



Bien vieillir dans le Pas-de-Calais

Edition 2010 - 2012

pasdecalais.fr



Pas-de-Calais
Le Département

**Une proximité
irremplaçable**



La loi du 13 août 2004 désigne le Département comme chef de file de l'action sociale. L'accompagnement social et médico-social des personnes âgées est une de ses principales compétences. A ce titre, le Département est chargé d'établir le schéma départemental d'organisation sociale et médico-sociale. Les Conseillers généraux ont souhaité un schéma 2008-2012 innovant, abordant les différents aspects de la vie de la personne âgée.

Les élus se sont donnés pour ambition, non seulement d'accompagner le mieux possible les habitants du Pas-de-Calais dans leur vieillissement, leur perte d'autonomie, mais également de transmettre aux autres générations l'image d'un vieillir enviable. Pour cela, le Conseil général vous accompagne dans ce moment particulier afin de vous permettre de vieillir en toute sérénité, car vieillir doit être avant tout une ouverture, une chance de mûrir, de s'alléger et de se détacher... Comme le disait Victor Hugo : vieillir est « une éclosion ».

Le passage à la retraite est un cap important, qu'il convient de préparer suffisamment tôt. Pour vous conseiller au mieux dans cette nouvelle vie, nous avons rédigé ce guide qui vous aidera dans vos choix, vous expliquera les aides dont vous pouvez bénéficier... Vous y trouverez de nombreux conseils pratiques pour vous faciliter la vie, tant au niveau du transport, du logement, que de la santé et du bien-être.

Et parce que le Département représente à la fois la solidarité et la proximité, vous trouverez, dans chacune des Maisons du Département Solidarité, des professionnels à votre écoute pour répondre au mieux à vos besoins. Prenez contact avec eux : ils sont là pour vous informer et vous orienter.

Dominique DUPILET
Président du Département du Pas-de-Calais
Membre honoraire du Parlement

S O M M A I R E

1 LE PAS-DE-CALAIS EN QUELQUES CHIFFRES

2 QUI SONT LES PERSONNES AGEES DU PAS-DE-CALAIS ?

3 QUI PEUT VOUS INFORMER ET VOUS ORIENTER ?

- 4 ■ Les CLIC
- 5 ■ Les CCAS ou les communes
- 6/8 ■ Le Conseil général
- 9 ■ Les centres sociaux
- 9 ■ Les autres lieux d'information
- 10 ■ Etre informé et orienté à votre sortie d'hospitalisation
- 10 ■ Liens utiles

11 BIEN VIVRE CHEZ MOI

- 12/15 ■ Mon logement
- 16 ■ Me sentir en sécurité chez moi
- 17/19 ■ Les aides financières
- 20/23 ■ Les aides humaines : qui peut m'aider dans la vie de tous les jours ?
- 23/28 ■ Les avantages fiscaux

29 TROUVER UN NOUVEAU "CHEZ SOI"

- 30 ■ Le logement intermédiaire
- 30/31 ■ La famille d'accueil : l'alternative à la vie en établissement
- 32 ■ L'accueil de jour : une offre adaptée aux malades d'Alzheimer
- 32 ■ L'accueil temporaire : une solution intermédiaire et transitoire
- 33 ■ L'hébergement non médicalisé : les MARPA et les logements foyers
- 33/34 ■ L'hébergement médicalisé
- 34/36 ■ Les aides financières

37 BIEN VIVRE MON QUOTIDIEN

- 38/40 ■ Me déplacer
- 41/45 ■ Les transports
- 45/62 ■ Je reste en forme
- 63/64 ■ Me divertir

65 MES DROITS

- 66/68 ■ Exercer mes droits de citoyen
- 68/70 ■ La représentation des personnes âgées
- 70/74 ■ La couverture santé
- 75/76 ■ Les mesures de protection juridique
- 76/77 ■ La bienveillance
- 78/82 ■ Et après ?...

83 RECHERCHER PAR MOTS-CLES

84 GLOSSAIRE

85/99 ANNEXES



LE PAS-DE-CALAIS EN QUELQUES CHIFFRES

■ **5^{ème} département de France, le Pas-de-Calais est un territoire vaste et très diversifié, composé de zones rurales, urbaines et littorales.**

Quelques chiffres permettent de rendre compte de la diversité qui fait sa richesse :

- 1 459 500 habitants
- 9 territoires
- 6 671 km² de superficie
- 120 km de côtes
- 895 communes
- 77 cantons
- 126 collèges publics
- 60 711 collégiens
- 6 200 km de routes départementales, dont 422 km de routes nationales transférées

Un budget de 1,557 milliard d'€ pour 2010, dont :

- 210 millions d'€ pour les personnes âgées
- 188 millions d'€ pour l'enfance et la famille
- 123 millions d'€ pour les collèges
- 51 millions d'€ pour les transports scolaires
- 278 millions d'€ pour la politique d'insertion
- 159 millions d'€ pour le réseau routier départemental et les infrastructures
- 16 millions d'€ pour l'environnement et l'aménagement
- 58 millions d'€ pour le service départemental d'incendie et de secours



■ Les principales compétences du Département :

Acteur de proximité par excellence, le Conseil général agit au quotidien pour ses habitants dans de nombreux domaines :

- les personnes âgées
- les personnes handicapées
- l'enfance et la famille
- la santé
- l'insertion
- l'enseignement et les collèges
- les sports
- la culture
- la lecture publique
- l'Europe et les relations internationales
- les routes
- les infrastructures
- les transports
- la sécurité routière
- l'aménagement du territoire
- le développement économique
- l'essor du monde rural et l'agriculture
- le tourisme
- le développement durable
- le Laboratoire Départemental d'Analyses

QUI SONT LES PERSONNES AGEES DU PAS-DE-CALAIS ?

On désigne généralement les personnes de plus de 60 ans comme personnes âgées. Mais derrière ce terme se cachent des situations et des besoins différents, qu'il est indispensable de prendre en compte.

En effet, un jeune retraité de 60 ans, résidant en ville, n'a ni les mêmes besoins, ni les mêmes aspirations qu'une personne de 83 ans, habitant dans un petit village, qui a des soucis de santé et ne peut plus se déplacer.

Pour ces raisons, le Conseil général du Pas-de-Calais, dans son schéma départemental en faveur des personnes âgées, a pris en compte la diversité de la population âgée du Pas-de-Calais, tant au niveau de son âge, que de sa situation géographique et de son état de santé.

■ aujourd'hui... :

Le Pas-de-Calais compte 1 460 895 habitants, dont 280 562 ont plus de 60 ans. Les seniors représentent donc 19,2% de la population du département. Parmi eux, 112 288 ont plus de 75 ans.

■ ... demain... :

En 2015, l'INSEE estime que sur les 1 475 218 habitants que comptera le Pas-de-Calais, 333 527 auront plus de 60 ans. Les plus de 75 ans seront 120 993.

Une personne sur 5 aura donc plus de 60 ans dans le département.

■ ... et après-demain :

En 2030, les plus de 60 ans représenteront une personne sur 4 dans le département.

Les seniors vont donc prendre une place de plus en plus importante dans la population du Pas-de-Calais au cours des années à venir. C'est pourquoi le Conseil général, dans son 3^{ème} schéma départemental en faveur des personnes âgées, a choisi de développer de nombreuses actions leur permettant de s'épanouir et de profiter pleinement de leur retraite.



QUI PEUT VOUS INFORMER ET VOUS ORIENTER ?



Conseil Général
Pas-de-Calais

« MAISON DU CONSEIL GENERAL-SOLIDARITE »

Rez-de-chaussée

- Accueil
- Salles d'attente
- Service PMI
- Permanence
- Secrétariat
- Salle de Réunion Stéphane DUFLOS
- Salle de Réunion 2
- Psychologue

1^{er} ETAGE

- Service local de la Promotion de la santé
- Salle de réunion 3

2^{ème} ETAGE

- Service social local
- Service socio éducatif
- Responsable d'unité territoriale

3^{ème} ETAGE

- Service local d'allocation et d'insertion
- Service de l'aide sociale à l'enfance

QUI PEUT VOUS INFORMER ET VOUS ORIENTER ?

Des questions sur la retraite, les aides financières, la vie quotidienne... ? De nombreuses instances sont là pour vous informer.



■ Les CLIC

Le Pas-de-Calais compte 9 Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC) : un par territoire.

- pour vous et votre entourage
- un lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation

POURQUOI VENIR AU CLIC ?

- pour obtenir des documents d'information : services d'aide à domicile, APA, maladie d'Alzheimer, nutrition...
- pour vous accompagner dans les démarches administratives : aide à la constitution de dossiers pour la demande d'APA, l'adaptation du logement (remplacer votre baignoire par une douche par exemple), l'entrée en établissement...
- pour mettre en place des actions de prévention et de soutien aux aidants : groupes de parole, ateliers mémoire, prévention des chutes...

OÙ SE SITUE MON CLIC ?

Arrageois :

**Association de Coordination
Gérontologique de l'Arrageois (ACGA)**

4, rue Anatole France - 62 217 Achicourt
03.21.60.12.15.

Artois :

Artois Gérontologie (A.R.G.E.)

Centre Jean Monnet - Boulevard de Paris
Entrée Rhénanie
62 400 Béthune
03.21.64.91.91.

Boulonnais :

**Instance de Coordination
Gérontologique du Boulonnais**

Centre Directionnel - 56 rue Ferdinand Buisson
62 200 Boulogne-sur-Mer
03.21.30.32.48.

La 1^{ère} Maison de l'Autonomie dans le département

Depuis 2009, le Département expérimente une Maison de l'Autonomie sur le territoire du Montreuillois avec le soutien de la CNSA.

Cette maison permet de coordonner les dispositifs d'accompagnement et de prise en charge de la personne en perte d'autonomie du fait de l'âge, du handicap ou d'une pathologie : soutien à la famille (aide aux aidants), coordination des actions des professionnels, suivi de la prise en charge.

Cette 1^{ère} expérience sera à terme généralisée à l'ensemble des territoires.

Calaisis :

Instance de Coordination Gérontologique du Calaisis (ICGC)

33, rue du Général Chanzy
62 100 Calais
03.21.96.73.13.

Hénin-Carvin :

Instance de Coordination Gérontologique ICGHC « Vivre ensemble »

Hôtel de Ville - Rue des Poilus
62 970 Courcelles-les-Lens
03.21.77.97.83

Lens-Liévin :

Instance de Coordination Gérontologique de Lens-Liévin

Tour Bégart – 3^{ème} étage
Rue Salvador Allende – Grande Résidence
62 300 Lens
03.21.20.08.00.

Montreuillois :

Maison de l'Autonomie Maison du Département Solidarité

3, rue Sadi Carnot
BP 54
62 170 Montreuil
03.21.90.00.00

Audomarois :

Instance de Coordination Gérontologique de l'Audomarois (ICGA)

I, avenue Léon Blum - Résidence Les Merles
Entrée I – Appt 2
62 219 Longuenesse
03.21.12.09.41.

Ternois :

CLIC du Ternois

172-178, rue d'Hesdin
62130 Gauchin Verloingt
03.21.47.29.14

■ Les CCAS ou les communes



Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) met en œuvre les missions sociales de la commune.

Dans les petites communes ne disposant pas d'un CCAS, c'est la Mairie qui assure ces missions. Il existe également des Centres Intercommunaux d'Action Sociale qui regroupent plusieurs communes.

POURQUOI ALLER AU CCAS ?

- pour être informé et orienté
- pour être accompagné dans vos dossiers de demande d'APA et d'Aide Sociale
- pour connaître les aides et les services à domicile mis en place par la commune en faveur des personnes âgées : portage de repas, services d'aide à la personne (aide ménagère et auxiliaire de vie), services de soins à domicile, animations et loisirs, établissements (logements-foyers, maisons de retraite)...

■ Le Conseil général

Chargé de développer la politique départementale en faveur des personnes âgées, le Conseil général du Pas-de-Calais intervient auprès de vous au quotidien.

Il met en place et finance de nombreux dispositifs et actions pour les personnes âgées : APA, téléassistance, Aide Sociale, maintien à domicile, hébergement en établissements spécialisés, accueil temporaire et accueil familial.

Votre interlocuteur privilégié est la Maison du Département Solidarité de votre territoire.

Zoom sur ... la Maison du Département Solidarité

Afin de répondre au plus près aux besoins de ses habitants, le Département est structuré en 9 territoires. Sur chacun d'entre eux, une Maison du Département Solidarité (MDS) et ses différents sites vous accueillent à proximité de votre domicile.

La MDS est une équipe de professionnels au service de la population, dans tous les domaines de la vie quotidienne, pour tous les habitants du territoire, dans toutes les circonstances.

Accompagner les parents :

Suivi de la femme enceinte, consultations de Protection Maternelle et Infantile, promotion de l'allaitement maternel, soutien à la parentalité, bilans de santé en école maternelle, délivrance des agréments pour l'adoption et des agréments des assistants maternels et familiaux, propositions d'aide et d'intervention éducative à domicile,...

Protéger les enfants confiés au Département :

Prise en charge des enfants confiés au Département, accueillis en famille d'accueil et/ou en établissements

Vivre le handicap autrement :

Mise en œuvre de la Prestation de Compensation du Handicap, accueil et orientation des personnes handicapées par les conseillers de la Maison Départementale des Personnes Handicapées

Prévenir plutôt que guérir :

Consultations d'aide à l'arrêt du tabac, actions collectives de promotion de santé

Lutter contre les exclusions :

Accueil, orientation et accompagnement des personnes en difficulté, maintien et accès au logement des personnes démunies, attribution du Revenu de Solidarité Active et mise en place d'actions d'insertion sociale et professionnelle des bénéficiaires du RSA, prévention des situations de surendettement, soutien aux projets d'insertion des jeunes

POUR VOUS, la MDS GÈRE :

→ les plans d'aide APA, que vous viviez à domicile ou en établissement (évaluation du degré de perte d'autonomie, suivi des plans),

→ le dispositif départemental de téléassistance,

→ le dispositif des familles d'accueil pour personnes âgées et personnes handicapées (agrément, suivi et formation).

Où est située ma Maison du Département Solidarité ?



MDS de Saint-Omer

 **Maison du Département
Solidarité de l'Arrageois :**

Bâtiment Le Vercors

Place des Chamois – BP 51

62 223 Saint-Nicolas-les-Arras

03.21.15.21.00.

Site d'Arras Nord

Bâtiment Le Vercors – Place des Chamois

BP 51 – 62 223 Saint-Nicolas-les-Arras

03.21.15.21.00.

Site d'Arras Sud

Parc d'activités des Bonnettes

11, rue Willy Brandt – 62 000 Arras

03.21.16.10.30.

Site de Bapaume

34, Faubourg de Péronne

BP 59 – 62 450 Bapaume

03.21.50.58.30.

 **Maison du Département
Solidarité de l'Artois :**

104, rue du Banquet Réformiste – BP 176

62 403 Béthune Cedex

03.21.01.62.62.

Site de Béthune :

104, rue du Banquet Réformiste – BP 176

62 403 Béthune Cedex

03.21.01.62.62.

Site de Bruay-la-Buissière :

75, rue du Commandant l'Herminier – BP 105

62 702 Bruay-la-Buissière Cedex

03.91.80.05.10.

Site de Noeux-les-Mines :

5, boulevard Sébastopol – 62 290 Noeux-les-Mines

03.21.61.35.60.

Site de Lillers :

38, rue de Verdun – 62 192 Lillers Cedex

03.21.54.63.20.

 **Maison du Département
Solidarité de l'Audomarois :**

16, enclos Saint Sépulcre – BP 351
62 500 Saint-Omer

03.21.12.28.30.

Site d'Arques :

25, avenue du Général De Gaulle – BP 32
62 510 Arques

03.21.38.11.25.

Site de Saint-Omer :

16, enclos Saint Sépulcre – BP 351
62 500 Saint-Omer

03.21.12.28.30.

 **Maison du Département
Solidarité du Boulonnais :**

153, rue du Brequerecque – BP 767
62 321 Boulogne-sur-Mer

03.21.99.15.40.

Site de Boulogne-sur-Mer :

153, rue de Brequerecque – BP 767
62 321 Boulogne-sur-Mer

03.21.99.15.40.

Site d'Outreau :

boulevard de la Liberté – BP 1
62 230 Outreau

03.21.10.09.45.

Site de Saint-Martin-les-Boulogne :

34, rue Anne Franck
62 280 Saint-Martin-les-Boulogne

03.21.10.20.70.

 **Maison du Département
Solidarité du Calaisis :**

40, rue Gaillard – BP 507
62 106 Calais Cedex

03.21.00.02.00.

Site de Calais 1

40, rue Gaillard – BP 507
62 106 Calais Cedex

03.21.00.02.00.

Site de Calais 2

40, rue Gaillard – BP 507
62 106 Calais Cedex

03.21.00.01.50.

 **Maison du Département
Solidarité d'Hénin-Carvin :**

CS 40086 - 24 rue Melusine
62 252 Hénin-Beaumont Cedex

03.21.21.48.41.

Site de Carvin :

64, rue Jean Moulin – 62 220 Carvin

03.21.79.58.10.

Site d'Hénin-Beaumont :

183, avenue des Fusillés – BP 73
62 252 Hénin-Beaumont Cedex

03.21.08.85.00.

Site de Leforest :

27, rue de Présencé – BP 7
62 790 Leforest

03.21.08.80.30.

 **Maison du Département
Solidarité de Lens-Liévin :**

1, rue Bayle – BP 14
62 301 Lens Cedex

03.21.14.71.00.

Site d'Avion :

rue Paul Lafargue
62 210 Avion

03.21.13.61.30.

Site de Lens 1 :

1, rue Bayle – BP 14
62 301 Lens Cedex

03.21.14.71.00.

Site de Lens 2 :

33, rue de la Perche
62 301 Lens Cedex

03.21.13.04.10.

Site de Liévin :

6, rue Jules Bédart – BP 7
62 801 Liévin Cedex

03.21.44.55.55.

Site de Bully-les-Mines :

3 bis, rue François Brasme
62 160 Bully-les-Mines

03.21.45.67.45.

**Maison du Département
Solidarité du Montreuillois :**

3, rue Sadi Carnot – BP 54
62 170 Montreuil-sur-Mer

03.21.90.88.11.

Site d'Etaples :

31, rue de la Pierre Trouée
Résidence Yvelines entrée 31
62 630 Etaples

03.21.89.95.10.

Site de Marconne :

6, avenue Sainte Austreberthe
62 140 Marconne

03.21.86.86.65.

Site de Montreuil :

3, rue Sadi Carnot – BP 54
62 170 Montreuil

03.21.90.88.11.

**Maison du Département
Solidarité du Ternois :**

31, rue des Procureurs - BP 10169
62 166 Saint-Pol-sur-Ternoise Cedex

03.21.03.44.22.

Site de Saint-Pol-sur-Ternoise :

31, rue des Procureurs – BP 10169
62 166 Saint-Pol-sur-Ternoise

03.21.03.44.22.

→ Zoom sur ... le Coderpa

Le Coderpa est une instance consultative placée auprès du Conseil général qui regroupe des représentants des retraités et des personnes âgées. C'est à la fois un lieu d'échanges d'information et de réflexion et de propositions sur la politique «personnes âgées» dans le département. (Cf p.68)

■ Les centres sociaux

Lieu d'animation sociale et culturelle, le centre social est ouvert à tous les habitants. Interlocuteur de proximité par excellence, il peut vous aider dans vos démarches administratives, vous informer sur les activités proposées dans votre quartier ou encore vous proposer un accompagnement.

Pour trouver les coordonnées de votre centre social, renseignez-vous auprès de votre commune, de votre Maison du Département Solidarité ou de votre CLIC.

■ Les autres lieux d'information

Les caisses de retraite :

Les caisses de retraite vous accompagnent dans les formalités administratives lors de votre départ en retraite, elles vous aident à faire valoir vos droits et à évaluer le montant de votre retraite.

Elles financent également des prestations d'action sociale (aides à l'amélioration de l'habitat, groupes de parole et réunions d'information pour vous et votre entourage...) et vous proposent des activités de loisirs.

Pour contacter votre caisse de retraite :

CARSAT Nord-Picardie :

11, allée Vauban - 59662 Villeneuve d'Ascq cedex

Tél. 3960 (ou 09.71.10.39.60. si vous appelez de l'étranger d'une box ou d'un portable)

MSA :

Antenne d'AIRE SUR LA LYS :

Résidence de l'Arsenal
Boulevard de la Manutention
62120 AIRE-SUR-LA-LYS
03.21.24.72.50

Antenne d'ARRAS :

Siège Social
1, Rue André Gatoux
62024 ARRAS cedex
03.21.24.60.62

Antenne d'ARDRES :

95, rue Montluc
62610 ARDRES
03.21.24.72.70

Antenne de DESVRES :

rue du Château
62240 DESVRES
03.21.24.72.60

Antenne de MONTREUIL :

88, rue Pierre Ledent
62170 MONTREUIL-SUR-MER
03.21.24.72.90

Antenne de SAINT POL SUR TERNOISE

Zone Industrielle
475 route d'Ostreville
62130 Saint-Pol-sur-Ternoise
03.21.24.72.80

Carmi du Nord - Pas-de-Calais

13, rue du 14 juillet
62 333 Lens
03.21.08.69.70

RSI

14 rue des Rosati
BP 30127
62003 Arras Cedex
08.99.65.51.69

CNRACL

www.cnracl.fr

Service de retraite de l'état :

02.40.08.81.10.

Education nationale :

retraite.orion.education.fr

La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

La CAF gère les aides au logement, et notamment l'Allocation Personnalisée au Logement. Lors des permanences organisées dans les mairies ou les CCAS, des assistantes sociales vous accompagnent dans vos démarches.

CAF d'Arras

Rue des Promenades
62 015 Arras Cedex
0820.25.62.10

CAF de Calais

Quai de la Gendarmerie
62 908 Calais Cedex
0820.25.62.20.

Etre informé et orienté à votre sortie d'hospitalisation

Une hospitalisation peut entraîner une perte d'autonomie passagère, qu'il faut gérer lors de votre retour chez vous.

Une assistante sociale est à votre disposition dans chaque service hospitalier pour vous informer sur les aides humaines (aide ménagère par exemple) et éventuellement financières pour assurer votre retour à domicile dans les meilleures conditions possibles.

Si votre hospitalisation est prévue, vous pouvez contacter la CARSAT pour préparer à l'avance votre retour à domicile. Votre complémentaire santé ou votre mutuelle peut également financer des aides au retour à domicile, en prenant en charge tout ou partie de l'aide ménagère, le temps de votre convalescence.

→ Zoom sur ...

le Plan d'Actions Personnalisé en Urgence (PAPU)

Cette prestation a pour objectif de vous accompagner chez vous pour prendre en charge une dépendance temporaire liée à une hospitalisation, un accident...

Renseignez-vous auprès du service social de votre caisse de retraite.

Liens utiles

De nombreux sites Internet vous proposent des informations pratiques. N'hésitez pas à les consulter.

www.pasdecalais.fr

www.caf.fr

www.ameli.fr

www.info-retraite.fr

www.personnes-agees.gouv.fr

www.service-public.fr

www.lekiosquebleu.fr

www.carsat-nordpicardie.fr

www.agirc-arrco.fr (CICAS)



Bien vivre chez moi



BIEN VIVRE CHEZ MOI

■ Mon logement

Un logement adapté peut éviter bien des accidents. C'est pourquoi il convient d'anticiper au maximum et notamment avant que la dépendance n'arrive.

→ Est-il adapté ?

Voici quelques petites questions qui vous permettront de déterminer si votre logement est adapté ou nécessite quelques aménagements.

✓ Les pièces de la maison :

- sont-elles suffisamment éclairées ? Y a-t-il un interrupteur à proximité de chaque porte ?
- sont-elles encombrées au point de rendre mes déplacements difficiles ?
- mon installation électrique et ma plomberie sont-elles aux normes ?
- les fils électriques sont-ils fixés au mur ou maintenus par des range-fils ?
- les affaires que j'utilise souvent sont-elles rangées à portée de main ?

