance vieillesse.

Les régimes complémentaires, tous les salariés du secteur privé et les indépendants cotisent obligatoirement auprès d'une caisse de retraite complémentaire. Ce qui permettra de bénéficier de ressources supplémentaires lors de son départ en retraite.



Depuis 2003, toute personne a le droit d'obtenir un relevé de sa situation individuelle au regard de l'ensemble des droits qu'elle s'est constituée dans les régimes de retraites obligatoires (loi du 21 août 2003).

Pour trouver le(s) régime(e) dont vous dépendez, rendez-vous sur le site : www.info-retraite.fr

Où vous adresser ?

Les salariés du régime général CARSAT CENTRE

30, boulevard Jean Jaurès
45033 Orléans cedex
Tél. 3960

Les salariés du régime agricole MSA Beauce Cœur de Loire

5 rue Chanzy
28037 Chartres cedex
Tél. 02 37 30 45 00

Les salariés artisans & commerçants RSI CENTRE siège social

Parc du Moulin
258 Boulevard Duhamel du Monceau
45166 Olivet cedex
Tél. 08 20 20 96 26

Les salariés des collectivités locales CNRACL - Direction régionale

Caisse de dépôts
2 Avenue de Paris
45000 Orléans
Tél. 02 38 79 18 00

Les autres caisses de retraite

Contactez les caisses figurant sur les attestations annuelles qui vous sont adressées.

■ Allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)

Depuis le 1^{er} janvier 2007, une allocation unique, l'Allocation de solidarité pour les personnes âgées (ASPA), remplace « le minimum vieillesse ». Les sommes versées au titre de l'ASPA sont récupérables sur la succession dans la limite d'un montant de 39 000 euros.

Qui peut en bénéficier ?

Cette allocation est attribuée sous condition de ressources, à toute personne justifiant d'une résidence stable et régulière en France et ayant au moins 65 ans. L'allocation est accessible entre 60 et 62 ans en cas d'incapacité au travail.

Où vous adresser ?

À la caisse de retraite auprès de laquelle vous avez le plus cotisé.



Si vous n'avez cotisé à aucun régime d'assurance vieillesse, vous devez formuler votre demande d'ASPA auprès de la :

Caisse de dépôts et de consignations
5 rue Verne
33300 Bordeaux
Tél. 09 63 64 06 81

■ Que faire en cas de décès de mon conjoint ?

La déclaration de décès est une démarche obligatoire qui doit être faite dans les 24 heures (hors jours fériés et week-ends) suivant la constatation d'un décès auprès de la mairie du lieu du décès.

Pour cela, la personne chargée de faire la déclaration en mairie doit se munir :

- d'une pièce prouvant son identité,
- du certificat de décès,
- toute autre pièce concernant le défunt : le livret de famille, acte de naissance ou de mariage, etc.

À la suite de la déclaration de décès, la mairie établit un acte de décès (dans la majorité des cas cette formalité peut-être accomplie par les pompes funèbres).

Démarches à accomplir dans les 7 jours

Pour les frais d'obsèques, les pompes funèbres peuvent obtenir un règlement rapide et direct des frais sur le compte du défunt.

Prévenir :

- les organismes de retraites : la base et les complémentaires, la CRAM, RSI, et la MSA... (ne pas oublier de joindre un acte de décès),
- demande de radiation et demande de droit de réversion de retraites de bases,
- demande de radiation et demande de droit de réversion des retraites complémentaires,
- demande de capital décès aux organismes de retraites de base et complémentaire octroyé sous réserve de ressources,
- n'oubliez pas d'envoyer un acte de décès à la complémentaire santé de votre conjoint, des prestations peuvent être allouées suivant les contrats.



Dans tous les cas de radiation et de demande de réversion, une lettre spécifique à chaque organisme doit être rédigée.

Attention, la pension de réversion n'est pas attribuée automatiquement. Elle doit être demandée par le conjoint survivant. La vie maritale ou le pacte civil de solidarité (PACS), n'ouvre pas droit à la pension de réversion.

L'Assurance Maladie demande le renvoi de la carte Vitale du défunt, il est conseillé de la neutraliser par un coup de ciseau sur la puce avant l'envoi.

Les comptes personnels sont bloqués jusqu'au règlement de la succession. (Pensez aux risques d'incidents de paiement si des prélèvements automatiques sont en cours).

Les comptes joints ne sont pas bloqués. Le compte est présumé appartenir ou pour moitié à chacun des 2 titulaires.



Démarches à accomplir dans les 30 jours

- les organismes bancaires : transformation des comptes joints en comptes personnels,
- les sociétés d'assurances : assurance habitation, responsabilité civile, véhicule, assurance-vie etc. transformations des contrats,
- la caisse de retraite : demande d'immatriculation personnelle à l'assurance maladie (la couverture du conjoint reste valable pendant 1 an après le décès),
- les sociétés EDF- GDF, téléphone, eau : modification des contrats de facturation et de prélèvements,
- si le défunt était locataire : informer le propriétaire ou le bailleur social,
- les sociétés de crédits : prévenir du décès en général il existe une assurance-vie,
- le notaire, un rendez-vous avec ce dernier est obligatoire si le défunt était propriétaire de biens immobiliers ou si les époux s'étaient fait une donation entre vifs.



Le recours à un notaire est obligatoire dans toutes les successions en cours depuis le 21 décembre 2007, dès lors qu'elles dépassent 5 335,72 euros.

Démarches à accomplir dans les 6 mois

- le centre des impôts, régulariser l'impôt sur le revenu, les taxes foncière et habitation (pour le veuf ou veuve, deux déclarations distinctes, une couvrant la période commune et une seconde pour le conjoint survivant seul),
- faire parvenir la déclaration de succession du défunt (obligatoire quel que soit le montant de la succession, même si aucun droit n'est dû) au fisc. Si la succession est établie par un notaire, il se chargera de recouvrer les droits éventuels).



Ne pas oublier de faire modifier la carte grise d'un véhicule, si le conjoint le conserve, et s'il n'y a pas d'opposition d'un héritier. Conseil : pensez à établir la carte grise du véhicule dès l'origine de l'achat aux deux noms.

PRÉPARER VOTRE SUCCESSION, C'EST L'ASSURANCE QUE TOUT SE PASSERA BIEN

C'est transmettre son patrimoine dans les meilleures conditions et éviter les conflits familiaux.

Un testament est un acte écrit par lequel une personne, et une seule, peut indiquer :

- le(s) destinataire(s) de ses biens après son décès et comment ceux-ci seront répartis (dans la limite de ce que la loi autorise),
- ses volontés sur le sort à donner à son corps (funérailles, crémation...),
- la personne qu'il désigne pour exécuter ses dernières volontés (attribution de legs, etc.

Un testament peut être modifié ou révoqué à tout moment jusqu'au décès de la personne. Chaque membre du couple doit rédiger un document. Nul ne peut avoir connaissance de ce document s'il n'est pas concerné.

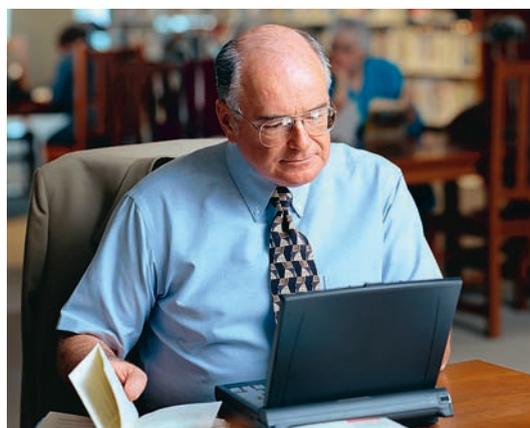
Conditions pour rédiger un testament :

- il faut « être sain de corps et d'esprit »,
- il faut posséder la capacité juridique de disposer de ses biens.



Le testament déposé chez le notaire ou reçu par lui doit être enregistré au fichier central des dernières volontés.

- les notaires conseillent les gens qui souhaitent transmettre leur patrimoine à leurs enfants,
- on peut transmettre son patrimoine à ses enfants de son vivant ou à son décès,
- ne pas hésiter à consulter son notaire, en général la première consultation est gratuite.



■ Les différents testaments

Le testament olographe est rédigé sur une feuille de papier sur laquelle vous avez apposé la date et signature. Il est possible de le remettre à un notaire ou bien dans un coffre de votre banque afin d'être certain qu'il ne sera pas égaré et qu'il sera bien pris en compte après votre décès.

Le testament authentique est rédigé par un notaire devant témoins et doit être signé par toutes les personnes présentes au moment de sa rédaction.

Le testament mystique est rédigé par vous-même, puis remis au notaire sous enveloppe sans que jamais personne n'en prenne connaissance avant votre décès.



Pour le testament authentique et le testament mystique, vous devez vous acquitter de frais.

LA GESTION DE VOTRE BUDGET



■ Exonérations fiscales des seniors, pensez-y !

Certaines dépenses liées à l'âge ouvrent droit à des réductions d'impôts

Chèque emploi-service universel (CESU)

Si vous employez un salarié à domicile. Le chèque emploi-service universel (CESU) est à la fois un moyen de paiement et de déclaration utilisé dans les emplois de services à la personne en France. Sa mise en place constitue l'une des mesures phares de la loi n° 0 2005-841 du 26 juillet 2005. Le CESU peut être utilisé par les particuliers soit pour déclarer un salarié à domicile, soit pour payer un intermédiaire (association ou société de services) qui emploie un salarié intervenant à domicile.

Ses atouts pour l'employeur sont sa facilité, sa sécurité d'utilisation, les larges possibilités de cofinancement et les avantages fiscaux (réduction d'impôt équivalent à 50 % des dépenses) et sociaux importants qui lui sont associés.

Pour plus de renseignements adressez-vous au :

Centre National du chèque emploi service universel CARSAT CENTRE

63 rue de la Montat
42 961 Saint-Étienne cedex 9
Tél. 0 820 0023 78
(numéro indigo 0,12 euro TTC la minute)

Majoration de part

Pour tout contribuable qui accueille à son domicile, de façon permanente, une personne invalide, quels que soient son âge, ses revenus, bénéficie d'une demi-part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu.

Crédit d'impôt

Depuis 2005, les propriétaires et locataires peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt pour certaines dépenses engagées dans leur résidence principale et destinées à venir en aide aux personnes.

Ce crédit d'impôt s'applique aux dépenses d'installation ou de remplacement d'équipements spécialement conçus pour les personnes âgées.

Dépendance

- si vous contribuez aux frais d'hébergement de vos parents ou grands-parents ;
- si vous vous acquittez de frais de dépendance dans un établissement d'accueil pour personnes âgées :

Vous pouvez déclarer le montant de ces dépenses au titre des frais d'hébergement et de dépendance (après déduction de l'APA), et bénéficier ainsi d'une réduction d'impôt.

La taxe d'habitation

Si vous avez plus de 60 ans, ou si vous êtes veuve ou veuf, non imposable sur le revenu, votre résidence principale peut être exonérée d'impôt. Si vous résidez dans une maison de retraite tout en étant propriétaire de votre logement, vous pouvez demander également une remise gracieuse de la taxe d'habitation.

La taxe foncière

Vous pouvez bénéficier d'un dégrèvement si vous êtes non imposable sur le revenu, âgé de 75 ans et plus, ou bénéficiaire de l'allocation supplémentaire (anciennement allocation du fonds national de solidarité).

La redevance télévision

Si vous êtes âgé(e) de 65 ans au 1er janvier de l'année d'exigibilité et si vous êtes bénéficiaire de l'allocation supplémentaire de fonds de solidarité vieillesse vous n'êtes pas redevable de la redevance audiovisuelle.

Les pensions alimentaires

Versées à un ascendant (dans le cadre de l'obligation alimentaire ou non) sont déductibles de l'impôt sur le revenu. Attention, la personne âgée qui bénéficie de ces versements doit les déclarer comme ressources perçues.



