

GUIDE

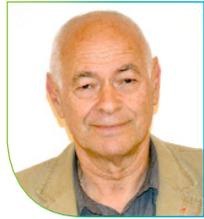
des RETRAITÉS et des PERSONNES ÂGÉES du CANTON D'AIME



VA
LES
VERSANTS D'AIME
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

www.versantsdaime.fr

ÉDITO



Jean-Yves DUBOIS

La Communauté de communes des Versants d'Aime attache une grande importance à la qualité du service rendu à sa population, notamment envers ses aînés.

Avec les différents projets portés par notre collectivité à destination des retraités et des personnes âgées, nous nous efforçons de leur apporter une qualité de vie que nous souhaitons la meilleure possible.



Anne CROZET

Partant du constat que l'accès à l'information est une problématique importante, non seulement pour les personnes âgées mais aussi pour leur entourage, nous avons souhaité mettre à leur disposition un outil susceptible de répondre à l'ensemble de leurs interrogations.

Ce guide a pour ambition de rassembler des informations pratiques, concrètes et locales afin de permettre à chacun et chacune d'entre vous de vivre pleinement son âge au sein du canton d'Aime, quelle que soit sa commune. Il a vocation à vous orienter vers les services disponibles, les associations et les privés mobilisables, vous faire découvrir les activités qui vous sont destinées, vous conseiller pour trouver l'accompagnement nécessaire dans votre vie quotidienne.

En espérant répondre à vos attentes, nous vous souhaitons une bonne lecture.

Malgré tout le soin et le travail mobilisés autour de cet outil, il n'est jamais aisé d'être exhaustif. Aussi, si vous proposez un service dédié aux personnes âgées et que vous n'apparaissez pas dans ce guide, n'hésitez pas à nous contacter puisque des mises à jour régulières seront réalisées.

Jean-Yves DUBOIS,

Président de la Communauté de communes des Versants d'Aime

Anne CROZET,

Vice-présidente des Versants d'Aime en charge de l'action sociale, volet santé, gérontologie et solidarité

INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ : le CLIC	P. 4
INTERLOCUTEURS SUR LE CANTON D'AIME	P. 4
PASSER DE LA VIE ACTIVE À LA RETRAITE.....	P. 5
PROFITER DE SON TEMPS LIBRE.....	P. 9
SE DÉPLACER EN TOUTE LIBERTÉ.....	P. 16
SOLLICITER UNE AIDE À DOMICILE	P. 20
VIVRE À SON DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ.....	P. 27
RECEVOIR DES SOINS MÉDICAUX OU PARAMÉDICAUX CHEZ SOI.....	P. 31
ÊTRE VIGILANT ET PRUDENT.....	P. 33
AMÉNAGER SON HABITATION.....	P. 35
INTÉGRER UN NOUVEAU LIEU DE VIE.....	P. 37
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ	P. 44
PRENDRE EN CHARGE SON HANDICAP	P. 53
SE RENSEIGNER SUR LES MALADIES DU GRAND ÂGE.....	P. 54
PROTÉGER SES DROITS	P. 62
PARLER À QUELQU'UN	P. 65

AIDER SON PROCHE ÂGÉ : RUBRIQUE POUR LES AIDANTS

- SOUTENIR LA PERSONNE ÂGÉE ET SE FAIRE AIDER
- SOLLICITER UNE PROTECTION JUDICIAIRE DES MAJEURS
- ACCOMPAGNER LA FIN DE VIE

ALLER PLUS LOIN	P. 79
NUMÉROS UTILES	P. 80
NOTES PERSONNELLES.....	P. 83
FICHE D'URGENCE	P. 82

Interlocuteur privilégié : le « CLIC »

• Centre local d'information et de coordination (CLIC)

Ce service de proximité peut répondre à vos questions, vous informer, vous orienter et faciliter vos démarches. C'est un espace d'écoute et d'accompagnement à destination des retraités, des personnes âgées et de leur entourage.

Par qui être aidé à domicile ? Ai-je droit à une aide financière ?

Comment puis-je avoir une livraison de repas à domicile ?

Des travailleurs médico-sociaux (infirmière, assistante sociale, psychologue) peuvent répondre à vos interrogations par téléphone, en vous recevant sur rendez-vous ou en vous rencontrant à votre domicile.

Département de la Savoie - CLIC
Délégation territoriale à la Vie sociale Tarentaise-Vanoise
159 rue de la Chaudanne - 73600 Moûtiers
☎ 04 79 24 73 77

Interlocuteurs sur le canton d'Aime

Plusieurs services sociaux sont présents sur le territoire. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les contacter, nous avons tous besoin à un moment de notre vie, de conseils ou d'accompagnement par des professionnels de l'action sociale.

• Centre polyvalent d'action sociale (CPAS) d'Aime

Des assistantes sociales sont présentes sur rendez-vous pour répondre à vos questions.

94 grande rue - Pôle Social - 73210 Aime
☎ 04 79 44 53 10
Mardi et vendredi : 8h45 - 12h / 13h30 - 17h, jeudi : 8h45 - 12h

• Service d'actions sociales de la Communauté de communes des Versants d'Aime

Ce service peut vous donner des informations générales sur l'animation à destination des personnes âgées : Semaine Bleue, ateliers de prévention, etc.

1002 avenue de Tarentaise - 73210 Aime
☎ 04 79 55 40 27
contact@versantsdaime.fr
Lundi au vendredi : 8h30 - 12h / 14h - 17h30,
fermé mardi et vendredi après-midi.

• Mairies du canton d'Aime (centre communal d'actions sociales - CCAS)

Vous trouvez les contacts des neuf mairies à la page 80 des Numéros utiles.

LA PRÉPARATION À LA RETRAITE



La retraite est un moment qui se prépare. Un an avant la date de la retraite, il est bien de commencer à réfléchir à ce que l'on va faire quand on sera libre et à reconstituer sa carrière. La retraite, pour beaucoup, modifie la plupart des habitudes quotidiennes qui ont été celles de toute une vie. C'est une nouvelle étape qui oblige à se réorganiser. Avant le départ, vous pouvez demander à votre employeur de suivre des sessions de préparation à la retraite, c'est un moyen efficace pour les futurs retraités de se projeter dans l'avenir et d'organiser pour la suite des projets de vie stimulants. Il s'agit d'accompagner une transition entre deux longues périodes de vie très différenciées.

La cessation d'activité est vécue différemment selon les individus : pour certains, c'est l'occasion de réaliser de nouveaux projets tandis que, pour d'autres, la disparition du rôle social prend le dessus.

À l'approche de cette période de votre vie, il est normal de vous poser des questions. Le passage à la retraite peut être l'occasion de créer un projet, d'avoir de nouvelles activités sociales, de développer sa curiosité d'esprit.

• Allô retraite

Ce numéro s'adresse aux futurs retraités. Il donne accès à des informations d'ordre général sur le relevé de carrière, l'estimation de la retraite, la retraite anticipée, les rachats, la retraite de réversion, la retraite progressive et le cumul emploi-retraite. Les informations personnalisées sont accessibles à partir d'un code confidentiel communiqué lors du dépôt de la demande de retraite.

☎ 39 60
24h/24, 7j/7

LA RETRAITE DE BASE ET COMPLÉMENTAIRE

La retraite de base désigne la pension de retraite principale que perçoit toute personne ayant exercé une activité professionnelle. La cotisation à une caisse de retraite de base est obligatoire. Elle est généralement complétée par une retraite complémentaire, elle aussi obligatoire. Les retraites de base sont très souvent des retraites en annuités, c'est-à-dire que les pensions de retraite sont calculées en fonction de la durée de cotisation et proportionnellement au montant du salaire ayant servi de base de cotisation. Les retraites complémentaires sont pour la plupart du temps des retraites par points, c'est-à-dire que les cotisations retraite sont converties en points de retraite. Lors du départ à la retraite, le montant de la pension de retraite complémentaire est obtenu en multipliant le nombre de points accumulés au cours de la carrière par la valeur du point.

Quand vous atteignez l'âge de la retraite, votre situation de retraité vous permet de continuer à bénéficier de la couverture sociale, pensez à mettre votre carte Vitale à jour. Par ailleurs, vous devez retirer un formulaire unique de demande de retraite personnelle et déposez celui-ci auprès de votre dernier régime d'affiliation. Celui-ci se charge de le transmettre aux autres régimes. Pensez également à contacter vos caisses de retraite complémentaire pour déposer une demande de retraite personnelle.

• Caisses de retraite de base

Tous les documents relatifs à la retraite sont accessibles auprès de l'une des caisses dont vous dépendez ou avez dépendu. Renseignez-vous auprès de l'organisme qui vous concerne :

Caisse d'assurance retraite et de santé au travail (CARSAT Rhône Alpes) : salariés du secteur privé

☎ **39 60**

Lundi au vendredi : 8h - 17h

Permanence à la mairie de Moûtiers sur rendez-vous au **39 60**

Régime des retraites de l'Etat : fonctionnaires de l'Etat

☎ **0 810 10 33 35** (0,06 €/min)

Lundi au vendredi : 8h30 - 17h

Caisse nationale des retraites des agents des collectivités locales (CNRACL) : agents de la fonction publique territoriale et hospitalière

☎ **05 57 57 91 99**

Lundi au vendredi : 9h - 16h

Serveur vocal d'informations 24h/24 et 7j/7 : ☎ **05 56 11 40 40**

Caisse nationale d'assurance vieillesse des professions libérales (CNAVPL) : agents d'une profession libérale

☎ **01 44 95 01 50**

Régime social des indépendants (RSI) : artisans, commerçants, industriels

☎ **04 76 63 63 63**

Lundi au vendredi : 8h - 12h / 13h30 - 16h30, fermé le jeudi

Mutualité sociale agricole des Alpes du Nord (MSA) : exploitants agricoles

☎ **09 69 36 87 00**

• Caisses de retraite complémentaire

Agirc - Arrco : salariés du privé

☎ **0 820 200 189** (0,09 €/min)

Les centres d'information de conseil et d'accueil des salariés (CICAS), constituent un service commun aux caisses de retraite complémentaires Agirc et Arrco. Vous pouvez les contacter pour avoir des informations sur votre retraite, ils font une permanence à la mairie de Moûtiers sur rendez-vous au 0 820 200 189.

Ircantec : salariés non titulaires de la fonction publique

☎ **02 41 05 25 00**

• Services sociaux des caisses de retraite

Vous pouvez faire appel à un assistant social de votre caisse de retraite pour diverses raisons : suite à une maladie, un handicap, une hospitalisation, un accident du travail, si vous avancez en âge et avez besoin d'aide et d'information pour un maintien à domicile, etc. En effet, les caisses de retraite en plus du versement des pensions de retraite, mettent en œuvre une politique sociale à destination de leurs affiliés : information sur les droits sociaux et en matière de santé, évaluation des besoins à domicile, actions de prévention, aides financières.