✓ L'entrée :

- y a-t-il des objets qui encombrent le couloir ?
- mon paillasson est-il stable ? les coins sont-ils bien fixés au sol ?

✓ La cuisine :

- mes placards sont-ils à la bonne hauteur ?
- ai-je suffisamment de place pour poser mes plats ?
- mon mode de cuisson est-il adapté ?
- le sol est-il glissant ?



✓ Le séjour :

- mes tapis sont-ils bien positionnés ?
- mon fauteuil n'est-il pas trop profond ?
- mes chaises sont-elles trop basses ?
- est-ce que je me cogne souvent contre la table et les meubles ?

✓ La salle de bain :

- y a-t-il un tapis antidérapant dans la baignoire / douche ?
- y a-t-il une chaise près du lavabo ?
- y a-t-il une barre d'appui murale dans la douche ou la baignoire ?



✓ Les toilettes :

- y a-t-il une barre de maintien murale ?

✓ L'escalier :

- est-il bien éclairé ?
- y a-t-il une rampe ?



✓ La chambre :

- mon lit est-il à la bonne hauteur ?
- puis-je atteindre facilement la lampe de chevet depuis mon lit ?
- mes tapis sont-ils bien positionnés ?

✓ Le jardin :

- mes outils de jardinage et mon tuyau d'arrosage sont-ils bien rangés ?
- mes plantes et mes arbustes laissent-ils les passages dégagés ?
- les dalles de la terrasse sont-elles traitées contre la mousse ? sont-elles antidérapantes en cas de pluie ou de rosée ?

Quelques conseils :

- Pensez à faire vérifier régulièrement vos installations électriques, de gaz et la plomberie.
- Vérifiez que vos sols ne sont pas trop glissants.
- Isolez les portes et les fenêtres.



→ Les aides pour l'adaptation de mon logement

Selon votre situation et vos ressources, différents organismes peuvent vous aider à faire face aux travaux d'aménagement de votre logement : installation d'une barre d'appui, aménagement d'une douche, d'un plan incliné,...

Renseignez-vous auprès du CLIC, des équipes médico-sociales du Conseil général (en fonction de l'évaluation de vos besoins, le plan d'aide APA permet de financer ces aides en totalité ou en partie), de votre caisse de retraite, du PACT, d'Habitat et Développement,...

● la prime à l'amélioration de l'habitat :

Versée par l'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH), cette prime concerne les propriétaires occupants et les locataires disposant de revenus limités. Elle est destinée à la réalisation de travaux d'assainissement, d'amélioration ou d'adaptation du logement.

Elle est cumulable avec un prêt conventionné, un prêt épargne logement, un prêt bancaire, un prêt 1% logement et un prêt locatif social.

Rapprochez-vous de l'ANAH pour obtenir tout renseignement complémentaire et repérer votre référent territorial.

L'ANAH est associée à des opérateurs spécialisés : le PACT, Habitat et Développement. www.anah.fr - N°indigo : 0 820 15 15 15



● l'aide à l'amélioration de l'habitat :

A titre d'exemple, les caisses de retraite proposent différentes aides à l'amélioration de l'habitat. La CARSAT sert une prestation destinée à favoriser la réalisation de travaux d'aménagement ou d'adaptation du logement.

Les travaux doivent être conditionnés par l'urgence, la sécurité et / ou le handicap : cette aide s'adresse aux retraités ayant conservé une certaine autonomie.



Pour en bénéficier, vous devez remplir les conditions suivantes

- résider dans l'un des 5 départements de la circonscription de la CARSAT Nord-Picardie (Aisne, Nord, Oise, Pas-de-Calais, Somme) ;
- être titulaire d'une retraite du Régime Général de la Sécurité Sociale à titre principal. Ce régime doit avoir validé la plus longue période de l'activité professionnelle de l'assuré ou de son conjoint ;
- ne pas dépasser un montant de ressources fixé annuellement par la CNAV ;
- ne pas avoir commencé les travaux avant d'avoir obtenu l'accord de la CARSAT Nord-Picardie.

Pour constituer un dossier, vous devez en faire la demande auprès d'associations conventionnées avec la CARSAT Nord Picardie (PACT) qui jugeront de la recevabilité de votre dossier, le compléteront et le transmettront à la CARSAT Nord Picardie pour décision.

Vous pouvez également contacter le service Habitat au 03.20.05.62.48. pour obtenir, en fonction de votre lieu d'habitation, l'association conventionnée.

PACT Pas-de-Calais :

6, rue Jean Bodel - 62000 Arras **Tél : 03 21 51 23 55**

Fax : 03 21 51 79 44 - info@pact-arras.fr

Antenne de Béthune :

109 boulevard Poincaré - 62 400 Béthune - **Tél : 03 21 01 00 59**

Antenne de Boulogne sur Mer :

33 boulevard Daunou, BP 179 - 62 203 Boulogne sur Mer - **Tél : 03 21 30 72 42**

Antenne de Saint Omer :

1 rue Longueville, BP 84 - 62 502 Saint Omer Cedex - **Tél : 03 21 98 17 21**

Habitat et Développement du Nord/Pas-de-Calais

3, rue Alexandre Maniez - 62750 Loos-en-Gohelle - **Tél : 03 21 37 38 36**

Fax : 03 21 37 43 71 - agence.npdc@hdno.fr

Renseignez-vous également auprès de votre Caisse de retraite :

CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au travail, ex CRAM):

www.carsat-nordpicardie.fr

11, allée Vauban - 62 662 Villeneuve d'Ascq Cedex

Accueil de 8h à 17h

39.60 (ou 09.71.10.39.60 si vous appelez de l'étranger, d'une box ou d'un mobile)

MSA : www.msa.fr

RSI : www.le-rsi.fr

CICAS : www.agirc-arrco.fr

Ou de votre mutuelle ou complémentaire santé.

Dans le cadre du 3^{ème} schéma départemental en faveur des personnes âgées, le Conseil général a lancé un important travail de réflexion sur la problématique de l'adaptation du logement.

Ses objectifs :

- améliorer l'information sur les différentes aides financières mobilisables, que l'on soit âgé ou handicapé ;
- coordonner et mutualiser le travail des différents acteurs dans ce domaine.

■ Me sentir en sécurité chez moi

→ La téléassistance :

Si vous avez peur de vous sentir isolé chez vous et d'être dans l'impossibilité de prévenir quelqu'un en cas de problème, la téléassistance peut vous rassurer. De nombreux prestataires vous proposent ce service. Le Conseil général a choisi de conventionner avec Europ Téléassistance.



Votre sécurité est assurée par un petit médaillon que vous portez en permanence sur vous. En cas de problème, vous appuyez sur ce médaillon, ce qui déclenchera une alarme téléphonique auprès d'une centrale de surveillance, jour et nuit.

Si vous ne pouvez pas vous exprimer correctement, les informations mentionnées dans votre dossier de souscription permettent de vous identifier automatiquement. Si vous êtes secouru ou hospitalisé, le service de téléassistance se charge de prévenir vos proches et d'en informer votre médecin traitant.

Pour en bénéficier, contactez votre Maison du Département Solidarité (coordonnées en page 7)

L'installation du dispositif de téléassistance ne nécessite ni travaux ni aménagements particuliers. Le transmetteur est raccordé en 30 minutes.

Dès la réception de votre dossier, l'installation est réalisée sous 48 heures ouvrées (hors samedis, dimanches et jours fériés)*.

Sur simple rendez-vous par téléphone, un installateur du réseau Europ Téléassistance procède à la mise en place de l'appareil et vous en explique le fonctionnement. Seules une prise téléphonique et une prise électrique sont indispensables. L'appareil ne nécessite aucun entretien, il s'autoteste périodiquement avec la centrale d'appels**.

Si vous vous déplacez dans le département (au-delà d'un weekend), vous pouvez emmener votre dispositif en transmettant au service de téléassistance vos nouvelles coordonnées et vos dates de déplacement.

* sous réserve que votre dossier soit correctement complété

** coût mensuel des autotests : environ 1 € par mois sur la facture téléphonique

Le coût de la téléassistance peut être pris en charge en totalité ou en partie par le plan d'aide APA.

→ Eviter les vols :

Quelques gestes simples peuvent éviter de s'exposer aux vols.

- Ne gardez pas trop d'argent liquide chez vous.
- N'ouvrez pas aux inconnus.

- Fermez votre porte à clé.
- Equipez votre porte d'un verrou entrebâilleur.
- Pensez à fermer les fenêtres du rez-de-chaussée.
- Des voleurs se font souvent passer pour des policiers ou des pompiers. Demandez à voir leurs cartes professionnelles.
- N'inscrivez pas vos noms et adresses sur vos trousseaux de clés.
- Ne cachez pas vos clés sous le paillason ou dans un pot de fleurs.
- Fermez vos volets le soir.

→ L'informatique et la visiophonie :

Actuellement, la domotique offre de nombreuses possibilités pour sécuriser votre logement et vous rassurer, ainsi que vos proches :

- fermeture automatique des volets et des accès
- éclairage automatique
- contact visuel à distance avec les proches et le personnel soignant
- dispositif anti fugues
- dispositif de surveillance médicale à distance

■ Les aides financières

→ L'APA à domicile :



Pour vous permettre de vieillir en toute sérénité et de compenser la dépendance liée à l'âge, le Département attribue l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

A domicile, cette prestation permet de rémunérer un ou plusieurs salariés, un service d'aide à domicile agréé ou une personne autorisée à accueillir le bénéficiaire à son domicile à titre onéreux (accueillant familial agréé). Elle permet également de financer des dépenses liées à l'incontinence, au portage de repas, à la téléassistance, à l'accueil de jour ainsi qu'à des aides techniques, aux transports et à l'adaptation du logement.

Le montant maximum du plan d'aide est fixé par un tarif national qui tient compte de votre degré de perte d'autonomie. Cette perte d'autonomie est évaluée selon 6 groupes, le groupe I correspondant à la plus forte dépendance et le groupe 6 à la plus faible dépendance.

Montants maximum en vigueur au 1^{er} avril 2010 :

- **GIR I : 1 235,63 € / mois**
- **GIR II : 1 059,13 € / mois**
- **GIR III: 794,35 € / mois**
- **GIR IV: 529,56 € / mois**

Selon vos ressources, le versement peut être diminué du montant de votre participation.

Pour en bénéficier, vous devez répondre aux critères suivants :

- être âgé de 60 ans ou plus,
- résider en France,
- avoir besoin d'être aidé pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne ou nécessiter une surveillance régulière.

■ La demande d'APA :

Vous pouvez retirer un imprimé de demande d'APA auprès de :

- votre Maison du Département Solidarité (Conseil général),
- votre Mairie ou CCAS,
- votre CLIC,
- les services d'aide à domicile,
- les permanences des organismes de sécurité sociale.

Le dossier accompagné des pièces justificatives doit être déposé dans votre Mairie ou CCAS.

Après vérification, il est transmis par la Mairie au Conseil général qui instruit la demande.

→ L'instruction de la demande :

Une équipe médico-sociale du Conseil général se rend à votre domicile pour évaluer votre degré de perte d'autonomie et vous proposer un plan d'aide personnalisé.

L'APA fait l'objet d'une révision périodique et peut être revue à tout moment en cas de modification de votre situation.

L'APA est soumise à des contrôles visant au respect du plan d'aide et à la qualité du service rendu.

Vous devez justifier du recours effectif aux aides nécessaires (fiches de paie ou factures de dépenses...).

L'APA n'est pas cumulable avec l'aide ménagère et l'allocation compensatrice pour tierce personne servie par l'Aide Sociale du Conseil général, la prestation de compensation du handicap et la majoration spéciale servie par la Sécurité Sociale.

Si vous avez obtenu l'Allocation Compensatrice pour l'Aide d'une Tierce Personne (ACTP) pour la 1ère fois avant l'âge de 60 ans, vous pouvez, à chaque renouvellement de dossier, choisir entre une demande de prolongation de l'ACTP ou une demande d'APA. Vous pouvez aussi solliciter l'APA avant l'expiration de vos droits à l'ACTP.

→ Les aides de vos caisses de retraite :

Votre caisse de retraite peut également vous proposer des prestations pour vous permettre de résider à domicile, si vous n'êtes pas éligible à l'APA. Ex : le plan d'actions personnalisé délivré par la CARSAT. Pour en savoir plus, contactez votre caisse de retraite.

→ L'Allocation de Logement Sociale (ALS) :

Versée par la CAF ou la MSA, l'ALS permet de financer une partie du loyer ou du remboursement mensuel d'un prêt contracté pour l'achat d'un logement ou la réalisation de travaux.

Pour en bénéficier, vous devez occuper votre logement à titre de résidence principale au moins 8 mois par an ou résider dans un établissement d'hébergement doté d'équipements collectifs (logement foyer, maison de retraite...).

Vous n'avez pas droit à l'ALS si votre logement vous est loué par un ascendant, un descendant (ou ceux de votre conjoint, concubin ou personne avec laquelle vous avez conclu un PACS).

Renseignez-vous auprès de la CAF ou de la MSA.



→ L'Aide Personnalisée au Logement (APL) :

Versée par la CAF, l'APL permet de réduire vos dépenses de loyer (si vous êtes locataire) ou de remboursement de prêt (si vous êtes propriétaire). Son montant dépend de plusieurs critères, dont votre niveau de ressources et le nombre de personnes à votre charge.

Pour en bénéficier, vous devez être propriétaire ou locataire d'un logement occupé à titre de résidence principale, être logé à titre onéreux par une famille d'accueil, être titulaire d'un contrat « location – accession » à la propriété ou résider dans un foyer conventionné.

Vous n'avez pas droit à l'APL si votre logement vous est loué par un ascendant, un descendant (ou ceux de votre conjoint, concubin ou personne avec laquelle vous avez conclu un PACS).

Renseignez-vous auprès de la CAF.

→ L'Allocation de Logement Familiale (ALF) :

Attribuée par la CAF ou la MSA, l'ALF concerne les familles accueillant un ascendant de plus de 65 ans dans leur foyer. Elle permet d'aider ces familles à payer leur loyer ou à rembourser un emprunt contracté pour l'achat d'un logement ou la réalisation de travaux. Son montant dépend de la situation familiale, des ressources, du montant du loyer ou du remboursement de l'emprunt.

Renseignez-vous auprès de la CAF ou de la MSA.

A noter :

L'Allocation de Logement Sociale, l'Aide Personnalisée au Logement et l'Allocation de Logement Familiale ne sont pas cumulables.

→ Les aides EDF et GDF :

Les fournisseurs d'énergie proposent des tarifs réduits pour les personnes disposant de faibles revenus.

Le tarif de première nécessité permet de bénéficier d'une réduction sur la facture d'électricité, sous réserve d'avoir un quotient social inférieur ou égal à 460 € par mois et d'être titulaire d'un abonnement inférieur ou égal à 9KW.

Pour plus d'informations : 0800 333 123 (appel gratuit)

Le tarif spécial de solidarité permet d'aider les personnes en difficulté à payer leurs factures de gaz. Il s'applique aux bénéficiaires du tarif de première nécessité pour l'électricité. Le seuil fixé pour en bénéficier est celui de la Couverture Maladie Universelle.

Pour plus d'informations : 0800 333 124

Renseignez-vous auprès de la CARSAT ou de votre Maison du Département Solidarité.

■ Les aides humaines : qui peut m'aider dans la vie de tous les jours ?

Certaines tâches de la vie quotidienne deviennent difficiles à accomplir ?

Que ces difficultés soient ponctuelles (liées à une intervention chirurgicale, aux suites d'une hospitalisation..) ou permanentes (liées au vieillissement), elles ne doivent pas vous empêcher de vivre confortablement et de vous sentir en sécurité chez vous. Différents services et professionnels peuvent répondre à vos besoins.

Vous pouvez aussi avoir envie de vous faire aider pour certaines tâches ménagères, sans avoir de problème physique.

Les services à la personne, qui concernent tous les publics, proposent des prestations variées, de l'entretien ménager à la préparation de repas et à la livraison de courses.

→ Les services d'aide et d'accompagnement à domicile :



Des aides à domicile interviennent chez vous pour l'entretien du logement : courses, ménage, repassage... et / ou pour des aides à la personne : toilette, repas, soins d'hygiène...

Attention : Ces professionnels ne sont pas habilités à effectuer des soins médicaux.

Vous pouvez recourir à ces prestations selon 3 modes :

- le mode prestataire

L'intervenant est salarié de la structure qui propose les services. La structure recrute, encadre et forme ses intervenants, élabore le planning des interventions, assure la continuité du service...

- le mode mandataire

Un organisme agréé propose le recrutement de travailleurs à un particulier. Ce particulier est l'employeur de la personne qui va intervenir à son domicile.

- le mode gré à gré

Vous êtes l'employeur de la personne qui assure ces prestations à votre domicile.

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile ne sont pas réservés aux personnes dépendantes ou disposant de faibles revenus.

Néanmoins, certains dispositifs qui permettent de les financer sont soumis à condition de ressources. (Aide Sociale délivrée par le Conseil général) et /ou de perte d'autonomie (Allocation Personnalisée d'Autonomie).

Pour connaître vos droits, renseignez-vous auprès de votre Maison du Département Solidarité, votre CLIC ou votre CCAS (ou Mairie).



Vous offrir des prestations de qualité...

Les différents services d'aide et d'accompagnement à domicile doivent bénéficier d'une autorisation du Conseil général ou d'un agrément délivré par l'Etat qui permet de garantir la qualité des prestations effectuées.

L'agrément simple concerne les prestations de base qui s'adressent à tous les types de publics.

L'agrément qualité est obligatoire pour les services qui s'adressent aux enfants de moins de 3 ans, aux personnes âgées de plus de 60 ans et aux personnes handicapées.

Le Conseil général du Pas-de-Calais s'est engagé dans une démarche d'accompagnement de ces services pour améliorer la qualité des prestations délivrées.



→ Le portage de repas :

Vous pouvez vous faire livrer des repas à domicile. Ils sont généralement présentés sous forme de plateau-repas que vous n'avez plus qu'à réchauffer.

Le coût du portage de repas est variable. Selon vos ressources et / ou votre degré d'autonomie, il peut être pris en charge tout ou partie par votre CCAS ou par le plan d'aide APA.

Pour plus d'informations, rapprochez-vous de votre CLIC ou de votre CCAS (ou Mairie).

→ Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) :

Les SSIAD vous permettent de rester chez vous, notamment en prévenant ou différant l'entrée à l'hôpital ou en maison de retraite et en réduisant la durée de certains séjours hospitaliers.

Ils assurent sur prescription médicale les soins infirmiers et d'hygiène générale ainsi qu'une aide pour les actes essentiels de la vie quotidienne. Les professionnels qui interviennent généralement à votre domicile sont des aides-soignants, encadrés par une infirmière. En fonction de votre état de santé, ces prestations peuvent être complétées par l'intervention d'une infirmière libérale, d'un podologue, d'un kinésithérapeute...

L'admission en SSIAD s'effectue sur prescription médicale.

La prise en charge financière du SSIAD est assurée par votre caisse d'Assurance Maladie.



Pour plus d'informations, rapprochez-vous de votre médecin traitant ou de votre CLIC.

→ L'hospitalisation à domicile (HAD) :

L'HAD concerne la prise en charge de malades atteints de pathologies graves, aiguës ou chroniques, évolutives ou instables, qui en l'absence d'un tel service, feraient l'objet d'une hospitalisation traditionnelle. L'HAD délivre des soins ponctuels complexes, pour une durée déterminée. Les professionnels qui interviennent à votre domicile sont des aides-soignants et des infirmiers. En fonction de vos besoins et de votre état de santé, leurs prestations peuvent être complétées par l'intervention d'un kinésithérapeute, d'un diététicien, d'un ergothérapeute, d'un psychologue, d'un podologue...

L'admission en HAD s'effectue sur prescription médicale.

La prise en charge financière de l'HAD s'effectue selon les mêmes modalités qu'une hospitalisation classique.

Pour plus d'informations, rapprochez-vous de votre médecin traitant ou de votre CLIC.

→ Les réseaux de santé :

Les réseaux de soins contribuent à améliorer la prise en charge des patients. A cet effet, ils coordonnent l'action de tous les professionnels de santé qui interviennent à domicile : aides-soignants, infirmiers, médecins généralistes et spécialistes, kinésithérapeutes, psychologues,...

Ces réseaux ne constituent pas des services, ils reposent le plus souvent sur une structure associative. Ils peuvent être spécialisés selon une pathologie, un type de population...

A titre d'exemple :

MEOTIS, Réseau Régional de la mémoire du Nord-pas-de-Calais

CHRU de Lille, Hôpital Roger Salengro

Neurologie C

59037 Lille cedex

Tél. 03 20 44 50 53

PREVART : Réseau Prévention Vasculaire Artois et réseau diabète

42 – 48 rue de la Ferme du Roy

62400 Béthune

Tél. : 03.21.68.80.80

REDIAB Cote d'Opale : Réseau Diabète

3 place Navarin

62200 Boulogne-sur-Mer

Tél : 03 21 99 38 73 - 03 21 30 15 04

Réseau Régional de Cancérologie - Onco Nord-Pas-de-Calais

Parc Eurasanté

180, rue Eugène Avinée - 59120 Loos

Tél : 03 20 13 72 10

Réseau gérontologique Vie l'Age (territoire de lens-Liévin)

Pavillon Béjart - 3^{ème} étage - Avenue S.Allende

62300 Lens

Tél : 03 21 20 08 00

Réseau gérontologique du Ternois

172 à 178 rue d'Hesdin

62130 Gauchin Verloingt

Tél : 03 21 47 29 14

Dans le cadre du 3^{ème} schéma départemental en faveur des personnes âgées 2008-2012, le Conseil général entend développer cette dynamique de réseaux de santé pour une prise en charge continue et coordonnée de la personne âgée, grâce à une meilleure articulation des actions des professionnels.

→ Les soins palliatifs :

Les soins palliatifs sont définis par la charte des soins palliatifs et de l'accompagnement comme « des soins actifs délivrés dans une approche globale de la personne atteinte d'une maladie grave, évolutive ou terminale. L'objectif des soins palliatifs est de soulager les douleurs physiques et les autres symptômes, mais aussi de prendre en compte la souffrance psychologique, sociale et spirituelle.

Les soins palliatifs et l'accompagnement sont interdisciplinaires. Ils s'adressent au malade en tant que personne, à sa famille et à ses proches, à domicile ou en institution. La formation et le soutien des soignants et des bénévoles font partie de cette démarche. »

Une équipe composée de différents professionnels - médecin traitant, infirmier, kinésithérapeute, orthophoniste, auxiliaire de vie... - intervient au domicile du patient pour accompagner les derniers moments de son existence.

Des réseaux de soins palliatifs permettent de coordonner et de mutualiser les moyens de ces professionnels. L'objectif est d'assurer le maintien à domicile du malade dans les meilleures conditions.

Pour plus d'informations sur les soins palliatifs, rapprochez-vous de votre médecin traitant ou de votre CLIC ou consultez directement le site www.portail-soins-palliatifs.org

Les caisses de retraite peuvent également organiser ponctuellement des actions d'information, de prévention, d'accompagnement... Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite.

■ Les avantages fiscaux

Il n'y a pas que des inconvénients à vieillir ! De par votre statut de « personne âgée », vous pouvez bénéficier de certains avantages fiscaux et sociaux.



→ L'exonération de la redevance audiovisuelle :

Les contribuables âgés de plus de 60 ans et les veuves et veufs dont le montant des revenus de l'année précédente n'excède pas certaines limites peuvent être exonérés de la redevance audiovisuelle.

Renseignez-vous auprès de votre centre des impôts.