Pour toute information, ne pas hésiter à vous renseigner auprès de votre centre des impôts.

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE POUR GÉRER VOTRE BUDGET !

■ Que faire en cas de difficulté financière ?

Suivant les difficultés rencontrées administratives, budgétaires... vous pouvez solliciter l'aide de vos proches, des services sociaux de votre lieu de résidence ou de vos caisses de retraite. Ils pourront vous accompagner, vous conseiller dans vos démarches.



Si vous pensez avoir besoin d'une assistance pour gérer votre budget ou pour faire un point sur les aides sociales n'hésitez pas à contacter :

- le centre communal d'action social (CCAS) de votre ville,
- l'Espace Seniors info-services,
- la Circonscription d'action sociale.

■ Que faire en cas de surendettement ?

Le « surendettement » est caractérisé par l'impossibilité manifeste de faire face à l'ensemble de ses dettes. La Banque de France est l'interlocuteur unique pour les dossiers de surendettement.

Vous pouvez vous renseigner sur les textes et les procédures qui régissent le traitement des situations de surendettement ou pour toute autre question à :

Banque de France

Tél. 0 811 901 801 (prix d'un appel local)
du lundi au vendredi, de 8h00 à 18h00
www.banque-france.fr

■ Les principales aides financières

- les aides aux logements : p 39,
- l'aide sociale à l'hébergement : p 59,
- l'allocation personnalisée d'autonomie : p 49 et 61,
- les aides exceptionnelles : p 39,
- les avantages fiscaux : p 39.

■ Connaître vos droits c'est possible et gratuit : les points d'accès aux droits

Vous avez besoin d'un renseignement juridique ou vous êtes confronté à un litige avec un particulier, une entreprise ou un service public, prenez contact avec un lieu d'accès aux droits.

Le conseil départemental de l'accès au droit d'Eure-et-Loir (CDAS) crée en 2001, prend en charge des consultations données gratuitement au public par des avocats, des notaires, et des huissiers de justice.



N'hésitez pas à vous reporter à l'annuaire si vous souhaitez connaître le point d'accès aux droits le plus près de chez vous.

BIEN GÉRER SON PATRIMOINE ET SA SUCCESSION

■ Les différents types de contrats d'assurance

● L'ASSURANCE VIE EST UN PRODUIT D'ÉPARGNE

Un contrat d'assurance vie est souvent perçu comme un outil de transmission du capital (assurance vie en cas de décès) mais, il est un véritable outil d'épargne quel que soit le but recherché. Un contrat d'assurance vie permet de constituer ou de faire fructifier son capital.

Elle offre aussi d'importants avantages fiscaux en matière de succession. L'intéressé désigne sur le contrat (dans la limite des plafonds) le ou les bénéficiaires de l'assurance-vie.

● LE CONTRAT OBSÈQUES

(ou convention obsèques) est un placement de capital destiné aux proches du souscripteur défunt. Le contrat comprend une facture détaillée des prestations souscrites. N'hésitez pas à en parler avec vos proches. Attention, certains contrats sont indexés au coût de la vie.

● L'ASSURANCE DÉPENDANCE

L'assurance dépendance offre une protection financière aux personnes qui perdent leur autonomie. Lorsque l'état de dépendance est avéré les assurés reçoivent une rente. Ce contrat peut permettre de faire face aux dépenses supplémentaires qu'il s'agisse d'hébergement ou d'aide à domicile. Il est conseillé de souscrire un contrat dépendance avant 70 ans.

Un certain nombre de contrats existe, faites attention aux clauses proposées par vos assurances.

MA CAISSE PRINCIPALE DE RETRAITE

Nom
Adresse
Tél
.....

MES AUTRES CAISSES DE RETRAITES

Nom
Adresse
Tél
.....

MES CAISSES DE RETRAITES COMPLÉMENTAIRES

Nom
Adresse
Tél
.....
Nom
Adresse
Tél
.....

OÙ TROUVER MES DOCUMENTS ?

Carte d'identité ou passeport
Carte de résident
Livret de famille
Carte Vitale
Carte de mutuelle
Dossier fiscal
Dossier retraite, rente, APA
Dossier logement
Contrats d'assurances voiture, maison
Contrat d'assurance vie
Testament
Caveau de famille ou concession funéraire
Don d'organes
Don du corps à la science
Mes directives anticipées de fin de vie
Désignation d'une personne de confiance



VOS DROITS
**ET PROTECTIONS
JURIDIQUES**

POURQUOI ENVISAGER UNE MESURE DE PROTECTION ET POUR QUI ?

Quand une personne n'est plus en capacité de pourvoir seule à ses intérêts, ses proches peuvent l'accompagner et prendre soin d'elle. Il peut être nécessaire d'encadrer juridiquement cette assistance afin d'éviter les erreurs et les abus.

■ Si vous êtes dans l'impossibilité d'exercer seul vos droits

Le code civil (article 414) indique que tout majeur « est capable d'exercer les droits dont il a la jouissance ». Cependant il peut arriver que la personne ne puisse pas ou ne peut plus agir seule ou qu'elle néglige des actes essentiels.

Cela peut être le cas dans certaines maladies (Alzheimer ou maladies apparentées) ou lorsqu'une personne se trouve dans le coma ou atteinte d'un handicap qui ne lui permet pas d'exprimer sa volonté.

■ Si vous bénéficiez de l'aide de votre entourage

Les proches (enfants, conjoints, amis, voisins) peuvent venir en aide à une personne en situation de vulnérabilité dans les actes courants de la vie (ménage, toilette, courses ou petits travaux). En ce qui concerne la protection des intérêts de la personne vulnérable, il est préférable de respecter certaines conditions.

Le droit commun prévoit plusieurs cas de représentation lorsqu'une personne ne peut plus gérer seule ses affaires :

- les règles des régimes matrimoniaux : les époux se doivent secours et assistance. Chacun peut effectuer seul les actes de gestion courante (acquisition de meubles, objets courants, voitures...).

- si toutefois un des époux se trouve dans l'incapacité de manifester sa volonté, l'autre peut être habilité à le représenter dans l'exercice de ses pouvoirs, même pour les actes graves. Les conditions et l'étendue de cette représentation sont définies par le juge. Par exemple le juge peut autoriser le conjoint à vendre des biens communs ou propres à la personne vulnérable.

- la procuration : la personne en incapacité peut être représentée par l'intermédiaire d'un mandat ou d'une procuration. Au travers de cet acte la personne en incapacité a donné à un tiers le pouvoir de faire quelque chose en son nom.

Ce mandat ou cette procuration doit avoir été établi avant que la personne ne soit plus en état d'agir seule.

■ La représentation par un proche à des limites

Ces modes d'assistance et de représentation ne sont pas toujours suffisants pour protéger une personne vulnérable.

Vos proches peuvent rencontrer des difficultés :

- le manque de disponibilité ou de compétence de l'entourage,
- des désaccords peuvent apparaître entre les membres de la famille,
- la limite du champ d'intervention des procurations (gestion du patrimoine et uniquement pour les actes fixés par le juge),
- le représentant de la personne vulnérable peut voir sa responsabilité engagée en cas d'erreur de gestion.

L'insuffisance de contrôle des actes :

- la personne représentée peut effectuer des actes risquant de nuire à ses intérêts,
- la banque ne contrôle pas toujours si la personne représentée par une procuration consent aux opérations réalisées par son mandataire,
- les risques d'abus par un tiers ne sont pas à exclure.

Ces différents points justifient la nécessité d'un cadre juridique pour protéger efficacement la personne et ses biens.



Il devient nécessaire de mettre en place une protection quand la personne âgée devient trop désorientée pour gérer son quotidien à cause de sa pathologie. Ou alors, lorsque la personne âgée vit seule et qu'elle n'a pas signé de procuration pour charger quelqu'un de s'occuper de son compte, elle risque rapidement d'accumuler ses factures. Le juge des tutelles peut charger un membre de la famille ou un professionnel de la protéger.

PROTECTION JURIDIQUE DES SENIORS (MAJEURS VULNÉRABLES)

« Toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération, médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit de ses facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté peut bénéficier d'une mesure de protection juridique » (article 425 du Code Civil).

La loi du 5 mars 2007 qui réforme le régime des tutelles renforce les droits de la personne vulnérable et la protection de sa personne.

Cette réforme permet d'assurer la protection, tant de la personne que de ses biens. Le juge peut limiter cette protection à l'un de ces deux aspects en fonction des besoins et des capacités du majeur.

L'objectif est de respecter les libertés individuelles, les droits fondamentaux et la dignité de la personne tout en favorisant tant que possible son autonomie. (Article 415 du Code Civil).



Une mesure de protection doit répondre à trois critères (Code civil - article 428) :

- la nécessité : ce type de mesure ne peut être prononcé que si la personne a vraiment besoin de protection du fait d'une altération de ses facultés mentales ou corporelles confirmée médicalement,
- la subsidiarité : ce type de mesure ne peut être prononcé que si les intérêts de la personne ne peuvent être suffisamment protégés par des moyens préservant son autonomie. Il est fait recours à la représentation par procuration, aux règles liées au mariage, à une mesure de protection juridique ou au mandat de protection future conclu par la personne,
- la proportionnalité : le juge devra opter pour la mesure de protection la plus proportionnée à la vulnérabilité et aux besoins de la personne et adaptée à sa situation. Il fixera de manière individualisée les actes couverts par la mesure de protection.

■ Les mesures de protections juridiques

Il existe trois régimes de protection pour répondre aux besoins des majeurs vulnérables. Ces dernières peuvent être personnalisées par le juge de garantir le respect de l'autonomie de la personne.

● LA SAUVEGARDE DE JUSTICE

La sauvegarde de justice est une mesure d'urgence de protection. C'est la mesure la plus légère des trois. Sa mise en place est temporaire et permet de protéger la personne immédiatement si elle ne peut plus pourvoir seule à ses intérêts. Cette mesure est prononcée pour une durée maximale d'un an et ne peut être renouvelée qu'une seule fois.

La sauvegarde de justice peut avoir différentes formes :

- sur décision du juge : le juge des tutelles peut placer sous sauvegarde de justice, une personne qui a besoin d'une protection juridique temporaire ou d'être représentée pour certains actes. Ce besoin de protection ou de représentation doit être impérativement justifié par une altération des facultés mentales ou corporelles de la personne. Elle peut également être mise en place dans l'attente de l'instruction d'un dossier de tutelle ou de curatelle.
- sur déclaration médicale : la sauvegarde de justice peut être demandée par un médecin qui effectue une déclaration auprès du Procureur de la République. Cette dernière doit être accompagnée de l'avis conforme d'un psychiatre, sauf si elle est effectuée par le médecin de l'établissement de santé où se trouve la personne à protéger.

L'incidence de ce régime sur la vie de la personne est minime. En effet la personne protégée conserve l'exercice de ses droits, tant personnels, que civiques ou de gestion de son patrimoine. De ce fait elle conserve son

droit de vote, sa capacité à percevoir ses ressources, retirer de l'argent, signer des chèques et administrer ses biens.



La sauvegarde de justice permet seulement d'annuler ou de corriger a posteriori les actes ou les engagements des majeurs contraires à leurs intérêts.

Dans le cadre de la sauvegarde de justice, le juge peut désigner un mandataire pour accomplir un ou plusieurs actes déterminés, nécessaires à la gestion du patrimoine de la personne protégée (vente d'un bien, utilisation d'un placement bancaire...).

LA CURATELLE

La curatelle est une mesure de protection assez légère. En effet, elle concerne les personnes qui sont en capacité d'effectuer certains actes mais qui ont besoin d'être assistées ou contrôlées d'une manière continue dans les actes importants de la vie civile. Comme pour toutes autres mesures, le besoin de protection doit être justifié par une altération médicalement constatée des capacités physiques ou mentales.