Service social de la caisse d'assurance retraite et de santé au travail (CARSAT – Albertville)

☎ 04 79 37 03 22

Service social de la mutualité sociale agricole (MSA – Moûtiers)

☎ 04 79 24 26 56

Qu'est ce que l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) ?

Cette allocation est destinée aux personnes âgées disposant des revenus modestes en vue de leur assurer un niveau minimum de ressources. Elle remplace le minimum vieillesse. Le bénéfice de l'ASPA est ouvert aux personnes âgées d'au moins 65 ans. Cette condition d'âge est abaissée à l'âge minimum légal de départ à la retraite pour certaines catégories de personnes, notamment les personnes atteintes d'une incapacité de travail d'au moins 50 % et reconnues définitivement inaptes au travail et les bénéficiaires d'une retraite anticipée pour handicap. Le montant de l'ASPA dépend des ressources et de la situation familiale du demandeur.

La demande de cette aide est à faire auprès de votre caisse de retraite.

EN SAVOIR +

Assurance retraite : www.lassuranceretraite.fr

Site du gouvernement : www.retraites.gouv.fr

GIPI Info retraite : www.info-retraite.fr

Emploi sénior : www.bitwiin.com

LE TEMPS DE RENCONTRE ENTRE RETRAITÉS

La retraite peut être le moment de réaliser tout ce que vous n'avez pas eu l'occasion de faire jusqu'ici. Vous pouvez mettre dans votre nouvel emploi du temps des sorties qui sont l'occasion de rencontres, de partage et de convivialité.

• Clubs des aînés « Générations Mouvement »

Vous pouvez à tout moment rejoindre l'un des clubs Générations Mouvement du canton pour vous divertir et passer de bons moments entre retraités.

■ Club des Aînés ruraux Les Gentianes d'Aime

☎ 04 79 06 52 04

■ Club de l'Amitié de La Côte d'Aime

☎ 04 79 55 62 57 ou 04 79 55 61 23

■ Club de l'Amitié de Bellentre

☎ 04 79 07 28 74 ou 06 19 24 81 10

■ Club Le Temps de Vivre de Macot La Plagne

☎ 04 79 55 61 09

■ Club des Bleuets de Valezan

☎ 04 79 07 66 96

■ Club des Monts d'Argent de Peisey-Nancroix

☎ 04 79 07 92 29

■ Club des Aînés de Savoie de Landry

☎ 04 79 07 10 68 ou 06 08 99 77 93

■ Amicale de Centron

☎ 04 79 55 64 84 ou 06 10 40 03 06

■ Regroupement des aînés de Granier

☎ 04 79 55 46 44

Les communes d'Aime, Granier, Montgirod-Centron et Peisey-Nancroix mettent en place des cours de gymnastique adaptée avec l'association Siel Bleu à partir d'octobre, contactez le référent du club concerné pour les modalités d'inscription.



LES ACTIVITÉS DE LOISIRS

Les activités individuelles sont nombreuses : lecture, musique, télévision, écriture, mots fléchés, etc. Il y a également différentes possibilités d'activités en groupe : sorties, conférences, sports collectifs, etc.

• Ateliers des Versants d'Aime

La Communauté de communes des Versants d'Aime organise divers ateliers dédiés aux seniors : goûter-jeux, gymnastique, informatique, mémoire, bien vieillir, en lien avec différents partenaires.

☎ **04 79 55 40 27**

Pour ceux qui aiment l'art, vous pouvez également découvrir les expositions gratuites de La Maison des arts des Versants d'Aime (peinture, photographie, sculpture, etc.) et ses différents cours ouverts à tous.

Le Poëncet - 7 rue de la Cachouriaz - 73210 Aime
☎ **04 79 55 21 57**

• Espace associatif cantonal (EAC)

Le centre socioculturel du canton d'Aime se veut être un lieu d'accueil, ouvert à tous, à l'écoute des habitants, n'hésitez pas à vous y rendre. Vous pouvez trouver notamment toutes les coordonnées des associations du canton.

Régulièrement des «Balades de l'amitié», accessible à tous, sont organisées. L'idée est de passer un après-midi convivial tout en découvrant une association ou un lieu du territoire. L'inscription est obligatoire, elle se fait auprès de l'EAC.

94 grande rue - Pôle Social - 73210 Aime
☎ **04 79 55 57 14**
accueil@eac-aime.com

Vous avez du temps libre ?

C'est le moment de vous engager dans la vie du canton. Si vous souhaitez faire du bénévolat, l'association France Bénévolat vous met en relation avec des associations à la recherche de bénévoles. Contactez le Relais France Bénévolat à l'EAC d'Aime.

• Maison du tourisme d'Aime

La maison du tourisme propose divers temps forts d'animations sur le canton : concerts en plein air, fête du plan d'eau de Macot La Plagne, bal du 13 juillet, festival de théâtre, marché de Noël, découverte du patrimoine et des musées, etc.

1139 avenue de Tarentaise – 73210 Aime
☎ **04 79 55 67 00**
ot@ainesavoie.com

• Bibliothèques

Vous trouvez le contact de votre mairie à la page 80 des Numéros utiles, elle peut vous renseigner sur les services de bibliothèque disponibles sur votre commune.

• Associations sportives du canton d'Aime (ASA)

Gym fitness seniors

☎ **04 79 55 55 71**

Yoga

☎ **04 79 09 71 28**

• Association «A la découverte»

Cours de peinture, initiation aux arts plastiques, café littéraire, exposition d'un artiste par mois à Aime.

☎ **06 16 58 70 73**

Cours collectifs de sophrologie à Aime.

☎ **06 60 02 79 00**

• Association «A la source»

Atelier de poterie à Planchamp.

☎ 06 72 69 37 66

• Association «Aime le Tarot»

Pratique du tarot le vendredi soir à Aime.

☎ 04 79 55 67 44 ou 06 10 20 54 65

• Association «Aime Scrabble»

Pratiquer le plaisir du scrabble en toute convivialité à Aime.

☎ 04 79 55 68 55

• Association «Macot patch'»

Pratique du patchwork à Macot La Plagne.

☎ 04 79 55 62 77

• Club de pétanque (Aime)

☎ 04 79 55 66 21 ou 06 11 86 68 13

• Association «Société d'histoire et d'archéologie» (Aime)

☎ 04 79 55 61 83

• Gymnastique (Bellentre)

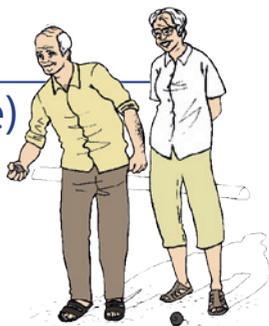
Cours de gymnastique sénior, tous les lundis à la salle des fêtes de Bellentre.

☎ 04 79 41 07 69

• Aquagym La Tourmaline (Aime)

Cours ouvert à tout public.

Lundi au jeudi : 20h15 – 21h15
☎ 06 89 25 10 27



• CentrenautiquemunicipaldeBourg-Saint-Maurice

Aquagym : mercredi matin.

Aquagym sénior : samedi matin en été uniquement.

☎ 04 79 07 09 27

• Association Les Requins Bleus

Cours d'aquagym le lundi, mardi, jeudi et vendredi au centre nautique de Bourg-Saint-Maurice.

☎ 06 12 89 17 28

• Université populaire Tarentaise Vanoise

L'université populaire est une association culturelle qui a pour principe de proposer des ateliers dans différentes disciplines : instruction civique, langue vivante, arts, philosophie, histoire, informatique, etc. Il s'agit de favoriser l'échange de savoirs. Les ateliers peuvent prendre la forme de cours, de séminaires, d'expositions ou de conférences.

☎ 06 13 87 42 18

Quels sont les temps forts dédiés aux anciens ?

La Semaine Bleue

C'est la semaine nationale des retraités et personnes âgées, elle a lieu en octobre chaque année. Cet événement vise à informer et sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations.

En 2014, le thème sur le canton d'Aime est «Arts et loisirs créatifs», c'est la Communauté de communes des Versants d'Aime qui est l'organisateur de cet événement, venez y participer !

La Journée internationale pour les personnes âgées

Elle est célébrée le 1^{er} octobre de chaque année. La fête a été créée pour sensibiliser le public aux questions touchant les personnes âgées. C'est aussi une journée pour apprécier les contributions que les personnes âgées apportent à la société.

LES AUBERGES

Certaines auberges du canton accueillent des temps spécifiques pour les retraités et personnes âgées, ces lieux sont synonymes d'échange et de convivialité. Les différentes générations se rencontrent pour partager des moments agréables.

• Auberge de Granier

☎ **04 79 06 19 24 ou 07 60 05 94 94**
contact@aubergedegranier.fr

• Auberge de Valezan

☎ **04 79 07 22 13 ou 06 77 76 43 09**
info@gite-auberge-valezan.com

LES VACANCES

• Agencenationale des chèques vacances (ANCV)

L'ANCV propose un programme «Séniors en vacances» destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus, retraitées et/ou sans activité professionnelle, résidant en France. L'agence dispose de différentes offres de séjours de vacances organisées toute l'année, hors juillet - août. L'ANCV organise également des séjours «Bien vieillir» et de «Répit» pour les aidants familiaux.

☎ **0 825 844 344** (0,15 €/min)
Lundi au vendredi : 9h - 18h

LA GARDE D'ANIMAUX DE COMPAGNIE

• Centre canin de Haute Tarentaise

Si vous devez vous absenter ou partir en vacances, la pension canine de Bourg-Saint-Maurice peut s'occuper de votre animal de compagnie (chien, chat et autres au cas par cas). Le centre vous propose différents services : balade matin et soir, mise en parc de détente, hébergement protégé.

☎ **04 79 07 30 73**



EN SAVOIR +

Ateliers Versants d'Aime : www.versantsdaime.fr

EAC : www.eac-aime.com

Université populaire : www.uptv.fr

ANCV : www.ancv.com

Garde d'animaux : www.centre-canin-htetarentaise.com

LES DIFFÉRENTS MODES DE TRANSPORT

La retraite offre l'avantage de pouvoir choisir plus aisément ses heures de sorties et de varier ses moyens de déplacement. Bouger sans contrainte devient possible. Que vous souhaitiez sortir en ville ou partir en escapade, que ce soit pour faire une course, se rendre à un rendez-vous ou rejoindre ses amis pour l'après-midi, de multiples solutions s'offrent à vous pour se déplacer en toute tranquillité.

• Gares SNCF



Si vous avez plus de 60 ans, deux options vous sont proposées pour avoir des tarifs réduits sur le train : la carte Senior + sur toutes les lignes et le tarif Découverte Senior sur les trains express régionaux (TER) et trains Intercités effectuant des distances moyennes.