→ Le dégrèvement de la taxe foncière pour les personnes âgées de plus de 65 ans et de moins de 75 ans :

Les personnes âgées de plus de 65 ans et de moins de 75 ans au 1er janvier de l'année d'imposition peuvent bénéficier d'un dégrèvement d'office de 100 € de la taxe foncière sur le bâti de leur habitation principale. Elles doivent cependant remplir certaines conditions relatives à l'occupation de leur logement et de ressources.



Renseignez-vous auprès de votre centre des impôts.

→ L'exonération totale de la taxe foncière sur les propriétés bâties :

Certains contribuables sont exonérés d'office de la totalité de la taxe foncière sur les propriétés bâties relative à leur habitation principale, dès lors qu'ils remplissent un certain nombre de conditions relatives à l'occupation de leur logement et de ressources.

Cette exonération concerne les personnes âgées de plus de 75 ans au 1er janvier de l'année d'imposition.

Renseignez-vous auprès de votre centre des impôts.

→ L'exonération totale de la taxe d'habitation :

Certaines personnes aux revenus modestes peuvent bénéficier d'une exonération totale de leur taxe d'habitation pour leur habitation principale. Elles doivent remplir certaines conditions, notamment de ressources et relatives à l'occupation de leur logement. Cette exonération est susceptible de vous concerner si vous êtes âgé de plus de 60 ans et non passible à l'impôt sur la fortune (ISF) l'année précédente ou si vous êtes veuf(ve) et non passible à l'ISF l'année précédant celle de l'imposition à la taxe d'habitation.

Renseignez-vous auprès de votre centre des impôts.

→ Le crédit d'impôt pour l'acquisition d'équipements spécialement conçus pour les personnes âgées ou handicapées :

Sont concernés les propriétaires, locataires, usufruitiers ou occupants à titre gratuit de leur habitation principale qui supportent entre le 1er janvier 2005 et le 31 décembre 2010 des dépenses d'installation ou de remplacement d'équipements spécialement conçus pour les personnes âgées ou handicapées.

Le logement doit être situé en France et constituer la résidence principale du contribuable qui supporte les dépenses. Ces dépenses ne doivent pas nécessairement être supportées par la personne âgée ou handicapée. Les travaux doivent être intégrés dans :

- un logement ancien,
- ou un logement acquis neuf entre le 1er janvier 2005 et le 31 décembre 2010,
- ou un logement acquis en l'état futur d'achèvement ou que le contribuable fait construire, achevé entre le 1er janvier 2005 et le 31 décembre 2010.

■ Equipements concernés

Une liste des équipements éligibles au crédit d'impôt est fixée limitativement.

Elle concerne les dépenses :

- **d'équipements sanitaires attachés à perpétuelle demeure** : éviers et lavabos à hauteur réglable, baignoires à porte, sur élévateurs de baignoire, siphons déviés, cabines de douche intégrales, bacs et portes de douche, sièges de douche muraux, WC pour personnes handicapées, sur-élévateurs de WC ;

- **d'équipements de sécurité et d'accessibilité attachés à perpétuelle demeure** : appareils élévateurs verticaux comportant une plateforme aménagée en vue du transport d'une personne handicapée et certains élévateurs à déplacement inclinés, mains courantes, barres de maintien ou d'appui, poignées de rappel de portes, poignées ou barres de tirage de porte adaptée, systèmes de commande, de signalisation ou d'alerte, dispositifs de fermeture, d'ouverture ou systèmes de commande des installations électriques, d'eau, de gaz et de chauffage, mobiliers à hauteur réglable.

■ Travaux concernés

Il peut s'agir de travaux et de dépenses d'acquisition, d'installation ou de remplacement.

Les dépenses sont celles figurant sur la facture de l'entreprise ayant réalisé les travaux ou sur l'attestation fournie par le vendeur ou le constructeur du logement neuf.

A noter : Le prix des matériaux achetés par le contribuable lui-même est exclu de la base du crédit d'impôt. Le crédit d'impôt est alors calculé uniquement sur le coût de la main d'œuvre facturée par l'entreprise qui a réalisé les travaux ou installé les équipements.



■ Calcul du crédit d'impôt

Le crédit d'impôt s'applique pour le calcul de l'impôt dû au titre de l'année du paiement de la dépense par le contribuable ou, au titre de l'année d'achèvement du logement ou de son acquisition si elle est postérieure.

L'avantage fiscal comprend le prix des équipements ainsi que les frais de main d'œuvre.

Une copie de la facture de l'entreprise qui est intervenue ou une attestation du constructeur ou vendeur du logement doit être jointe par le contribuable à sa déclaration de revenus.

Le crédit d'impôts est égal à 25% du montant des dépenses retenues dans la limite d'un plafond pluriannuel.

Renseignez-vous auprès de votre centre des impôts pour le plafond de dépenses.

Ce crédit d'impôt est déduit de l'impôt dû. S'il est supérieur, la fraction excédentaire est restituée au contribuable.

Lorsque le bénéficiaire du crédit d'impôt est remboursé dans un délai de 5 ans de tout ou partie du montant des dépenses qui ont ouvert droit à cet avantage, il fait l'objet au titre de l'année de remboursement d'une reprise d'impôt égale au montant du crédit obtenu.

Cette reprise ne s'applique pas si le remboursement fait suite à un sinistre.

→ La réduction d'impôt : frais en établissement pour personnes âgées dépendantes :

Il s'agit des établissements :

- **habilités à accueillir des personnes âgées dépendantes** et qui ont signé une convention tripartite avec le Président du Conseil général et l'Assurance Maladie ;
- **et des unités de soins de longue durée des établissements de santé publics ou privés**, destinés aux personnes n'ayant pas leur autonomie de vie ;
- **situés en France ou dans un autre Etat membre de la communauté européenne** ou de l'Espace économique européen ayant conclu avec la France une convention fiscale avec une clause d'assistance administrative en vue de lutter contre les fraudes.



Les frais concernés sont ceux qui sont exposés pour l'année précédente.

Seuls les frais liés à la dépendance (prestations d'aide et d'assistance ou de surveillance nécessaires aux actes essentiels de la vie et non aux soins) et à l'hébergement (frais de nourriture et de logement) ouvrent droit à une réduction d'impôt, après déduction éventuelle du montant de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA), de l'aide sociale ou de l'allocation logement, accordée au cours de l'année.

Le contribuable peut bénéficier d'une réduction d'impôt égale :

- à 25% des dépenses retenues (montant net des dépenses liées à la dépendance après déduction de l'APA, de l'aide sociale et de l'allocation logement),
- dans la limite d'une dépense annuelle de 10 000 € par personne hébergée,
- quelle que soit sa situation de famille, sans restriction d'âge et à condition d'être hébergé dans un établissement pour personnes âgées dépendantes.

La réduction maximale est donc de 2 500 € par personne et par an.

→ La réduction ou le crédit d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile :

Tout particulier, fiscalement domicilié en France et assujetti à l'impôt sur le revenu, peut bénéficier soit d'un crédit, soit d'une réduction d'impôt, s'il utilise les services d'un salarié travaillant à temps complet ou partiel à sa résidence principale ou secondaire située en France.

Il s'agit d'un crédit d'impôt pour :

- les contribuables célibataires, veufs ou divorcés qui exercent une activité professionnelle ou qui sont inscrits sur la liste des demandeurs d'emploi durant 3 mois au moins durant l'année du paiement des dépenses ;
- les personnes mariées ou ayant conclu un PACS, soumises à une imposition commune, qui toutes deux satisfont à l'une ou l'autre des conditions posées ci-dessous (exercer une activité professionnelle ou être inscrit sur la liste des demandeurs d'emploi durant 3 mois au moins au cours de l'année du paiement des dépenses) ;



Il s'agit d'une réduction d'impôt pour :

- les personnes autres que celles bénéficiant du crédit d'impôt (retraités et demandeurs d'emploi non inscrits durant 3 mois au moins au cours de l'année de paiement des dépenses) ;
- les personnes susceptibles de bénéficier du crédit d'impôt mais qui ont supporté des dépenses au domicile d'un ascendant (et non au leur).

Les services pris en compte sont ceux effectués dans le cadre des services à la personne :

- garde d'enfants, soutien scolaire et cours à domicile, dépenses liées à l'accompagnement des enfants en dehors du domicile ;
- assistance aux personnes âgées, aux personnes handicapées ou aux autres personnes qui ont besoin d'une aide personnelle à leur domicile ;
- aide à la mobilité dans l'environnement de proximité favorisant le maintien à domicile ;
- aide aux tâches ménagères et familiales ;
- petit bricolage ;
- petits travaux de jardinage ;
- assistance informatique et Internet à domicile.

Les dépenses prises en compte sont les sommes que le particulier verse :

- soit à un salarié effectuant une activité liée aux services à la personne dont il est l'employeur direct ;
- soit à une association, une entreprise ou un organisme ayant reçu un agrément délivré par l'Etat et qui effectue des services à la personne ;
- soit à un organisme agréé ou à un organisme à but non lucratif ou conventionné.

Pour connaître le montant de la réduction d'impôt, renseignez-vous auprès de votre **centre des impôts**.

Ces dispositions sont susceptibles d'évoluer. (source : www.service-public.fr)

Bénéficiez de la réduction d'impôt avec la téléassistance dans le Pas-de-Calais :

Europ Téléassistance France, à qui le Conseil général a confié une délégation de service public, a reçu l'agrément de service à la personne. Vous pouvez donc prétendre à une réduction d'impôt de 50% des dépenses effectuées, dans la limite du plafond standard de 12 000 € par an et par foyer fiscal, pour l'ensemble des services à la personne agréés (téléassistance et autres).

Attention : pour bénéficier de cet avantage fiscal, le service doit être rendu au domicile du contribuable (et non d'un descendant).





Trouver un nouveau “chez soi”



Je ne souhaite plus rester dans mon habitation actuelle

Votre santé ou votre situation ne vous permet plus de rester chez vous ?

Famille d'accueil, maison de retraite, béguinage... De nombreuses solutions d'hébergement s'offrent à vous. Ce petit tour d'horizon des services proposés vous permettra de choisir sereinement le mode d'accueil le plus adapté à vos souhaits et vos besoins, votre nouveau "chez vous".

■ Le logement intermédiaire

Ni maison de retraite, ni logement foyer, il s'agit de logements individuels (maisons) ou collectifs (appartements) sécurisés et adaptés aux personnes âgées, avec des espaces communs. Vous pouvez y résider soit en tant que locataire, soit en tant que propriétaire.

Les résidences services et les béguinages, qui s'adressent aux personnes âgées autonomes, constituent l'offre la plus courante en matière de logement intermédiaire.

Ces logements sont généralement situés en ville. Ils vous permettent de garder votre indépendance tout en conservant des liens sociaux et en privilégiant la proximité avec le quartier et les commerces. Vous y êtes « chez vous » et pouvez avoir recours aux services d'aide à domicile.

Pour plus d'information sur les logements intermédiaires de votre territoire, contactez le CLIC.

L'avis du médecin

Attention : si votre autonomie diminue, ces résidences ne sont pas adaptées à votre prise en charge. Il vaut donc mieux vous orienter vers les structures d'hébergement médicalisées.

La réflexion lancée par le Conseil général sur l'adaptation du logement comporte un volet "logement intermédiaire" (recensement fin de l'offre par territoire).

■ La famille d'accueil : l'alternative à la vie en établissement

Vous ne souhaitez plus vivre dans votre logement actuel mais vous ne souhaitez pas vivre en établissement. Une solution s'offre à vous : être hébergé dans une famille d'accueil agréée. Ce mode d'accueil convivial vous permet de rester dans un environnement familial, voire d'être accueilli "en couple".

Pour plus d'informations sur l'accueil familial, contactez le Conseil général : 03.21.21.63.26.

Bon à savoir

Quelles sont les conditions requises pour être accueillant familial ?



Pour accueillir à son domicile, à titre onéreux, une personne âgée (ou handicapée) ne faisant pas partie de sa famille, le particulier doit être autorisé par un arrêté délivré par le Conseil général.

- Le candidat doit offrir des conditions d'accueil permettant de garantir la santé, la sécurité, le bien-être physique et moral des personnes accueillies.
- Il doit disposer d'un logement compatible avec les contraintes liées à l'âge ou au handicap des personnes, et proposer une chambre d'au moins 9m² pour une personne seule et 16m² pour un couple.
- Il doit proposer des solutions de remplacement en cas d'absence afin d'assurer un accueil en continu.
- Il doit accepter un suivi social et médico-social assuré par des équipes spécifiques du Conseil général.

Le Département s'engage en faveur de l'accueil familial

Le Département souhaite favoriser l'accueil familial des personnes âgées et des personnes handicapées. Il a d'ailleurs développé une organisation spécifique de suivi et de formation.

Dans le Pas-de-Calais, au 31 octobre 2009, 373 accueillants familiaux disposaient d'un agrément, pour un total de 657 places pour personnes âgées et/ou handicapées.

Le Pas-de-Calais est le 3^{ème} département de France en termes de nombre d'agréments délivrés.



➔ Le soutien aux aidants :

L'aidant vient en aide à une personne qui n'arrive plus à accomplir certains actes ordinaires de la vie. Si la personne en perte d'autonomie a besoin d'être soutenue, souvent, l'aidant lui-même a besoin d'être informé, guidé. Le soutien aux aidants est un objectif important du schéma gérontologique 2008-2012. Cela se décline avec le soutien des «solutions relais» (accueil de jour, hébergement temporaire, mise en place de groupes de parole, de réunions de formation...)

Pour plus d'information, contactez le CLIC ou la MDS.

► L'accueil de jour : une offre adaptée aux malades d'Alzheimer

L'accueil de jour est un service qui vous reçoit, à la journée ou à la demi-journée, une seule ou plusieurs fois par semaine, dans des locaux spécifiques. Vous pouvez ainsi participer à différentes activités : atelier mémoire, cuisine, fabrication d'objets, jeux... qui contribuent au maintien de vos capacités.

Cette formule a l'avantage d'offrir du temps libre à votre famille et permet de conserver les liens sociaux.

Une partie du coût de l'accueil de jour peut être prise en charge par le Conseil général au titre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et de l'Aide Sociale à l'Hébergement.

Pour trouver une structure d'accueil de jour, reportez-vous à la liste page 85.



► Le développement des places d'accueil de jour : une priorité pour le Département

► L'hébergement temporaire : une solution intermédiaire et transitoire

Que vous soyez autonome ou dépendant, l'hébergement temporaire en EHPAD ou en structure autonome permet de vous accueillir de façon ponctuelle.

La durée de cet accueil ne peut excéder 90 jours, consécutifs ou non, par an. Cette formule d'accueil vous offre un lieu de vie sécurisé pendant l'absence de vos proches lors de certaines périodes (hivers, vacances...). Elle vous permet de rencontrer d'autres personnes et de participer à des activités ludiques et conviviales.

Une partie du coût de l'hébergement temporaire peut être financée par le Conseil général au titre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou de l'Aide Sociale à l'hébergement, si l'établissement est habilité à l'Aide Sociale et qu'il se situe sur le territoire métropolitain.

Pour trouver un service d'accueil temporaire, reportez-vous à la page 85.

Le Conseil général a adopté un dispositif d'accompagnement financier adapté qui vise à socialiser la personne et à favoriser le recours à ce type d'accueil.

■ L'hébergement non médicalisé : les MARPA et les logements foyers

Les structures d'hébergement non médicalisées peuvent répondre à vos besoins si vous êtes valide ou peu dépendant. Elles ont le statut d'établissement social et médico-social et vous proposent des tarifs accessibles. Généralement composées d'un ensemble d'appartements individuels avec des locaux communs et des services collectifs : restauration, animations..., vous y conservez votre indépendance tout en bénéficiant d'un certain nombre de services destinés à vous faciliter la vie quotidienne.

Parmi ces structures, on distingue les MARPA (Maisons d'Accueil Rurales pour Personnes Agées), pour ceux qui vivent à la campagne, et les logements foyers, pour ceux qui souhaitent résider en ville.

Pour trouver une MARPA, reportez-vous à la liste page 85.

Pour trouver un logement foyer, reportez-vous à la liste page 85.

■ L'hébergement médicalisé

→ Les maisons de retraite médicalisées / EHPAD

Plus communément appelés maisons de retraite, les EHPAD (Etablissements d'Hébergement pour les Personnes Agées Dépendantes) sont des structures médicalisées, financées pour partie par l'Assurance Maladie et le Conseil général. L'EHPAD est le mode d'accueil le plus approprié si vous êtes en situation de perte d'autonomie importante. Différentes prestations vous y sont proposées : restauration, aide à la réalisation des actes de la vie quotidienne (prise de repas, toilette, soins, animation...).

Afin de mieux connaître les besoins de la population âgée du département, le Conseil général a mis en place un système de gestion actualisée des demandes d'entrée des personnes en hébergement médicalisé. Cette connaissance des listes d'attente permettra de mieux répondre aux besoins de création de places. Si vous souhaitez formuler une demande d'entrée en EHPAD, vous pouvez désormais le faire simultanément auprès de plusieurs établissements grâce à une inscription unique à faire auprès d'un EHPAD, d'un CLIC ou d'une MDS.

Pour trouver une maison de retraite, reportez-vous à la liste page 85

Garantir des prestations de qualité

Afin d'améliorer la qualité de la prise en charge des personnes hébergées et des soins qui leur sont dispensés, **les EHPAD ont désormais l'obligation de conclure une convention tripartite avec le Conseil général et l'Assurance Maladie**, qui les financent. L'objectif de ces conventions est d'améliorer la qualité d'accueil, d'hébergement et de soins des personnes âgées

→ Les Unités de Soins Longue Durée

Ces structures sont destinées aux personnes âgées très dépendantes qui ont besoin d'une surveillance médicale constante et de traitements prolongés. Elles sont généralement rattachées à un établissement hospitalier.

Pour trouver une Unité de Soins de Longue Durée, reportez-vous à la liste page 85.

■ Les aides financières

Les tarifs des maisons de retraite sont structurés en 3 niveaux :

- le tarif hébergement correspond aux frais liés à l'hôtellerie (restauration, frais d'entretien...);
- le tarif dépendance couvre les frais liés à la perte d'autonomie ;
- le tarif soin couvre les prestations médicales et para médicales liées à votre état de santé.

→ L'APA en établissement

Pour vous permettre de vieillir en toute sérénité et de compenser la dépendance liée à l'âge, le Département attribue l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

Cette prestation permet de participer aux frais liés à votre perte d'autonomie lors de votre séjour en établissement.

Pour en bénéficier, vous devez répondre aux critères suivants :

- être âgé de 60 ans ou plus,
- résider en France,
- avoir besoin d'être aidé pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne ou nécessiter une surveillance régulière (groupe 1 à 4).



La demande d'APA :

Vous pouvez retirer un imprimé de demande d'APA auprès de :

- votre Maison du Département Solidarité (Conseil général),
- votre Mairie ou CCAS,
- votre CLIC,
- les services d'aide à domicile,
- les établissements d'hébergement,
- les permanences des organismes de sécurité sociale.



Le dossier accompagné des pièces justificatives doit être déposé dans votre Mairie ou CCAS.

Après vérification, il est transmis par la Mairie au Conseil général.

L'instruction de la demande :

Votre degré de perte d'autonomie est évalué par l'équipe médicale de l'établissement dans lequel vous êtes hébergé.

L'APA fait l'objet d'une révision périodique et peut être revue à tout moment en cas de modification de votre situation.

La perte d'autonomie est évaluée selon 6 groupes, le groupe 1 correspondant à la plus forte dépendance et le groupe 6 à la plus faible dépendance.

3 tarifs différents sont appliqués selon votre degré de perte d'autonomie (ceux-ci sont indiqués par les établissements) :

- Tarif 1 (groupes 1 et 2) – dépendance élevée
- Tarif 2 (groupes 3 et 4) – dépendance moyenne
- Tarif 3 (groupes 5 et 6) – dépendance très faible

L'APA concerne les personnes relevant de la dépendance élevée à moyenne (groupes 1 à 4). Les personnes relevant des groupes 5 et 6 n'ont pas droit à l'APA. En fonction de vos revenus, une participation correspondant à minima au tarif 3 (groupes 5 et 6) est laissée à votre charge.

→ L'Aide Sociale à l'Hébergement



Cette aide est réservée aux personnes de plus de 60 ans.

Si vous ne souhaitez plus ou ne pouvez plus rester chez vous, vous pouvez choisir de vivre :

- soit chez des particuliers (accueil familial) ;
- soit dans un établissement.

L'accueil familial :

La rétribution de l'accueillant comprend :

- une rémunération journalière pour services rendus,
- une indemnité représentative des frais d'entretien,
- une indemnité en cas de suggestions particulières liée aux besoins de la personne accueillie en fonction de son autonomie,
- une indemnité représentative de mise à disposition de la ou des pièces réservée(s) à la personne accueillie.

Le placement chez un particulier peut donner lieu à une prise en charge par l'Aide Sociale en cas de ressources insuffisantes, qui couvrira l'indemnité liée aux frais d'entretien.

La demande doit être déposée auprès du Centre Communal d'Action Sociale.

L'accueil en établissement :

La personne âgée a le libre choix de l'établissement y compris, le cas échéant, dans un autre département.

L'établissement peut être public ou privé.

Le prix de journée des établissements autorisés à accueillir des bénéficiaires de l'Aide Sociale est arrêté chaque année par le Président du Conseil général.

Il n'existe pas de plafond légal de prise en charge des frais de placement par l'Aide Sociale.

Néanmoins, les ressources du demandeur, y compris l'aide possible des obligés alimentaires (notamment les enfants), doivent être insuffisantes pour le règlement de la dépense.

L'hébergé qui a sollicité le bénéfice de l'Aide Sociale est tenu de reverser à l'établissement 90 % de ses ressources.

La demande est déposée auprès du CCAS de la commune qui a en charge la constitution du dossier avant transmission pour instruction au Service de l'Aide Sociale du Conseil général.

Outre la mise en œuvre de l'obligation alimentaire, l'Aide Sociale à l'Hébergement des personnes âgées revêt le caractère d'une avance et est récupérable sur succession et sur les donations de moins de dix ans.

Il en est de même si le bénéficiaire revient à meilleure fortune.

Une prise d'hypothèque garantit ces recours.

Le Département se substitue aux solidarités familiales pour assurer la prise en charge de la personne âgée.

Des réductions d'impôt sont également possibles : cf page 26



Bien vivre mon quotidien



Bien vivre mon quotidien

■ Les transports / Me déplacer

La retraite ne signifie pas rester chez soi sans bouger. Au contraire, avoir davantage de temps libre vous permet de sortir et de participer à de nombreuses activités.

→ Je prends ma voiture : quelques règles de prudence à respecter

L'âge entraîne parfois une diminution de la qualité des réflexes, mais ce n'est pas un handicap qui doit vous empêcher de conduire. Les effets du vieillissement portent notamment sur :

- **la vision** : vous avez plus de difficultés à évaluer les distances et votre champ de vision latéral se rétrécit.
- **l'audition** : l'information sonore n'est plus transmise correctement, ce qui peut vous empêcher de percevoir un danger proche.
- **la motricité et les capacités de réaction** : vos réflexes diminuent, vous avez plus de difficultés à vous concentrer.

Cependant, ne vous forcez pas à prendre le volant si vous ne vous en sentez plus capable.

Quelques précautions élémentaires pour continuer à prendre votre voiture en toute sécurité :

- Si vous prévoyez de faire un long trajet, pensez à faire des **pauses régulières**, toutes les heures.
- Certains médicaments peuvent entraîner une baisse de la vigilance au volant. Lisez bien la notice. **Les médicaments qui peuvent provoquer une somnolence** sont signalés par un pictogramme représentant une voiture dans un triangle rouge.
- Dans la mesure du possible, **évittez de conduire la nuit** ou aux périodes de pointe.
- Demandez à votre médecin traitant d'évaluer vos capacités à la conduite automobile.
- Le code de la route évolue. Certaines associations ou mutuelles vous proposent des stages pour **réactualiser vos connaissances** sur les règles de conduite.
- Respectez scrupuleusement **les priorités**.
- **Ralentissez** sans gêner les automobilistes pour une lecture efficace des panneaux de signalisation.
- Utilisez toujours **votre clignotant** pour signaler vos intentions.