Il existe trois formes de curatelle :

- **la curatelle simple :** la personne protégée est en capacité d'agir seule pour les actes de la vie courante, elle peut notamment gérer son compte bancaire ou souscrire une assurance. Cependant elle ne peut rien décider seule quant à la composition de son patrimoine. Elle a besoin d'être assistée pour ces actes par un curateur,
- **la curatelle aménagée :** le juge peut choisir d'adapter le régime en fonction des besoins de la personne. Effectivement, il peut alléger la curatelle ou limiter l'espace de liberté de la personne protégée en énumérant les actes que la personne peut faire seule et les actes qui nécessitent l'accompagnement du curateur,
- **la curatelle renforcée :** le curateur gère à la place de la personne protégée ses affaires courantes. Il perçoit seul ses revenus sur un compte ouvert au nom du majeur et règle les dépenses. Il dépose l'excédent sur un compte laissé à la disposition du majeur ou le lui remet.

LA TUTELLE

La tutelle est une mesure de protection plus complète pour les personnes vulnérables dont les facultés mentales ou corporelles sont très altérées. Cela concerne les personnes qui doivent être représentées de manière continue dans

les actes de la vie civile, qu'elles ne sont plus en capacité d'effectuer seules. La mesure de tutelle a pour conséquence la perte de capacité civile et civique du majeur.

De manière générale, les décisions qui concernent la gestion courante du patrimoine de la personne protégée sont prises par le tuteur, qui doit solliciter l'autorisation du juge pour les actes modifiant la composition du patrimoine. Toutefois le juge peut adapter la mesure de tutelle en énumérant certains actes que le majeur protégé aura la capacité de faire seul ou avec l'assistance du tuteur.

Le juge peut également prononcer une mesure de tutelle avec conseil de famille lorsque la composition du patrimoine ou la protection de la personne le justifie. Les membres sont choisis en tenant compte des sentiments et des habitudes de la personne protégée.

Le conseil de famille désigne le tuteur. Ce dernier agit seul pour les actes de la gestion courante, mais lorsqu'il s'agit d'actes plus graves il doit solliciter l'accord du conseil de famille.



Pour la mise en place d'une mesure de protection juridique vous devez effectuer une requête auprès du juge des tutelles du secteur d'habitation de la personne que vous souhaitez protéger en complétant le formulaire Cerfa n°14910 01.

Une fois ce document complété, vous devez l'adresser au juge des tutelles accompagné d'une expertise effectuée par un médecin (liste des médecins disponible auprès du greffe du tribunal d'instance).

Vous pouvez télécharger l'imprimé : www.formulaire.modernisation.gouv.fr/gf/cerfa_14919.do

■ Les mesures sociales

La réforme des tutelles du 5 mars 2007 instaure une clarification entre mesure juridique et protection sociale notamment par la création d'une mesure d'accompagnement social personnalisée (MASP) pour les personnes en situation de précarité et d'exclusion sociale.

Cette clarification conduit à réserver la protection juridique aux personnes souffrant d'une altération de leurs facultés mentales et à orienter vers l'accompagnement social celles qui sont simplement en difficultés dans la gestion du quotidien.

• LA MESURE D'ACCOMPAGNEMENT SOCIAL PERSONNALISÉ (MASP)

La MASP est le premier niveau d'accompagnement social proposé aux personnes bénéficiant de prestations sociales et dont la santé ou la sécurité est menacée par les difficultés qu'elles ont à gérer leurs ressources.

Cette mesure comprend une aide à la gestion des prestations sociales et un accompagnement social individualisé. Elle prend la forme d'un contrat conclu entre l'intéressé et le Président du Conseil général. Ce contrat prévoit des actions en faveur de l'insertion sociale de l'intéressé et vise à permettre à la personne de retrouver l'autonomie dans la gestion de son budget.

Ce contrat est conclu pour une durée de six mois à deux ans, renouvelable dans la limite d'une durée totale de quatre ans. Cependant avant tout renouvellement le contrat fait l'objet d'une évaluation.

En fonction des besoins de la personne et de son niveau d'autonomie, il existe différents degrés d'accompagnement :

- 1^{er} degré : le majeur bénéficie d'une simple aide dans la gestion du budget et d'une action éducative,
- 2^{ème} degré : le majeur peut demander que le département assure la gestion directe de tout ou une partie des prestations sociales, en les affectant en priorité au paiement des charges de logement.

À la fin du contrat, le Président du Conseil général transmet au Procureur de la République un rapport comportant une évaluation de la situation sociale et pécuniaire de la personne, ainsi qu'un bilan des actions personnalisées menées pour l'aider. Le Procureur de la République décidera s'il y a lieu de renouveler la MASP ou de passer à une mesure plus contraignante.

• LA MESURE D'ACCOMPAGNEMENT JUDICIAIRE (MAJ)

Lorsque la MASP n'a pas permis d'aider le majeur à surmonter ses difficultés, à gérer ses prestations sociales, sa santé ou si sa sécurité est toujours compromise, le Juge des tutelles peut ordonner une mesure d'accompagnement judiciaire (MAJ).

La MAJ a pour objectif de rétablir l'autonomie de la personne dans la gestion de ses ressources. Seul le Procureur de la République peut la prononcer au vu du rapport des services sociaux.

Malgré le fait que la MAJ soit une mesure judiciaire, elle n'entraîne pas d'incapacité dans les actes que le majeur peut poser contrairement aux mesures de protection que le juge peut prononcer.

Le mandataire judiciaire à la protection des majeurs est inscrit sur la liste du préfet et est désigné par le juge pour exercer la MAJ.

Ce dernier perçoit les prestations sociales incluses par le juge dans la mesure sur un compte ouvert au nom de la personne. Il doit gérer les intérêts du majeur en tenant compte de son avis et de sa situation familiale.

Le mandataire doit également exercer auprès de la personne une action éducative pour l'aider à retrouver son autonomie dans la gestion de son budget.

La durée de cette mesure est fixée par le juge. Elle ne peut être supérieure à 2 ans. À la demande du majeur, du mandataire, ou du Procureur de la République, cette mesure peut être renouvelable pour une durée totale maximale de quatre ans.



Les mesures d'accompagnement social ne peuvent pas être cumulées avec une mesure de protection juridique.

VOUS POUVEZ OPTER POUR LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE AFIN D'ANTICIPER L'AVENIR

La loi du 5 mars 2007 introduit le mandat de protection future visant à renforcer les droits des personnes vulnérables : ce dernier leur permettant d'organiser à l'avance la protection de leur personne et ou de leur patrimoine. Ce mandat permet d'éviter toutes les démarches liées à la mise en place d'une mesure de protection.

Une personne qui souhaite anticiper sa propre perte d'autonomie peut établir sa protection par mandat et ainsi désigner la personne qui sera en charge de la représenter lorsqu'elle ne pourra plus pourvoir seule à ses intérêts.

Le mandat ne prendra effet que quand le mandant ne sera plus en état de pourvoir seul à ses intérêts. Dès lors, il faudra faire établir un certificat médical constatant l'altération des facultés de la personne à protéger (médecin agréé).

Après l'obtention du certificat médical, le mandataire devra faire viser le mandat par le greffe du tribunal d'instance et lui présenter également sa pièce d'identité, ainsi qu'un certificat de domicile du mandant.



Le mandant : le mandat de protection future peut-être établi par tout majeur ne faisant pas l'objet d'une mesure de tutelle. Une personne placée sous curatelle ne peut conclure un tel mandat qu'avec l'aide de son curateur.

Le mandataire : le mandant peut choisir pour se représenter toute personne physique de son choix ou une personne morale.

N'hésitez pas à contacter votre notaire pour qu'il vous aide dans cette démarche.

PRÉVENIR LA MALTRAITANCE

La maltraitance est une notion difficile à définir en droit la notion de violence est mise en avant.

D'après l'organisation des Nations Unies « tout acte ou omission qui a pour effet de porter gravement atteinte volontairement ou involontairement aux droits fondamentaux, aux libertés civiles, à l'intégrité corporelle, à la dignité, au bien être en général d'une personne vulnérable, y compris les relations sexuelles ou les opérations financières auxquelles elle ne consent pas ou ne peut consentir valablement ou qui vise délibérément à les exploiter ».

Le Conseil de l'Europe a proposé en 1992 une classification en sept catégories des actes de maltraitance :

- les violences physiques,
- les violences psychiques et morales,
- les violences matérielles ou financières,
- les violences médicales ou médicamenteuses,
- les négligences actives ou passives,
- les privations ou violations de droit.

■ Comment prévenir la maltraitance

À domicile : ne vous isolez pas, communiquez avec votre entourage sur votre situation si vous n'êtes pas en capacité de vous défendre.

Ne pas hésiter à solliciter les services extérieurs qui peuvent intervenir à votre domicile pour vous aider dans votre quotidien.

Lorsque vous avez un salarié en emploi direct favorisez les temps de formation afin qu'il puisse repérer les situations complexes et mettre en place les mesures nécessaires.

En établissement : interpelliez le responsable du service ou le directeur de l'établissement. En cas de difficultés saisissez le Conseil général ou l'Agence Régionale de Santé.

Vous pouvez également prendre contact avec le numéro national contre la maltraitance :

39 77

Un opérateur prendra en considération les informations que vous lui apporterez afin de vous orienter vers les services compétents qui pourront vous accompagner ou mettre en place des mesures de protection.

RESTER CITOYEN

■ La citoyenneté : vous pouvez voter par procuration

Le vote par procuration permet à un électeur, de se faire représenter le jour d'une élection par un électeur de son choix.

• LE CHOIX DU MANDATAIRE

La personne qui donne procuration choisit librement la personne qui votera à sa place.

Le mandataire doit être inscrit sur les listes électorales de la même commune que le mandant, mais pas forcément être électeur du même bureau de vote, ou du même arrondissement.

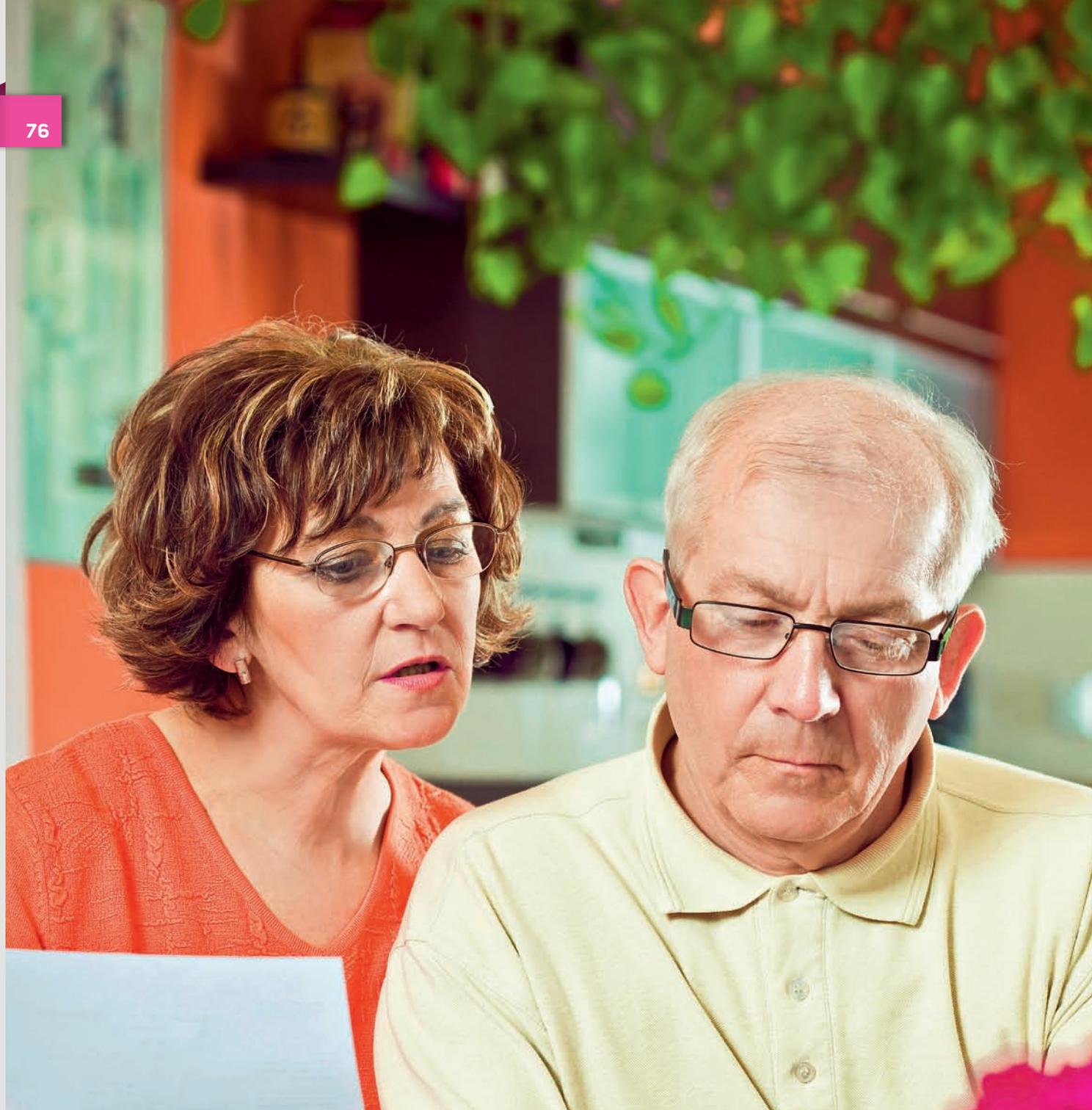
Le mandant indique les raisons de son absence par une simple déclaration sur l'honneur prévue sur le formulaire de demande. Il n'y a pas de justificatif supplémentaire à fournir.