Carte Senior +

Avec la carte Senior +, vous pouvez voyager toute l'année à petit prix, jusqu'à - 50 % sur le billet plein tarif des TGV, Intercités et certains Intercités de nuit, 25% de réduction garantis dans tous les autres cas, quel que soit le train, même au dernier moment, 40% de réduction garantis en 1^{ère} classe sur tous les trains TGV, Intercités et TER quelles que soient vos dates de réservation.

Tarif Découverte Senior

Sans la carte, vous pouvez bénéficier du tarif Découverte Senior, il vous donne droit à une remise de 25% sur vos trajets sur certaines périodes. Si vous êtes prévoyant ou flexible sur les dates, profitez des billets «Prem's» en réservant vos billets jusqu'à trois mois à l'avance.

Gare d'Aime (horaires d'ouverture)

De mi-décembre à fin avril :
Lundi au vendredi : 9h15 - 12h30 / 14h15 - 18h,
samedi, dimanche et fêtes : 10h15 - 19h
De mai à mi-décembre :
Lundi au vendredi : 9h15 - 12h30 / 14h - 18h,
samedi, dimanche et fêtes : fermé

☎ 04 79 22 83 39

Gare de Landry (horaires d'ouverture)

Ouvert uniquement de mi-décembre à fin avril.
Lundi au vendredi : 9h15 - 12h / 13h30 - 18h,
samedi, dimanche et jours fériés : 7h - 21h25

Service d'accompagnement des personnes à mobilité réduite :

réservations au 36 35 (0,34 €/min)

• Lignes de car



Belle Savoie

Le territoire est desservi par cinq lignes de car du Département de la Savoie «Lignes Belle Savoie» à vocation principalement touristique. Les lignes saisonnières visent essentiellement à desservir les stations depuis les gares d'Aime et de Landry.

☎ 0 820 205 330 (0,09 €/min)

Transport scolaire

A partir de septembre 2014, les lignes de transport scolaire sont ouvertes à tous, dans la limite des places disponibles. Si vous souhaitez emprunter ces lignes de manière ponctuelle, les tickets sont à acheter à la Communauté de communes des Versants d'Aime.

☎ 04 79 55 40 27

Marché d'Aime

Quatre communes organisent un transport en car pour desservir le marché à Aime le jeudi matin : Valezan, La Côte d'Aime, Longefoy et Macot La Plagne.

■ Renseignez-vous auprès de votre mairie.

• Taxis



Différentes compagnies de taxis existent sur le canton, elles peuvent vous proposer une prestation pour vos déplacements.



• Covoiturage

Pensez à partager votre voiture dès que cela est possible, appelez les personnes seules non mobiles de votre entourage et de votre voisinage avant d'effectuer un voyage.

Mobi'Savoie

Vous pouvez indiquer vos trajets sur la plateforme de covoiturage Mobi'Savoie.

■ <http://www.mobisavoie.fr/>

☎ 0 811 130 073 (0,06 €/min)

Lundi au vendredi : 8h - 21h

Aire de récupération de Macot La Plagne

La commune de Macot La Plagne a aussi créé un forum de covoiturage sur le site internet de la mairie. Elle a mis en place cinq arrêts d'«Aire de récupération» sur l'ensemble du territoire communal sur la route menant aux stations d'altitude.

■ **Adressez-vous à la mairie pour en savoir plus.**

Blablacar

Connectez-vous sur le site de covoiturage www.covoiturage.fr afin de vous proposer comme conducteur ou de chercher une place de passager.



• Voiture

La voiture représente un instrument d'autonomie important, elle permet de se déplacer à tout moment de manière totalement libre.

Carte européenne de stationnement

Si vous êtes atteint d'un handicap qui vous empêche de manière durable et importante de vous déplacer à pied et vous contraint à être aidé dans tous vos déplacements, vous pouvez demander la carte européenne de stationnement pour les personnes âgées et/ou handicapées. Elle permet de bénéficier de facilités de stationnement. Apposée de façon visible à l'intérieur du véhicule, derrière le pare-brise, elle donne droit aux places de stationnement réservées aux personnes âgées et/ou handicapées.

■ **Renseignez-vous auprès de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH)**

☎ 04 79 75 39 60

Quand faut-il s'arrêter de conduire ?

Il n'y a pas de règle, ce regard sur vos aptitudes réelles et les responsabilités qui en découlent vous incombent. L'avis de votre entourage doit être pris en compte. Si les personnes de votre entourage semblent inquiètes quand vous prenez le volant, interrogez-vous, prenez conseil auprès de votre médecin. Un arrêt progressif est à privilégier. Vous pouvez petit à petit faire des concessions : ne conduisez pas seul et ne prenez pas la route de nuit ou quand les conditions sont difficiles. Les signes qui doivent vous alerter sont les suivants : conduire brusquement, ignorer les panneaux de signalisation, freiner brutalement devant des obstacles aperçus au dernier moment, se perdre sur des parcours réguliers, oublier ses clignotants.

Vous souhaitez faire une remise à niveau ?

■ **Contactez la Communauté de Communes des Versants d'Aime.**

Elle peut organiser des ateliers de prévention routière, par petits groupes.

LA GARDE D'ANIMAUX DE COMPAGNIE

• Centre canin de Haute Tarentaise

Si vous devez vous absenter ou partir en vacances, la pension canine de Bourg-Saint-Maurice peut s'occuper de votre animal de compagnie (chien, chat et autres au cas par cas). Le centre vous propose différents services : balade matin et soir, mise en parc de détente, hébergement protégé.

☎ 04 79 07 30 73



EN SAVOIR +

SNCF : www.sncf.com

CarduDépartementde la Savoie: www.mobisavoie.fr

Blablacar : www.covoiturage.fr

MDPH : www.mdp73.fr

Garded'animaux: www.centrecanin-htetarentaise.com

LE MAINTIEN À DOMICILE

Des solutions existent pour favoriser votre maintien à domicile et vous permettre de bien vivre à la maison. Vous pouvez solliciter des services à la personne pour vous aider à accomplir les actes de la vie courante, comme faire le ménage, effectuer les courses, préparer les repas, se laver, se coucher, etc. Vos besoins peuvent évoluer au fil du temps, si vous les signalez, les services s'adaptent à ces changements.

Comment faire intervenir chez soi une aide à domicile ?

Trois formules existent.

- **Embauche via un organisme prestataire** : vous bénéficiez d'une prestation réalisée par un intervenant employé par un organisme. Vous n'êtes pas l'employeur de la personne qui dispense l'aide. L'intervention vous est facturée. Vous passez par une association (exemple : l'association de service à domicile en milieu rural) ou une entreprise (exemple : Vers toi) qui emploie et met à disposition du personnel formé et encadré. Vous payez le nombre d'heures correspondant aux services effectués.

- **Embauche directe** : vous recrutez et employez directement un salarié qui intervient à domicile. Vous serez l'employeur et aurez diverses obligations à remplir comme rédiger le contrat de travail ou encore se faire immatriculer auprès de l'union de recouvrement des cotisations de sécurité sociale et d'allocations familiales (URSSAF). Le chèque emploi service universel (CESU) déclaratif permet de satisfaire à ces obligations. Pour adhérer au CESU déclaratif, vous pouvez faire une demande auprès de votre banque ou de votre URSSAF.

Un autre type de CESU existe, c'est le CESU préfinancé, il est établi au nom de la personne qui va l'utiliser et affiche une valeur définie. C'est le même principe que les titres restaurant dans les entreprises. Il est préfinancé en tout ou partie par l'employeur ou un organisme financeur.

Pour vous renseigner sur les modalités de l'emploi direct :

- **Fédération nationale des particuliers employeurs (FEPEM) :**

☎ 0 825 07 64 64 (0,15 €/min)

- **URSSAF : Site de la Savoie à La Motte Servolex**

☎ 39 57 (0,118 €/min, 8h - 18h30)

- **Centre national du CESU :** ☎ 0 820 86 85 84 (0,12 €/min)

- **Prestations de service** : Vous faites intervenir une aide à domicile étant affiliée service à la personne : vous payez sur facture les services réalisés. Ces trois solutions peuvent être combinées.

Vous êtes libre d'opter pour des modes différents en fonction des services dont vous avez besoin.

Sur le canton d'Aime, deux services sont habilités à recevoir les aides du Département de la Savoie et à effectuer de l'aide au domicile des personnes âgées et/ou handicapées :



• Association de service à domicile en milieu rural (ADMR)

L'ADMR a pour mission la réalisation des tâches d'accompagnement dans les actes de la vie courante (aide à la toilette, aux déplacements). Des tâches d'accompagnement relationnel et social (écouter, établir un lien avec la vie extérieure) et des tâches ménagères (entretien du logement, du linge).

L'ADMR a également un service de livraison de repas à domicile qui s'adresse aux personnes retraités où à toutes personnes dans l'incapacité momentanée de préparer leurs repas. La livraison des repas a lieu les lundis, mercredis et vendredis après-midi.

ADMR d'Aime - 94 grande rue - Pôle Social - 73210 Aime
☎ 04 79 55 59 18

• Vers toi

Ce service d'aides à domicile a pour mission la réalisation des tâches ménagères (laver les sols, repasser), l'aide aux personnes dépendantes (aider à la toilette, aider à l'alimentation, accompagner dans les activités de loisirs), l'aide à la mobilité, l'aide administrative (aider à la gestion du courrier, des documents), le garde malade (surveiller la nuit, aider aux transferts). Intervention 24h/24, 7j/7.

11 avenue du Pré de foire - 73 600 Moûtiers
☎ 06 61 00 31 68

D'autres services à domicile existent, ils sont déclarés et interviennent sur tout le canton d'Aime, le coût est à votre charge mais vous pouvez bénéficier d'avantages fiscaux sur les dépenses engagées :

• Atout service (Aime)

Les services proposés sont : ménage, jardinage, bricolage.

☎ 04 79 22 27 02

• Corinne Services (Aime)

Les services proposés sont : ménage, repassage, courses, transport accompagné.

☎ 04 79 41 99 39 ou 06 13 58 08 55

• Domi'services (Longefoy)

Les services proposés sont : ménage, préparation des repas, courses, repassage, etc.

☎ 06 44 92 30 77

• BSD Brico-service à domicile (Macot La Plagne)

Cette petite entreprise de bricolage et de jardinage est une solution pour ceux qui n'ont pas le temps, ni le savoir-faire. Poser une étagère, réparer un interrupteur, monter un meuble, tondre, déneiger, confier tous vos travaux mineurs qui améliorent votre vie de tous les jours.