Quelques règles de sécurité

La conduite, ça s'entretient. Alors pour garder l'habitude, n'hésitez pas à prendre le volant pour de courts trajets chaque jour, tout en respectant quelques règles de circulation :

→ le « tourne-à-gauche »

Cette manœuvre nécessite une analyse rapide de la situation. N'oubliez pas de regarder dans les rétroviseurs avant de vous positionner et de signaler votre intention de tourner avec le clignotant !

→ le giratoire

- Le giratoire, plus communément appelé « rond-point », se prend dans un seul sens de circulation (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre). Faites attention à ne pas le prendre dans le mauvais sens !
- Avant de vous engager, cédez le passage aux voitures circulant déjà sur l'anneau. Faites attention aux voitures venant de votre gauche.
- Mettez votre clignotant à droite, seulement si vous prenez la première sortie à droite. Utilisez la voie de droite si vous sortez à droite ou en face par rapport à votre voie d'entrée.
- Serrez au centre puis rejoignez la voie de droite si vous sortez à gauche (n'oubliez pas de jeter un coup d'œil par votre vitre arrière avant de sortir).
- Ne vous arrêtez jamais dans un rond-point.
- Mettez votre clignotant au moment de changer de voie : vous n'avez pas la priorité.
- En cas de doute sur la direction à prendre, restez sur la voie de droite.

Zoom sur ... le gilet de sécurité et le triangle de signalisation

Depuis le 1er octobre 2008, vous êtes obligé de disposer d'un gilet de sécurité et d'un triangle de pré signalisation dans votre véhicule. Cette nouvelle mesure permet de renforcer votre sécurité en cas d'arrêt d'urgence : vous êtes mieux perçu par les autres automobilistes.

Vous devez porter ce gilet avant de sortir de votre véhicule, puis placer le triangle de pré signalisation à plus de 30 mètres de votre voiture.



→ Je suis piéton : j'ai des droits mais aussi des devoirs

Pour vous déplacer à pied en toute sécurité, voici quelques règles à respecter :

- Empruntez les passages piétons.
- Pour traverser la route, tenez compte de la distance et de la vitesse des voitures. Lorsqu'il y a un feu de signalisation, ne traversez que lorsque le feu est vert pour les piétons.
- Respectez le code de la route.
- Assurez-vous d'être bien visible la nuit, les conducteurs n'aperçoivent les piétons qu'à quelques mètres de distance.
- A la campagne, lorsqu'il n'y a pas de trottoir, circulez toujours près du bord de la chaussée, dans le sens contraire à celui des véhicules.

→ Je me déplace en vélo

Mode de transport écologique et bon pour la santé, le vélo est souvent la solution idéale pour se déplacer lors de petits trajets ; à condition de bien s'équiper et de respecter quelques règles de base.

- bien s'équiper : les équipements obligatoires pour les cyclistes

- 1 frein avant et 1 frein arrière ;
- 1 feu avant jaune ou blanc et 1 feu arrière rouge ;
- 1 avertisseur sonore ;
- des catadioptriques.

- les règles de base :

- Respectez le code de la route et faites attention aux priorités.
- Portez un casque, des vêtements de couleur claire, et dans la mesure du possible, un dispositif réfléchissant.
- Depuis le 1^{er} octobre 2008, vous êtes tenu de porter un gilet de sécurité pour circuler hors agglomération de nuit, ou de jour lorsque la visibilité est insuffisante.
- Ne zigzaguez pas entre les voitures.
- Circulez sur le côté droit de la chaussée, sur la piste cyclable lorsqu'il y en a une. Les trottoirs sont réservés aux piétons.
- Serrez à droite dans les virages, pensez que les automobilistes ne vous voient qu'au dernier moment.
- Lorsque vous êtes en groupe, pensez à vous mettre en file indienne lorsqu'une voiture indique son intention de vous dépasser.
- Faites attention aux véhicules en stationnement et aux portières qui peuvent s'ouvrir brusquement devant vous.





→ J'utilise les transports en commun

De nombreux services de transport en commun proposent aux plus de 60 ans des tarifs réduits et des prestations spécifiques.

Les transports ferroviaires

La SNCF propose de nombreux offres et services aux personnes âgées, afin de leur permettre de se déplacer facilement.

- la carte Senior :

Dès 60 ans, la carte Senior de la SNCF (56€/an) vous permet d'obtenir des réductions de 25 à 50% sur vos voyages en train.

- le service bagages à domicile :

Vos bagages sont pris en charge 24 heures avant votre départ, à votre domicile, et vous sont livrés le jour de votre arrivée.

Les bagages ordinaires sont pris en charge sur le lieu de votre choix (hors samedi, dimanche et fêtes) et livrés en 24 heures à l'adresse désirée (28 €* pour le 1er bagage, 15 €* pour le 2^{ème} et 11 €* pour les bagages suivants).

Les bagages volumineux doivent être déposés à l'agence Sernam de votre ville de départ, ils seront disponibles sous 48 heures à l'agence Sernam de votre lieu d'arrivée (39 €*).

**Tarifs au 01/06/2010*

- le service Facileo : être accompagné pendant mon voyage

Ce service d'accompagnement est proposé par la SNCF aux voyageurs en perte de mobilité temporaire, aux personnes âgées et aux enfants et adolescents de moins de 18 ans.

Vous pouvez bénéficier d'un accompagnement depuis votre lieu de résidence jusqu'à votre place à bord du train et/ou de la descente du train à votre lieu de résidence, ainsi que de la prise en charge de vos bagages (dans la limite de 3 bagages).



Plus d'infos : www.voyages-sncf.com

Les transports interurbains

Depuis 1986, le Conseil général organise les transports interurbains par autocars. 36 lignes de bus régulières relient les différents points du département.

Un moyen de transport sûr et confortable, puisque tous les véhicules ont moins de 10 ans et bénéficient d'un entretien régulier.



Retrouvez les lignes et les horaires sur :

www.pasdecalsais.fr > Bus Colvert > documents à télécharger .

A noter :

L'abonnement 10 voyages vous permet de bénéficier d'une réduction de 20% et l'abonnement 30 voyages d'une réduction de 30%.

Les transports aériens

Les différentes compagnies aériennes proposent des services à destination des seniors. Parmi les différentes prestations offertes par les compagnies aériennes, on peut citer à titre d'exemple Air France.

Air France propose des formules de voyage adaptées pour les personnes handicapées ou à mobilité réduite.

Vous pouvez notamment bénéficier gratuitement du **service Saphir**.

Saphir permet :

- de vous renseigner sur les procédures à suivre et les réductions tarifaires dont vous pouvez bénéficier ;
- d'effectuer vos réservations en tenant compte de vos besoins spécifiques.

Si vous voyagez régulièrement, vous pouvez demander la carte Saphir. Cette carte, personnelle et gratuite, permet aux agents Saphir de vous identifier immédiatement lors de vos réservations et ainsi vous proposer des services adaptés à vos besoins, à chaque étape du voyage.

Valable 5 ans, la carte Saphir est utilisable sur l'ensemble des lignes Air France.

En partenariat avec la société Kéolis, le service Saphir vous propose **le transfert entre votre domicile et l'aéroport** (au départ et à l'arrivée) dans des véhicules adaptés. Ce service est disponible aux aéroports de Lyon St Exupéry, Paris-Charles de Gaulle 2 et Paris-Orly. Sur présentation de votre carte Saphir, une réduction de 10% vous sera offerte.



Contactez le service Saphir au moins 48 heures avant votre départ :

- par téléphone : 0820.01.24.24. (0,12 €/min), de 9h à 19h du lundi au vendredi, de 9h à 18h le samedi
- ou par e-mail : mail.saphir@airfrance.fr

Les autres compagnies aériennes proposent également des services adaptés aux seniors. Pensez à vous renseigner lorsque vous réservez votre billet.

→ Les transports adaptés : une solution sur mesure

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

Dans cette optique se sont développés des transports adaptés à la perte d'autonomie de la personne, permettant un transport en position assise ou couchée par exemple. Ils donnent aux personnes âgées en situation de perte d'autonomie les moyens de sortir de chez elles, que ce soit pour remplir certaines obligations (soins, ...) ou pour rompre leur isolement (loisirs, ...). Ils offrent une solution sécurisante et accompagnée pour les personnes qui ont besoin d'aide dans leurs déplacements mais qui n'ont pas droit à une prise en charge sanitaire.

A noter : Ce type de transport peut éventuellement être pris en charge au titre de l'APA, renseignez-vous auprès de votre équipe médico-sociale.

Renseignez-vous auprès de votre CLIC.

→ Les transports sanitaires :

Lorsque vous avez besoin de vous rendre à une consultation médicale chez un médecin, dans un hôpital ou dans un centre d'examen, vous pouvez faire appel à un service de transports sanitaires. Un véhicule (Véhicule Sanitaire Léger ou ambulance) passe vous prendre à votre domicile et vous conduit jusqu'à la structure de soins.

Le coût des transports sanitaires peut être, sous certaines conditions, remboursé tout ou partie par l'Assurance Maladie ou la Sécurité Sociale.

L'assuré affilié au régime d'Assurance Maladie et ses ayants-droit peuvent bénéficier du remboursement des frais de transport si :

- une prescription médicale atteste de façon précise que l'état du malade justifie l'usage du moyen de transport indiqué ;
- le choix du moyen de transport est explicitement mentionné sur la prescription ;

- le malade se trouve dans l'obligation de se déplacer pour recevoir les soins ou subir les examens appropriés à son état, ou se soumettre à certains contrôles médicaux.

Le choix du moyen de transport appartient au médecin prescripteur, qui s'appuie pour ce faire sur un document médical de référence. Ce document tient compte d'une part de la situation médico-sociale du malade et d'autre part des objectifs financiers de l'Assurance Maladie.

Le médecin peut prescrire différents types de transports sanitaires : ambulance, véhicule sanitaire léger (VSL) ; ou non sanitaires : taxi, transports en commun, véhicule personnel.

Certains trajets doivent faire l'objet d'une demande d'entente préalable auprès de la caisse d'Assurance Maladie.

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant ou de votre caisse d'Assurance Maladie.

Bon à savoir : quel remboursement des frais de transport ?

Depuis le 2 janvier 2005, le remboursement des frais de transports est effectué sur la base de la distance séparant le point de prise en charge du malade et la structure de soins prescrite appropriée la plus proche pour les trajets suivants :

- transports relatifs aux traitements ou examens prescrits en raison d'une affection de longue durée (ALD) ou dans le cadre d'une interruption de travail ou de soins continus supérieurs à 6 mois,
- transports par ambulance,
- transports à longue distance (plus de 150 km aller),
- transports en série.

Pour les transports liés à une hospitalisation, la distance remboursable est limitée à 150 km (aller).

Pour les entreprises non régies par la convention nationale, les tarifs servant de base au remboursement par l'Assurance Maladie sont fixés par arrêté ministériel.

L'Assurance Maladie rembourse les frais de transports sur la base du trajet et du mode de transport le moins onéreux compte tenu de l'état du patient.

Les frais de transport sont remboursés à 65% sur la base de tarifs variables selon le mode de transport.

En cas d'exonération du ticket modérateur, les frais de transports sont pris en charge à 100%.

Avec la prescription du médecin, l'assuré doit adresser une facture délivrée par le transporteur pour bénéficier du remboursement.

Source : www.service-public.fr

Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite.

Offrir aux aînés les moyens de se déplacer en toute sérénité...

... une ambition forte que le Conseil général entend développer dans le cadre du schéma départemental en faveur des personnes âgées 2008-2012. En effet, les personnes âgées installées dans les zones rurales et ne disposant pas d'un véhicule sont particulièrement vulnérables face à l'isolement et éprouvent des difficultés pour accéder aux services médicaux. De même, en milieu urbain, les systèmes de transport public ne répondent pas toujours aux besoins spécifiques des personnes âgées.

Aussi le Conseil général vise-t-il à favoriser l'émergence d'une offre de transports adaptés aux seniors.

■ Je reste en forme

Une des principales missions du Conseil général est de veiller à la qualité de vie des habitants du Pas-de-Calais. A cet effet, il mène de nombreuses actions d'information et de prévention sur chacun de ses 9 territoires. Au sein de chaque Maison du Département Solidarité, un Service Local de Promotion de la Santé (SLPS), supervisé par un médecin, vous propose de nombreuses actions sur des thématiques variées. N'hésitez pas à les contacter.

Les conseils qui suivent sont formulés par ces équipes.



Retrouvez votre SLPS au sein de la MDS

SLPS de l'Audomarois

Centre administratif Saint-Louis
16, rue du Saint Sépulcre
BP 351
62500 Saint-Omer
03.21.12.28.37.

SLPS de l'Arrageois

30, rue de Turenne
62 018 Arras Cedex
03.21.21.31.90.

SLPS de Lens-Liévin

33, rue de la Perche
62 301 Lens Cedex
03.21.13.04.10.

SLPS de l'Artois

104, rue du Banquet Réformiste
BP 176
62 403 Béthune Cedex
03.21.01.62.62.
75, rue du Commandant L'Herminier
BP 105
62 702 Bruay-la-Buissière Cedex
03.91.80.03.54.

SLPS du Boulonnais

153, rue de Brequerecq
BP 767
62 321 Boulogne-sur-Mer Cedex
03.21.99.46.66.

SLPS du Calaisis

44, rue Gaillard
BP 507
62 106 Calais Cedex
03.21.00.02.70.



SLPS d'Hénin-Carvin

64, rue Jean Moulin
62 220 Carvin
03.21.79.56.70.
Maison Anne Franck
Place Carnot
62 110 Hénin-Beaumont
03.21.21.73.60.

SLPS du Montreuillois

Résidence Yvelines - Entrée 31
31, rue de la Pierre Trouée
62 630 Etaples
03.21.89.95.10.
6, avenue Sainte Austreberthe
62 140 Marconne
03.21.86.86.65.
3, rue Sadi Carnot - BP 54
62 170 Montreuil
03.21.90.88.11.

SLPS du Ternois

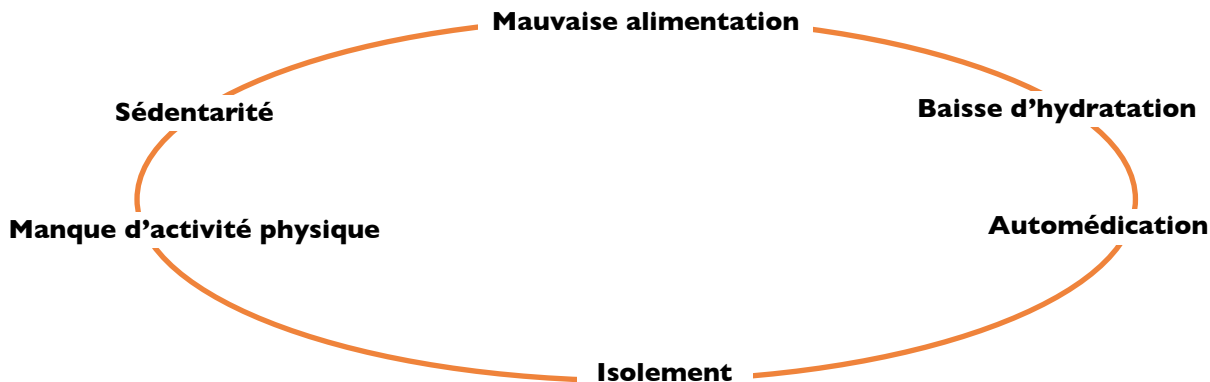
31, rue des Procureurs
BP 10169
62 166 Saint-Pol-sur-Ternoise
03.21.03.56.27.

Voici quelques petits conseils pour rester en forme au quotidien.

→ Mon bien-être

Rester en forme suppose de respecter quelques règles de base. En effet, avec la retraite, on a tendance à réduire son activité physique, à penser qu'on a moins besoin de manger...

Le cercle vicieux à éviter :



→ Mon alimentation

Profiter de sa retraite et vieillir en bonne santé passe par une alimentation équilibrée. Nos besoins évoluent avec l'âge. La clé d'une bonne alimentation est de manger diversifié.



Après 75 ans, il est conseillé d'éviter les régimes, hors prescription médicale. Ce sont la nutrition et les carences énergétiques qui sont à surveiller chez les personnes âgées. Avec l'âge, vous arrivez plus vite à satiété, vous ne mangez donc pas en fonction de vos besoins. Les rations sont insuffisantes, à la fois en quantité et en qualité. Afin d'éviter les carences énergétiques, vous pouvez fractionner vos repas : **3 repas par jour et 1 à 2 collations pour les compléter ; et surtout manger de tout.**

Votre corps ne fait plus de réserves de calcium, c'est pourquoi il vous est recommandé de manger **beaucoup de produits laitiers** (fromages, yaourts...), afin d'éviter les fractures.

Pour obtenir un maximum d'apport énergétique dans une quantité réduite, n'hésitez pas à rajouter du jaune d'œuf et du gruyère dans les purées, les soupes, les pâtes...



Les boissons

Il est recommandé de boire au moins un litre de liquide par jour. Pour éviter les pertes de sels minéraux, vous pouvez varier les boissons : eau, thé, café, jus de fruits, sodas, potages... Pensez à boire davantage lorsqu'il fait chaud, ou en hiver, ou lorsque vous augmentez le chauffage de votre domicile.

Quelques astuces

Plus on vieillit, plus on perd certaines sensations comme le goût et l'odorat. Pour rendre les repas appétissants et corriger ces déficits sensoriels, il ne faut pas hésiter à jouer sur les couleurs.

Pour garder la forme, n'hésitez pas à pratiquer une activité physique raisonnable : marchez 30 minutes par jour à votre rythme.

→ Entretien de ma mémoire

Pour entretenir votre mémoire, rien de mieux que de la faire travailler. Certaines Maisons du Département Solidarité ou associations locales vous offrent la possibilité de participer gratuitement à des ateliers mémoire. Dans une ambiance conviviale, une équipe de professionnels vous propose de stimuler votre mémoire par des exercices simples et ludiques. Un programme spécifique vous permettra de développer l'attention, l'imagination et la capacité à fixer les informations.

Renseignez-vous auprès de votre Maison du Département Solidarité et de votre CLIC.



Comment améliorer mes capacités de mémorisation ?

■ Je fais travailler mes neurones au quotidien :

scrabble, belote, dames, échecs, jeux de logique, de stratégie ; ces jeux entretiennent la vivacité et la capacité de concentration de la mémoire.



■ Je lis beaucoup :

une activité intellectuelle intense maintient un niveau de mémoire très élevé et développe ses performances.

■ Pour bien fixer l'information à retenir :

j'apprends et je répète par cœur : numéros de téléphone, liste de courses, phrases, citations...

■ Je fais des associations :

numéro de téléphone et image visuelle de la personne.

■ Je m'exerce à reconnaître, visualiser les personnes, les choses,...

■ J'apprends à observer les choses dans le détail,

je cultive les associations par contiguïté, ressemblance, nécessité, logique...

■ Je ne me disperse pas :

Quand j'essaye de retenir une chose, j'évite de faire une autre activité en même temps : la dispersion est mauvaise pour la mémoire.

■ J'apprends à découvrir le type de mémoire que j'utilise le plus souvent et qui me réussit le mieux :

- visuelle : lire un texte,
- auditive : entendre une information,
- scripturale : écrire une information pour la retenir.

Ces 3 types de mémoire cohabitent, à moi de savoir les utiliser.

■ Je respecte les rythmes biologiques lors des apprentissages :

- Jusqu'à midi, je suis plus efficace dans les travaux de réflexion et d'apprentissage.
- Après le repas, mon attention baisse, je privilégie le travail routinier.
- Vers 15 heures, mon attention revient et convient à un travail d'apprentissage de qualité.
- La nuit, je peux aussi être plus performant(e).

→ Quand mon alimentation a une influence sur ma mémoire...

Cela peut paraître surprenant, mais ce que nous mangeons peut influencer les capacités de notre mémoire. Vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés, acides gras... sont indispensables au fonctionnement de notre cerveau. S'il en manque, les effets sont immédiats : fatigue, manque d'attention, de concentration, perte de mémoire...

Pour « booster » les capacités de ma mémoire :

- **Je limite la consommation du café, du thé, de l'alcool et du tabac.** Sur la durée, ils altèrent mes facultés de mémorisation.
- **Je mange équilibré et varié** (cf. « mon alimentation ») pour couvrir tous les besoins du cerveau et de l'organisme.
- **J'oxygène mon cerveau**, par une marche au grand air par exemple.
- **Je dors suffisamment.** Un cerveau bien reposé se souvient de plus d'informations qu'un autre qui n'a pas bénéficié d'assez de sommeil. Pendant le sommeil, le cerveau classe, organise et élimine les informations sans importance.
- **Je bois de l'eau** (environ 1,5 litre par jour), c'est excellent pour le corps et le cerveau.
- **Je marche régulièrement :** l'activité physique développe un maximum de connexions dans la partie du cerveau responsable de la mémoire.
- **Je me fais plaisir**, je pratique une activité agréable : promenade, achats, jeux... Cela permet de stimuler la production de la dopamine, l'hormone du bien-être, qui a un effet neurologique positif sur la mémoire.



→ Les consultations mémoire : un bilan complet de la mémoire

Si vous avez l'impression que votre mémoire est défaillante, parlez-en à votre médecin traitant. Il peut vous orienter vers une consultation mémoire. Cette consultation est assurée par une équipe pluridisciplinaire, composée de neurologues, gériatres, psychiatres, psychologues...

Un bilan complet de l'état de votre mémoire est effectué à l'aide de différents tests : évaluation psychologique, examens biologiques, imagerie médicale... La consultation est réalisée en ambulatoire, elle ne nécessite pas d'hospitalisation.

A l'issue de ce bilan, un diagnostic précis est posé. Il permet soit de vous rassurer, soit de mettre en place un projet de soins personnalisé. N'hésitez pas à consulter : plus un trouble de la mémoire est détecté tôt, plus vous bénéficierez d'une prise en charge adaptée, plus vous gagnerez du temps sur la maladie.

Les consultations mémoire dans le Pas-de-Calais

■ Arrageois

Consultation mémoire d'Arras

Centre Hospitalier d'Arras

Boulevard Besnier

62 022 ARRAS CEDEX

03.21.21.10.33

■ Montreuillois

Consultation mémoire de Berck

Rue du Dr Calot

62 608 BERCK-SUR-MER

0826 02 02 62

■ Artois

Dr Caron Casteleyn Anne-Lise

664, boulevard Raymond Poincaré

62 400 BETHUNE

03.21.01.47.29.

Consultation mémoire de Beuvry/Béthune

Centre Hospitalier de Béthune

Rue Delbecque – Beuvry

62 660 BETHUNE

03.21.64.40.09.

Consultation mémoire Béthune

Clinique Anne d'Artois

100, Bd Basly

62 400 BETHUNE

0826 206 222

■ Boulonnais

Docteur Negre Arnaud

27, rue Félix Adam

62 200 BOULOGNE-SUR-MER

03.21.32.56.57.

Docteur Rosey Dufosse Nathalie

27, rue Félix Adam

62 200 BOULOGNE-SUR-MER

03.21.32.56.57.

Consultation mémoire de Boulogne

Centre Hospitalier de Boulogne

Consultation de Neurologie

Allée Jacques Monod

62 231 BOULOGNE-SUR-MER

03.21.99.30.56.

■ Calaisis

Docteur Belhadia Amar

I, rue de Communes

62 100 CALAIS

03.21.96.45.42.