Il peut s'agir d'un des motifs suivants :

- vacances ;
- obligations professionnelles ou formation l'empêchant de se rendre dans son bureau de vote le jour du scrutin ;
- état de santé ne permettant pas de se déplacer ;
- handicap ne permettant pas de se déplacer ;
- assistance auprès d'une personne malade ou infirme ne permettant pas de se rendre au bureau de vote.

Vous pouvez effectuer cette démarche en vous présentant au commissariat de police, à la brigade de gendarmerie ou au tribunal d'instance de votre domicile.

Si votre état de santé ne le permet pas, vous pouvez demander qu'un personnel de police se déplace à votre domicile pour établir la procuration. Toute demande de déplacement devra se faire par écrit accompagnée d'un certificat médical ou d'un justificatif d'infirmité.



CHARTES DES DROITS ET LIBERTÉS



■ Charte des droits et libertés de la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance

Lorsqu'il sera admis et acquis que toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance est respectée et reconnue dans sa dignité, sa liberté, ses droits et ses choix, cette charte sera appliquée dans son esprit.

1/Choix de vie

Toute personne âgée devenue handicapée ou dépendante est libre d'exercer ses choix dans la vie quotidienne et de déterminer son mode de vie.

2/Cadre de vie

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir choisir un lieu de vie - domicile personnel ou collectif - adapté à ses attentes et à ses besoins.

3/Une vie sociale et culturelle

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance conserve la liberté de communiquer, de se déplacer et de participer à la vie en société.

4/Présence et rôle des proches

Le maintien des relations familiales, des réseaux amicaux et sociaux est indispensable à la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance.

5/Patrimoine et revenus

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir garder la maîtrise de son patrimoine et de ses revenus disponibles.

6/Valorisation de l'activité

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit être encouragée à conserver des activités.

7/Liberté de conscience et liberté de conscience

Toute personne doit pouvoir participer aux activités associatives ou politiques ainsi qu'aux activités religieuses et philosophiques de son choix.

8/Préservation de l'autonomie et prévenir

La prévention des handicaps et de la dépendance est une nécessité pour la personne qui vieillit.

9/Droits aux soins et à la compensation du handicap

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit avoir accès aux conseils, aux compétences et aux soins qui lui sont utiles.

10/Qualification des intervenants

Les soins et les aides de compensation des handicaps que requièrent les personnes malades chroniques doivent être dispensés par des intervenants formés, en nombre suffisant, à domicile comme en institution.

11/Respect de la fin de vie

Soins, assistance et accompagnement doivent être procurés à la personne âgée en fin de vie et à sa famille.

12/La recherche

une priorité et un devoir : La recherche multidisciplinaire sur le vieillissement, les maladies handicapantes liées à l'âge et les handicaps est une priorité. C'est aussi un devoir.

13/Exercice des droits et protection juridique de la personne vulnérable

Toute personne en situation de vulnérabilité doit voir protégés ses biens et sa personne.

14/L'information

L'information est le meilleur moyen de lutter contre l'exclusion.

FNG

Fondation Nationale de Gérontologie
49, rue Mirabeau - 75016 PARIS
Tél : 01 55 74 67 00 – www.fng.fr

Ministère du Travail, des Relations Sociales et de la Solidarité

■ Charte des droits et libertés de la personne majeure protégée

Annexe 4-3 du code de l'action sociale et des familles

Par la loi du 5 mars 2007 portant réforme de la protection juridique des majeurs, le législateur a souhaité garantir à tout citoyen le droit d'être protégé pour le cas où il ne pourrait plus s'occuper seul de ses intérêts. Cette loi renforce la protection de la personne du majeur protégé et de ses biens. La protection juridique qui lui est garantie s'exerce en vertu des principes énoncés dans la présente charte.

Article 1^{er} / Respect des libertés individuelles et des droits civiques

Conformément à l'article 415 du code civil, la mesure de protection juridique est exercée dans le respect des libertés individuelles et des droits fondamentaux et civiques de la personne.

Conformément à l'article L. 5 du code électoral, le droit de vote est garanti à la personne sous réserve des décisions de justice.

Article 2 / Non-discrimination

Nul ne peut faire l'objet d'une discrimination en raison de son sexe, de l'origine, de sa grossesse, de son apparence physique, de son patronyme, de ses caractéristiques génétiques, de ses mœurs, de son orientation sexuelle, de son handicap, de son âge, de ses opinions et convictions ou croyances, notamment politiques ou religieuses, de ses activités syndicales, de son appartenance ou de sa non-appartenance, vraie ou supposée, à une ethnie, une nation, une race ou une religion déterminée lors de la mise en œuvre d'une mesure de protection.

Article 3 / Respect de la dignité de la personne et de son intégrité

Le respect de la dignité et de l'intégrité de la personne est garanti. Le droit à l'intimité est préservé.

Il est garanti à la personne la confidentialité de la correspondance privée reçue à son attention par le mandataire judiciaire à la protection des majeurs. Cette correspondance lui est remise. La correspondance administrative reçue à son attention par le mandataire judiciaire à la protection des majeurs est également mise à sa disposition.

Article 4 / Liberté des relations personnelles

Conformément à l'article 459-2 du code civil, la personne entretient librement des relations personnelles avec les tiers, parents ou non, et a le droit d'être visitée et le cas échéant, hébergée par ceux-ci, sauf décision contraire du conseil de famille ou du juge en cas de difficulté.

Article 5 / Droit au respect des liens familiaux

La mesure de protection juridique s'exerce en préservant les liens familiaux, et tient compte du rôle de la famille et des proches qui entourent de leurs soins la personne tout en respectant les souhaits de la personne protégée et les décisions du conseil de famille ou du juge.

Article 6 / Droit à l'information

La personne a droit à une information claire, compréhensible et adaptée sur :

- la procédure de mise sous protection,
- les motifs et le contenu d'une mesure de protection,
- le contenu et les modalités d'exercice de ses droits durant la mise en œuvre de cette procédure ainsi que sur l'organisation et le fonctionnement du mandataire judiciaire à la protection des majeurs, en particulier s'il s'agit d'un service.

La personne est également informée des voies de réclamation et de recours amiables et judiciaires.

Elle a accès aux informations la concernant dans les conditions prévues par la loi et, le cas échéant, selon des modalités fixées par le juge.

Article 7 / Droit à l'autonomie

Conformément à l'article 458 du code civil, « sous réserve des dispositions particulières prévues par la loi, l'accomplissement par la personne des actes dont la nature implique un consentement strictement personnel ne peut jamais donner lieu à assistance ou représentation ». Conformément à l'article 459 du code civil, « dans les autres cas, la personne protégée prend seule les décisions relatives à sa personne dans la mesure où son état le permet ».

Conformément à l'article 459-2 du code civil, la personne a la possibilité de choisir son lieu de résidence, sauf décision contraire du conseil de famille ou du juge.

Article 8 / Droit à la protection du logement et des objets personnels

Conformément à l'article 426 du code civil, « le logement de la personne et les meubles dont il est garni, qu'il s'agisse d'une résidence principale ou secondaire, sont

conservés à la disposition de celle-ci aussi longtemps qu'il est possible. Les objets à caractère personnel indispensables à la personne handicapée ou destinés aux soins de la personne malade sont gardés à sa disposition, le cas échéant par l'établissement dans lequel elle est hébergée. »

Article 9 / Consentement éclairé et participation de la personne

Dans le respect des dispositions légales et réglementaires ainsi que des décisions du conseil de famille ou du juge :

- Le consentement éclairé de la personne est recherché en l'informant, par tous les moyens adaptés à sa situation et en veillant à sa compréhension, des conditions d'exercice et des conséquences de la mesure de protection juridique.

- Le droit de participer à la conception et à la mise en œuvre du projet individuel de protection est garanti.

Article 10 / Droit à une intervention personnalisée

Dans le cadre de la mise en œuvre de la mesure de protection, la personne bénéficie d'une intervention individualisée de qualité favorisant son autonomie et son insertion.

La situation de la personne fait l'objet d'une évaluation régulière afin d'adapter le plus possible l'intervention à ses besoins.

Les conséquences affectives et sociales qui peuvent résulter de la mise en œuvre de la mesure de protection sont prises en considération.

Article 11 / Droit à l'accès aux soins

Il est garanti à la personne l'accès à des soins adaptés à son état de santé.

Article 12 / Protection des biens dans l'intérêt exclusif de la personne

La protection des biens est exercée en fonction de la situation ou de l'état de la personne et, conformément à l'article 496 du code civil, dans son seul intérêt.

Conformément au même article du code civil, les actes relatifs à la protection des biens de la personne font l'objet de soins prudents, diligents et avisés.

Sauf volonté contraire exprimée par la personne protégée, les comptes ou les livrets ouverts à son nom, et sous réserve des dispositions légales et réglementaires ainsi que des décisions du conseil de famille ou du juge sont maintenus ouverts.

Conformément à l'article 427 du code civil, « les opérations bancaires d'encaissement, de paiement et de gestion patrimoniale, effectuées au nom et pour le compte de la personne, sont réalisées exclusivement au moyen des comptes ouverts à son nom », sous réserve des dispositions légales et réglementaires, notamment celles relatives à la comptabilité publique. « Les fruits, produits et plus-values générés par les fonds et les valeurs appartenant à la personne lui reviennent exclusivement. »

Article 13 / Confidentialité des informations

Il est garanti à la personne et à sa famille le respect de la confidentialité des informations les concernant dans le cadre des lois existantes et sous réserve des décisions du juge.

VOTRE ANNUAIRE

■ LE CONSEIL GÉNÉRAL PROCHE DE VOUS

Les Espaces Seniors info-services sont des services de proximité du Conseil général d'Eure-et-Loir. Au sein de ces services dévoués aux seniors et à leur proche, des professionnels vous accueillent, vous écoutent, vous informent, vous orientent et vous accompagnent.

Ces professionnels assurent également des permanences de proximité dans les principales villes du Département. N'hésitez pas à vous renseigner et/ou prendre rendez-vous !