Pour l'aménagement et l'entretien de votre jardin :

☎ 06 74 58 09 49

• Destaing René (Aime)

☎ 06 10 11 33 59

• Destaing Anthony (Aime)

☎ 06 15 40 23 12

• Roux Christian (Valezan)

☎ 06 22 19 54 36

• Weber Marie-Françoise (La Cote d'Aime)

☎ 06 15 17 80 38

• BM Espaces Verts (Landry)

☎ 06 13 36 61 71

• Garçon Auguste Daniel (Landry)

☎ 04 79 07 35 53

• Léger Marie-Odile (Aime)

☎ 06 20 35 93 28

Des services existent également sans être déclarés «service à la personne», le coût est ici entièrement à votre charge :

Assistance à domicile en informatique et internet :

• Olivier Lemaistre (Landry)

☎ 04 79 07 11 96 ou 06 86 22 95 74

• Sébastien Malnory

☎ 04 79 24 21 02

• De fond en comble 73 (Macot La Plagne)

L'entreprise propose de petits travaux de bricolage (peinture, isolation, etc.), l'entretien des espaces verts, le déneigement, la plomberie sanitaire et l'électricité domestique.

☎ 06 70 24 41 02



LES AIDES FINANCIÈRES DU MAINTIEN À DOMICILE

Votre maintien à domicile peut être facilité par l'obtention d'aides financières.

• Aide départementale personnalisée d'autonomie du Département de la Savoie

Si vous avez 60 ans ou plus et si vous êtes de moins en moins autonome, vous pouvez bénéficier de l'aide personnalisée d'autonomie, attribuée par le Département, après une évaluation de votre degré de dépendance.

Qu'est ce que l'aide départementale personnalisée d'autonomie (ADPA) ?

Cette allocation est destinée à améliorer la vie quotidienne des personnes âgées de 60 ans ou plus en perte d'autonomie résidant en établissement ou à leur domicile. Elle permet d'aider au financement des aides dont chacun a besoin pour effectuer les gestes essentiels de la vie courante (se lever, se déplacer, s'habiller, faire sa toilette, préparer le repas, etc.). L'allocation aide au financement des aides à domicile et des aides techniques (barres d'appui, frais d'hygiène, fauteuil releveur, etc.).

Le versement de l'ADPA n'est soumis à aucun plafond de ressources, mais son montant varie en fonction des revenus.

Où ?

Le dossier de demande peut être retiré au centre polyvalent d'action sociale (CPAS), au centre local d'information et de coordination (CLIC), au centre hospitalier ou dans votre mairie. Vous trouvez les coordonnées page 81.

• Aide ménagère des caisses de retraite

Si vous êtes retraité et âgé d'au moins 60 ans, votre caisse de retraite peut vous aider à financer une aide ménagère sous certaines conditions. Des caisses régionales de retraite proposent une prise en charge plus large dans le cadre d'un plan d'action personnalisé : aide à domicile, soins, etc. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite.

Votre mutuelle ou votre assureur, peut aussi régler une partie ou la totalité des dépenses liées aux services à la personne.

• Aide sociale du Département de la Savoie

Selon vos ressources, vous pouvez bénéficier de l'aide ménagère au titre de l'aide sociale, versée par le Département de la Savoie. Cette aide s'adresse aux personnes âgées qui ne relèvent ni de l'aide départementale personnalisée d'autonomie ni des caisses de retraite.

CLIC - Moûtiers

☎ **04 79 24 73 77**

LES INCITATIONS FISCALES

Plusieurs aides fiscales existent pour l'intervention des aides à domicile.

Comment bénéficier d'une réduction ou d'un crédit d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile ?

Sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier d'avantages fiscaux pour toutes vos dépenses de services à la personne rendus à votre domicile, cela ouvre droit à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 50 % des sommes restées à votre charge. N'oubliez pas que cette réduction s'applique a posteriori, puisque vous exposez les dépenses sur la déclaration de revenus de l'année suivante, ce qui signifie que vous devez déboursier les sommes avant d'obtenir la réduction.

Exemple : si vous êtes imposable et si vous déclarez 8 000€ de dépenses pour un service à domicile, vous bénéficiez de 4 000€ de réduction d'impôt. Si votre impôt sur le revenu est de 4 500€, vous réglez au Trésor public que 500€. Dans certains cas, cet avantage fiscal prend la forme d'un crédit d'impôt.

• Impôts-Service

☎ **0 810 467 687 (0,06 €/min)**

Lundi au vendredi : 8h - 22h, samedi : 9h - 19h



L'EXONÉRATION DES CHARGES PATRONALES

Si vous faites intervenir à votre domicile un salarié et que vous êtes son employeur, vous pouvez bénéficier de l'exonération des charges patronales dans certaines conditions : si vous êtes titulaire d'une carte d'invalidité à 80 %, si vous avez au moins 60 ans vivez seul et êtes obligé de faire appel à une tierce personne pour les actes ordinaires de la vie courante, si vous recevez l'aide personnalisée d'autonomie, la prestation de compensation du handicap ou la majoration pour tierce personne.

Dans tous ces cas, pour bénéficier de l'exonération, il faut en faire la demande au centre national du chèque emploi service universel ou à l'URSSAF. Si vous avez 70 ans ou plus, l'exonération des charges patronales est automatique, vous n'avez aucune démarche à effectuer pour en bénéficier.

• Centre national du chèque emploi service universel

☎ **0 820 86 85 84** (0,12 €/min)

• Union de recouvrement des cotisations de sécurité sociale et d'allocations familiales (URSSAF Savoie)

☎ **39 57** (0,12 €/min)

EN SAVOIR +

Agence nationale des services à la personne :

www.services-a-domicile.fr ou **32 11** (0,12 €/min)

Maintien à domicile pour personne âgée :

www.madpa.fr

Centre national du chèque emploi service universel :

www.cesu.urssaf.fr

VIVRE À SON DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

LA TÉLÉASSISTANCE

Ce dispositif permet de rester à son domicile en toute sécurité 24h/24 et 7j/7. La téléalarme se compose d'un boîtier que vous portez sur vous autour du cou ou au poignet, connecté sur votre ligne téléphonique. En cas de besoin, vous pouvez déclencher un appel n'importe où dans la maison, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit en appuyant sur le bouton du boîtier. L'appel est directement relié au plateau d'écoute. L'opératrice identifie le motif de l'appel et agit en conséquence. Elle alerte les membres du réseau de solidarité et/ou les secours si une intervention est nécessaire.



• Filien : service du réseau de l'association de service à domicile en milieu rural (ADMR)

Téléassistance avec capteur classique par un déclenchement manuel de l'alerte.

☎ **04 79 55 59 18**

• Alte Sééz

Téléassistance avec capteur classique et capteur automatique de détection d'une chute.

☎ **06 15 87 10 71**



Comment se relever d'une chute ?

1. Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé
2. En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut
3. Relevez-vous en prenant appui sur les deux coudes et sur le genou
4. Mettez-vous à quatre pattes
5. Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur

Chaque année environ une personne de plus de 65 ans sur trois est victime d'une chute. Après une première chute, la probabilité de retomber augmente. Une chute, même sans gravité, n'est jamais anodine, elle est le signe précurseur d'un risque accru, parlez-en à votre médecin.

LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE

Ces accidents sont au cœur du domicile. La maison peut devenir le lieu de tous les dangers lorsque l'on prend de l'âge. Avec l'aide de vos proches, vous pouvez prendre quelques précautions : installer un tapis antidérapant dans la salle de bains, aérer tous les jours le logement, adapter la hauteur des placards et du lit, veiller au bon éclairage des pièces, etc.

Comment éviter les intoxications au monoxyde de carbone ?

Le monoxyde de carbone est un gaz toxique qui touche chaque année plus d'un millier de foyers. Il vient essentiellement du mauvais fonctionnement d'un appareil ou d'un moteur à combustion, c'est-à-dire fonctionnant au bois, au charbon, au gaz, à l'essence, au fioul ou encore à l'éthanol. Le monoxyde de carbone est très difficile à détecter car il est inodore, invisible et non irritant. Pour éviter ces intoxications, avant l'hiver, faites systématiquement intervenir un professionnel qualifié pour contrôler vos installations. Par ailleurs, veillez toute l'année à une bonne ventilation de votre logement et à une utilisation appropriée des appareils à combustion.

LE MATÉRIEL MÉDICAL ET LES AIDES TECHNIQUES

Pour faciliter votre vie à domicile ou votre retour à domicile après hospitalisation, vous pouvez louer ou acheter des aides techniques : un lit médicalisé, un déambulateur, un rehausseur de WC, des produits d'hygiène et de confort, etc. Ces aides techniques si elles sont prescrites par votre médecin, peuvent être, partiellement ou totalement, prises en charge par votre caisse d'assurance maladie et votre complémentaire santé. Certains équipements peuvent aussi être pris en charge au titre de l'aide départementale personnalisée d'autonomie ou par votre caisse retraite dans le cadre de votre plan d'aide. Renseignez-vous auprès du revendeur.

• Aimepharma

20 rue Basilique - 73210 Aime

☎ 04 79 09 70 50

Du lundi au samedi : 8h30 - 12h / 14h30 - 19h

• Aime médical santé

Ce magasin fait de la location et de la vente de matériel médical et d'aides techniques. Vous y trouvez : fauteuils roulants, barres d'appuis, chaises de douche et autres produits permettant de faciliter le confort à domicile.

Place de l'Eglise - 73210 Aime

☎ 04 79 08 42 83



LA TRANQUILLITÉ

• Dispositif Pacitel

Pacitel est une liste regroupant les numéros de téléphone fixes et mobiles des consommateurs qui ne souhaitent plus être démarchés téléphoniquement par les entreprises dont ils ne sont pas clients. L'inscription se fait en priorité en ligne sur le site internet : www.pacitel.fr. Si vous ne disposez pas d'internet, vos proches peuvent vous inscrire avec votre accord et une procuration, sinon en dernier recours, si personne de votre entourage ne peut vous inscrire, vous pouvez envoyer un courrier à l'adresse suivante :

■ Association Pacitel - 28 rue de l'Amiral Hamelin - 75 016 Paris

EN SAVOIR +

Accidents de la vie courante Agissons :
www.agircontrelesaccidentsdelaviecourante.fr

Bien vivre senior : www.bienvivresenior.com

RECEVOIR DES SOINS MÉDICAUX OU PARAMÉDICAUX CHEZ SOI

LE CABINET D'INFIRMIERS LIBÉRAUX

Sur prescription médicale, les infirmiers libéraux assurent des soins techniques et réalisent les prises de sang avant de les envoyer aux laboratoires d'analyses. Sur le canton d'Aime, ils ne font pas de toilettes. Les soins peuvent se faire au cabinet comme au domicile de la personne.



• Cabinet d'infirmières Council Nicolino Arnaud et Boch

■ 719 avenue de Tarentaise - 73210 Aime

☎ 04 79 55 57 19

LES CABINETS DE KINÉSITHÉRAPEUTES

Plusieurs cabinets de kinésithérapeutes existent sur le canton : à Aime, Macot La Plagne (station de La Plagne), Bellentre (Montchavin) et Landry (dont un dispose d'une piscine pour des soins spécifiques).