Consultation mémoire de Calais

Centre Hospitalier de Calais

Service de Neurologie

11, quai du Commerce

62 108 CALAIS CEDEX

03.21.46.33.60.

■ Hénin-Carvin

Consultation mémoire de Carvin

Centre Hospitalier de Carvin
Clinique gériatologique Soins de Suite
76, rue Salvador Allende
62 220 CARVIN

03.21.77.28.33.

Docteur Dupont Philippe

31, rue Henri Barbusse
62 110 HENIN-BEAUMONT

03.21.76.16.17.

Lens-Liévin

Docteur Breteau Guillaume

2, rue Jules Romain
62 300 LENS

03.21.28.48.87.

Consultation mémoire de Lens

Centre Hospitalier Dr Schnaffner
Unité Gériatologie Clinique
62 307 LENS CEDEX

03.21.69.16.36

Consultation mémoire de Lens

Centre Hospitalier Dr Schnaffner
Service de Neurologie
62 307 LENS CEDEX

03.21.69.10.91.

■ Audomarois

Consultation mémoire de Saint-Omer

Centre Hospitalier de Saint-Omer
Service de Gériatrie
BP 357

62 505 Saint-Omer

03.21.88.73.41.

A noter

La mesure 11 du plan Alzheimer 2008-2012 prévoit la création de consultations mémoire dans les zones non pourvues.

Plus d'informations : www.plan-alzheimer.gouv.fr

→ Pratiquer une activité physique régulière

Pour vous maintenir en forme, il est nécessaire de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour. Mais attention, activité physique ne signifie pas sport intensif. Vous pratiquez une activité physique en montant les escaliers, en allant au marché, ... Il est important de bouger à votre rythme et de donner un but à votre activité : rendre visite à un ami par exemple.

Plein de petites astuces vous permettent d'augmenter votre activité physique dans la journée :

- prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur
- se promener avec des amis ou les petits-enfants
- aller faire les petites courses à pied
- promener votre chien
- jardiner...

Si vous n'avez jamais fait de sport, commencez en douceur, l'essentiel est de trouver votre rythme et surtout que le sport reste un plaisir.



● Pourquoi me mettre au sport ?

De nombreuses études ont démontré l'effet bénéfique du sport, quel que soit l'âge auquel on commence. Sur le plan physique, il permet d'entretenir l'équilibre, d'assouplir les articulations et de prévenir certaines maladies cardio-vasculaires, certains cancers et des insuffisances respiratoires. Sur le plan social, pratiquer une activité sportive à plusieurs permet de rompre l'isolement et de garder des liens sociaux et amicaux. Enfin, le sport aide à lutter contre la dépression et le stress et freine le déclin des facultés intellectuelles lié à l'âge.



● Quels sports pratiquer ?

La plupart des sports sont bons pour la santé. L'important est de choisir un sport qui vous convient et adapté à votre condition physique.

Gymnastique douce, natation, aquagym, marche ou randonnée, vélo, yoga, golf, (...) à vous de trouver le sport qui vous plaît.

- **La gymnastique douce ou la gymnastique d'entretien** développe l'endurance, la force musculaire, la souplesse, la coordination et l'équilibre. Elle sollicite la plus grande partie des muscles du corps. Pratiquée en club, elle vous séduira par son aspect convivial et ludique.
- **La natation** développe l'endurance cardio-vasculaire et la force musculaire. Elle est particulièrement recommandée si vous avez les articulations fragiles.
- **L'aquagym** sollicite toutes les parties du corps sans impact sur les articulations.
- **La marche ou la randonnée** développe l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. Idéal si vous aimez les activités d'extérieur et le grand air.
- **Le vélo** développe l'endurance cardio-vasculaire et musculaire, l'adresse et l'équilibre. Seul ou en groupe, c'est l'occasion de découvrir de nouveaux paysages.
- **Le golf** développe l'adresse, la coordination et l'endurance générale. Parfait si vous aimez le grand air et la nature.



A chaque sport son équipement spécifique, n'hésitez pas à demander conseil dans les magasins spécialisés.

● Comment trouver un club de sport ?

De nombreux clubs de sport ou de remise en forme proposent des activités adaptées aux personnes âgées. Ces clubs sont également un moyen pour rencontrer d'autres personnes, échanger, discuter.

Renseignez-vous auprès de votre commune.

Se mettre au sport ... quelques conseils

- Choisissez de préférence une activité d'endurance.
- Prenez le temps de vous échauffer afin d'éviter les blessures.
- Portez une tenue confortable et des chaussures adaptées.
- Soyez à l'écoute de votre corps, attention à ne pas vouloir en faire trop, trop vite et trop fort.
- Augmentez progressivement l'effort et la durée de l'activité.
- Si vous ressentez une douleur ou si vous vous sentez trop essoufflé, diminuez ou arrêtez l'effort.
- Ecoutez vos envies : la pratique sportive doit avant tout être un plaisir et non une contrainte.
- Demandez conseil à votre médecin, il peut vous proposer de faire un bilan de vos aptitudes physiques.

Le Conseil général soutient les clubs de sport qui développent une action en faveur du public âgé ou handicapé. Pour plus d'information, contactez la direction des sports du Conseil général.

→ Mon sommeil / bien dormir

Vous ne dormez plus « comme un nouveau-né » ? Rien de plus normal. En vieillissant, la durée, le rythme et la qualité du sommeil sont moindres.

● Le sommeil, comment ça marche ?

Les cycles de sommeil durent environ 90 minutes. Habituellement, ils s'enchaînent après une courte période d'éveil. Toutefois, il peut arriver de « sauter » un cycle. Au contraire, certaines personnes ont l'impression de ne pas avoir fermé l'œil de la nuit parce qu'elles se souviennent de cette courte période d'éveil entre deux cycles de sommeil.

Avec l'âge, le sommeil a tendance à devenir plus léger. L'endormissement survient plus tôt et le réveil est plus précoce. Une sieste en milieu de journée permet souvent de compenser cette diminution de la durée du sommeil.

● Comment améliorer la qualité de mon sommeil ?

Mieux dormir, cela s'apprend. Nul besoin d'avoir recours aux médicaments.

- Exposez-vous le plus souvent possible à la lumière naturelle, surtout en début de journée.

- Veillez à avoir un rythme de vie régulier : dans la mesure du possible, levez-vous à la même heure tous les jours, prenez vos repas aux mêmes horaires.

- Vérifiez que votre literie est en bon état. Une mauvaise literie peut avoir un impact important sur la qualité du sommeil.

- Pratiquez une activité physique, si possible à l'extérieur. Une activité physique modérée favorise l'endormissement et la qualité du sommeil.

- Si vous vous sentez fatigué(e), n'hésitez pas à faire une courte sieste récupératrice.





→ Ma sexualité : il n'y a pas d'âge pour aimer et désirer !

Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas de limite d'âge pour aimer et profiter d'une vie sexuelle épanouie. La sexualité de la femme ne s'arrête pas avec la ménopause. La libido est toujours présente, chez les hommes comme chez les femmes. Aucune raison donc, sous prétexte de l'âge, de renoncer à une vie sexuelle qui apporte équilibre et joie de vivre dans votre couple. C'est même l'occasion de redécouvrir l'autre.

Attention, pensez à vous protéger, l'âge n'empêche pas les Infections Sexuellement Transmissibles.

Pour plus d'informations sur votre sexualité, consultez votre médecin traitant.

→ Quand la météo fait des siennes

Même si le Pas-de-Calais bénéficie d'un climat relativement tempéré, nous ne sommes pas à l'abri des caprices de la météo.

● Que faire en cas de canicule ?

Selon l'âge, votre corps ne réagit pas de la même façon face aux fortes chaleurs. Vous êtes davantage exposé aux coups de chaleur car vous transpirez moins et votre température corporelle se maintient plus difficilement à 37°C.

Quelques petits conseils* pour vous aider à éviter les coups de chaleur : assurez-vous avant l'arrivée des fortes chaleurs que :

- votre habitation permette de limiter les conséquences d'une température élevée (volets extérieurs, rideaux ou stores, ventilateur ou climatiseur, etc.)
- vous connaissez les lieux climatisés proches de votre domicile tels que les grandes surfaces, les cinémas, certains lieux publics et que vous savez comment vous y rendre.

● En cas de fortes chaleurs :

Limitez l'augmentation de température de votre habitation :

- fermez les volets, rideaux ou stores des façades exposées au soleil. Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure : ouvrez les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit ;
- provoquez des courants d'air dans tout le logement dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure ;
- évitez d'utiliser des appareils électriques chauffants (four...).

Évitez les expositions à la chaleur :

- évitez de sortir aux heures les plus chaudes (11h-21h) et restez dans les pièces les plus fraîches du domicile ; évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (courses, jardinage, bricolage, sport...)



(* conseils extraits du plan canicule du Ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie Associative et de l'INPES)

- en l'absence de rafraîchissement possible dans l'habitation, passez au moins 2 ou 3 heures par jour dans un endroit frais, voire climatisé (grands magasins, cinémas, lieux publics...)
- en cas de sortie, préférez le matin tôt (avant 11h) ou le soir tard (après 21h), restez à l'ombre, portez un chapeau d'été, des vêtements légers (coton) et amples, de préférence de couleur claire
Rafraîchissez-vous régulièrement, hydratez-vous et adaptez votre alimentation :
 - mouillez-vous régulièrement la peau : appliquez-vous des linges ou un gant humide(s) sur le visage, le cou, les bras, les avant-bras, les jambes. Vaporisez-vous de l'eau sur le visage et les autres parties du corps à l'aide de brumisateurs. Prenez des douches ou des bains frais sans vous sécher. Favorisez l'évaporation de cette eau par un léger courant d'air : éventail, ventilateur...
 - buvez régulièrement sans attendre d'avoir soif et continuez à manger normalement :
 - buvez environ 1,5 litre d'eau par jour. Essayez de ne pas boire ou manger « trop froid » : la sensation de soif s'atténue plus vite en cas de consommation de boissons glacées ;
 - évitez l'alcool, qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation. Limitez également votre consommation de boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) ;
 - diversifiez votre apport en eau : sirop très dilué dans de l'eau, soupes froides, compotes de fruits, sorbets, jus de fruits, fruits et légumes riches en eau (crudités, melon, pastèque, etc.), yaourts.

Nos derniers conseils

• **En cas de canicule Météo-France, l'Institut de veille sanitaire et les Agences de sécurité sanitaire diffusent de nombreuses informations et conseils à l'attention du public. Vous pouvez les consulter régulièrement.**

• **Pensez à donner de vos nouvelles à votre entourage, pour le rassurer.**

• **Dans tous les cas : il ne faut pas hésiter à demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien si vous avez des questions ou si vous suivez un traitement médicamenteux régulier.**



● Que faire en cas de grand froid ?

Là aussi, quelques conseils* permettent de mieux vivre lorsque la météo est capricieuse.

- avant l'hiver :

- Pensez à faire vérifier vos installations de chauffage, à faire ramoner les cheminées.
- Ne calfeutrez pas vos conduits d'aération.

- en cas de risque de grand froid prolongé ou de neige :

- Restez chez vous le plus possible. Pensez à faire ou faire faire vos courses pour une longue période.
- Pensez à vérifier que vous avez vos médicaments pour une durée suffisante.

* recommandations du Ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports



- Donnez régulièrement de vos nouvelles à quelqu'un de votre entourage.
- Chauffez votre maison pour que la température ne descende pas en dessous de 19°.
- Mangez copieusement.
- Evitez de vous reposer trop près du chauffage.

- si vous devez sortir :

- Mettez des vêtements chauds et pensez à prendre des chaussures imperméables et antidérapantes.
- Munissez-vous d'un chapeau ou d'un bonnet, de gants et d'une écharpe.
- N'hésitez pas à solliciter quelqu'un pour vous accompagner.
- Prévenez quelqu'un si vous prévoyez de partir longtemps.

→ Ma santé

● Prévenir les accidents domestiques :

Vous vous sentez bien dans le petit cocon douillet de votre domicile. Pourtant, la maison peut parfois être une source de pièges et de dangers. Alors pour les éviter et faire en sorte que votre maison reste un havre de sécurité, voici quelques conseils à respecter :

- utilisez des tapis antidérapants
- éclairez toutes les pièces
- débranchez toujours les appareils électriques après utilisation
- n'utilisez pas les appareils électriques à proximité d'une source d'eau (sèche-cheveux trop près du lavabo ou de la baignoire par exemple)
- vérifiez qu'il n'y a pas de fils électriques qui traînent sur le sol
- faites ramoner la cheminée tous les ans par un professionnel
- n'encombrez pas les lieux de passage avec des objets (petits meubles, plantes...)
- vérifiez la date limite d'utilisation des tuyaux de gaz
- vérifiez que les appareils électroménagers sont correctement raccordés et que l'alimentation électrique est adéquate
- ne laissez pas traîner les couteaux et les ustensiles tranchants dans la cuisine
- ne laissez pas dépasser les manches des poêles et des casseroles de la cuisinière
- ayez toujours un espace disponible dans la cuisine pour poser les plats qui sortent du four
- laissez les produits ménagers et de jardinage dans leurs emballages d'origine
- n'utilisez pas de produits d'entretien ménager qui rendent les sols et les escaliers glissants (cire...)
- rangez les outils de bricolage et de jardinage, entretenez-les régulièrement
- vérifiez les dates de péremption des produits alimentaires (viande, lait, œufs, yaourts...) et triezy régulièrement le contenu de votre frigo
- assurez-vous de la stabilité des escabeaux, chaises, échelles...
- portez des chaussons antidérapants

- Eviter les chutes :

Avec l'âge, les réflexes s'amouindrissent et vous devenez plus vulnérable aux risques de chutes. Quelques règles simples permettent d'éviter la plupart des chutes :

- pratiquez une activité physique régulière
- chaussez-vous correctement, nouez bien vos lacets
- apprenez à vous relever après une chute.



● Mon suivi médical :

Après 75 ans, il est conseillé de consulter régulièrement (tous les 6 mois) votre médecin traitant, même si vous n'avez aucune pathologie.



● Un bilan de santé gratuit pour les seniors :

En tant que personne âgée de 60 à 75 ans, vous avez la possibilité de bénéficier régulièrement d'un examen de santé gratuit.

Si vous êtes affilié du régime général de la Sécurité Sociale, vous avez droit à un bilan de santé effectué dans les centres agréés ou gérés par les CPAM, que vous soyez assuré ou ayant-droit. Vous pouvez demander à être soumis à ce bilan gratuit tous les cinq ans.

Si vous êtes affilié à un autre régime d'Assurance Maladie, certaines caisses délivrent une prise en charge à leurs assurés, qui peuvent alors bénéficier du bilan de santé gratuit proposé par les centres d'examen de santé du régime général. La MSA et certains régimes spéciaux peuvent également proposer des bilans de santé gratuits. Renseignez-vous auprès de la caisse qui effectue vos remboursements de santé.



Le bilan de santé gratuit permet de dépister des affections ignorées ou latentes. Sa durée est d'environ deux heures et demi. Selon les centres où il est pratiqué, il peut se dérouler en une ou deux étapes.

Le bilan comporte une série d'analyses biomédicales (sang, urine,...) et de tests (vision, audition, capacité respiratoire,...), complétés par un examen clinique effectué par un médecin.

Les examens peuvent être modulés en fonction des éléments que vous aurez indiqués sur le

questionnaire qui vous est adressé lors de la prise de rendez-vous, en fonction des facteurs de risques propres à votre situation.

Les résultats vous seront transmis, de même qu'un double à votre médecin traitant, si vous le souhaitez. Si votre état de santé nécessite un suivi médical, vous pourrez bénéficier d'une consultation chez votre médecin traitant, entièrement prise en charge par l'Assurance Maladie (possibilité du régime général).

Vous devez contacter votre caisse d'Assurance Maladie, qui vous fera parvenir une demande d'inscription. Vous devez la retourner dûment remplie à la caisse, qui vous enverra une convocation précisant la date, le lieu et l'heure de l'examen.

Un questionnaire est joint à la convocation, que vous devez apporter le jour de l'examen.

Ce questionnaire doit être rempli au préalable avec soin, ayant pour but d'orienter l'examen clinique et éventuellement de déclencher une demande d'examens complémentaires.

Source : www.service-public.fr

● Les vaccinations :



Certaines vaccinations sont particulièrement recommandées pour les seniors.

Avec la retraite, vous disposez de plus de temps pour certaines activités comme le bricolage et le jardinage. Vous êtes donc plus exposé au tétanos. N'oubliez donc pas d'effectuer votre rappel tous les 10 ans pour rester protégé.

La grippe concerne 2 à 7 millions de personnes par an. Les seniors sont souvent les premiers à être touchés par ces épidémies. Si vous avez plus de 65 ans, le vaccin est gratuit.

Si vous voyagez, pensez à mettre à jour votre carnet de vaccinations. Quelle que soit votre destination, il faut que vous soyez vacciné contre le tétanos, la poliomyélite et la diphtérie. En fonction du pays de destination, d'autres vaccinations sont recommandées : fièvre jaune, encéphalite japonaise, encéphalite à tiques, méningite à méningocoque, hépatites A et B, typhoïde, choléra, rage, grippe.

Si vous prenez un traitement régulier, n'oubliez pas de signaler votre voyage à votre médecin traitant, qui vous proposera de l'adapter.

● Le dépistage du cancer

“ Cancer : multiplication anarchique de cellules anormales ”. Certes, le mot peut faire peur. Et pourtant, on sait aujourd'hui que plus un cancer est dépisté tôt, plus il a de chances d'être guéri. Un cancer dépisté à un stade précoce se soigne d'autant mieux que les traitements sont moins lourds et moins invasifs. Selon les types de cancers, des dépistages simples et indolores existent. Ils peuvent vous être prescrits par votre médecin traitant. Pour les cancers du sein, du col de l'utérus, du côlon et du rectum, ces tests sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie si vous avez plus de 50 ans.

● quels tests pour quels cancers ?

- cancer du sein : mammographie
- cancer de l'utérus : frottis cervical
- cancer colorectal : prélèvement de selles à réaliser chez soi
- cancer de la peau : surveillance visuelle des grains de beauté ou de toute tache ou plaie qui ne disparaît pas et contrôle par un dermatologue

● pourquoi insister sur l'importance du dépistage auprès des seniors ?

Vous avez tendance à négliger certains symptômes, comme une fatigue persistante, une perte de poids importante ou des troubles de la digestion, quand vous ne les mettez pas sur le compte de l'âge.

En cas d'apparition d'une douleur ou d'un symptôme, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.

● quelques recommandations pour prévenir les cancers :

De nombreuses études ont démontré qu'une bonne hygiène de vie peut prévenir l'apparition de certains cancers.

- pratiquer une activité physique modérée (marche) au moins 30 minutes 5 fois par semaine ou une activité physique intense (course à pied) au moins 20 minutes 3 fois par semaine.
- consommer au moins 5 fruits et légumes par jour.

Au contraire, certains comportements peuvent favoriser le développement de cancers :

- la consommation de boissons alcoolisées ;
- le surpoids et l'obésité ;
- la consommation de viandes rouges et de charcuteries ;
- la consommation de sel et d'aliments salés ;
- la consommation de compléments alimentaires à base de bêta carotène ;
- le tabagisme ;
- une exposition aux polluants atmosphériques ;
- une exposition abusive et sans protection au soleil.



Le Conseil général du Pas-de-Calais et la lutte contre les cancers

Fort de sa proximité avec les habitants du Pas-de-Calais, **le Conseil général se mobilise au quotidien dans la lutte contre les cancers.** Il intervient principalement autour de la sensibilisation et du dépistage. Ses Services Locaux de Promotion de la Santé organisent de nombreuses actions tout au long de l'année : randonnées pédestres, lotos... afin de sensibiliser la population sur l'importance du dépistage.

Fidèle à la devise « Mieux vaut prévenir que guérir », **le Département mise sur la prévention.** Il contribue à des actions relatives à la lutte contre les dépendances et les conduites à risques, à l'équilibre alimentaire, à l'alimentation et à l'activité physique au collège...

Le Conseil général finance également le programme régional de santé de lutte contre les cancers. Il accompagne ainsi de nombreuses actions organisées par les associations sur l'ensemble du territoire.

Par ailleurs, **le Département finance Opaline 62**, l'association départementale chargée par l'Etat, le Conseil général et l'Assurance Maladie du dépistage organisé du cancer du sein.

Opaline 62 : un dépistage de qualité

Depuis 2003, Opaline 62 est l'association départementale chargée par l'Etat, le Conseil général et l'Assurance Maladie du dépistage organisé du cancer du sein et du cancer colorectal. Les femmes de 50 à 74 ans sont invitées à passer une mammographie tous les 2 ans. Le dépistage organisé repose sur des critères de qualité puisque les mammographies jugées normales sont systématiquement relues par un second radiologue, que les radiologues consultés dans le cadre du dépistage organisé ont reçu une formation spécifique et enfin que le matériel utilisé obéit à des normes strictes.

Contact Opaline 62 :

03 21 19 75 50

opaline62@opaline62.fr

70, rue Mollien - BP 39

62101 Calais Cedex

Le bon usage des médicaments :

Quand on se sent « patraque », on est souvent tenté de vouloir se soigner soi-même et de piocher dans les médicaments stockés dans sa pharmacie personnelle. Mais attention à l'automédication ! Certains traitements sont incompatibles avec d'autres et ce n'est pas parce que vous en avez les symptômes que vous avez attrapé tel virus. Avant de prendre un médicament, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien, qui vous



indiquera s'il y a des effets indésirables ou des contre-indications. N'oubliez pas de signaler à chaque médecin que vous consultez les médicaments que vous prenez. L'association de certains médicaments peut être dangereuse.

Si vous suivez un traitement médical, vous pouvez demander à votre pharmacien ou à une infirmière diplômée d'Etat de vous préparer un pilulier pour la semaine. Cette boîte à compartiments vous évitera de vous tromper dans les boîtes et les doses prescrites. Certaines pharmacies de quartier vous proposent parfois de porter les piluliers à votre domicile.

Faites régulièrement le tri dans votre pharmacie personnelle et rapportez à votre pharmacien les médicaments périmés.

Toute une équipe pluridisciplinaire intervient pour votre santé : médecin traitant, médecins spécialistes, infirmières libérales, kinésithérapeutes, services sociaux, monde hospitalier....

La maladie d'Alzheimer

Si vous avez l'impression que votre mémoire est défaillante, parlez-en à votre médecin traitant. Il peut vous orienter vers une consultation mémoire. cf page 51

Si vous souffrez de la maladie d'Alzheimer ou si vous accompagnez un malade, certains dispositifs qui sont évoqués dans ce guide peuvent vous aider :

Cf l'APA page 15

Cf l'hébergement médicalisé page 31

Des solutions « de répit » peuvent être proposées comme l'accueil de jour ou l'hébergement temporaire. cf page 32

Elles participent à ce que l'on appelle le soutien aux aidants cf page 77

Pour plus d'information, contactez votre CLIC ou votre Maison de l'Autonomie (coordonnées page 4) ou le réseau MEOTIS (coordonnées page 22)



■ Me divertir

La retraite signifie aussi davantage de temps libre. C'est l'occasion d'en profiter pour pratiquer vos loisirs préférés ou pour découvrir de nouvelles activités.

Des animations spécifiques permettent aux personnes âgées de se rencontrer, de nouer des amitiés et de passer des moments conviviaux.

→ Les nouvelles technologies : développer mes champs d'intérêt

Les nouvelles technologies sont de plus en plus accessibles à tous. Pas besoin de dépenser des fortunes pour s'équiper d'un ordinateur personnel performant et simple à utiliser.

De multiples possibilités s'offrent à vous : logiciels de gestion de vos comptes personnels, de votre agenda, jeux vidéos, retouches de photos numériques, cours de langues, de cuisine, de bricolage...