• Le service des aides aux seniors et personnes handicapées

19 place des Epars
28000 Chartres

Tél. 02 37 23 60 28

Le lundi au jeudi de 9h à 12h30

et de 13h30 à 17h

Le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

• Espace Seniors info-services du Drouais

7 rue Henri Dunant
28100 Dreux

Tél. 02 37 64 25 50

Du lundi au jeudi de 9h à 12h30

et de 13h30 à 17h

Le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

• Espace Seniors info-services du Dunois-Beauce

3 place Cap de La Madeleine
28200 Châteaudun

Tél. 02 37 94 05 93

Le lundi de 13h30 à 17h30

Les mardis et jeudis de 9 h à 12h30

et de 13h30 à 17h30

Le vendredi de 9h à 12h30

• Espace Seniors info-services du Perche

58 rue Gouverneur
28400 Nogent-le-Rotrou

Tél. 02 37 53 39 17

Le lundi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Le mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Le vendredi de 9h à 12h30

• Numéros d'urgence

SMUR: **15**

Urgences Médecins: **17**

Police secours: **17**

Sapeurs-Pompiers: **18**

(112 à partir d'un portable)

Numéro d'urgence pour sourds et malentendants: **114**

- Association des donneurs d'organes:

Tél. 02 37 35 37 17

- EFS (Établissement Français du Sang):

Tél. 08 00 10 99 00

- Médiateur de la République:

Tél. 02 37 21 23 41

■ ADMINISTRATIONS

- ARS - Agence Régionale de Santé
Délégation Territoriale d'Eure-et-Loir
15 place de la République
CS 70016

28008 Chartres Cedex

Tél. 02 38 77 33 33

Fax. 02 37 36 29 93

- CAF - Caisse d'Allocations Familiales
10 rue Charles Victor Garola

28035 Chartres

Tél. 08 10 25 28 10

- CPAM - Caisse Primaire d'Assurance
Maladie

11 rue du Docteur Hays

28034 Chartres

Tél. 36 46

- MDPH 28 - Maison Départementale des
Personnes

Handicapées d'Eure-et-Loir

57 bis rue du Docteur Maunoury

28000 Chartres

Tél. 02 37 33 46 46

• MSA - Mutualité sociale agricole Beauce

Cœur de Loire

5 rue Chanzy

28000 Chartres

Tél. 02 37 30 45 00

• Point d'accès aux droits

5, rue du Docteur Gilbert

28019 Chartres

Tél. 02 37 21 80 80

• Point d'accès aux droits

7 rue Flandres Dunkerque

28200 Châteaudun

Tél. 02 37 45 33 33

• Points d'accès aux droits

Maison de Justice et du Droit de Dreux

1 place Paul Doumer

28100 Dreux

Tél. 02 37 38 84 21

- URSSAF

8 bis rue Charles Garola

28036 Chartres cedex

Tél. 08 20 20 25 28

■ ASSOCIATIONS DE LOISIRS

- Familles Rurales Fédération Départementale

Maison de l'Agriculture

10 rue Dieudonné Costes

CS 10399

28008 Chartres cedex

Tél. 02 37 24 46 30

- Fédération des Aînés Ruraux

5 rue Chanzy

28000 Chartres

Tél. 02 37 30 45 38

- UCTL

(Université Chartraine du Temps Libre)

14 rue de la Volaille

28000 Chartres

Tél. 02 37 36 20 48

- UTL de Châteaudun

2 rue Touffaire

28200 Châteaudun

Tél. 02 37 45 65 88

- UTL de Dreux

15 rue de Véarmont

28100 Dreux

Tél. 02 37 50 15 49

- UTL de Nogent-le-Rotrou

71 rue St Hilaire

28400 Nogent-le-Rotrou

Tél. 02 37 52 74 19

■ CAISSES DE RETRAITE

• Le régime général

- CARSAT CENTRE

30, boulevard Jean Jaurès

45033 ORLEANS cedex

Tél. 39 60

- CARSAT - Service social

27 rue d'Aquitaine

28114 Lucé Cedex

Tél. 36 46

servicesocial.chartres@carsat-centre.fr

• Le régime agricole

- MSA Beauce Cœur de Loire

5 rue Chanzy

28037 Chartres cedex

Tél. 02 37 30 45 00

• Le régime social des indépendants

- RSI CENTRE siège social

Parc du Moulin

258 boulevard Duhamel du Monceau

45166 Olivet cedex

Tél. 08 20 20 96 26

• Le régime des agents des collectivités locales

- CNRACL - Caisse Nationale de Retraites des

Agents des Collectivités Locales

Rue du Vergne

33059 Bordeaux Cedex

Tél. 05 56 11 33 35

■ ASSOCIATIONS SANTÉ

- ADOC28 - Association de dépistage

organisé des cancers

1 rue Joseph Fourier

28000 Chartres

Tél. 02 37 31 32 66 (sein)

Fax. 02 37 34 27 55 (colorectal)

adoc28@wanadoo.fr

- ARESPEL - Association et réseau pour les soins palliatifs en Eure-et-Loir
Centre hospitalier
rue du Docteur Morchoisne
28240 La Loupe
Tél. 02 37 29 90 77
arespel@orange.fr

- Association France Alzheimer
21 boulevard Montmartre
75002 PARIS
Tél. 01 42 97 52 41

- Association France Parkinson
4, avenue du Colonel Bonnet
75016 Paris
Tél. 01 45 20 22 20
Fax. 01 40 50 16 44
info@franceparkinson.fr

- CICAT - Centre d'Information et de Consultation en Alcoologie et Toxicomanie
10 rue Maladrerie
28630 Le Coudray
Tél. 02 37 28 19 22
Fax. 02 37 21 48 29

- EADSP - Équipe d'appui départementale de soins palliatifs à domicile
Rue du Docteur Morchoisne
28240 La Loupe
Tél. 02 37 29 90 77
eadsp28@wanadoo.fr

- Espace Santé Active - CPAM
5 rue de la volaille
28000 Chartres
Tél. 36 46
clubs28@masanteactive.com

- JALMALV Eure-et-Loir
Adresse postale :
28 rue de l'Ancien Vignoble
28300 Mainvilliers
Tél. 02 37 30 37 39
Lieu d'accueil : Hôtel-Dieu
34 rue du Docteur Maunoury
28000 Chartres

- ONCO 28 - Réseau Cancérologie
5 boulevard Chasles
28000 Chartres
Tél. 02.37.18.59.98
coordination.onco28@orange.fr

- PASS/ R.A.S.S.E.L. - Réseau d'Accès aux Soins de Santé d'Eure-et-Loir
Hôpital Louis Pasteur
4 rue Claude Bernard
28630 Le Coudray
Tél. 02 37 30 32 57
rassel@ch-chartres.fr

- RST 28 - Réseau addictions
Hôtel-Dieu
34 Rue Maunoury
28000 Chartres
rst28@cesel.org

■ CENTRES ANTI-DOULEUR

- Centre anti-douleur
Centre Hospitalier Louis Pasteur
34 rue de Docteur Maunoury
28018 Chartres Cedex
Tél. 02 37 30 38 13

- Centre anti-douleur
Centre Hospitalier Victor Josselin
44 avenue Président Kennedy
28102 Dreux
Tél. 02 37 51 50 63

■ MANDATAIRES JUDICIAIRES À LA PROTECTION DES MAJEURS

• Les associations

- ADAPEI 28 - Les Papillons Blancs
d'Eure-et-Loir
10 rue de la Maladrerie
BP 60376
28007 Le Coudray
Tél. 08 99 10 67 72

- ADSEA - Association départementale pour la sauvegarde de l'enfant à l'adulte d'Eure-et-Loir
35 avenue de la Paix
28300 Lèves
Tél. 08 99 10 48 34

- ATRD - Association Tutélaire de la Région Drouaise
79 rue Saint Martin
BP 30009
28100 Dreux
Tél. 02 37 48 54 84
Fax. 02 37 48 54 90

- ATEL - Association tutélaire d'Eure-et-Loir
5 rue de la Pointe à l'Hermite
BP 80039 - Lèves
28301 Mainvilliers
Tél. 02 37 84 07 07

- Service des personnes protégées
32 rue de la Grève
28800 Bonneval
Tél. 02 37 44 76 18
service_tutelles@ch-henriey.fr

- UDAF 28 - Union Départementale des Associations Familiales
6 rue Charles Coulomb
CS 20011
28008 Chartres Cedex
Tél. 02 37 88 13 13
Fax. 02 37 88 13 22

• Personnes physiques exerçant à titre individuel

Veillez vous adresser au :
Tribunal de Grande Instance
3, rue Saint-Jacques
28019 Chartres Cedex
Tél. 02 37 18 77 00

■ ACCUEILS DE JOUR

Places autorisées par arrêté conjoint de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil général.

- EHPAD « Le Parc du Château d'Abondant »
7 rue des Minières
28410 Abondant
Tél. 02 37 62 53 00
Fax. 02 37 48 73 94
mrabondant@wanadoo.fr

- Résidence ORPEA
« Les Jardins de Chartres »
1 place Drouaise
28000 Chartres
Tél. 02 37 18 03 00
Fax. 02 37 18 03 01
jardinsdechartres@orpea.net

- EHPAD - Résidence du Bois de la Roche
31 rue de Courtalain
28220 Cloyes sur le Loir
Tél. 02 37 98 51 11
Fax. 02 37 98 57 05
maison.retraite.cloyes@wanadoo.fr

- Centre accueil de jour Alzheimer « Azalée »
44 avenue du Président Kennedy
28100 Dreux
Tél. 02 37 51 54 96
Fax. 02 37 51 50 10
sharmand@ch-dreux.fr

- EHPAD - La Loupe
Rue Edmond Morchoisne
28240 La Loupe
Tél. 02 37 29 33 11
Fax. 02 37 29 33 33
direction@hopital-laloupe.fr

- Fondation d'Aligre et Marie-Thérèse
10 rue de Josaphat
28300 Lèves
Tél. 02 37 36 45 30
Fax. 02 37 21 32 44
s.direction@fondation-aligre.com

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
25 rue Jules Langlois
28150 Voves
Tél. 02 37 99 00 98
Fax. 02 37 99 10 39
fondationtexiergallas.voves@wanadoo.fr

• Hors département mais proposé aux résidents limitrophes

- EHPAD - Résidence « Les Cygnes »
7 rue Henri Merillon
41270 Droué
Tél. 02 54 80 53 52
Fax. 02 54 80 15 73
mrlescycgnes.droue@wanadoo.fr

- Centre d'Accueil de Jour Alzheimer
23 bis avenue de la République
45300 Pithiviers
Tél. 02 38 32 31 75

- Maison Dumonthier
4 impasse Dumonthier
78550 Houdan
Tél. 01 30 46 98 66
Fax. 01 30 46 98 20

■ CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE

- Centre Communal d'Action Sociale
32 boulevard Chastles - BP 25
28001 Chartres cedex
Tél. 02 37 18 47 00
Fax. 02 37 18 47 39

- Centre Communal d'Action Sociale
de Châteaudun
114 rue de la République
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 45 86 22
ccas@mairie-chateaudun.fr

- Centre Communal d'Action Sociale
Adresse accueil physique
55 avenue du Général Leclerc
28100 Dreux
Tél. 02 37 38 84 30
Fax. 02 37 38 87 20

- Centre Communal d'Action Sociale
8 rue de Touraine
28110 Lucé
Tél. 02 37 31 23 99

- Centre Communal d'Action Sociale
99 avenue Maurice Maunoury
28600 Luisant
Tél. 02 37 28 12 20

- Centre Communal d'Action Sociale
Avenue de la Résistance
28300 Mainvilliers
Tél. 02 37 18 32 26

- Centre Communal d'Action Sociale
71 rue Saint-Hilaire
28400 Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 52 02 48

- Centre Communal d'Action Sociale
Esplanade du 8 mai 1945
28500 Vernouillet
Tél. 02 37 62 85 30
Fax. 02 37 62 85 36
ccas@mairie-vernouillet.fr

■ HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Lits autorisés par arrêté conjoint de l'Agence Régionale de Santé et du Conseil général

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
2 rue du Docteur Andrieu
28260 Anet
Tél. 02 37 41 91 15
Fax. 02 37 62 52 96
ftganet.maisonderetraite@wanadoo.fr

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
3 place de la Mairie
28330 Authon du Perche
Tél. 02 37 49 03 87
Fax. 02 37 49 05 53
authon@texiergallas.org

- EHPAD - Brezolles
8 rue de la Ferté
28270 Brezolles
Tél. 02 37 48 20 65
Fax. 02 37 48 38 62
accueil@mdr-brezolles.fr

- EHPAD - Pôle de gérontologie
des Hôpitaux de Chartres
34 rue du Docteur Maunoury
28018 Chartres Cedex
Tél. 02 37 30 30 30
Fax. 02 37 30 79 22
dg@ch-chartres.fr

- EHPAD - Marcel Gaujard
16 rue de la Planche aux Carpes
2800 Chartres
Tél. 02 37 91 27 05
Fax. 02 37 30 90 41
services.population@ville-chartres.fr

- EHPAD - Korian «Villa Evora»
24 avenue Général Patton
28000 Chartres
Tél. 02 37 91 16 66
Fax. 02 37 91 06 63
mc.barthe@groupe-korian.com

- EHPAD
16 rue de Fédé
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 45 07 40
Fax. 02 37 45 31 21
direction@ch-chateaudun.fr

- EHPAD - Centre Hospitalier
Route de Jallans
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 44 40 40
Fax. 02 37 44 40 01
direction@ch-chateaudun.fr

- EHPAD - Résidence du Bois de la Roche
31 rue de Courtalain
28220 Cloyes sur le Loir
Tél. 02 37 98 51 11
Fax. 02 37 98 57 05
maison.retraite.cloyes@wanadoo.fr

- EHPAD - Résidence Arc en Ciel
71 rue de Montmorency
28290 Courtalain
Tél. 02 37 98 80 37
Fax. 02 37 98 88 45
secretariat@ehpad-courtalain.fr

- EHPAD Korian « La Roseaie »
8/10 avenue du Général Leclerc
28100 Dreux
Tél. 02 37 42 02 01
Fax. 02 37 46 97 90
korian-laroseaie@groupe-korian.com

- EHPAD - « Les Jardins d'Ariane »
28 rue de la Chesnaie
28300 Gasville-Oisème
Tél. 02 37 33 66 99
Fax. 02 37 31 97 97
jardinsdariane@wanadoo.fr

- EHPAD - « Les Gloriettes » S.N.C.F
30 rue de Chartres
28120 Illiers Combray
Tél. 02 37 91 68 00
Fax. 02 37 91 68 03
brigitte.patinote@sncf.fr

- EHPAD - « Aquarelle »
12 rue du Perche
28330 La Bazoches Gouet
Tél. 02 37 49 28 28
Fax. 02 37 49 28 03
aquarelle@orpea.net

- EHPAD - Fondation
d'Aligre et Marie-Thérèse
10 rue de Josaphat
28300 Lèves
Tél. 02 37 36 99 62
Fax. 02 37 21 79 22
s.direction@fondation-aligre.com

- EHPAD - « Madeleine Quemin »
12 rue des Georgeries
28130 Maintenon
Tél. 02 37 23 00 11
Fax. 02 37 23 17 04
maisonretraite.maintenon@wanadoo.fr

- EHPAD - « Mesquite Auguin »
Route de Vaubrun
28210 Nogent-le-Roi
Tél. 02 37 51 40 80
Fax. 02 37 51 37 11
mr.mesquite-auguin@wanadoo.fr

- EHPAD - Korian « Les Temps Bleus »
8 bis rue de la Touche
28400 Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 53 57 00
Fax. 02 37 53 57 04
mc.chemin@groupe-korian.com

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
2 rue Texier Gallas
28140 Orgères en Beauce
Tél. 02 37 99 76 64
Fax. 02 37 99 81 64
orgeres@texiergallas.org

- EHPAD - Établissement
Pluridisciplinaire Intercommunal
27 place des Halles
28190 Pontgouin
Tél. 02 37 37 44 80
Fax. 02 37 37 49 82
secretariatmaisonretraite@wanadoo.fr

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
25 rue Jules Langlois
28150 Voves
Tél. 02 37 99 00 98
Fax. 02 37 99 10 39
fondationtexiergallas.voves@wanadoo.fr

• **Hors département mais proposé aux résidents limitrophes**

- Maison Dumonthier
4 impasse Dumonthier
78550 Houdan
Tél. 01 30 46 98 66
Fax. 01 30 46 98 20

■ **FOYERS-RESTAURANTS**

- Foyer restaurant
16 rue de Brétigny
28000 Chartres
Tél. 02 37 28 31 11

- Foyer logement Marcel Gaujard
59 rue de la Foulérie
28000 Chartres
Tél. 02 37 91 27 00
elisabeth.valette@ville-chartres.fr

- Résidence Silvia Monfort
26 rue du Docteur Michel Gibert
28000 Chartres
Tél. 02 36 67 30 03
annaig.quemeneur@ville-chartres.fr

- Résidence Domitys
Les Jardins de Reverdy
88 rue Saint brice
28000 Chartres
Tél. 02 37 33 03 00

- Résidence Léo Lagrange
2 rue Loyseau
28200 Chateaudun
Tél. 02 37 45 02 56
residence.leo.lagrange@wanadoo.fr

- Maison Godeau
2 place d'Evesham
28100 Dreux
Ouvert les lundis et vendredi
Tél. 02 37 38 87 16

- La Vaumonnaie
2 rue Henri Lefebvre
28100 Dreux
Ouvert du lundi au samedi inclus
Tél. 02 37 38 87 16

- Foyer logement Maurice Langlet
2 allée du Rouergue
28110 Lucé
Tél. 02 37 35 56 67
ccas@ville-luce.fr

- Foyer logement Georges Hays
2 rue des Chênes
28110 Lucé
Tél. 02 37 35 56 67
ccas@ville-luce.fr

- Foyer logement Charles Péguy
2 rue Aristide Briand Briand
28600 Luisant
Tél. 02 37 35 98 01
fcp.luisant@gmail.com

- Foyer restaurant
3 rue du 14 juillet
28300 Mainvilliers
Tél. 02 37 21 22 86

■ **FOYERS-LOGEMENTS**

- Foyer logement - Fondation Texier Gallas
2 rue du Docteur Andrieu
28260 Anet
Tél. 02 37 41 91 15
Fax. 02 37 62 52 96
ftganet.maisonderetraite@wanadoo.fr

- Résidence « Léo Lagrange »
2 rue Loyseau
28200 Chateaudun
Tél. 02 37 45 02 56
residence.leo.lagrange@wanadoo.fr

- Foyer logement « Marcel Gaujard »
59 rue de la Foulérie
28000 Chartres
Tél. 02 37 91 27 05
elisabeth.valette@ville-chartres.fr

- Résidence « Silvia Monfort »
26 rue du Docteur Michel Gibert
28000 Chartres
Tél. 02 37 36 57 79
annaig.quemeneur@ville-chartres.fr

- Foyer logement « La Vaumonnaie »
2 rue Henri Lefebvre
28100 Dreux
Tél. 02 37 42 22 04
Fax. 02 37 42 76 09
vaumonnaie.ville.dreux@wanadoo.fr

- Foyer logement « Maurice Langlet »
2 allée du Rouergue
28110 Lucé
Tél. 02 37 35 56 67
ccas@ville-luce.fr

- Foyer logement « Georges Hays »
2 rue des Chênes
28110 Lucé
Tél. 02 37 35 56 67
ccas@ville-luce.fr

- Foyer logement « Charles Péguy »
2 rue Aristide Briand Briand
28600 Luisant
Tél. 02 37 35 98 01
fcp.luisant@gmail.com

■ **SERVICES D'AIDE À DOMICILE**

Les services à domicile sont soumis à une tarification arrêtée par le Président du Conseil général, qui fixe un tarif annuel.

• **Services autorisés**

Ce sont des services qui ont reçu une autorisation du Département.

- ADMR Vallée du Loir
8 rue de la Résistance
28800 Bonneval
Tél. 02 37 45 16 46
bmoreau@fed28.admr.org

- CCAS de Chartres
Pôle gérontologique
17 rue des Perriers
28000 Chartres
Tél. 02 37 18 47 24

- SADS
Service d'Aide à Domicile Schweitzer
82 rue de la République
BP 60002
28201 Chateaudun cedex
Tél. 02 37 94 06 36
contact@sads.fr

- CCAS de Dreux
55 avenue du Général Leclerc
28100 Dreux
Tél. 02 37 38 84 30
Fax. 02 37 38 87 06

- ADMR
18, rue Saint Thibault
28100 Dreux
Tél. 02 37 38 46 17 0
eciroux@fed28.admr.org

- SADS - Service d'Aide à Domicile Schweitzer
7 rue Henri Dunant
28100 Dreux
Tél. 02 37 38 60 64
contact@sads.fr

- ADMR Épernon
10 place du Change
28230 Epernon
Tél. 02 37 83 47 27
ctrichon@fed28.admr.org

- ADMR Gallardon
2 rue de la Herse
28320 Gallardon
Tél. 02 37 90 35 62
ctrichon@fed28.admr.org

- ADMR Illiers-Combray / Brou
10 rue de l'Ancienne Mairie
28120 Illiers-Combray
Tél. 02 37 24 29 32
bmoreau@fed28.admr.org

- ADMR Janville
24 place Martroi
28310 Janville
Tél. 02 37 90 06 38
slegrand@fed28.admr.org
Tél. 02 37 90 16 83

- ADMR La Ferté Vidame
18 rue de Laborde
28340 La Ferté-Vidame.
Tél. 02 37 37 06 19
mmaidon@fed28.admr.org

- SADS - Service d'Aide à Domicile
Schweitzer
13 rue du Gros Chêne
28240 La Loupe
Tél. 02 37 81 08 02
contact@sads.fr

- ADMR PERCHE 28
11 Impasse de la Cerisaie
28240 La Loupe
Tél. 02 37 35 86 17
Fax. 02 37 81 11 54
sad.percheauxportesdechartres
@fed28.admr.org

- ADMR
2 rue Louis Pasteur
CS 10020
28630 Le Coudray
Tél. 02 37 35 17 14
Fax. 02 37 30 88 40
info.fede28@adm.rg

- ADMR Maintenon
28 rue Collin d'Harleville
28130 Maintenon
Tél. 02 37 27 13 43
ctrichon@fed28.admr.org

- ADMR Nogent-le-Roi
6 bis rue du Pont aux Juifs
28210 Nogent-le-Roi
Tél. 02 37 51 96 83
eciroux@fed28.admr.org

- SADS - Service d'Aide à Domicile
Schweitzer
55 rue de Viennes
28400 Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 52 31 03
Fax. 02 37 53 01 37

- ADMR
Maison des services
66 rue Nationale
28140 Orgères en Beauce
Tél. 02 37 99 89 54

- ADMR Saint Georges sur Eure
6bis place de la République
28190 Saint Georges sur Eure
Tél. 02 37 26 80 49
mberthou@fed28.admr.org

- ADMR Vallée d'Avre
38 rue Charles Renard
28350 Saint Lubin des Joncherets
Tél. 02 32 37 83 45
eciroux@fed28.admr.org

- ADMR Senonches/
Châteauneuf en Thymerais
7 place des Halles
28250 Senonches
Tél. 02 37 37 06 19
mmaindon@fed28.admr.org

- ADMR Thiron-Gardais
11 rue du Commerce
28480 Thiron Gardais
Tél. 02 37 49 09 80
adm-r-thiron@orange.fr
bballier@fed28.admr.org

- CCAS de Vernouillet
Esplanade du 8 mai 1945
28500 Vernouillet
Tél. 02 37 62 85 30
ccas@mairie-vernouillet.fr

- ADMR Voves-Auneau
6 rue de Châteaudun
28150 Voves
Tél. 02 37 99 13 57
slegrand@fed28.admr.org

• **Hors département mais proposés
pour les résidents limitrophes**

- UNA PAYS ALENCON-PERCHE
79 bis Cours Clémenceau
61000 Alençon
Tél. 02 37 33 80 42 60
Fax. 02 37 33 80 42 61
accueil.alencon@una61.fr

• **Services agréés**

Ce sont des services qui ont reçu un agrément
délivré par le Préfet du Département
d'implantation après avis du Président du
Conseil général.