LE SERVICE DES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Le SSIAD est un service médico social qui intervient sur prescription médicale pour des soins infirmiers sous forme de soins de base (hygiène confort), de soins relationnels, éducatifs et de soins techniques (prise de sang, pansement, perfusion). Il permet de faciliter le maintien à domicile, de favoriser le retour à domicile après une hospitalisation, de retarder une entrée en établissement, d'aider les familles afin d'éviter l'épuisement et d'accompagner les fins de vie. Il dispose d'une équipe constituée d'une infirmière coordinatrice (responsable du service), d'aides soignants, d'une secrétaire et des infirmières libérales intervenant pour le service. Le SSIAD s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, malades ou dépendantes sur le

secteur d'Aime et Bourg-Saint-Maurice, il dispose d'une capacité d'accueil de 25 places. C'est votre médecin qui établit la prescription médicale indispensable à la prise en charge des soins à domicile par l'assurance maladie.

• SSIAD de Haute Tarentaise

94 grande rue - Pôle Social - 73210 Aime
☎ 04 79 24 68 20
ssiadhautetarentaise@fede73.org

LE RETOUR À DOMICILE APRÈS HOSPITALISATION

C'est avant la sortie d'hospitalisation qu'il faut faire les demandes d'aides financières pour mettre en place une aide à domicile le temps de votre convalescence, préparez donc votre retour à domicile avant de quitter l'établissement de soins. Parlez-en à votre médecin, aux infirmières ou assistantes sociales de l'hôpital, ils peuvent vous conseiller et vous accompagner dans vos démarches.

L'HOSPITALISATION À DOMICILE (HAD)

L'HAD est un mode alternatif d'hospitalisation traditionnelle en établissement de santé. Elle permet de dispenser des soins ponctuels, continus ou de réadaptation à votre domicile et ainsi évite le séjour à l'hôpital. L'HAD assure une prise en charge globale avec une équipe pluridisciplinaire : médicale, paramédicale, sociale et administrative. Elle assure une réponse adaptée 24h/24 et 7j/7. Le médecin hospitalier ou le médecin traitant de la personne concernée prescrit la demande de prise en charge à la suite d'un séjour hospitalier ou d'une consultation.

HAD du Centre hospitalier Albertville - Moûtiers (CHAM)
Basé à Moûtiers, il intervient sur tout le canton d'Aime.
☎ 04 79 09 60 04
had@cham-savoie.fr

EN SAVOIR +

CHAM : www.cham-savoie.fr

ÊTRE VIGILANT ET PRUDENT

LES RECOMMANDATIONS DE PROTECTION

Connaître les risques qui vous entourent peut vous permettre de prendre de simples mesures de protection.

• Plan d'alerte et d'urgence pour les personnes âgées en cas de risques exceptionnels

Toutes les mairies disposent d'un registre confidentiel qui permet aux personnes âgées et/ou handicapées isolées de se signaler afin de pouvoir bénéficier de l'intervention des services sociaux et sanitaires en cas de déclenchement d'un plan d'alerte ou d'urgence (canicule ou grand froid).

Qui peut s'inscrire ?

Les personnes âgées de 65 ans et plus résidant à leur domicile, les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail résidant à leur domicile, les personnes adultes handicapées. Pour l'inscription, vous trouvez le contact de votre mairie à la page 80 des Numéros utiles.

Comment se protéger des températures extrêmes ?

Canicule : Avec l'avancé en âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs. Le corps transpire moins, la température de votre corps peut alors augmenter : vous risquez le coup de chaleur (hyperthermie). Pour agir, mouillez votre peau plusieurs fois par jour tout en assurant une légère ventilation, ne sortez pas aux heures les plus chaudes, passez plusieurs heures dans un endroit frais, maintenez votre maison à l'abri de la chaleur, mangez normalement, buvez environ 1,5L d'eau par jour, évitez de consommer de l'alcool et donnez des nouvelles à votre entourage.

Grand froid : En cas de froid extrême, limitez les activités extérieures, évitez les efforts physiques, en cas de sorties couvrez les parties de votre corps perdant le plus de chaleur (tête, cou, mains et pieds), assurez vous du bon fonctionnement des ventilations et des appareils de chauffage de la maison afin d'éviter tout risque d'intoxication au monoxyde de carbone, veillez à ramoner les cheminées, aérez votre maison une fois par jour, pensez à boire et manger suffisamment en évitant le café et l'alcool et donnez des nouvelles à votre entourage.

• Opération tranquillité vacances : conseils de la gendarmerie nationale

Pour limiter les risques de visites indésirables de vos maisons pendant les vacances : avant de partir, vous pouvez signaler à la brigade de gendarmerie d'Aime votre départ en vacances. Pendant votre absence, des patrouilles de surveillance seront effectuées en semaine comme le week-end, afin de dissuader tout individu de tenter de cambrioler votre domicile. Il est également important de «faire vivre» votre logement. Un voisin ou un ami peut venir régulièrement ouvrir et fermer les volets, allumer quelques lumières ou encore relever le courrier. Dans la mesure du possible, ne laissez pas de grosses sommes d'argent dans votre habitation.

☎ **04 79 55 61 17**



EN SAVOIR +

Canicule : www.infocanicule.fr

Grand froid : www.infograndfroid.fr

Opération tranquillité vacances : www.interieur.gouv.fr

L'ADAPTATION DU LOGEMENT

Se prendre les pieds dans le tapis, glisser dans la baignoire, ne pas arriver à se relever des toilettes, tous ces petits accidents du quotidien peuvent facilement être évités si on les anticipe. Penser à aménager son logement se fait dès l'âge de 70 ans.

• Centre local d'information et de coordination (CLIC - Moûtiers)

Le CLIC est un guichet d'information du Département de la Savoie destiné aux personnes âgées en perte d'autonomie et à leur entourage.

☎ **04 79 24 76 67**

Lundi au vendredi : 8h30 - 12h / 14h - 17h

• PACT Savoie

Le PACT propose des solutions pour améliorer le confort et la sécurité du logement. Si vous souhaitez rendre accessible votre logement, réaliser des travaux de maintien à domicile ou encore préparer votre retour à domicile après une hospitalisation, le PACT peut vous aider à rester autonome dans votre logement. L'association peut se rendre à votre domicile pour vous conseiller : précision des travaux à engager, choix des artisans, estimation du budget nécessaire et mobilisation des aides possibles en fonction de vos revenus.

☎ **04 79 37 15 65**

Lundi au jeudi : 13h30 - 17h

infos@calpact73.org

Permanence tous les 1^{ers} jeudis du mois à la Communauté de communes des Versants d'Aime de 10h à 12h, sans inscription.

• Label Handibat (réseau CAPEB)

Les artisans du secteur du bâtiment détenteurs de ce label ont été sensibilisés à la problématique de l'accessibilité et s'inscrivent dans une démarche qualité auprès de leurs clients. Pour connaître la liste des artisans labélisés, contactez la CAPEB de la Savoie.

CAPEB Savoie

☎ 04 79 62 14 80

technique@capeb73.fr

• Agencedépartementaled'informationsurle logement (ADIL)

Si vous cherchez des informations neutres et gratuites sur le logement en Savoie, l'accession à la propriété, les rapports locatifs ou encore l'amélioration de l'habitat, vous pouvez contacter l'ADIL.

☎ 04 79 24 77 76

Permanencedel'ADILàMoûtiersàLaMaisondeJusticeetduDroit le 4^{ème} jeudi du mois de 9h à 12h00, inscription obligatoire

LES AIDES POUR AMÉNAGER SON LOGEMENT

Pour connaître les différentes aides financières possibles, adressez-vous au CLIC du Département de la Savoie ou au PACT Savoie. Vous trouvez les coordonnées de ces deux organismes ci-dessus.

Attention, la demande d'aide financière doit être effectuée avant la réalisation des travaux. Si vous sollicitez des subventions, il est également nécessaire de garder à l'esprit que des délais de plusieurs mois existent entre le moment où le dossier est déposé et la réalisation des travaux.

EN SAVOIR +

Département de la Savoie : www.savoie.fr

PACT : www.pact-rhone-alpes.org

CAPEB Savoie : www.capeb73.fr

INTÉGRER UN NOUVEAU LIEU DE VIE

L'ENTRÉE EN LOGEMENT ADAPTÉ

Des logements adaptés aux personnes âgées et handicapées existent proche du canton.

• Le Chalet du soleil (Séez)

Ces logements dépendent de l'OPAC de la Savoie, une demande de logement est à faire auprès de leur service. Le dossier peut être retiré auprès de votre mairie ou de l'antenne de l'OPAC à Moûtiers. Ces logements sont attribués sous condition de ressources.

☎ 04 79 24 25 25

L'ENTRÉE EN ÉTABLISSEMENT

Quand la vie à domicile n'est plus possible, des modes d'hébergement adaptés à vos besoins peuvent vous être proposés : foyer logement ou établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD).

Pour effectuer une demande d'intégration en établissement, il faut remettre à l'établissement sollicité le formulaire de demande d'admission dûment complété. Ce dossier est unique pour l'ensemble des structures. Il est composé de deux volets : un volet administratif (à renseigner par le demandeur ou la personne référente) et un volet médical (à remplir par le médecin traitant).

Le formulaire peut être retiré directement auprès de l'établissement ou être téléchargé sur le site internet du ministère des affaires sociales.

Il est conseillé de prendre rendez-vous avec le responsable de la structure ciblée pour déposer le dossier. Ce premier contact permet de s'assurer que le dossier est complet et d'obtenir des informations concernant les tarifs, les conditions d'accueil, etc.

Une fois votre dossier d'inscription déposé, il est présenté en commission d'admission et est placé sur une liste d'attente. Il est important de signaler à l'établissement tout changement de situation

(aggravation de la dépendance, hospitalisation, difficultés de maintien à domicile, etc.).

Quels sont les différents types d'accueils occasionnels proposés au sein des établissements ?

Accueil de jour : accueil dans l'établissement à la demi-journée ou à la journée. L'établissement propose aux personnes âgées vivant à domicile de participer aux animations qu'il organise. L'accueil de jour permet de maintenir du lien social mais aussi de découvrir la vie en institution.

Hébergement temporaire : accueil proposé en établissement (de quelques jours à 3 mois consécutifs ou pas dans l'année civile), c'est un hébergement limité dans le temps qui s'adresse aux personnes âgées dont le maintien à domicile est momentanément compromis : isolement pendant la période d'hiver, absence de la famille aidante, préparation à une éventuelle entrée définitive en établissement.

Les admissions temporaires se font sur dossier, après contact direct avec la structure.

LE FOYER LOGEMENT

Entre le maintien à domicile et les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, il y a la solution du foyer logement. C'est un mode d'hébergement collectif non médicalisé accueillant des personnes âgées qui souhaitent bénéficier d'un cadre sécurisant, d'un logement adapté à leur âge et qui puisse répondre à des besoins d'aides occasionnels. Les foyers logement proposent la location de petits appartements avec un coin cuisine et une salle de bain. Ils proposent également des services collectifs facultatifs : entretien du linge, animations, etc.

Pour qui ?