Si vous disposez d'une connexion Internet, vous pouvez échanger des nouvelles et des photos avec vos proches, effectuer des réservations de voyages et passer des commandes en ligne, faire des recherches sur votre arbre généalogique, participer à des forums sur vos activités préférées, écouter de la musique, rechercher des informations...

Si vous ne maîtrisez pas ou peu l'informatique et Internet, des cours d'initiation sont organisés par les communes et les associations.

La Région NORD PAS DE CALAIS a également lancé un programme d'initiation gratuit à l'informatique et à Internet : TIM P@SS. Le Tim P@ss prend la forme d'un chéquier de 7 souches. Son usage est simple : Chacune des souches correspond à un module de formation aux Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC). Pour plus d'informations consultez le site <http://www.nordpasdecals.fr/timpass/intro.asp>



→ Les spectacles de la semaine bleue : « 365 jours pour agir, 7 jours pour le dire »



Tous les ans, au mois d'octobre, est organisée au niveau national la semaine des retraités et des personnes âgées, dite « semaine bleue ». Dans le Pas-de-Calais, un comité d'entente coordonne les actions proposées par chacun des comités locaux sur le département : thés dansants, défilés de modes, repas, actions intergénérationnelles...

Le Conseil général, premier partenaire de la semaine bleue, s'y associe en offrant chaque année plusieurs spectacles de variétés dans les maisons de retraite et les communes. Ces spectacles sont gratuits et ouverts à toutes les personnes âgées.

→ Le Comité Départemental d'entente du Pas-de-Calais

Ce comité a pour missions :

- de grouper les associations et organismes s'intéressant aux citoyens, et en particulier les plus âgés, pour contribuer à la construction d'une société plus juste pour tous et qui respecte la dignité de chacun ;
- d'exercer une représentation collective au sein de toutes les instances chargées des questions relatives à la vie des retraités et personnes âgées dans le respect des orientations proposées ;
- d'assurer un rôle d'impulsion, d'information et de valorisation des activités de ses membres en favorisant l'écoute et les liaisons entre eux.

Les comités locaux organisent des événements toute l'année. Pour plus d'informations, contactez le comité départemental d'entente du Pas-de-Calais.

Comité Départemental d'Entente du Pas-de-Calais
Résidence St Pol - 14, voie Bossuet - 62 016 ARRAS Cedex

→ Les clubs d'aînés et les centres sociaux

Dans la plupart des grandes villes, les clubs du 3ème âge organisent des activités de loisirs pour les personnes âgées : culture, visites, voyages, rencontres, repas, animations...

De plus en plus, ils cherchent à développer des activités intergénérationnelles : aînés qui font la lecture aux enfants, qui les aident à faire leurs devoirs, enfants qui aident les seniors à utiliser un ordinateur et Internet.

Si vous avez envie de vous rendre utile et de faire partager vos connaissances et vos savoirs, rapprochez-vous du club d'aînés ou du centre social de votre ville.



Mes droits



Mes droits

La perte d'autonomie et les effets du vieillissement ne doivent pas vous empêcher de jouir de tous vos droits. En tant que senior, vous avez également un important rôle de transmission d'expériences et de savoirs aux jeunes générations à jouer.

Quels que soient votre situation et votre âge, vous restez acteur de la vie sociale et citoyenne. Différents dispositifs sont prévus pour vous aider à y participer.

■ Exercer mes droits de citoyen

→ Le vote par procuration

Le vote par procuration permet de vous faire représenter, le jour d'une élection, par un électeur de votre choix. Pour voter à votre place, l'électeur choisi (le mandataire) doit :

- être inscrit dans la même commune que vous (le mandant), mais pas obligatoirement dans le même bureau de vote,
- ne pas avoir reçu plus d'une procuration, sauf si la procuration a été établie à l'étranger (dans ce cas, le mandataire peut recevoir deux procurations, l'une établie en France et l'autre établie à l'étranger, ou deux procurations établies à l'étranger).

Les motifs pour lesquels le vote par procuration est admis sont les suivants :

- des obligations professionnelles empêchant le mandant de se rendre dans son bureau de vote le jour du scrutin,
- l'état de santé, un handicap, ou l'assistance d'une personne malade ou infirme,
- le suivi d'une formation empêchant le mandant de se rendre dans son bureau de vote le jour du scrutin,
- des vacances,
- l'inscription sur les listes électorales d'une autre commune que celle de la résidence.

Déroulement du vote :

Il vous revient, en tant que mandant d'avertir votre mandataire.

Le jour du scrutin, votre mandataire se présente à votre bureau de vote, muni d'une pièce justifiant de son identité, et vote à votre nom.

Source : www.service-public.fr



Comment établir une procuration ?

Le mandant doit se présenter en personne :

- au tribunal d'instance du lieu de résidence ou du lieu de travail,
- ou au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie du lieu de résidence ou du lieu de travail.

Pour les personnes résidant à l'étranger, s'adresser à l'ambassade ou au consulat de France.

Le mandant doit fournir un justificatif d'identité (carte nationale d'identité, passeport, permis de conduire...). Lors de l'établissement de la procuration, un formulaire particulier doit être rempli où sont précisées plusieurs informations sur le mandataire (nom, prénom, adresse, date et lieu de naissance). Ce formulaire inclut une attestation sur l'honneur mentionnant le motif de l'empêchement.

En cas d'état de santé ou d'infirmité sérieuse empêchant le déplacement, et sur demande (écrite), un officier de police judiciaire ou son délégué se déplace à domicile pour établir la procuration. Un certificat médical ou un justificatif de l'infirmité doit être joint à la demande de déplacement à domicile.

Les démarches doivent être effectuées le plus tôt possible pour tenir compte des délais d'acheminement de la procuration à la mairie et de son traitement en mairie. En principe, une procuration peut être établie jusqu'à la veille du scrutin, mais le mandataire risque alors de ne pas pouvoir voter si la commune ne l'a pas reçue à temps.

En principe, une procuration est valide pour une seule élection, ou plusieurs élections si celles-ci se déroulent le même jour (premier ou second tour, ou les deux).

La procuration peut aussi être établie pour une durée maximale d'un an à compter de sa date d'établissement. Rien n'interdit au mandant de faire établir sa procuration pour une durée plus courte. Il doit alors indiquer sur le formulaire la date de fin de validité de sa procuration et attester sur l'honneur qu'il est de façon durable dans l'impossibilité de se rendre à son bureau de vote. La procuration peut par exemple être établie pour 3 mois, 6 mois ou pour toute autre durée dans la limite d'un an.

Pour les Français résidant hors de France, il est possible de donner procuration pour un scrutin ou pour une durée maximale de 3 ans.

Une procuration peut être résiliée à tout moment selon la même procédure que celle de son établissement :

- soit pour changer de mandataire,
- soit pour voter directement (en justifiant de son identité, sous réserve que son mandataire ne se soit pas déjà présenté).

Il est fortement recommandé d'informer le mandataire de ce changement, pour éviter toute complication.

→ Une aide pour aller voter

Vous tenez à aller voter mais vous avez des difficultés à vous déplacer jusqu'au bureau de vote ? Vous pouvez demander à l'un de vos voisins de vous y accompagner lorsqu'il ira lui-même voter.

Certaines communes organisent le transport des personnes âgées ou à mobilité réduite jusqu'aux bureaux de vote. **Renseignez-vous auprès de votre Mairie.**

Si vous résidez en maison de retraite, certains établissements organisent des navettes jusqu'aux bureaux de vote.

→ M'impliquer dans la vie électorale

Le temps libre offert par la retraite vous permet de vous impliquer davantage dans la vie électorale, notamment au niveau local. Selon certaines conditions, vous pouvez participer à l'organisation des élections, vous présenter sur une liste électorale ou encore participer au dépouillement d'un vote.

Renseignez-vous auprès de votre Mairie.

→ Participer au dépouillement d'un vote :

Le dépouillement des votes est public, tous les électeurs peuvent y assister ou y participer, en tant que scrutateur ou président de bureau.

Pour être scrutateur, il suffit d'être inscrit sur les listes électorales de la commune et d'en faire la demande auprès de la Mairie.

■ La représentation des personnes âgées

→ Le Coderpa

Le Comité Départemental des Retraités et des Personnes Agées est une instance consultative placée auprès du Président du Conseil général depuis la loi du 13 août 2004. Les membres du Comité sont nommés par arrêté du Président du Conseil général qui en fixe également les modalités de fonctionnement.

En tant que lieu de dialogue, d'information et de réflexion assurant la participation des retraités et des personnes âgées à la définition des politiques départementales et à leur mise en œuvre, le Coderpa est une institution qui donne un sens concret à la volonté de promotion de la citoyenneté des seniors.

Dans son 3^{ème} schéma en faveur des personnes âgées, le Conseil général du Pas-de-Calais émet le souhait que le Coderpa s'engage concrètement sur la thématique de la citoyenneté et assure, en corresponsabilité avec le Département, la mise en œuvre des axes de travail sur ce thème.

Pour mieux répondre à cette demande, le CODERPA a désigné 2 représentants sur chaque territoire.

Pour contacter le Coderpa 62 : coderpa@cg62.fr ou 03 21 21 63 17

→ Le conseil de la vie sociale

Dans chaque établissement accueillant des personnes âgées est instauré un conseil de la vie sociale. Composé de représentants de personnes âgées résidentes et de leurs familles, des personnels et de l'organisme gestionnaire, élus pour 2 ans, ce conseil doit se réunir au moins 2 fois par an. Il donne son avis sur :

- le règlement intérieur,
- la vie quotidienne de l'établissement et des résidents,
- les activités et les animations socioculturelles,
- les services thérapeutiques,
- les projets de travaux d'équipement,
- la nature et le prix des services rendus,
- l'affectation et l'entretien des locaux.

→ L'appel à projet citoyenneté :

Le Conseil général organise depuis 2009 un appel à projet dont le but est de soutenir des actions qui permettent une mise en valeur de la richesse culturelle et sociale des personnes âgées et de favoriser la transmission de leurs savoirs et savoir faire aux autres générations.

Pour plus d'infos contactez votre MDS.

Promouvoir les droits des seniors



« la charte des droits et des libertés de la personne âgée dépendante »

Depuis 1997, cette charte élaborée par la Fondation Nationale de Gérontologie réaffirme la place des aînés dans la société « au contact des autres générations, dans le respect de leurs différences ». « Même dépendantes, les personnes âgées doivent continuer à exercer leurs droits, leurs devoirs et leurs libertés de citoyens. »

De même, la loi du 2 janvier 2002 précise que « l'action sociale et médico-sociale est conduite dans le respect de l'égalité de tous les êtres humains avec l'objectif de répondre de façon adaptée aux besoins de chacun d'entre eux en leur garantissant un accès équitable sur l'ensemble du territoire ».

→ Les comités des sages



Créés sur initiative locale, les comités des sages sont composés d'un groupe de personnes âgées au sein d'une commune, qui se tiennent informées de ce qu'il se passe pour les seniors dans la ville. Aussi appelés « conseil des sages », « conseil des aînés », « conseil des anciens », « conseil communal des aînés », « conseil consultatif des personnes âgées », « conseil consultatif des retraités », « conseil local des retraités et des personnes

âgées », ces assemblées consultatives de seniors sont des instances plus ou moins formelles. Chaque commune désigne les sages de la manière qui lui convient : élection, candidature spontanée...

Les comités des sages n'ont pas de pouvoir de décision mais travaillent en collaboration avec l'équipe municipale en émettant des suggestions et en exprimant un avis sur les divers projets.

Toutes les villes ne disposent pas d'un comité des sages. **Renseignez-vous auprès de votre Mairie.**

■ La couverture santé

Avec l'âge surviennent souvent de nombreux petits problèmes de santé et les visites chez le médecin se font plus fréquentes. Il est donc essentiel que vous soyez bien couverts. En fonction de vos ressources et de votre situation, vous avez le choix entre plusieurs options.

→ La Sécurité Sociale / l'Assurance Maladie

Si vous avez cotisé dans le cadre de votre activité professionnelle, l'Assurance Maladie prend en charge une partie du coût de vos dépenses de santé. La partie qui reste à vos frais, appelée « ticket modérateur », peut être remboursée intégralement ou en partie par votre complémentaire santé.

L'Assurance Maladie est constituée de 3 principaux régimes : le régime général, le régime agricole et le régime social des indépendants. A côté, existent d'autres régimes spécifiques.

- le régime général :

L'Assurance Maladie (régime général) est l'assureur solidaire de 4 personnes sur 5 en France. Elle finance 75% des dépenses de santé.

- le régime agricole :

Il couvre les exploitants et les salariés agricoles. Il est géré par la caisse centrale de la Mutualité Sociale Agricole (MSA).

- le régime social indépendant :

Il couvre les artisans, commerçants, industriels et professions libérales.

- de nombreux autres régimes spéciaux :

Le système comprend également de nombreux autres régimes dits « spéciaux » : le régime des marins et inscrits maritimes, le régime des mines, de la SNCF, de la RATP, d'EDF-GDF, de la Banque de France, de l'Assemblée Nationale, du Sénat, le régime des clercs et des employés de notaire, le régime des ministres du culte, etc.

Source : *ameli.fr*

Plus d'informations sur www.ameli.fr et www.securite-sociale.fr

→ La complémentaire santé

La mutuelle :

Contrairement à l'Assurance Maladie, qui est un régime de cotisations obligatoires, vous pouvez souscrire à un régime facultatif : une mutuelle ou une complémentaire santé. En fonction des prestations souscrites, votre mutuelle rembourse tout ou partie des frais médicaux qui ne sont pas pris en charge par l'Assurance Maladie : ticket modérateur, dépassement d'honoraire... Elle peut également vous proposer des conditions de prise en charge de frais liés à une hospitalisation, à l'intervention d'un service d'aide à domicile,...

Si vous étiez déjà affilié à une mutuelle ou une complémentaire santé dans le cadre de votre activité professionnelle, celle-ci continue en principe à vous couvrir lors de votre départ en retraite.

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle ou de votre complémentaire santé.

→ La Couverture Maladie Universelle (CMU)

La Couverture Maladie Universelle de base :

Si vous n'avez pas cotisé au dispositif de Sécurité Sociale dans le cadre de votre activité professionnelle, vous pouvez prétendre à la CMU de base.

La CMU de base facilite l'accès aux soins et le remboursement des soins, prestations et médicaments à toute personne résidant en France et qui n'est pas déjà couverte par un autre régime obligatoire d'Assurance Maladie. Elle concerne aussi bien les personnes sans ressources que celles disposant de revenus importants.

Comme tout assuré social, vous et les personnes à votre charge avez droit à la prise en charge d'une partie de vos prestations et soins. Vous paierez vos consultations chez le médecin, vos médicaments à la pharmacie et vos actes dans un laboratoire. Ensuite, votre caisse d'Assurance Maladie vous remboursera selon les mêmes taux que pour les autres assurés sociaux. Par exemple, l'Assurance Maladie vous remboursera à 70% votre consultation chez un médecin généraliste conventionné.

Votre affiliation à la CMU de base n'est pas automatique, vous devez en faire la demande.

● Quelles conditions pour en bénéficier ?

De nationalité française ou étrangère, avec ou sans domicile fixe, si vous résidez en France depuis plus de 3 mois de manière régulière et n'êtes pas déjà couvert par un régime de Sécurité sociale, vous pouvez demander à bénéficier de la CMU de base.

La CMU de base vous sera attribuée « gratuitement » ou avec paiement d'une cotisation selon le montant de votre revenu fiscal de référence. Elle ouvre droit aux remboursements des soins et médicaments aux taux habituels appliqués aux autres assurés sociaux.

→ La Couverture Maladie Universelle Complémentaire :

La CMU complémentaire facilite l'accès aux soins des personnes aux faibles ressources et résidant en France de façon stable et régulière. Vos soins seront pris en charge à 100% sans avance de frais, y compris pour la part non remboursée par la Sécurité sociale et le forfait journalier hospitalier. En outre, vous n'aurez pas à payer la participation forfaitaire d'un euro.

● Quelles conditions pour en bénéficier ?

Il existe 3 conditions pour bénéficier de la CMU complémentaire : être en situation régulière, résider en France de façon stable depuis plus de 3 mois et percevoir des ressources inférieures à un plafond fixé selon la composition de votre foyer. Vous pouvez être dispensé de justifier, dans certains cas, de la stabilité de votre résidence.

● Choisir mon organisme complémentaire, comment ça se passe ?

Votre CMU complémentaire peut être gérée par votre caisse d'Assurance Maladie ou un organisme complémentaire, inscrit sur une liste agréée par le préfet de chaque département : mutuelle, entreprise régie par le code des assurances ou institution de prévoyance. Vous choisissez librement.

Vous pouvez consulter la liste des organismes situés dans votre département sur le site Internet du Fonds CMU ou vous adresser à votre caisse d'Assurance Maladie.

Le choix de votre organisme complémentaire se fait dès votre dossier de demande.



Les prestations accordées au titre de la CMU complémentaire sont identiques, quel que soit l'organisme choisi. Si vous choisissez votre caisse d'Assurance Maladie comme prestataire de votre CMU complémentaire, il y a une unité de gestion (guichet unique) entre votre protection sociale de base et votre protection complémentaire. Vous disposez du même interlocuteur pour la prise en charge de toutes vos dépenses de soins.

Si vous choisissez un organisme complémentaire agréé et si vos droits à la CMU ne sont pas renouvelés l'année suivante, en raison d'un dépassement du plafond de ressources, vous et votre foyer bénéficiez alors d'une année de prolongation auprès du même organisme, avec les mêmes prestations et pour une cotisation à tarif privilégié.

● **Quelle prise en charge ?**

La CMU complémentaire prend en charge vos soins à 100%. Sur présentation de votre attestation de droit et de votre carte Vitale, vous n'avez rien à payer dans la plupart des cas. En outre, vous n'avez rien à remplir ou à envoyer à votre caisse d'Assurance Maladie.

La CMU complémentaire prend en charge :

- le ticket modérateur sur les honoraires et les actes des professionnels de santé, les médicaments, les frais d'hospitalisation ;
- la participation forfaitaire d'un euro ;
- le forfait journalier sans limitation de durée en cas d'hospitalisation ;
- les prothèses dentaires et l'orthopédie dento-faciale (O.D.F.), les lunettes (verres et montures), les prothèses auditives et d'autres produits ou appareils médicaux (pansements, cannes, fauteuils roulants, etc.) au-delà des montants remboursables par l'Assurance Maladie et dans la limite des tarifs fixés par arrêtés.

→ **L'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé**

Si vous avez de faibles ressources, vous pouvez bénéficier d'une aide au financement de votre couverture maladie complémentaire. Vous recevrez une attestation-chèque qu'il vous suffit de présenter à la complémentaire santé de votre choix : une démarche immédiate et simple.

L'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé ouvre droit à une déduction sur votre cotisation auprès de votre organisme de protection complémentaire. Vous bénéficiez également de la dispense d'avance de frais lors de vos consultations médicales réalisées dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

Cette aide concerne les personnes dont les ressources sont faibles mais légèrement supérieures au plafond ouvrant droit à la CMU complémentaire.

● Quelles conditions pour en bénéficier ?

Il existe 3 conditions pour bénéficier de l'aide pour une complémentaire santé : être en situation régulière, résider en France de façon stable depuis plus de 3 mois et percevoir des ressources comprises entre le plafond d'attribution de la CMU complémentaire et 20% au-delà, selon la composition de votre foyer.

→ L'aide pour une complémentaire santé, comment ça marche ?

Si vous remplissez les conditions d'accès à l'aide pour une complémentaire santé, votre caisse d'Assurance Maladie vous adresse une attestation-chèque à faire valoir auprès d'un organisme complémentaire dans les 6 mois.

Chaque membre de votre foyer âgé de plus de 16 ans, bénéficiaire de l'aide, reçoit une attestation-chèque à son nom. Chaque bénéficiaire de plus de 16 ans peut choisir individuellement l'organisme qui gèrera sa complémentaire santé.

Si vous êtes déjà affilié à un organisme (mutuelle, institution de prévoyance, société d'assurance), vous devez présenter l'original de votre attestation de droit au plus tard 6 mois après son obtention, pour obtenir la réduction sur votre cotisation ou prime.

Si vous n'êtes affilié à aucun organisme de protection complémentaire, vous devez en choisir un, librement, dans le délai de 6 mois de validité de votre attestation et lui présenter l'original de votre attestation. Au-delà de ces 6 mois, vous devrez renouveler votre demande d'aide à une complémentaire.

Renseignez-vous auprès de l'Assurance Maladie, de votre caisse de retraite, de votre mutuelle, de la CPAM ou de la MSA.

Plus d'informations : www.ameli.fr



■ Les mesures de protection juridique

Certaines pathologies liées au vieillissement (maladie d'Alzheimer...) empêchent la personne âgée de prendre les décisions la concernant. Pour garantir sa sécurité et celle de ses biens, plusieurs mesures peuvent être mises en place.

→ La tutelle :

Cette mesure, décidée par le juge des tutelles, concerne les personnes se trouvant dans l'impossibilité de pourvoir seules à leurs intérêts en raison d'une altération médicalement constatée, soit de leurs facultés mentales, soit de leurs facultés corporelles, de nature à empêcher l'expression de leur volonté (art. 425 Code Civil).

C'est une mesure durable de représentation, d'une durée de 5 ans maximum renouvelable. Un tuteur est désigné par le Conseil de Famille ou le Juge. Sont pris en compte le choix du majeur et la priorité familiale.

→ La curatelle :



Cette mesure, décidée par le juge des tutelles, concerne les personnes se trouvant dans l'impossibilité de pourvoir seules à leurs intérêts en raison d'une altération médicalement constatée, soit de leurs facultés mentales, soit de leurs facultés corporelles, de nature à empêcher l'expression de leur volonté (art.425 du Code Civil).

C'est une mesure durable d'assistance et de contrôle, d'une durée de 5 ans maximum renouvelable. Un curateur est désigné par le Juge. Sont pris en compte le choix du majeur et la priorité familiale.

→ La sauvegarde de justice :

Cette mesure, décidée par le juge des tutelles, concerne les majeurs atteints d'une altération provisoire de leurs facultés pour l'accomplissement de certains actes déterminés (art. 433 du Code Civil).

C'est une mesure de protection juridique temporaire, d'une durée d'un an renouvelable une fois (art.439 du Code Civil). Elle prend fin si le besoin de protection cesse, si les mesures ordonnées ont été accomplies ou en cas d'ouverture d'une curatelle ou d'une tutelle. Cette mesure peut être exercée soit par un tiers désigné par le majeur avant son placement sous sauvegarde de justice, soit par un « gérant » d'affaires, soit par un mandataire spécial désigné par le juge.

→ Le mandat de protection future :

Toute personne majeure ou mineure émancipée ne faisant pas l'objet d'une mesure de tutelle peut charger une ou plusieurs personnes, par un même mandat, de la représenter pour le cas où, pour l'une des causes prévues à l'article 425, elle ne pourrait plus pourvoir seule à ses intérêts (art. 477 du Code Civil). C'est une mesure conventionnelle par acte notarié ou sous seing privé. Un certificat médical attestant de l'altération des facultés mentales ou corporelles doit être produit au greffier du Tribunal d'Instance. Il n'y a pas d'intervention du Juge. Le mandataire qui exerce la mesure est soit une personne physique, soit une personne morale figurant sur une liste établie par le Procureur de la République.

Le mandat de protection future prend fin par le rétablissement des facultés personnelles de l'intéressé, le décès du mandant, le placement en curatelle ou tutelle, le décès du mandataire ou la révocation judiciaire du mandataire.

La MASP : un accompagnement social et budgétaire

Depuis le 1er janvier 2009, le Département assure le pilotage de la Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé. Cette mesure de protection administrative, basée sur un contrat entre le bénéficiaire et le Président du Conseil général, concerne toute personne majeure qui perçoit des prestations sociales et dont la santé ou la sécurité est menacée par les difficultés qu'elle éprouve à gérer ses ressources. Elle comprend 2 volets : l'aide à la gestion des prestations sociales et l'accompagnement social individualisé.