- L'histoire d'une vie - SARL
Outrouville
3 place Saint Martin
28310 Allaines Mervilliers
Tél. 02 37 90 11 23
l.hisoredunevie@orange.fr

- A Domicile 28
2 rue Toufaire
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 45 14 13
Fax. 09 70 62 55 92
chateaudun@adomicile28.fr

- A Domicile 28
DOMIDOM
60 rue du Général Patton
28000 Chartres
Tél. 09 60 44 174 59
Fax. 02 37 90 91 20
chartres28@domidom.fr

- IRBAC SERVICES
53 rue du Grand Faubourg
28000 Chartres
Tél. 02 37 21 56 62
Fax. 06 07 01 02 33
contact@irbac-services.fr

- Jardin d'entreprises Technopolis
Rue de Blaise Pascal
Bât E1
28000 Chartres
Tél. 02 37 84 09 79
Fax. 02 37 84 09 70
accueil@adomicile28.fr

- DOLC'EPARS
17 place des Epars
28000 Chartres
Tél. 02 36 69 00 05
direction@dolcepars.com

- Interage services
26 rue Ablis
28000 Chartres
Tél. 02 37 33 08 22
Fax. 02 37 33 08 95
b.vanhee@interages-services.fr

- Le Gout de Vivre
Les Propylées
7 allée des Atlantes
28000 Chartres
Tél. 02 37 91 97 01
Fax. 02 37 26 60 79
lgdv28@gmail.com

- La Main Tendue
10 rue Victor Hugo
28500 Chersy
Tél. 02 37 62 08 02
Fax. 02 37 62 08 02
lamaintendue2@wanadoo.fr

- ADHAP Services Dreux
98, rue Saint Martin
28100 Dreux
Tél. 02 37 38 45 35
adhap28b@adhapservices.fr

- Planète Services
Parc d'Activité La Radio
Route de Paris
28100 Dreux
Tél. 02 37 46 95 35
Fax. 02 90 92 03 60
planete.services28@orange.fr

- Services Familles
3 Place du Change
BP 87
28230 Epernon
Tél. 02 37 83 71 72
Fax. 02 37 83 78 77

- DOMITYS
Résidence « Le Clos de la Cheminée Ronde »
35 rue de la Cheminée Ronde
37230 Fondettes
Tél. 02 47 40 19 00
Fax. 02 47 40 19 10
fondettes@domitys.fr

- Bien être assistance
23 rue Jean Perrin
28600 Luisant
Tél. 02 37 30 79 40
Fax. 02 37 35 05 04
bien-etre-assistance@orange.fr

- DOMALIANCE
17 rue Pelleport
75980 Paris Cedex 20
Tél. 01 53 39 10 39
mberthe@domaliance.fr

- Plus de Temps
28 rue du Dr Taugourdeau
28170 Tremblay-les-Villages
Tél. 02 37 65 20 02 - 06 07 08 60 50
gel@plusdetemps.fr

• **Hors département mais proposé pour les résidents limitrophes**

- DOM HAD SERVICES
Rue de la Sablonnière
78550 Richebourg
Tél. 01 34 87 77 57 - 06 58 20 20 56
domhadservices@voila.fr

- SIMPLIVIE
26a rue Barthélémy
78660 Paray-Douaville
Tél. 01 30 46 00 54
brigitte.guyot@simplivie.fr

- EZY A DOM
5 rue de la Petite Cité
27530 Ezy-sur-Eure
Tél. 06 59 31 17 56
ezyadom@hotmail.fr

■ **SERVICES DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE**

- SSIAD – CCAS de Chartres
Pôle gérontologique
17 rue des Perriers
28000 Chartres
Tél. 02 37 18 47 24

- SSIAD Châteaudun
114, rue de la République
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 45 20 20
Fax. 02 37 45 88 52
siad@mairie-chateaudun.fr

- SSIAD de Dreux
1 rue Henri Lefèvre
28100 Dreux
Tél. 02 37 46 04 08
Fax. 02 37 42 81 62
ssiad-dreux@wanadoo.fr

- SSIAD ADMR Vallée de l'Eure
10 place du Change
28130 Epernon
Tél. 02 37 83 75 01

- SSIAD d'Illiers-Combray
Maison de Retraite
6 avenue Clémenceau
28120 Illiers-Combray
Tél. 02 37 33 62 29
Fax. 02 37 24 05 61
ssiad@mr-lesgenets-illiers28.fr

- SSIAD ADMR
1 faubourg Bretonnière
28320 Gallardon
Tél. 02 37 90 35 62
Fax. 02 37 90 35 62

- SSIAD de Houdan
42 rue de Paris
78250 Houdan
Tél. 01 30 46 18 21
Fax. 01 30 46 98 20
ssiad@hopitalhoudan.fr

- SSIAD d'Illiers-Combray
Maison de Retraite
6 avenue Clémenceau
28120 Illiers-Combray
Tél. 02 37 33 62 29
Fax. 02 37 24 05 61
ssiad@mr-lesgenets-illiers28.fr

- SSIAD La Loupe
Avenue du Perche
28240 La Loupe
Tél. 02 37 81 33 44
Fax. 02 37 81 38 52
ssiad.laloupe@wanadoo.fr

- SSIAD ADMR
2 rue Louis Pasteur
28630 Le Coudray
Tél. 02 37 35 85 59
Fax. 02 37 30 88 40
ssiad.chartres@fedes28.admr.org

- SSIAD ADMR de Maintenon / Nogent-le-Roi
28 rue Collin d'Harleville
28130 Maintenon
Tél. 02 37 23 08 01
Fax. 02 37 27 18 04
siad28maintenon@wanadoo.fr

- SSIAD ADMR
6 rue Pont aux Juifs
28210 Nogent-le-Roi
Tél. 02 37 51 96 96
Fax. 02 37 51 96 96
bmoreau@fedes28.admr.org

- SSIAD de Nogent-le-Rotrou
1 rue de Sully
28400 Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 52 43 56
Fax. 02 37 52 43 56
ssiad.nogent@wanadoo.fr

- SSIAD ADMR
2 rue du Général de Gaulle
28190 Saint-Georges sur Eure
Tél. 02 37 26 80 49

- SSIAD ADMR de Brezolles/Dreux/
Châteauneuf-en-Thymerais/
Saint-Lubin-des-Joncherets
1 Galerie Marchande
Rue de la Baronnerie
28250 Saint-Lubin-des-Joncherets
Tél. 02 32 58 29 49
Fax. 02 37 30 88 40
ssiadbrezolles@fedes28.admr.org

- SSIAD ADMR d'Ymonville
8 rue du Haut Chemin
28150 Ymonville
Tél. 02 37 32 21 30
Fax. 02 37 30 88 40
ssiadymonville@club-internet.fr

■ **LES CONSULTATIONS GÉRIATRIQUES**

- UGOS
Les Hôpitaux de Chartres
34 rue du Docteur Maunoury
BP 30407
28018 Chartres
Tél. 02 37 30 32 95

- UEG
Les Eaux Vives
44 avenue du Président Kennedy
28100 Dreux
Tél. 02 37 51 77 34

- Consultations d'Évaluation gérontologique standardisée
Centre Hospitalier
Route de Jallans
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 44 40 66

■ **ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES (EHPA)**

Public

- EHPA - « La Chastellerie »
136 rue Nationale
28390 Toury
Tél. 02 37 90 61 32
maison.de.retraite.toury@caramail.com

■ **ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)**

Public

- EHPAD - « Le Domaine d'Eole »
32 rue de la Grève
28800 Bonneval
Tel: 02 37 44 76 00
Fax. 02 37 44 76 82
secretariat.direction@ch-henriey.fr

- EHPAD - « Les Marronniers »
18 rue Saint Roch
28800 Bonneval
Tél. 02 37 47 24 75
Fax. 02 37 47 31 00
secretariat.direction@ch-henriey.fr

- EHPAD - Brezolles
8 rue de la Ferté
28270 Brezolles
Tél. 02 37 48 20 65
Fax. 02 37 48 38 62
accueil@mdr-brezolles.fr

- EHPAD - « Les Oréliens »
1 rue Marcel Bordet
28160 Brou
Tél. 02 37 47 03 39
Fax. 02 37 47 85 17
H.L.BROU@wanadoo.fr

- EHPAD - Pôle de gérontologie des Hôpitaux de Chartres
34 rue du Docteur Maunoury
28018 Chartres Cedex
Tél. 02 37 30 30 30
Fax. 02 37 30 31 19
dg@ch-chartres.fr

- EHPAD - Marcel Gaujard
16 rue de la Planche aux Carpes
2800 Chartres
Tél. 02 37 91 27 05
Fax. 02 37 30 90 41
services.population@ville-chartres.fr

- EHPAD - Centre Hospitalier
Route de Jallans
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 44 40 40
Fax. 02 37 44 40 01
direction@ch-chateaudun.fr

- EHPAD - Centre Hospitalier
16 rue de Fédé
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 45 07 40
Fax. 02 37 45 31 21
direction@ch-chateaudun.fr

- EHPAD - Châteauneuf-en-Thymerais
11 boulevard Jean Jaurès
28170 Châteauneuf-en-Thymerais
Tél. 02 37 51 60 32
Fax. 02 37 51 87 12
htchateauneuf.thymerais@wanadoo.fr

- EHPAD - Établissement Pluridisciplinaire Intercommunal
Rue Saint-Exupéry
28190 Courville-sur-Eure
Tél. 02 37 23 30 24
Fax. 02 37 23 37 98
bureaudirection@orange.fr

- EHPAD - Résidence du « Bois de la Roche »
31 rue de Courtalain
28220 Cloyes sur le Loir
Tél. 02 37 98 51 11
Fax. 02 37 98 57 05
maison.retraite.cloyes@wanadoo.fr

- EHPAD - Résidence « Arc en Ciel »
71 rue de Montmorency
28290 Courtalain
Tél. 02 37 98 80 37
Fax. 02 37 98 88 45
secretariat@ehpad-courtalain.fr

- EHPAD - « Les Eaux Vives »
44 avenue J.F Kennedy
28107 Dreux
Tél. 02 37 51 52 53
Fax. 02 37 51 52 24
direction@ch-dreux.fr

- EHPAD - « Le Prieuré »
73 rue Saint Martin
28100 Dreux
Tél. 02 37 42 00 65
Fax. 02 37 42 14 31
direction@ch-dreux.fr

- EHPAD - « Martial Taugourdeau »
31 rue du Général de Gaulle
28190 Fontaine la Guyon
Tél. 02 37 22 50 28
Fax. 02 37 22 56 90
maisonretraite.fontaine.@wanadoo.fr

- EHPAD - « Les Côteaux de Saint Mathieu »
2 chemin des Soufflets
28320 Gallardon
Tél. 02 37 31 41 37
Fax. 02 37 90 94 57
maisonretraite.gallardon@wanadoo.fr

- EHPAD - « Les Genêts »
6 avenue Georges Clémenceau
28120 Illiers Combray
Tél. 02 37 33 62 20
Fax. 02 37 24 05 61
hopital-l-mr.illiers.combray@wanadoo.fr

- EHPAD - Résidence Jeanne D'arc
2 place Maurice Violette
28310 Janville
Tél. 02 37 90 00 54
Fax. 02 37 90 07 45
mdrjeannedarc.janville@orange.fr