Personnes de plus de 60 ans (dérogation possible pour les moins de 60 ans), valides et autonomes, accueil de personnes seules ou en couple.

Les plus proches :

• Notre Foyer (Salins les Thermes)

Etablissement de 60 places habilité à l'aide sociale.

☎ 04 79 24 22 96
flpa@cias-sierss.fr

• La Roselière (Bourg-Saint-Maurice)

Etablissement de 36 places habilité à l'aide sociale.

☎ 04 79 07 10 85
loyer-logement-roseliere@wanadoo.fr

L'ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

L'EHPAD est une structure d'hébergement collectif médicalisée proposant un hébergement en chambre individuelle ou double, selon les structures. Publics ou privés, ces établissements accueillent des personnes âgées dépendantes ayant besoin d'un encadrement médical et d'un accompagnement au quotidien. Les EHPAD offrent une prise en charge globale assurée par des professionnels qualifiés : soins médicaux et d'hygiène, restauration, entretien du linge, entretien des chambres et des espaces communs, animations, etc.

• EHPAD d'Aime «La Maison du Soleil»

Route de la fortune - 73210 Aime

☎ 04 79 24 02 40

secretariat-ehpad@versantsdaime.fr

Etablissement public de 41 places dont :

- 12 places en unité de soin spécifique Alzheimer. Il s'agit d'une unité sécurisée qui permet l'accueil de malades d'Alzheimer ou présentant des troubles apparentés
 - 1 place d'hébergement temporaire qui accueille pour des séjours de 21 jours des personnes dépendantes ne nécessitant pas une unité sécurisée
 - 1 place en accueil de jour
- «La Maison du Soleil» est gérée par le centre intercommunal d'action sociale des Versants d'Aime et est habilitée à l'aide sociale.

• Intervalle

Chaque jeudi les bénévoles de l'association Intervalle rendent visite aux résidents de «La Maison du Soleil». Ils organisent des animations et sorties en lien avec l'animateur de l'établissement.

☎ 04 79 09 79 92

• Pastorale de la santé

Les membres de la Pastorale de la santé assurent l'accompagnement spirituel des résidents de «La Maison du Soleil». Chaque 1er vendredi du mois une messe est organisée dans les locaux de «La Maison du Soleil». Cette messe est ouverte aux personnes extérieures.

☎ 04 79 09 71 26

paroisse.aime@gmail.com

Autres établissements publics (les plus proches) :

• Les Cordeliers (Moûtiers)

Rattaché au centre hospitalier, établissement de 110 places.

☎ 04 79 09 60 80

• Résidence L'Arbé (Aigueblanche)

Rattaché au centre intercommunal d'action sociale de la Communauté de communes d'Aigueblanche et de Moûtiers.

☎ 04 79 00 99 00

• St Michel (Bourg-Saint-Maurice)

Rattaché au centre hospitalier, établissement de 70 places.

☎ 04 79 41 79 79

Etablissements privés les plus proches :

• Le Home du Vernay (Esserts Blay)

Etablissement privé de 24 places (la totalité des lits sont en unité psycho-gériatrique) habilité à l'aide sociale.

☎ 04 79 89 65 65

• Résidence St Sébastien (Albertville)

Etablissement privé de 60 places.

☎ 04 79 89 21 00

• Maison de retraite Notre Dame des Vignes (Albertville)

Etablissement privé à but non lucratif de 80 places habilité à l'aide sociale.

☎ 04 79 39 04 80

LES AIDES POUR FINANCER L'HÉBERGEMENT

• Aide sociale à l'hébergement

Si les ressources financières de la personne intégrant l'établissement ne suffisent pas à couvrir les frais d'hébergement, l'aide sociale peut être demandée en déposant un dossier auprès de votre mairie qui le transmettra aux services du Département de la Savoie. Attention, tous les établissements ne sont pas habilités à cette aide. Avant d'attribuer l'aide, le Département vérifie la part que le conjoint, les enfants et petits-enfants de la personne âgée peuvent apporter pour contribuer au règlement des frais d'hébergement, au nom de l'obligation alimentaire à la charge des ascendants et descendants. L'aide sociale perçue sera récupérable sur la succession du bénéficiaire à son décès.

Centre local d'information et de coordination (CLIC - Moûtiers)

☎ 04 79 24 73 77

• Aide départementale personnalisée d'autonomie (ADPA)

L'ADPA est une participation à la prise en charge des frais liés à la dépendance. Cette participation financière est incluse dans le prix de journée de l'établissement. Les dossiers de demande d'aide sont à retirer auprès des assistantes sociales de secteur.

L'ADPA ainsi que les caisses de retraite peuvent être sollicités pour participer à la prise en charge des frais liés à l'accueil de jour ou à l'hébergement temporaire.

L'administration française prévoit quant à elle une réduction d'impôts pour les personnes hébergées en EHPAD.

Centre local d'information et de coordination (CLIC - Moûtiers)

☎ 04 79 24 73 77

• Aide personnalisée au logement (APL)

Pour les foyers logements et certains établissements privés ou publics, comme pour toute location, vous pouvez demander l'APL auprès de la caisse d'allocations familiales (CAF), si le lieu de vie est bien la résidence principale. Le dossier est à retirer auprès de la CAF.

Permanence CAF sur rendez-vous :

94 grande rue - Pôle Social - 73210 Aime

☎ 04 79 06 65 09

N'hésitez pas à laisser vos coordonnées, la personne vous rappellera.



OPAC de la Savoie : www.opac-savoie.fr

Département de la Savoie : www.savoie.fr

Ministère des affaires sociales :
www.social-sante.gouv.fr

EHPAD d'Aime : www.versantsdaime.fr

CAF : www.caf.fr ou 0 820 25 73 10 (0,112 €/min)

LE MÉDECIN TRAITANT

Afin de veiller au bien vieillir, il convient d'être suivi régulièrement par un médecin traitant. Généraliste ou spécialiste, exerçant en ville ou à l'hôpital, le médecin traitant joue un rôle central dans l'orientation et le suivi du patient tout au long de son parcours de soins. Le médecin traitant assure les soins habituels et de prévention dont a besoin son patient. Il met en place un suivi médical personnalisé, et dirige son patient vers un médecin spécialiste en cas de nécessité, soit pour une consultation ponctuelle, soit pour des soins récurrents. Il tient à jour le dossier médical du patient, coordonne le parcours de soins de son patient et centralise les avis des autres soignants.

Évitez de prendre des médicaments sans avis médical, un médicament efficace peut être dangereux s'il est mal utilisé.

LES INFIRMIERS LIBÉRAUX

Sur prescription médicale, les infirmiers libéraux assurent des soins techniques et réalisent les prises de sang avant de les envoyer aux laboratoires d'analyses. Sur le canton d'Aime, ils ne font pas de toilettes. Les soins peuvent se faire au cabinet comme au domicile de la personne.

• Cabinet d'infirmières Council Nicolino Arnaud et Boch

719 avenue de Tarentaise - 73210 Aime
☎ 04 79 55 57 19

Le cabinet d'infirmiers le plus proche effectuant des toilettes est sur Bourg-Saint-Maurice :

• Abeilles Associées

☎ 06 86 36 68 96

LES CABINETS DE KINÉSITHÉRAPEUTES

Plusieurs cabinets de kinésithérapeutes existent sur le canton : à Aime, Macot La Plagne (station de La Plagne), Bellentre (Montchavin) et Landry (dont un dispose d'une piscine pour des soins spécifiques).



LES SPÉCIALISTES

Plusieurs professionnels de santé exercent leur spécialité sur le canton : dentistes, ostéopathes, podologues, diététiciens, psychologues. Selon leur profession, la visite peut être ou non prise en charge par l'assurance maladie. Votre mutuelle prend souvent en charge un forfait « médecine douce » pour les professionnels non remboursés (exemple : ostéopathe).

LA PHARMACIE

• Aimepharma

20 rue Basilique - 73210 Aime
☎ 04 79 09 70 50
Du lundi au samedi : 8h30 - 12h / 14h30 - 19h

Pharmacie de garde :

Pour connaître les pharmacies de garde, vous pouvez composer le numéro national : 39 15.

Les semaines de garde s'étendent du mardi matin 9h au mardi suivant 9h. Elles consistent en une garde à "volets fermés", jour et nuit, en dehors des heures normales d'ouverture de l'officine concernée, pour toute la durée de la semaine en question et à une ouverture au public de l'officine concernée, le matin de 10h à 12h et l'après-midi de 17h à 19h pour les dimanches et jours fériés inclus dans la semaine indiquée.

LES AMBULANCES

• Ambulance médical service (AMS)

223 Route de Frebuge - 73210 Aime
☎ 04 79 55 58 17

L'ASSURANCE MALADIE-LA SÉCURITÉ SOCIALE

• Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)

Vous avez des démarches administratives à effectuer, une question sur votre dossier médical ou encore sur les aides possibles en cas de perte d'autonomie, le service social de la CPAM est à votre écoute.

N° CPAM : 36 46

Permanence de l'assurance maladie CPAM :

94 grande rue - Pôle Social - 73210 Aime

☎ 06 27 54 33 81 (n'hésitez pas à laisser un message vocal, la personne vous rappellera sur le temps de permanence)
Mercredi après-midi ou jeudi matin, sans inscription

Si vous devez envoyer un courrier, une seule adresse :

Caisse primaire d'assurance maladie de la Savoie
5 avenue Jean-Jaurès
73015 Chambéry Cedex

• Cure thermale

Une fois par an, la prise en charge d'une cure thermale peut être accordée. Une cure thermale peut durer de 18 à 21 jours. La prescription médicale rédigée par votre médecin traitant est à adresser à votre caisse primaire d'assurance maladie qui étudie la situation et accorde ou non la prise en charge.

• Brides-les-Bains

Affections digestives et maladies métaboliques, rhumatologie.

☎ 04 79 55 23 44

• La Léchère

Rhumatologie, phlébologie

☎ 04 79 22 60 30

• Examen de santé personnalisé

Tous les cinq ans, vous pouvez effectuer un bilan de santé pris en charge par l'assurance maladie. L'examen de santé personnalisé est l'occasion de faire le point sur votre santé et de prévenir d'éventuels risques. Au centre d'examens de santé (CES), vous pouvez effectuer un examen périodique de santé qui comprend le contrôle de la vue et de l'audition, la capacité respiratoire, l'examen dentaire, etc. Vous pouvez bénéficier de cet examen gratuit et confidentiel à Chambéry sur rendez-vous.

410 Faubourg Montmélian - 73000 Chambéry
☎ 04 80 14 90 90

• Service Sophia

Conçu par l'assurance maladie, ce service est un service qui accompagne des personnes atteintes de maladies chroniques.