■ La bientraitance ?

La bientraitance se définit par opposition à la maltraitance. Longtemps sous-estimée, la maltraitance est aujourd'hui un sujet d'actualité, contre lequel le Département lutte activement.

● Qu'est-ce que la maltraitance ?

La maltraitance concerne toute atteinte au droit de vieillir dignement, que la personne soit en perte d'autonomie ou non. Elle peut prendre différentes formes : violences physiques, violences psychiques ou morales, violences matérielles ou financières, violences médicales ou médicamenteuses, négligences actives ou passives, privation ou violation des droits.

● Je suis victime ou témoin d'un acte de maltraitance : comment agir ?

Tout acte de maltraitance envers une personne âgée doit être signalé au plus vite à un acteur du secteur social ou médico-social : auxiliaire de vie, médecin traitant, infirmier, services sociaux de la commune, du Conseil général, du CCAS ou directeur de l'établissement.

Vous pouvez également **signaler un acte de maltraitance** en remplissant le formulaire mis en ligne sur le site du Conseil général www.pasdecalais.fr > Solidarité santé > retraités et personnes âgées ou en appelant le 39 77 (n° vert) ou encore écrire directement au Conseil général : sges.maltraitance@cg62.fr

En cas de faits avérés de maltraitance grave, contactez la police ou la gendarmerie.

Zoom sur l'engagement du Conseil général pour lutter contre la maltraitance

Le Département en lien avec l'Etat, a mis en place des outils et des instances afin de promouvoir la bientraitance :

- le Plan Départemental de la Bientraitance
- la cellule interinstitutionnelle de gestion des plaintes et des signalements
- le comité départemental de prévention et de lutte contre la maltraitance
- les procédures de traitement des situations de maltraitance à domicile

L'aide aux aidants : offrir aux proches un soutien de qualité

Les aidants sont les personnes qui viennent en aide aux personnes âgées qui ont des difficultés à accomplir certains actes comme faire les courses ou préparer les repas. Ils font le plus souvent partie de l'entourage familial du senior.

Les aidants rencontrent souvent des difficultés : sentiment d'isolement, d'épuisement, peur de mal faire, manque de disponibilité, autres responsabilités familiales...

Pour répondre à ces besoins, il existe dans le Pas-de-Calais différentes actions de soutien aux aidants :

- une écoute téléphonique,
- une permanence d'accueil,
- des groupes de parole,
- des réunions de familles,
- des « après-midis Alzheimer ».

Rapprochez-vous de votre CLIC ou de votre caisse de retraite.

■ Et après ?...

→ Préparer ma succession :

L'espérance de vie augmente, nous vivons mieux et plus longtemps. Mais nous ne sommes pas pour autant éternels et il faut penser à préparer notre succession, sans toutefois envisager l'avenir avec pessimisme.

Au contraire, cela va vous permettre de faire le point

sur vos volontés et éviter à vos proches de ne pas connaître vos souhaits concernant vos obsèques.



● Qui peut hériter ?

En l'absence de dispositions particulières, vos héritiers sont :

- votre conjoint survivant,
- vos descendants (enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants),
- vos ascendants (parents, grands-parents, arrière-grands-parents).

La répartition de vos biens dépend de la composition de votre famille :

- si vous avez des enfants* :

Votre conjoint a le choix entre :

- un quart en propriété (dans ce cas les descendants se partagent les trois-quarts de la propriété),
- ou l'usufruit de la totalité des biens existants (les descendants recueillent la nue-propriété de ces mêmes biens).

En principe, le conjoint survivant peut opter pour l'un ou l'autre choix, à tout moment jusqu'au partage de la succession, sauf si un héritier lui demande par écrit de formuler son option. Dans ce cas, il a 3 mois pour répondre par écrit.

En l'absence de réponse, il est réputé avoir opté pour l'usufruit.

- si vous n'avez pas d'enfant :

Si vous n'avez pas d'enfant mais que vos parents sont toujours en vie, votre conjoint récupère la moitié de la succession en pleine propriété. Vos parents reçoivent chacun le quart de la propriété.

Si l'un de vos parents est décédé, votre conjoint recueille les trois-quarts en pleine propriété et votre parent un quart.

Si vos parents sont tous les deux décédés, votre conjoint a droit à la totalité de la succession.

* source : www.service-public.fr

● **Mon testament :**

Rien ne vous oblige à établir un testament. Ce document est un acte de prévoyance, qui peut prendre plusieurs formes, et vous permet de répartir vos biens et votre patrimoine entre vos héritiers et d'autres personnes, physiques ou morales.

Quelles sont les différentes formes de testament ?*

● **le testament olographe :**

C'est le testament le plus courant. Il est rédigé sur papier libre, daté précisément et signé de la main du testateur. Il ne doit pas être tapé à la machine, même en partie. Il ne nécessite aucune formalité particulière. Il n'occasionne pas de frais et est facilement révocable.

Le testament olographe présente toutefois plusieurs inconvénients :

- il peut être détruit après le décès du testateur ou égaré ;
- sa validité peut être mise en cause (date absente ou incomplète par exemple) ;
- il peut contenir des dispositions contraires au droit.

Attention : afin d'éviter tout risque d'annulation du testament, il est préférable pour sa rédaction de se renseigner auprès d'un professionnel du droit (par exemple consultation juridique gratuite).

● **le testament authentique :**

Il est reçu par deux notaires ou par un notaire assisté de deux témoins. Le testateur dicte le testament, et le notaire l'écrit et le fait écrire à la main ou mécaniquement. Le testament est lu au testateur, qui le signe en présence du notaire et des témoins, qui le signent également ensuite.

La rédaction occasionne des frais.

● **le testament mystique :**

D'une procédure complexe, il est peu utilisé. Le texte est dactylographié ou écrit à la main par le testateur ou une autre personne, signé par le testateur, puis présenté clos et cacheté devant un notaire en présence de deux témoins. Le notaire dresse un procès-verbal de la remise.

La rédaction occasionne des frais.

Renseignez-vous auprès de la chambre départementale des notaires.

* Source : www.service-public.fr

● Mes contrats d'assurance :

Vous pouvez souscrire à une assurance-vie, une assurance décès ou une assurance « frais d'obsèques ». En fonction des prestations choisies, l'assurance-vie verse au(x) bénéficiaire(s) que vous avez désigné(s) un certain capital ; l'assurance « frais d'obsèques » couvre le financement et la mise en œuvre de vos funérailles ; l'assurance-décès verse un capital pour la prise en charge des frais d'obsèques.



● Choisir mes obsèques :

Que ce soit par voie écrite ou par voie orale, il est important que vous informiez vos proches du type de funérailles que vous souhaitez. Cela leur évitera de se demander s'ils ont opté pour des obsèques conformes à votre volonté. Deux choix s'offrent à vous : l'inhumation et l'incinération, avec ou sans cérémonie religieuse.

- l'inhumation :

La personne décédée est généralement enterrée dans un cimetière communal, le plus souvent celui où elle réside, dans une concession funéraire.

- l'incinération :

Le corps du défunt est incinéré dans un crématorium. Ses cendres, recueillies dans une urne funéraire, peuvent être déposées dans une sépulture classique, dans un columbarium, conservées à domicile ou encore dispersées dans des « jardins du souvenir ».

● Le paiement de mes obsèques :

Différents contrats d'assurance (cf. supra) peuvent financer le coût de vos obsèques. Sinon, les frais funéraires seront prélevés sur vos biens. Selon certaines conditions de ressources, l'Assurance Maladie, la CAF ou le CCAS peuvent contribuer au financement d'une partie des obsèques.

● Le don d'organes : y réfléchir et en informer mes proches :

En France, le don d'organes est gratuit et anonyme.

Après votre décès, certains de vos organes peuvent être prélevés et greffés sur des personnes qui en ont besoin. Il est important de faire connaître à vos proches votre position sur le don d'organes. En effet, la plupart des familles s'opposent au prélèvement d'organes lorsqu'elles ne connaissent pas la volonté du défunt.

Les prélèvements respectent le corps, qui est ensuite rendu à la famille pour les obsèques.

● Le don de mon corps à la science :

Vous pouvez choisir de donner votre corps à la science, pour la recherche ou pour l'apprentissage des étudiants en médecine. Votre corps n'est en principe pas rendu à la famille. Il est incinéré.

→ Le décès de mon conjoint :

● les formalités administratives à accomplir :

La déclaration de décès doit être effectuée dans les 24 heures, après le constat du décès par un médecin. Votre entreprise de pompes funèbres peut s'en charger auprès de la Mairie. Un permis d'inhumer est délivré. Il faut respecter un délai légal minimum de 24 heures et maximum 6 jours entre le décès et l'inhumation.

Il faut adresser une copie de l'acte de décès pour informer les diverses institutions afin qu'elles régularisent votre situation : banque, mutuelle, caisse de retraite, CAF / Assurance Maladie, impôts, fournisseurs d'énergie...

● les aides financières :

La perte de votre conjoint peut entraîner une diminution de vos ressources. Pour compenser, vous pouvez bénéficier d'aides au financement de votre logement, d'un abattement d'impôts ou prétendre à certains minima sociaux.

Renseignez-vous auprès du CCAS.

● le droit de jouissance sur le logement :



Votre conjoint a un droit de jouissance temporaire sur votre logement. Le logement et le mobilier lui sont attribués à titre gratuit pour un an. S'il s'agit d'un logement loué, les loyers lui sont remboursés par prélèvement sur la succession.

Ce droit* ne peut s'exercer que si votre conjoint occupait effectivement, au moment de votre décès, à titre d'habitation principale, le logement qui appartenait aux époux ou dépendait totalement de la succession (ce

qui exclut le logement en indivision avec des personnes étrangères à la succession).

Votre conjoint n'aura pas à indemniser la succession au titre de l'occupation d'un bien indivis. Ce droit est limité à un an.

* source : www.service-public.fr



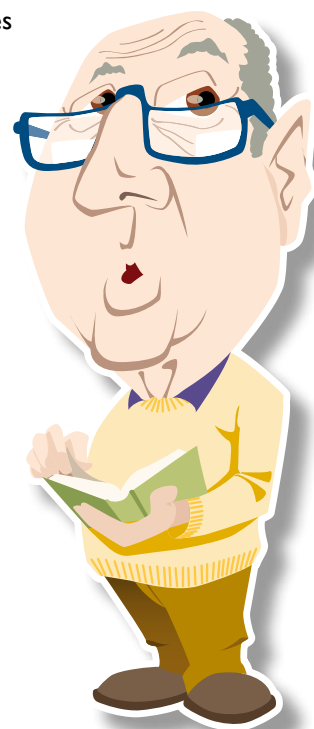


RECHERCHER PAR MOTS-CLES

- Aides financières à domicile p.17
- Aides financières en établissement p.34
- Aides à domicile p.20
- Portage de repas p.21
- Impôts p.23
- Téléassistance p.16
- APA à domicile p.17
- APA en établissement p.34
- Famille d'accueil p.30
- Logement intermédiaire p.30
- Logement foyer p.33
- MARPA p.33
- Accueil temporaire p.31
- Hébergement médicalisé p.33
- Hébergement non médicalisé p.33
- EHPAD p.33
- Maison de retraite p.33
- Accueil de jour p.31
- USLD p. 34
- Aide sociale à l'hébergement p.35
- Transports p.38
- Bien-être p.45
- Santé p.45
- Nouvelles technologies p.63
- Spectacles p.64
- Comité départemental d'entente p.64
- Clubs d'ânés p.64
- Vote par procuration p.66
- Coderpa p.68
- Conseil de la vie sociale p.69
- Comité des sages p.70
- Sécurité Sociale p.70
- Assurance Maladie p.70
- Complémentaire santé p.71
- La maladie d'Alzheimer p.62

GLOSSAIRE

- **ALF** : Allocation de Logement Familiale
- **ALS** : Allocation de Logement Sociale
- **ANAH** : Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat
- **APA** : Allocation Personnalisée d'Autonomie
- **APL** : Aide Personnalisée au Logement
- **CAF** : Caisse d'Allocations Familiales
- **CCAS** : Centre Communal d'Action Sociale
- **CLIC** : Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique
- **CMU** : Couverture Maladie Universelle
- **CMU-C** : Couverture Maladie Universelle – Complémentaire
- **CODERPA** : Comité Départemental des Retraités et des Personnes Agées
- **CPAM** : Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- **CRAM** : Caisse Régionale d'Assurance Maladie
- **EHPAD** : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
- **HAD** : Hospitalisation A Domicile
- **MARPA** : Maison d'Accueil Rurale pour Personnes Agées
- **MDS** : Maison du Département Solidarité
- **MSA** : Mutualité Sociale Agricole
- **PRH** : Prestation de Retour d'Hospitalisation
- **SAAD** : Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile
- **SLPS** : Service Local de Promotion de la Santé
- **SSIAD** : Service de Soins Infirmiers A Domicile
- **USLD** : Unité de Soins de Longue Durée





QUELQUES PRECISIONS

L'organisation des services déconcentrés du Conseil général du Pas-de-Calais se fait selon un découpage en 9 territoires, pour plus de proximité, d'efficacité, une meilleure lisibilité des politiques et une clarté renforcée de leur mise en œuvre.

La carte du Département vous permettra de visualiser les contours de ces territoires.

Vous trouverez dans ce document la liste des établissements classée par catégorie d'établissements et par territoire.

En pratique

La demande d'entrée dans un établissement doit être faite auprès du Directeur de l'établissement qui vous conseillera pour vos démarches. Vous pouvez également vous rapprocher de votre CLIC ou de votre MDS.

Le budget de fonctionnement des établissements pour personnes âgées est financé par un prix de journée payé par le résident, qui peut éventuellement percevoir l'allocation logement auprès de la Caisse d'Allocations Familiales du lieu d'implantation de l'établissement accueillant.

Dans le cas où la personne accueillie n'est pas en mesure de régler intégralement le prix de la journée, une prise en charge par l'Aide Sociale Départementale peut être demandée si l'établissement est habilité à recevoir des bénéficiaires de l'Aide Sociale. Il peut alors être fait appel à la participation éventuelle des enfants et une inscription hypothécaire peut être prise sur les biens immobiliers appartenant à la personne âgée hébergée.

La demande de prise en charge par le Service Départemental d'Aide Sociale doit être déposée au Centre Communal d'Action Sociale de la commune dans laquelle résidait le demandeur avant son entrée dans l'établissement.

QUELQUES PRECISIONS

Le prix de la journée facturé au résident comprend :

- Un tarif hébergement payé par le résident et qui peut être pris en charge par l'Aide Sociale si ses ressources sont insuffisantes.

- Un tarif dépendance pris en charge en partie par l'A.P.A.

Hébergement Permanent : Permet à la personne âgée d'être accueillie 24 heures sur 24 .

Hébergement Temporaire : Répond à une situation provisoire, soit de la personne âgée elle-même, momentanément incapable de vivre seule en raison de son état de santé précaire, soit de la famille qui l'a habituellement à sa charge et qui s'absente durant une période, ou qui a besoin de repos. La durée du séjour est limitée à trois mois maximum par an de date à date.

Accueil de jour : permet à la personne âgée atteinte de la maladie d'Alzheimer d'être accueillie selon une formule à la carte (journée, 1/2 journée, avec ou sans repas) et de bénéficier de services de la structure.

Unité de Vie Alzheimer : Indique si la structure dispose d'une Unité spécialisée dans la prise en charge de la maladie d'Alzheimer et des troubles apparentés.



U.S.L.D. : Unité de Soins Longue Durée

Etablissement composé d'unités destinées à assurer l'hébergement de personnes âgées n'ayant plus leur autonomie de vie et dont l'état nécessite une surveillance médicale constante.

E.H.P.A.D. : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

Etablissement médicalisé

M.A.R.P.A : Maison d'Accueil Rurale Pour Personnes Agées

Etablissement proposant un style de vie familiale. Comprend entre 15 et 20 places d'hébergement.

Logements Foyers Restaurants

Ensemble de logements autonomes réservés aux personnes âgées, avec services communes (restaurant, blanchissage,...) dont l'usage est facultatif.

E.H.P.A. et Unités de Vie

Etablissement non-médicalisé

ARRAGEOIS

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPAD	Les jardins du Crinchon 69b Rue Marcel Delis 62217 Achicourt Tél. : 03 21 60 83 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de jour	EHPAD	Blancs Monts 1b Rue van gogh 62000 Arras Tél. : 03 21 71 05 77	Accueil Permanent
EHPAD	La Belle Epoque 2 rue Ermet Delannoy 62000 Arras Tél. : 03 21 21 51 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Pierre Bolle (dont MAPAD) Rue du 11 novembre 62000 Arras Tél. : 03 21 21 71 70	Accueil Permanent Accueil de jour
EHPAD	Sainte Camille 17 à 23 rue du marché au Filé 62000 Arras Tél. : 03 21 22 70 14	Accueil Permanent	EHPAD	Saint François 1 Rue de Jérusalem 62000 Arras Tél. : 03 21 21 71 70	Accueil Permanent
EHPAD	Maison de Retraite Henri Guidet 55 rue de la République 62450 Bapaume Tél. : 03 21 59 88 11	Accueil Permanent	EHPAD	La Quiétude 29 ter Rue de gouy 62112 Corbehem Tél. : 03 27 88 88 62	Accueil Permanent
EHPAD	Maison de retraite de Croisilles 4 rue du pont 62128 Croisilles Tél. : 03 21 07 14 14	Accueil Permanent	EHPAD	EHPAD Pierre Brunet Avenue de l'Hippodrome 62000 Dainville Tél. : 03 21 21 19 19	Accueil Permanent
EHPAD	Maison de Retraite d'Oisy-Le-Verger 10 rue Louis Gilleron 62860 Oisy-Le-Verger Tél. : 03 21 21 89 90	Accueil Permanent	EHPAD	Soleil d'Automne 2 rue Henri Barbusse 62233 Saint-Laurent-Blangy Tél. : 03 21 22 09 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire
EHPAD	Maison de Retraite Saint-Nicolas 38 rue Aristide Briand 62223 Saint-Nicolas-Lez-Arras Tél. : 03 21 07 02 49	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	EHPAD Saint Landelin 43 Rue de Bapaume 62159 Vaulx-Vraucourt Tél. : 03 21 07 02 49	Accueil Permanent
EHPAD	Saint Joseph 26 rue de l'Eglise 62490 Vitry-en-Artois Tél. : 03 21 50 72 00	Accueil Permanent	FLR	Résidence Soleil 4 grande rue Rivage 62000 Arras Tél. : 03 21 58 27 53	Accueil Permanent
MARPA	MARPA La Bergerie 10 rue Ruyalcourt 62247 Hermie Tél. : 03 21 15 31 53	Accueil Permanent	MARPA	MARPA "Nova-Villa" 6 Résidence Nova-Villa 62580 Neuville-saint-Vaast Tél. : 03 21 50 60 62	Accueil Permanent
USLD	USLD Pierre Brunet Avenue de l'Hippodrome 62000 Dainville Tél. : 03 21 21 19 19	Accueil Permanent Accueil Temporaire			

ARTOIS

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPAD	Saint Benoit 12 rue de l'Eglise 62 260 Amettes Tél. : 03 21 27 02 16	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	EHPAD La Manaie Avenue Jules Fréville-BP 65 62260 Auchel Tél. : 03 21 64 45 00	Accueil Permanent
EHPAD	Frédéric Degeorges 62 rue Georges Guynemer 62400 Béthune Tél. : 03 21 01 47 47	Accueil Permanent	EHPAD	Le Clos des 2 Rivières 52 Place Catorive 62400 Béthune Tél. : 03 21 56 96 96	Accueil Permanent
EHPAD	Marie Curie Rue Jules Weppe 62660 Beuvry Tél. : 03 21 65 24 44	Accueil Permanent	EHPAD	Résidence de France 673 Rue du Général Leclercq 62660 Beuvry Tél. : 03 21 61 87 87	Accueil Permanent
EHPAD	EHPAD Germon Gauthier Rue delbecque - BP 809 62660 Beuvry Tél. : 03 21 64 42 15	Accueil Permanent Accueil de jour	EHPAD	Les Héliantines Billy Bercleau Rue du 1 ^{er} mai 62138 Billy-Bercléau Tél. : 03 21 74 64 70	Accueil Permanent
EHPAD	Edith Piaf 69 Rue Abraham Lincoln 62700 Bruay-La-Buissière Tél. : 03 21 61 33 50	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de jour	EHPAD	Elsa Triolet 9 rue du parc 62470 Calonne-Ricouart Tél. : 03 21 01 74 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de jour
EHPAD	Les Héliantines Cambrin Rue de Noyelles 62149 Cambrin Tél. : 03 21 66 92 98	Accueil Permanent	EHPAD	Château de Cuinchy 58 rue Anatole France 62149 Cuinchy Tél. : 03 21 63 86 86	Accueil Permanent
EHPAD	Les Héliantines Douvrin Rue de Lennes 62138 Douvrin Tél. : 03 21 37 61 65	Accueil Permanent	EHPAD	Résidence du Parc du Manoir 480 rue Godefroy Bar 62920 Gonnehem Tél. : 03 21 52 86 41	Accueil Permanent Accueil Temporaire
EHPAD	Les Héliantines Haines Rue Georges Brassens 62138 Haines Tél. : 03 21 26 45 42	Accueil Permanent	EHPAD	Les Héliantines La Bourse Rue Achille LaRue 62113 Labourse Tél. : 03 21 64 90 09	Accueil Permanent Accueil Temporaire
EHPAD	Les Héliantines La Couture Clos de Loïse 62136 La Couture Tél. : 03 91 82 67 40	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Saint Jean 16 rue du 11 novembre 62840 Laventie Tél. : 03 21 27 64 09	Accueil Permanent
EHPAD	Saint-Joseph 698 Route de béthune 62136 Lestrem Tél. : 03 21 61 68 10	Accueil Permanent	EHPAD	EHPAD Centre Hospitalier Les Remparts 14 bis rue de la gare 62190 Lillers Tél. : 03 21 54 62 62	Accueil Permanent
EHPAD	Les Myosotis 40 rue de Houdain 62620 Maisnil-Les-Ruitz Tél. : 03 21 66 67 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Résidence Louise Weiss Rue Constant Hatte 62290 Nœux-Les-Mines Tél. : 03 21 27 12 12	Accueil Permanent
EHPAD	Les Héliantines Noyelles-lès-Vermelles Avenue de Paris 62 138 Noyelles-Les-Vermelles Tél. : 03 21 66 56 95	Accueil Permanent	EHPAD	Saint Jean 13 rue de Maisnil 62620 Ruitz Tél. : 03 21 62 18 74	Accueil Permanent