- EHPAD - La Loupe
Rue Edmond Morchoisne
28240 La Loupe
Tél. 02 37 29 33 11
Fax. 02 37 29 33 33
direction@hopital-laloupe.fr
- EHPAD - « Madeleine Quemin »
12 rue des Georgettes
28130 Maintenon
Tél. 02 37 23 00 11
Fax. 02 37 23 17 04
maisonretraite.maintenon@wanadoo.fr

- EHPAD - « Mesquite Auguin »
Route de Vaubrun
28210 Nogent-le-Roi
Tél. 02 37 51 40 80
Fax. 02 37 51 37 11
mr.mesquite-auguin@wanadoo.fr

- EHPAD - « La Charmille »
26 avenue de la République
28400 Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 53 74 97
Fax. 02 37 53 74 26
direction@ch-nogent-le-rotrou.fr

- EHPAD - « La Roseraie »
Avenue de l'Europe
28400 Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 53 75 71
Fax. 02 37 53 74 26
direction@ch-nogent-le-rotrou.fr

- EHPAD - Établissement Pluridisciplinaire Intercommunal
27 place des Halles
28190 Pontgouin
Tél. 02 37 37 44 80
Fax. 02 37 34 49 82
secretariatmaisonretraite@wanadoo.fr

- EHPAD - « Résidence Périer »
1 route de Dreux
28250 Senonches
Tél. 02 37 37 73 27
Fax. 02 37 37 92 51
accueil@ehpadsenonches.fr

• Associatif

- EHPAD - « Le Parc du Château d'Abondant »
7 rue des Minières
28410 Abondant
Tél. 02 37 62 53 00
Fax. 02 37 48 73 94
mrabondant@wanadoo.fr

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
2 rue du Docteur Andrieu
28260 Anet
Tél. 02 37 41 91 15
Fax. 02 37 62 52 96
ftganet.maisonderetraite@wanadoo.fr

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
30 rue de Chartres
28700 Auneau
Tél. 02 37 31 70 93
Fax. 02 37 31 49 49
auneau@texierygallas.org

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
3 place de la Mairie
28330 Authon du Perche
Tél. 02 37 49 03 87
Fax. 02 37 49 05 53
authon@texierygallas.org

- EHPAD - « Notre Dame de Joie »
12 rue du Docteur Baudin
28000 Chartres
Tél. 02 37 36 26 15
Fax. 02 37 36 15 08
andjchartres@wanadoo.fr

- EHPAD - Fondation d'Aligre-et-Marie-Thérèse
10 rue de Josaphat
28300 Lèves
Tél. 02 37 36 45 30
Fax. 02 37 21 32 44
s.direction@fondation-aligre.com

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
2 rue Texier Gallas
28140 Orgères en Beauce
Tél. 02 37 99 76 64
Fax. 02 37 99 81 64
orgeres@texierygallas.org

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
8 rue des Tilleuls
28480 Thiron-gardais
Tél. 02 37 49 45 42
Fax. 02 37 49 43 26
thiron@texierygallas.org

- EHPAD - « Résidence Le Bois Epinay »
5 allée du Dr Schweitzer
28500 Vernouillet
Tél. 02 37 46 26 08
Fax. 02 37 42 94 50
residence.epinay@wanadoo.fr

- EHPAD - Fondation Texier Gallas
25 rue Jules Langlois
28150 Voves
Tél. 02 37 99 00 98
Fax. 02 37 99 10 39
fondationtextiergallas.voves@wanadoo.fr

• **Privé**

- EHPAD - Korian « Villa Evora »
24 avenue Général Patton
28000 Chartres
Tél. 02 37 91 16 66
Fax. 02 37 91 06 63
mc.barthe@groupe-korian.com

- EHPAD - Résidence « Le Parc Saint Charles »
10-14 rue du Moulin à Tan
28000 Chartres
Tél. 02 37 91 47 47
Fax. 02 37 91 40 45
direction.charles@groupe-noble-age.com

- EHPAD - Résidence ORPEA
« Les Jardins de Chartres »
1 place Drouaise
28000 Chartres
Tél. 02 37 18 03 00
Fax. 02 37 18 03 01
jardinsdechartres@orpea.net

- EHPAD - Korian « La Roseraie »
8/10 avenue du Général Leclerc
28100 Dreux
Tél. 02 37 42 02 01
Fax. 02 37 42 31 06
k.colombeau@groupe-korian.com

- EHPAD - « Les Jardins d'Ariane »
28 rue de la Chesnaie
28300 Gasville-Oisème
Tél. 02 37 33 66 99
Fax. 02 37 31 97 97
jardinsdariane@wanadoo.fr

- EHPAD - « Les Gloriettes » S.N.C.F
30 rue de Chartres
28120 Illiers Combray
Tél. 02 37 91 68 00
Fax. 02 37 91 68 03
brigitte.patinote@sncf.fr

- EHPAD - « Aquarelle »
12 rue du Perche
28330 La Bazoche Gouet
Tél. 02 37 49 28 28
Fax. 02 37 49 28 03
aquarelle@orpea.net

- EHPAD - Résidence
« Les Jardins d'Automne »
24 rue de la Boissière
28630 Nogent le Phaye
Tél. 02 37 33 39 50
Fax. 02 37 31 66 94
secretariat-th-nogent@domusvi.com

- EHPAD - Korian « Les Temps Bleus »
8 bis rue de la Touche
28400 Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 53 57 00
Fax. 02 37 53 57 04
mc.chemin@groupe-korian.com

- EHPAD - « Le Château du Haut-Venay »
4 rue Charles Renard
28350 Saint-Lubin-des-Joncherets
Tél. 02 32 58 00 94
Fax. 02 32 58 29 67
rpa.duhautvenay@wanadoo.fr

- EHPAD - « Les Jardins d'Automne »
47 rue George Sand
28500 Vernouillet
Tél. 02 37 65 80 00
Fax. 02 37 64 41 71
jardins-vernouillet@domusvi.com

■ **UNITÉS DE SOINS LONGUE DURÉE (USLD)**

- USLD - « Les Blés d'Or »
Henri EY
32 rue de la Grève
28800 Bonneval
Tél. 02 37 44 76 00
Fax. 02 37 44 76 82
direction@ch-henriey.fr

- USLD - Centre Hospitalier
Route de Jallans
28200 Châteaudun
Tél. 02 37 44 40 40
Fax. 02 37 44 40 01
direction@ch-chateaudun.fr

- USLD du Centre Hospitalier
« Les Eaux Vives »
44 avenue du Président Kennedy
28107 Dreux
Tél. 02 37 51 52 53
Fax. 02 37 51 52 24
direction@ch-dreux.fr

- Hôpital de Houdan
42 rue de Paris
78550 Houdan
Tél. 01 30 46 18 00

- USLD - La Loupe
Rue Edmond Morchoisne
28240 La Loupe
Tél. 02 37 29 33 11
Fax. 02 37 29 33 33
direction@hopital-laloupe.fr

■ **ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER**

- E.S.A - SSIAD de Chartres
Pôle Gériatologique
2 rue de l'Automne Ensoleillé
28000 Chartres
Tél. 02 37 18 47 42
Fax. 02 37 18 47 46
ssiad.ccas@ville-chartres.fr

- E.M.A - SSIAD ADMR
2 rue Louis Pasteur
CS 10020
28630 Le Coudray
Tél. 02 37 35 85 60
Fax. 02 37 30 88 40
ema.chartres@fede28.admr.org

- E.S.A - SSIAD
1 rue de Sully
28400 Nogent-le-Rotrou
Tél. 02 37 52 43 56
ssiad.nogent@wanadoo.fr

■ **LES LOGEMENTS ALTERNATIFS**

• **Les résidences seniors**

- Dolc'Epars
17 place des Epars
28000 Chartres
Tél. 02 36 69 00 05

- Le Hameau des Fées
Résidence Services Seniors
6 rue du Point du Jour
28630 Nogent le Phaye
Tél. 02 37 36 54 61

- Les Senioriales
18 - 20 avenue Corolian
28110 Lucé
Tél. 02 37 24 32 60

- Résidence Domitys
Les Jardins de Reverdy
88 rue Saint Brice
28000 Chartres
Tél. 02 37 33 03 00

- Résidence Domitys
Le Chant des Lavandières
61 route de Crecy
28500 Vernouillet
Tél. 02 37 55 01 00

• **Maison d'accueil rurale pour personnes âgées**

- MARPA « Le Chant des Tulipes »
26 chemin des Lignes
28400 Margon
Tél. 02 37 37 28 77
marpa-margon@orange.fr

• **Foyers résidence**

- Foyer Résidence Maurice Dousset
30 rue Jean Chauveau
28220 Cloyes sur le Loir
Tél. 02 37 44 00 85
residence-maurice-dousset@orange.fr

• **Les Euréliales**

- Les Euréliales - Résidence de l'Ozanne
Rue de Châteaudun
28160 Brou

Plus de renseignements auprès de Seniors info-services au 02 37 23 60 28, des mairies et des bailleurs sociaux.

GLOSSAIRE

AAH

Allocation d'Adulte Handicapé

ADRH

Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation

AGGIR

Autonomie Gérontologique Groupe Iso-Ressources

AGIRC

Association Générale des Institutions de Retraites des Cadres du secteur privé

AHS

Agent Hospitalier Spécialisé

ALD

Affection Longue Durée

ALMA

Allo Maltraitance des Personnes Agées

ALS

Allocation de Logement Sociale

AMP

Aide Médico-Psychologique

ANAH

Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat

APA

Allocation Personnalisée d'Autonomie

APL

Aide personnalisée au logement

ARRCO

Association des Régimes de Retraite Complémentaire des salariés du secteur privé

ARS

Agence Régionale de Santé

AS

Aide-Soignant

ASH

Agent de Service Hospitalier

ASPA

Allocation de Solidarité pour les Personnes âgées

CAF

Caisse d'Allocations Familiales

CCAS

Centre Communal d'Action Sociale

CESU

Chèque Emploi Service Universel

CICAS

Centre d'Information et de Coordination d'Action Sociale (information sur les retraites complémentaires)

CNAV

Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse

CNRO

Caisse Nationale de Retraite des Ouvriers du Bâtiment et des Travaux Publics

CNRPA

Comité National des Retraités et Personnes Âgées

CNRPL

Confédération Nationale des Retraités des Professions Libérales

CNSA

Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

CPAM

Caisse Primaire d'Assurance Maladie

CODERPA

Comité Départemental des Retraités et des Personnes Âgées

EADSP

Équipe d'Appui Départementale de Soins Palliatifs

EHPA

Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées

EHPAD

Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

ESIS

Espace Seniors info-services

FAS

Fonds d'Action Sociale

FENARA

Fédération Nationale des Associations de Retraités de l'Artisanat

GIP

Groupement d'Intérêt Public

GIR

Groupe Iso-Ressources

IFSI

Institut de Formation de Soins infirmiers

IDE

Infirmier(e) Diplômé(e) d'État

INSEE

Institut National de la Statistique et des Études Économiques

IRCANTEC

Institut de Retraite Complémentaire des Agents Non Titulaires de l'État et des Collectivités Publiques

IRM

Imagerie à Résonance Magnétique

MDPH

Maison Départementale des Personnes Handicapées

MSA

Mutualité Sociale Agricole

PAM

Pour Aider à la Mobilité

SAAD

Service d'Accompagnement d'Aide à Domicile

SSIAD

Service de Soins Infirmiers à Domicile

SRR

Service de Rééducation et de Réadaptation

UHR

Unité d'Hébergement Renforcé

UNIRC

Union Nationale des Indépendants Retraités du Commerce

USLD

Unité de Soins de Longue Durée

VSL

Véhicule Sanitaire Léger



WWW.EURELIEN.FR

CONSEIL GÉNÉRAL D'EURE-ET-LOIR
1 PLACE CHÂTELET - CS 70403 - 28008 CHARTRES CEDEX
TÉL. : 02 37 20 10 10 - WWW.EURELIEN.FR