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPAD	les Héliantines Sailly-Labourse Rue de Bellenville 62113 Sailly-Labourse Tél. : 03 21 61 14 36	Accueil Permanent	EHPAD	Les Près de Lys 22 rue Jean Monnet-BP 22 62840 Sailly-sur-la-Lys Tél. : 03 21 63 16 90	Accueil Permanent
EHPAD	Les 4 Saisons et St Augustin 145 rue d'Aire 62350 Saint-Venant Tél. : 03 21 27 50 75	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Saint-Camille 1 rue desmazière 62131 Verquin Tél. : 03 21 68 75 40	Accueil Permanent
EHPAD	Les Héliantines Violaines Rue des Cèdres 62138 Violaines Tél. : 03 20 49 86 77	Accueil Permanent	FLR	Foyer Les roses 102 rue léon Blum 62260 Auchel Tél. : 03 21 27 14 86	Accueil Permanent
FLR	FLR Les Charmilles 23 rue des Charmilles 62620 Barlin Tél. : 03 21 25 97 48	Accueil Permanent	FLR	Foyer Guynemer Rur Guynemer 62400 Bethune Tél. : 03 21 68 34 90	Accueil Permanent
FLR	Foyer les Sorbiers Boulevard de Varsovie 62400 Bethune Tél. : 03 21 68 38 22	Accueil Permanent	FLR	Résidence Les Cottages Bleus 191 faubourg d'Arras 62400 Bethune Tél. : 03 21 01 63 10	Accueil Permanent
FLR	Foyer Jean Guéhenno Rue Jules Weppe 62660 Beuvry Tél. : 03 21 65 66 17	Accueil Permanent	FLR	Foyer les Flandres Rue Flandres Dunkerque 62700 Bruay-la-Buysnière Tél. : 03 21 62 70 64	Accueil Permanent
FLR	Foyer Les Lilas 79 rue des Seringats 62700 Bruay-la-Buysnière Tél. : 03 21 62 43 67	Accueil Permanent	FLR	Foyer Louise Michel 32 rue du Rhin 62700 Bruay-la-Buysnière Tél. : 03 21 53 35 17	Accueil Permanent
FLR	Résidence Henri Hermant 9 rue Pierre Bachelet 62460 Divion Tél. : 03 21 53 73 02	Accueil Permanent	FLR	Foyer de la Résidence Rue Emile Zola 62330 Isbergues Tél. : 03 21 02 13 66	Accueil Permanent
FLR	Foyer Résidence du Parc Grand Place 62122 Lapugnoy Tél. : 03 21 52 30 90	Accueil Permanent	FLR	Foyer Ambroise Croisat Rue des promenades Le Brule 62190 Lillers Tél. : 03 21 02 37 88	Accueil Permanent
FLR	Foyer Résidence du Bon Air Rue du Sirocco 62540 Marles-les-Mines Tél. : 03 21 62 67 79	Accueil Permanent	FLR	Foyer Les Erables 4 boulevard de Sébastopol 62290 Nœux-les-Mines Tél. : 03 21 66 92 56	Accueil Permanent
FLR	Foyer des Marronniers 7 rue Jean Jaurès 62290 Nœux-les-Mines Tél. : 03 21 26 34 19 (CCAS)	Accueil Permanent	FLR	Foyer Logement "Henri Lucas" Rue René Cassin 62980 Vermelles Tél. : 03 21 26 24 38	Accueil Permanent
USLD	USLD La Manaie Avenue Jules Fréville 62260 Auchel Tél. : 03 21 64 45 00	Accueil Permanent	USLD	USLD Germon Gauthier Rue Delbecque-BP 809 62660 Beuvry Tél. : 03 21 64 42 15	Accueil Permanent

AUDOMAROIS

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPAD	Maison de retraite d'Aire-sur-la-Lys 5 boulevard du Général de Gaulle 62120 Aire-sur-la-Lys Tél. : 03 21 93 08 08	Accueil Permanent	EHPAD	EHPAD d'Aire-sur-la-Lys Quai des Bâteliers 62120 Aire-sur-la-Lys Tél. : 03 21 39 00 65	Accueil Permanent
EHPAD	Résidence des Fontinettes 15 rue Vaillant Couturier 62510 Arques Tél. : 03 21 12 27 61	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Sainte Marie 415 rue de Clarques 62129 Ecques Tél. : 03 21 95 41 00	Accueil Permanent
EHPAD	EHPAD l'Arc en Ciel Rue de Blendecques 62505 Helfaut Tél. : 03 21 88 72 00	Accueil Permanent	EHPAD	Raymond Dufay Place de l'Hôtel de Ville-BP 37 62219 Longuenesse Tél. : 03 21 38 90 80	Accueil Permanent
EHPAD	Résidence Arpage Stenhuis 1 rue Claudine Darras 62500 Saint-Omer Tél. : 03 21 12 39 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire	FLR	Foyer Logement d'Aire-sur-la-Lys Place philippe d'Alsace 62120 Aire-sur-la-Lys Tél. : 03 21 95 40 40	Accueil Permanent
FLR	Foyer Beauséjour Avenue François Mitterrand 62510 Arques Tél. : 03 21 38 00 36	Accueil Permanent	FLR	Foyer Catry Rue Jules Verne 62510 Arques Tél. : 03 21 38 41 07	Accueil Permanent
EHPAD	Foyer Les Maraîchers Rue des Maraîchers 62500 Saint-Omer Tél. : 03 21 98 88 76 (concierge)	Accueil Permanent	FLR	Foyer Perpignan 1 Place de Perpignan-Bâtiment M 62500 Saint-Omer Tél. : 03 21 38 20 14 (concierge)	Accueil Permanent
FLR	Foyer Place Suger 1 rue Maurice Linglin 62500 Saint-Omer Tél. : 03 21 98 45 49 (concierge)	Accueil Permanent	FLR	Foyer Rogier Merlier 116 rue Saint-Exupéry 62500 Saint-Omer Tél. : 03 21 38 14 21 (concierge)	Accueil Permanent
MARPA	MARPA Les 2 Vallées 17 rue Saint Sébastien 62560 Fauquembergue Tél. : 03 21 12 39 87	Accueil Permanent	USLD	USLD d'Aire-sur-la-Lys Quai des Bâteliers 62120 Aire-sur-la-Lys Tél. : 03 39 00 65	Accueil Permanent
USLD	USLD l'Arc en Ciel Rue de Blendecques 62505 Helfaut Tél. : 03 21 88 72 00	Accueil Permanent			



BOULONNAIS

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPAD	La Domaniale 503 Route de Wierre Effroy 62142 Belle et houllefort Tel : 03 21 87 31 55	Accueil Permanent	EHPAD	Gaston Houzel 24 Rue de la Colonne 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 80 48 48	Accueil Permanent Accueil Temporaire
EHPAD	La Caravelle 87 Rue de la Paix 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 99 30 66	Accueil Permanent	EHPAD	La Corvette 87 Rue de la Paix 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 99 30 66	Accueil Permanent
EHPAD	La Frégate 87 Rue de la Paix 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 99 30 66	Accueil Permanent	EHPAD	L'Océane 36 Rue Beaurepaire 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 99 38 86	Accueil Permanent
EHPAD	JF Souquet Allée Jacques Monod 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 99 30 33	Accueil Permanent	EHPAD	Saint Antoine 2 Rue Pilbois 62240 Desvres Tel : 03 21 99 65 65	Accueil Permanent
EHPAD	Résidence des 2 caps 146 Avenue Ferber 62250 Marquise Tel : 03 21 10 04 88	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de Jour	EHPAD	Résidence Belle Fontaine 35 Rue Saint Exupéry 62152 Neufchatel Hardelot Tel : 03 21 99 91 30	Accueil Permanent
EHPAD	Les Mouettes 3 Rue Maurice Chevalier 62230 Outreau Tel : 03 21 10 17 30	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Les Hauts de France 70 Route des Desvres 62200 Saint Martin Boulogne Tel : 03 21 31 10 51	Accueil Permanent
EHPAD	Les Jardins d'Arcadies 18 Bois Mont Lambert Saint Martin 62280 Boulogne Tel : 03 21 31 58 23	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Les Sinoplies Résidence Guynemer 100 Avenue François Mitterrand 62930 Wimereux Tel : 03 21 83 17 88	Accueil Permanent
EHPAD	La Catalane 6 allée des Mimosas 62360 Hesdin l'Abbé Tel : 03 21 83 64 33	Accueil Permanent	EHPAD	Résidence Georges Honoré 4 Rue Bertrand Crouy BP 7 62360 Saint Leonard Tel : 03 21 91 01 01	Accueil Permanent
EHPA	La Goëlette Le Village 62142 Bellebrune Tel : 03 21 87 49 99	Accueil Permanent	FLR	Foyer Bellevue 20 Rue Charles Butor 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 80 62 10	Accueil Permanent
FLR	Foyer Bomarsund 111-113 Rue de Bomarsund 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 80 62 10	Accueil Permanent	FLR	Foyer le gai logis 7 Rue du Colonel Espérance 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 80 62 10	Accueil Permanent
FLR	Foyer Quéhen et Daunou 13 Impasse Quéhen 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 80 62 10	Accueil Permanent	FLR	Foyer les Acacias 55 Résidence des Acacias 62230 Outreau Tel : 03 21 10 02 70 (CCAS)	Accueil Permanent
FLR	Foyer Léon Gournay Rue Livernais 62480 Le Portel Tel : 03 21 87 73 89	Accueil Permanent	USLD	JF Souquet Allée Jacques Monod 62200 Boulogne-sur-Mer Tel : 03 21 99 30 33	Accueil Permanent



Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPAD	Les Hortensias 59 rue Aristote 62100 Calais Tél. : 03 21 46 99 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Résidence Arnoul 65 rue Mont Luc 62610 Ardres Tél. : 03 21 35 42 33	Accueil Permanent Accueil Temporaire
EHPAD	Résidence Notre Dame des Campagnes 172 rue du Père Duchenne 62132 Caffiers Tél. : 03 21 46 51 51	Accueil Permanent	EHPAD	Château des Dunes Rue du pont Trouille 62100 Calais Tél. : 03 21 46 34 81	Accueil Permanent
EHPAD	EHPAD La roselière PA du Virval 62100 Calais Tél. : 03 62 61 51 00	Accueil Permanent	EHPAD	Résidence de la Haute Porte 59 rue Guizelin 62340 Guînes Tél. : 03 21 46 41 41	Accueil Permanent Accueil Temporaire
EHPAD	Maison dominicaine de retraite d'Hardinghen 1 rue Verrerie 62132 Hardinghen Tél. : 03 21 85 00 78	Accueil Permanent	FLR	Foyer Curie Rue Fourcroy 62100 Calais Tél. : 03 21 97 30 07 CCAS	Accueil Permanent
FLR	Foyer Orléans ville 1 bis rue d'Orléansville 62100 Calais Tél. : 03 21 97 30 07 CCAS	Accueil Permanent	FLR	Foyer Ovide Rue Ovide 62100 Calais Tél. : 03 21 97 30 07 CCAS	Accueil Permanent
FLR	Foyer Pont Lotin Rue du Pont Lotin 62100 Calais Tél. : 03 21 97 30 07 CCAS	Accueil Permanent	FLR	Foyer Santos Dumont Rue Dumont 62100 Calais Tél. : 03 21 97 30 07 CCAS	Accueil Permanent
FLR	Foyer Toul Rue de toul 62100 Calais Tél. : 03 21 97 30 07 CCAS	Accueil Permanent	FLR	Foyer Mozart Rue Mozart 62100 Coulogne Tél. : 03 21 36 92 80	Accueil Permanent
FLR	Foyer Guynemer 6 à 36 rue Guynemer 62137 Coulogne Tél. : 03 21 36 92 80	Accueil Permanent	FLR	Foyer de l'Age d'Or Rue de l'Age d'Or 62730 Marck Tél. : 03 21 82 50 79	Accueil Permanent
USLD	Résidence Eléonore Langlet 11 Allée des Guillemots 62231 Sangatte Tél. : 03 21 82 79 05 (gardien)	Accueil Permanent	USLD	USLD La Roselière Parc d'activité du Viral 62100 Calais Tél. : 03 62 61 52 86	Accueil Permanent



Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPA	Abbaye Notre dame de Belval 457 Rue Principale 62130 Troisvaux Tél. : 03 21 04 10 10	Accueil Permanent	EHPAD	Maison de Retraite d'Aubigny-en-Arois 191 rue de Mingoal 62690 Aubigny-en-Artois Tél. : 03 21 73 07 40	Accueil Permanent
EHPAD	Les Varennes Place de Verdun-BP 27 62390 Auxi-le-Château Tél. : 03 21 04 17 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de Jour	EHPAD	Les Pommiers Rue des Longues Haies-BP 23 62270 Frévent Tél. : 03 21 03 54 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de Jour
EHPAD	Allart de Fourment 2 rue de la Charité-BP 23 62270 Frévent Tél. : 03 03 54 00	Accueil Permanent	EHPAD	Docteur Guffroy 17 rue Principale 62550 Nedonchel Tél. : 03 21 04 72 58	Accueil Permanent
EHPAD FLR	Les Verrières 101 rue de Blaringhem-BP 45 62550 Pernes-en-Artois Tél. : 03 21 04 16 16	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	EHPAD de l'hôpital de saint-Pol Rue d'Hesdin 62125 Saint-Pol-sur-Ternoise Tél. : 03 21 03 20 00	Accueil Permanent
EHPAD	Maison de retraite de Saint-Pol Rue des Procureurs 62125 Saint-Pol-sur-Ternoise Tél. : 03 21 03 58 03	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de Jour	FLR	Foyer des Personnes âgées de Frévent 20 rue de Gaulle 62270 Frévent Tél. : 03 21 03 75 50	Accueil Permanent
FLR	Foyer Logement "Les Jours Paisibles" 1 rue Victor Hugo 62130 Saint-Pol-sur-Ternoise Tél. : 03 21 03 24 13	Accueil Permanent	USLD	USLD de l'Hôpital de Saint-pol Rue d'Hesdin 62125 Saint-Pol-sur-Ternoise Tél. : 03 21 03 20 00	Accueil Permanent

HENIN-CARVIN

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPAD	Les Orchidées 76 rue Salvador Allende 62220 Carvin Tél. : 03 21 77 47 45	Accueil Permanent	EHPAD	La Chaumière de la Grande Tourelle 6 rue Peugeot 62970 Courcelles-les-Lens Tél. : 03 91 83 26 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de Jour
EHPAD	Les Violettes 4 rue des Capucines 62710 Courrières Tél. : 03 21 08 69 20	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Les 5 saisons Rue Jean Charcot 62110 Hénin-Beaumont Tél. : 03 21 79 18 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire
EHPAD	Les Lys 160 rue Henri Barbusse 62640 Montigny-en-Gohelle Tél. : 03 91 84 08 00	Accueil Permanent	EHPAD	EHPAD La Rive d'Or 52 rue Victor Hugo 62950 Noyelles-Godault Tél. : 03 21 79 49 50	Accueil Permanent
FLR	Foyer Guy Mollet Rue Casimir Beugnet 62710 Courrières Tél. : 03 21 20 34 82	Accueil Permanent	FLR	Foyer Les Genêts Rue Albert Saussez 62320 Drocourt Tél. : 03 21 20 15 50	Accueil Permanent
FLR	Foyer Louis Pasteur Rue Henri Dunant 62110 Hénin-Beaumont Tél. : 03 21 20 14 92	Accueil Permanent	FLR	Foyer Léon Blum Rue Léon Blum 62790 Leforest Tél. : 03 21 77 90 44	Accueil Permanent
FLR	Foyer Benoît Frachon 13 rue du Parc 62640 Montigny-en-Gohelle Tél. : 03 21 08 94 70	Accueil Permanent	FLR	Foyer La Roseraie Rue Aimable Fontaine 62590 Oignies Tél. : 03 21 37 06 42	Accueil Permanent
MARPA	FUSLD 585 avenue des Déportés 62251 Hénin-Beaumont Tél. : 03 21 08 14 77	Accueil Permanent			



LENS LIEVIN

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPAD	Résidence Vieille Eglise 2 105 rue Lancino 62 153 Ablain-Saint-Nazaire Tél. : 03 21 45 10 00	Accueil Permanent	EHPAD	Les Jardins d'Automne 31 grande Ruelle 62160 Aix-Noulette Tél. : 03 21 72 77 00	Accueil Permanent
EHPAD	Didier Lampin 37 rue Ernest Letombe-BP 36 62210 Avion Tél. : 03 21 67 44 26	Accueil Permanent	EHPAD	Le Bon Accueil Rue Curie-Hameau de Marqueffles 62172 Bouvigny-Boyeffles Tél. : 03 21 29 11 48	Accueil Permanent
EHPAD	EHPAD L'Aquarelle Bd Lamendin 62Bully-les-Mines Tél. : 03 21 45 87 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de jour	EHPAD	Les Héliantines Hulluch 91, rue du Général Leclercq 62410 Hulluch Tél. : 03 21 40 12 78	Accueil Permanent Accueil Temporaire
EHPAD	Désiré Delattre 21 bis rue JB Charcot 62300 Lens Tél. : 03 21 69 81 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de jour	EHPAD	EHPAD centre de gériatrie Montgre 41 rue Henri Mailly 62300 Lens Tél. : 03 21 69 12 34	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de jour
EHPAD	Denise Delaby 43 rue Victor Hugo 62800 Liévin Tél. : 03 21 44 50 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	EHPAD Polyclinique de Riaumont Avenue Entre deux Monts 62800 Liévin Tél. : 03 21 44 80 80	Accueil Permanent
EHPAD	Henri Deldem 10 bd Basly 62670 Mazingarbe Tél. : 03 21 45 35 00	Accueil Permanent Accueil Temporaire	EHPAD	Fernand Cuvelier Rue du Puits 62221 Noyelles-sous-Lens Tél. : 03 21 43 90 50	Accueil Permanent
EHPAD	Les Orchidées 2 Route de Wingles 62880 Vendin-le-Vieil Tél. : 03 21 08 05 06	Accueil Permanent	EHPAD	Jacques Cartier Voie de Saint Nazaire-BP 55 62580 Vimy Tél. : 03 21 50 49 60	Accueil Permanent Accueil Temporaire
FLR	Foyer Ambroise-Croizat 2 rue Jules vallès 62210 Avion Tél. : 03 21 08 10 10	Accueil Permanent	EHPAD	Foyer Guy Mollet Rue de Bönem 62420 Billy-Montigny Tél. : 03 21 75 19 29	Accueil Permanent
FLR	Foyer Maurice Debout 1 rue Rhin et Danube 62160 Bully-les-Mines Tél. : 03 29 22 38	Accueil Permanent	FLR	Résidence Joseph porebski Rue des Hirondelles 62160 Bully-les-Mines Tél. : 03 21 44 93 93	Accueil Permanent Accueil Temporaire
FLR	Foyer Logement Ambroise Croizat 7 et 9 Allée des platanes 62440 Harnes Tél. : 03 21 20 34 78	Accueil Permanent	FLR	Foyer Louis Voisin Rue Jacquemart 62300 Lens Tél. : 03 21 70 62 59	Accueil Permanent
FLR	Foyer Jean Moulin Rue Jean Moulin 62300 Lens Tél. : 03 21 70 32 95	Accueil Permanent	FLR	Foyer maurice Mathieu Rue Degréau 62800 Liévin Tél. : 03 21 44 68 62	Accueil Permanent

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
FLR	Foyer Raymond Vanhollebeke Avenue Entre deux Monts 62 800 Liévin Tél. : 03 21 78 62 83	Accueil Permanent	FLR	Foyer Voltaire Leclercq 9 rue Jean Leroy 62750 Loos-en-Gohelle Tél. : 03 21 72 77 00	Accueil Permanent
FLR	Foyer Henri Hotte Rue Jules Mousseron 62680 Méricourt Tél. : 03 21 40 07 48	Accueil Permanent	FLR	Foyer Jacques Duclos Rue Simons 62430 Sallaumines Tél. : 03 21 67 36 61	Accueil Permanent
FLR	Foyer Résidence de l'Abbaye 8 rue du 19 mars 1962 62880 Vendin-le-Vieil Tél. : 03 21 69 40 83	Accueil Permanent	FLR	USLD centre de gériatrie Albert Durot 62307 Lens Tél. : 03 21 69 12 34	Accueil Permanent
USLD	USLD centre de gériatrie Albert Durot 99 route de la basseée SP 8 62307 Lens Tél. : 03 21 69 12 34	Accueil Permanent	USLD	USLD Polyclinique de Riaumont Avenue Entre deux monts 62800 Liévin Tél. : 03 21 44 80 80	Accueil Permanent



MONTREUILLOIS

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
EHPAD	Maison de retraite Saint Albert 26 rue du 8 mai 1945 62 770 Auchy-les-Hesdin Tél. : 03 21 04 84 53	Accueil Permanent Accueil Temporaire Accueil de jour	EHPAD	Horizon Accueil de jour Alzheimer 97 rue rothschild 62600 Berck-sur-Mer Tél. : 03 21 84 64 23	Accueil de jour
EHPAD	Maison de retraite Les Oyats 16 rue du Docteur Fouchet 62608 Berck-sur-Mer Tél. : 03 21 89 43 89	Accueil Permanent	EHPAD	Résidence Villa Sylvia 106 rue Rothschild 62600 Berck-sur-Mer Tél. : 03 21 09 00 76	Accueil Permanent Accueil Temporaire
EHPAD	Institut Départemental Albert Calmette Route de Widehem 62176 Camiers Tél. : 03 21 89 70 00	Accueil Permanent	EHPAD	Les Myosotis Rue docteur Lenglet 62870 Campagne-les-Hesdin Tél. : 03 21 90 19 04	Accueil Permanent
EHPAD	Les Pléiades Rue docteur Lenglet 62870 Campagne-les-Hesdin Tél. : 03 21 90 19 03	Accueil Permanent	EHPAD	La Fontaine Médicis 360 avenue de l'Europe 62780 Cucq Tél. : 03 21 84 19 83	Accueil Permanent
EHPAD	Les Eprioux 49 rue du Saint-Esprit 62310 Fruges Tél. : 03 21 47 17 77	Accueil Permanent	EHPAD	Mahaut d'Artois 3 rue Prévost 62140 Hesdin Tél. : 03 21 86 86 54	Accueil Permanent
EHPAD	Gabrielle Hielle Rue du Général Leclercq 62140 Huby-Saint-Leu Tél. : 03 21 90 13 00	Accueil Permanent	EHPAD	Saint Valloy Place Saint Valloy 62170 Montreuil-sur-Mer Tél. : 03 21 90 15 80	Accueil Permanent
EHPAD	Les Opalines Place Sainte Austreberthe 62170 Montreuil-sur-Mer Tél. : 03 21 90 19 10	Accueil Permanent	FLR	Foyer Résidence de l'Eglise Rue des Grognards 62600 Berck-sur-Mer Tél. : 03 21 09 05 43 CCAS	Accueil Permanent
FLR	Foyer Résidence Le Randon Avenue de la Plaine Randon 62600 Berck-sur-Mer Tél. : 03 21 09 05 43 CCAS	Accueil Permanent	FLR	Foyer Les Près Lenclos Avenue des Sports 62780 Cucq Tél. : 03 21 94 36 66	Accueil Permanent
FLR	Foyer Logement d'Hesdin Résidence Tripier 62140 Hesdin Tél. : 03 86 87 67	Accueil Permanent	FLR	Foyer Jean Molin 5 rue Jean Moulin 62140 Huby-Saint-Leu Tél. : 03 21 86 85 82	Accueil Permanent
FLR	Foyer Marcel Pagnol Résidence Marcel Pagnol 62520 Le-Touquet-Paris-Plage Tél. : 03 21 05 44 09	Accueil Permanent	FLR	Foyer Maurice Chevalier Allée des Tourterelles 62520 Le-Touquet-Paris-Plage Tél. : 03 21 05 09 79 (concierge)	Accueil Permanent
USLD	USLD de Montreuil Place Sainte Austreberthe, 62170 Montreuil Sur Mer Tél. : 03 21 90 19 10	Accueil Permanent			

Type	Etablissement	Types de place	Type	Etablissement	Types de place
MARPA	Résidence du petit preures 94 rue d'Hucqueliers 62650 Preures Tél. : 03 21 86 16 63	Accueil Permanent	Unité de Vie	Unité de vie du Clos Saint Victor 5 rue Gustave Souquet 62630 Etaples Tél. : 03 21 09 02 72	Accueil Permanent
Unité de Vie	Unité de Vie Raoult Perrault 12 rue de la Pierre Trouée 62630 Etaples Tél. : 03 21 94 37 89	Accueil Permanent	USLD	USLD d'Hesdin 13 bd Richelieu 62140 Hesdin Tél. : 03 21 86 86 54	Accueil Permanent





Conseil général du Pas-de-Calais
Rue Ferdinand Buisson
62018 Arras Cedex 9
03.21.21.62.62.
pasdecalais.fr