☎ 0 811 709 709 (0,06 €/min)

• Coaching en ligne Santé active

Accessible depuis votre compte en ligne sur www.ameli.fr, le coaching Santé active est une offre d'accompagnement en santé pour vous aider à adopter de bons réflexes au quotidien. Connectez-vous à votre compte et bénéficiez d'un accompagnement personnalisé et interactif de plusieurs mois sur un des thèmes de santé suivants : santé du dos, santé du cœur, nutrition.

• Transport adapté

Si vous avez besoin d'un transport pour rentrer chez vous après une opération ou pour des soins loin de votre domicile, l'assurance maladie peut prendre en charge vos frais de transport. Votre transport doit être médicalement justifié et préalablement prescrit par votre médecin. Il doit également figurer dans la liste des transports remboursables. En cas de transport assis professionnalisé, choisir un taxi conventionné est indispensable pour être remboursé.

N° Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) :
☎ 36 46

LES SERVICES DE SANTÉ HOSPITALIERS

• Centre hospitalier de Moûtiers

Accueil général : ☎ 04 79 09 60 60
dg@cham-savoie.fr

• Consultation mémoire et gériatrique

L'objectif de ces consultations est le dépistage précoce, le bilan, le traitement et le suivi des troubles de la mémoire. Elles proposent : un examen clinique et cognitif réalisé par un médecin gériatre, un bilan neuropsychologique conduit par un professionnel spécialement formé au dépistage des pathologies cognitives, un bilan biologique, complété par une imagerie (IRM-scanner). Le compte rendu de l'examen est adressé à votre médecin traitant.

☎ 04 79 24 75 42

• Service de soins de suite et de réadaptation (SSR)

Le service SSR représente une prise en charge de courte durée des patients âgés avant le retour au domicile ou en institution. Il s'agit des soins, qui suivent une hospitalisation, avec pour objectif d'accompagner le retour à domicile, de réduire les dépendances et de favoriser la réinsertion sociale. Le service SSR prodigue une surveillance médicale et des soins techniques (infirmiers, kinésithérapie, etc.) à des patients ne pouvant pas encore rentrer à leur domicile. Ce service peut également concerner des personnes à domicile qui, au vu d'une opération programmée ou parce qu'un temps de rééducation est conseillé, réservent leur place à l'avance. Le service transmet à la personne âgée un dossier d'entrée à faire remplir à son médecin traitant.

☎ 04 79 24 75 42

• Unités de soins de longue durée (USLD)

Les unités de soins de longue durée dépendent des centres hospitaliers. Les USLD sont spécifiquement réservées aux personnes fortement dépendantes dont l'état de santé demande une surveillance médicale constante, des soins permanents et un suivi médical spécifique. La demande d'admission est rédigée par le médecin traitant après concertation avec le patient et ses proches.

☎ 04 79 09 60 35

• Centre hospitalier de Bourg-Saint-Maurice

Accueil général : ☎ 04 79 41 79 79

• Consultation mémoire et bilan gériatrique

Les consultations mémoires permettent aux patients présentant des troubles de la mémoire, de bénéficier d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée en cas de maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées. Le bilan gériatrique permet de faire le bilan des pertes d'autonomie et des fragilités liées à l'âge ou à la maladie, d'organiser leur prise en charge et de tenter de prévoir leur évolution.

Consultations les mardis, sur rendez-vous, il n'est pas nécessaire d'être adressé par son médecin traitant.
☎ 04 79 41 79 79

L'INFORMATION ET LA FORMATION

• Santé info droits

Une équipe composée d'avocats et de juristes spécialisés soumis au secret professionnel, répond aux questions de toute personne confrontée à des difficultés, des doutes, des interrogations en lien avec une problématique de santé.

☎ 0 810 004 333 (0,06 €/min)

Lundi, mercredi, vendredi : 14h - 18h, mardi, jeudi : 14h - 20h
santeinfodroits@leciss.org

• AlpessecourismePréventionetformations(Macot La Plagne)

Alpes secourisme propose une initiation à l'utilisation d'un défibrillateur automatisé externe (signes de l'arrêt cardiaque, réalisation des bons gestes, etc.), prévention et secours civique niveau 1 (protection, alerte, brûlures, plaies, malaise, etc.).

☎ 06 67 49 90 09

contact@alpes-secourisme.fr



L'HYGIÈNE DE VIE

Avec l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels évoluent. Une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins, accompagnée d'une activité physique quotidienne, permet de rester en forme et de prévenir les problèmes de santé liés à l'âge. Le terme d'activité physique concerne tous les mouvements de la vie quotidienne : marcher, jardiner, danser, bricoler, jouer avec les petits-enfants et bien sûr faire du sport. Une activité physique de 30 minutes par jour est conseillée. L'activité physique joue un rôle bénéfique sur la santé en protégeant de certaines maladies et en préservant l'autonomie. Avec l'âge, bouger régulièrement permet aussi de conserver une qualité de vie satisfaisante pour maintenir les gestes du quotidien. C'est également important pour travailler votre équilibre, stimuler vos sens, entretenir vos articulations et votre tonicité musculaire mais aussi renforcer les mécanismes de la mémorisation.

Comment prendre soin de son alimentation ?

- Mangez de tout et suffisamment
- Pensez à boire, même sans soif
- Mettez des légumes et des fruits dans votre assiette
- Et surtout conservez le plaisir de manger !

Que faire des déchets de soins perforants (aiguille, cathéter, seringue, etc.) ?

Afin d'éviter les accidents, il faut stocker vos déchets dans des boîtes à aiguilles à retirer gratuitement dans les pharmacies, sur présentation de votre ordonnance. Lorsqu'un professionnel de santé pratique des soins à votre domicile, il ne doit pas vous laisser les déchets résultants de ces soins. Le véhicule de collecte stationne de 9h à 11h devant la pharmacie d'Aime une fois par trimestre afin de récupérer les boîtes. Prochaine date : Mercredi 5 novembre 2014.

■ ☎ 04 79 55 40 27

Par ailleurs, il faut toujours donner vos médicaments périmés à la pharmacie, ne jamais les jeter dans votre poubelle.

LES ATELIERS SANTÉ

Les Versants d'Aime organisent régulièrement, en partenariat avec la Mutualité Sociale Agricole (MSA), des ateliers pour entretenir sa mémoire, sur les bons réflexes pour rester en forme. Des cours de gymnastique adaptée ont été mis en place dans les villages.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à contacter la Communauté de communes des Versants d'Aime au :

☎ 04 79 55 40 27

LES AIDES FINANCIÈRES POUR LES DÉPENSES DE SANTÉ

• Couverture maladie universelle (CMU)

La CMU permet à toute personne résidant en France depuis plus de trois mois, de façon stable et régulière, de bénéficier de l'assurance maladie pour ses dépenses de santé. Si vous n'êtes pas couvert par un régime d'assurance maladie obligatoire, adressez-vous à la caisse d'assurance maladie de votre département pour bénéficier d'une protection sociale.

• Couverture maladie universelle complémentaire (CMUC)

Cette couverture est gratuite, elle prend en charge le ticket modérateur (c'est-à-dire la partie non remboursée par l'assurance maladie) sur les consultations médicales, les médicaments pris en charge par l'assurance maladie, les examens de laboratoire et le forfait journalier hospitalier. Elle offre des tarifs préférentiels pour certaines prestations telles que l'optique, les prothèses dentaires ou auditives et l'orthodontie. Pour ne pas à avoir à avancer les frais liés aux soins, présentez votre carte Vitale à tous les professionnels de santé que vous consultez. La CMUC est attribuée par votre caisse d'assurance maladie pour un an, après étude de votre dossier. À l'issue de cette période, ce droit peut être renouvelé à votre demande deux mois avant l'échéance. Pour en bénéficier, vos ressources ne doivent pas dépasser le plafond en vigueur, établi selon la composition du foyer du demandeur.

• Aide pour une complémentaire santé (ACS)

Cette aide est établie sous conditions de ressources. Après examen de vos ressources, vous pouvez bénéficier annuellement de 500 euros si vous avez 60 ans et plus. L'ACS est accordée pour un an, son renouvellement n'est pas automatique. Une nouvelle demande doit être établie deux mois avant la date d'échéance de votre contrat de complémentaire santé en cours.

Pour ces trois aides :

Permanence de l'assurance maladie :

94 grande rue - Pôle Social -73210 Aime

☎ **06 27 54 33 81** (n'hésitez pas à laisser un message vocal, la personne vous rappellera sur les temps de permanence)

Mercredi après-midi ou jeudi matin, sans inscription



EN SAVOIR +

Assurance maladie : www.ameli.fr

Service Sophia : www.ameli-sophia.fr

Centre hospitalier Albertville Moûtiers : www.cham-savoie.fr

Alpes secourisme Prévention et formations : www.alpes-secourisme.fr

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) : www.inpes.sante.fr

Manger bouger : www.mangerbouger.fr

Passeport santé : www.passeportsante.net

PRENDRE EN CHARGE SON HANDICAP

• Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

La MDPH est un lieu unique pour l'information et l'orientation des personnes handicapées et de leur entourage. Elle étudie les demandes d'aides.

110 rue Sainte Rose - 73000 Chambéry

☎ **04 79 75 39 60**

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 8h30 - 12h / 13h30 - 17h,
mercredi : 8h30 - 12h,
fermeture les derniers lundis matins de chaque mois.

EN SAVOIR +

MDPH : www.mdph73.fr

LA VUE : LES TROUBLES LIÉS À L'ÂGE

Chez les personnes âgées, la vision peut progressivement diminuer. Ces troubles sont essentiellement de trois types : cataracte, glaucome et dégénérescence de la rétine. Apprendre à en reconnaître les signes permet un diagnostic plus précoce et de meilleures chances de préserver une vision satisfaisante. Les signes d'une vision défaillante tels que la perception de «halos» autour des lumières brillantes, de points en mouvement, ou encore l'impression de voir «double», de même que les douleurs oculaires, doivent retenir l'attention et conduire à consulter l'ophtalmologiste rapidement.



Si vous avez le moindre doute sur votre vision, prenez sans tarder un rendez-vous avec un spécialiste.

• Cataracte

On parle de cataracte quand le cristallin (la lentille de l'œil) ou ses membranes deviennent opaques. La lumière passe mal dans l'œil, la vue devient embrouillée, les couleurs sont modifiées, la vision et la perception précise des objets deviennent plus difficiles. On ne constate ni douleur ni rougeur. Le traitement est chirurgical, le plus souvent sans hospitalisation.

• Glaucome

Le glaucome est une maladie affectant le nerf optique. Il est le plus souvent dû à une élévation de la pression interne de l'œil. Les signes avant-coureurs sont les suivants : des difficultés d'adaptation à l'obscurité, une vision embrouillée ou nébuleuse, une accommodation capricieuse (par exemple, passer immédiatement de la vision du jardin à la lecture d'un livre est difficile). Un traitement médical ou chirurgical selon la cause est possible.

• Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

La DMLA est une maladie de la rétine liée au vieillissement de la zone

centrale de la rétine. La DMLA tire son nom de la zone centrale de la rétine appelée macula qui vieillit avec l'âge, ce qui peut provoquer une perte de la vue à long terme. La perte de la vision commence par le centre de l'œil, la vision périphérique restant en général intacte. On en distingue deux types : la DMLA sèche, qui représente 80 % des cas et se traduit par un affaiblissement de la vision centrale, les couleurs restent visibles mais les détails sont flous, et, la DMLA humide, au cours de laquelle la perte de la vue est beaucoup plus rapide. La partie centrale du champ de vision s'amenuise et finit généralement par disparaître complètement en laissant une large zone aveugle. Pendant de nombreuses années, la DMLA ne se fait pas ressentir, car la maladie évolue très lentement. Les symptômes sont un sentiment de manque de lumière, la vue devient floue, les lignes droites se déforment, l'apparition d'une tâche noire au centre du champ de vision.

TROUVER DES LECTURES ADAPTÉES

Vous pouvez emprunter à la médiathèque d'Aime et à la bibliothèque de Macot la Plagne des livres spécifiques : gros caractères ou livres audio.

• Médiathèque municipale d'Aime

222 grande rue - 73210 Aime

☎ 04 79 55 64 90

bibliotheque.aime@wanadoo.fr

• Bibliothèque de Macot la Plagne

Chef-lieu - 73210 Macot la Plagne

☎ 04 79 09 73 76

www.biblio-macotlaplagne.fr

• Magazine «Mieux voir»

De la lecture adaptée existe comme le magazine mensuel en gros caractères «Mieux voir» et son bimestriel spécial jeux.

☎ 04 79 33 31 75

mieuxvoir@gmail.com



L'AUDITION

La déficience auditive ou surdité, est une dégradation définitive de l'audition provenant d'une altération du système auditif. Toute perte auditive rend la communication difficile, ce qui entraîne des problèmes affectant la qualité de vie et les activités quotidiennes : il est impossible de répondre correctement à une question mal comprise.

Comment parler à une personne malentendante ?

Quelques précautions pour une meilleure communication :

- Placez-vous face à la personne malentendante de sorte qu'elle puisse bien voir vos lèvres quand vous parlez
- Exprimez-vous posément en marquant des temps d'arrêt
- Parlez de façon naturelle et distincte, inutile de crier
- N'oubliez pas de tenir compte de l'environnement sonore, évitez les lieux bruyants et les conversations multiples

LA MALADIE D'ALZHEIMER

Découverte en 1906 par Alois Alzheimer, cette maladie est une affection du cerveau dite neurodégénérative, c'est-à-dire qu'elle entraîne une disparition progressive des neurones qui entraîne une altération des facultés cognitives : mémoire, langage, raisonnement. C'est la conjonction de plusieurs troubles qui doit éveiller l'attention de la personne et de son entourage et inciter à la consultation médicale. Des signes cognitifs comme des pertes de mémoire, des difficultés à exécuter les tâches familiales et quotidiennes, une désorientation dans l'espace et dans le temps, des troubles de l'attention, des problèmes de langage, une altération du jugement mais également des signes comportementaux tels qu'un changement de personnalité, une dépression, de l'anxiété, des troubles de l'appétit et du sommeil. Poser rapidement un diagnostic permet à l'entourage de mieux comprendre les difficultés de la personne malade afin de ne pas la placer en situation d'échec. L'annonce du diagnostic de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparent e, même si elle est douloureuse à entendre, donne du sens aux symptômes présentés. En amont, toute une série de tests aura été effectuée dans le cadre d'une démarche diagnostic d'élimination d'autres maladies possibles : entretien, examen clinique, test neuropsychologique, examen biologique. Une consultation chez

le médecin généraliste permet d'être orienté ensuite chez un médecin spécialisé qui doit effectuer une évaluation complète. Pour la maladie d'Alzheimer et apparenté, le diagnostic est long à établir, en particulier à cause du caractère progressif des symptômes. Le délai moyen entre l'apparition des premiers troubles et l'annonce du diagnostic est de deux ans. Les maladies apparentées à la maladie d'Alzheimer sont de mieux en mieux identifiées, il est important de ne pas les confondre avec la maladie d'Alzheimer.

• Alzheimer Savoie accueil de jour

Alzheimer Savoie accueil de jour est l'association nationale de familles reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées.

Antenne Albertville

☎ 04 79 60 31 48 ou 06 12 61 41 92

• Accueil Alzheimer des Glières de Landry

Cet accueil de jour est réservé aux personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés. Il représente un service adapté et accessible, ouvert tous les mardis (8 places) et jeudis (8 places) de 10h   16h30, avec un accueil possible à la demi-journée ou à la journée.

☎ 04 79 60 51 83

alzheimer savoie.accueil de jour@orange.fr

Comment établir une bonne communication avec une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ?

- Capter son regard et son sourire, lui parler en se mettant en face
- Dire son nom et la toucher
- Eviter toute source de distraction
- Parler calmement et amicalement
- Faire des phrases courtes avec une seule idée par phrase
- Poser des questions fermées (oui/non)

LA MALADIE DE PARKINSON

Cette maladie est une affection neurodégénérative chronique, lentement évolutive, d'origine le plus souvent inconnue. La maladie de Parkinson débute cinq à dix ans avant l'apparition des premiers symptômes cliniques. Trois signes principaux permettent cependant de vous alerter et de vous pousser à consulter : la lenteur du mouvement (bradykinésie), le tremblement au repos de la main et/ou du pied unilatéral, la raideur (hypertonie). L'évolution de la maladie est propre à chacun et dépend de nombreux facteurs. Contrairement à une idée reçue, la maladie de Parkinson ne s'identifie pas au tremblement : tous les Parkinsoniens ne tremblent pas. Le tremblement s'accompagne le plus souvent de symptômes dits «secondaires» qui varient selon les malades : crampes, constipation, chute de tension, troubles de l'humeur, etc. Cette maladie atteint que très rarement les fonctions intellectuelles. Etant considérée comme une affection longue durée (ALD) par la caisse d'assurance maladie, les soins liés à la maladie sont intégralement remboursés. D'autres aides financières peuvent être demandées, il s'agit dans un premier temps de faire reconnaître son handicap auprès de la maison départementale des personnes handicapées (MDPH).

• Association France Parkinson

☎ 01 45 20 22 20 infos@franceparkinson.fr

• Fédération française des groupements de Parkinsoniens (FFGP)

☎ 0 820 222 206 (0,09 €/min)

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL

• Association d'aide aux victimes d'accidents vasculaires cérébraux : France AVC

L'AVC est un trouble vasculaire cérébral touchant les vaisseaux sanguins qui amènent le sang au cerveau. Un AVC survient lorsque le flux sanguin rencontre un obstacle qui bloque son passage vers les différentes parties du cerveau, ce qui prive ces dernières de leur apport vital en oxygène. Les AVC sont souvent responsables de séquelles lourdes, l'accident peut toucher de grandes fonctions neurologiques,

telles que la motricité (hémiplégie), la sensibilité (anesthésie, douleurs), le langage (aphasie), la vision, ce qui entraîne de nombreuses difficultés de réinsertion. La prise en charge rapide de l'AVC par une équipe spécialisée permet de réduire ses conséquences, il est donc important de réagir vite.

☎ 04 74 21 94 58 contact@franceavc.com

Comment repérer les symptômes de l'accident vasculaire cérébral (AVC) ?

- **Un engourdissement du visage** : impossibilité de sourire, la lèvre est tombante d'un côté
- **Une perte de force ou un engourdissement du membre supérieur** : impossibilité de lever le bras
- **Un trouble de la parole** : difficulté à parler ou à répéter une phrase
- **Une difficulté à comprendre son interlocuteur**
- **Un engourdissement ou une faiblesse de la jambe**
- **Une perte soudaine de l'équilibre** : instabilité en marchant
- **Un mal de tête intense, brutal et inhabituel**
- **Un problème de vision, même temporaire** : perte de la vue d'un œil ou vision double

Comment agir ?

Appelez le 15 (SAMU) ou le 112 si l'un des symptômes survient de façon brutale. Dans l'attente des secours, il faut allonger le malade et noter l'heure de survenue des premiers signes de l'AVC. Pour donner l'alerte de manière efficace, il faut impérativement rester calme puis donner les informations suivantes lors de la communication avec les secours : les circonstances et les signes qui ont alerté, le nom et l'âge de la personne, l'adresse exacte avec code des portes et étage, le numéro de téléphone auquel on peut être joint, ne pas raccrocher tant que l'interlocuteur des secours ne l'a pas demandé.

LE CŒUR

• Association française des malades et opérés cardio-vasculaires (AFDOC)

Si vous avez besoin d'une aide morale, psychologique, administrative, après un problème cardiaque, avant, pendant ou après votre intervention chirurgicale, sachez que l'AFDOC d'Aime est à votre écoute.

☎ 04 79 55 68 55

LE CANCER

• Comité de Savoie de la ligue nationale contre le cancer (Chambéry)

L'association départementale a pour but de lutter contre le cancer et toutes ses conséquences. Les missions : la recherche scientifique et médicale, l'action pour les malades et leurs proches (groupes de paroles), l'information des publics, la prévention et la promotion des dépistages, la mobilisation de la société contre le cancer.

☎ **04 79 62 19 46** Permanence à l'hôpital de Moûtiers le 2^{ème} mercredi de chaque mois de 14h à 15h30, sans inscription.

• Dépistage organisé des cancers en Savoie (DOC Savoie)

Doc Savoie invite toutes les personnes de 50 ans et plus, tous les deux ans à participer au dépistage organisé des cancers du sein et colorectal. Ces examens permettent de détecter la maladie avant l'apparition des symptômes et offrent les meilleures chances de guérison. Ces dépistages sont pris en charge à 100 %, il n'y a aucun frais à avancer.

☎ **04 79 68 30 40**
Cancer info service : ☎ 0 810 810 821

LE RHUMATISME

Les rhumatismes désignent un ensemble de maladies assez diverses, qui se caractérisent par des douleurs et des raideurs aux articulations.

• Association française de lutte anti-rhumatismale (AFLAR)

Des bénévoles de diverses associations spécialisées chacune dans une pathologie particulière (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, lupus, maladie de Crohn, etc.) peuvent répondre à vos questions.

☎ **0 810 420 242** (0,06 €/min)

• Arthrose

C'est la maladie rhumatismale la plus fréquente. Elle touche une très large proportion de la population après un certain âge. Cette

maladie se caractérise par l'usure du cartilage articulaire, qui peut ainsi disparaître. Les symptômes sont nombreux : douleurs au niveau de l'articulation, raideurs, inconforts lors des changements de température, craquements, etc. Considérée comme une affection longue durée (ALD), les frais entraînés par l'arthrose sont totalement pris en charge par la sécurité sociale.

L'OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est un processus de vieillissement des os qui provoque leur fragilisation. Les risques de fractures sont alors beaucoup plus importants. Elle touche tout particulièrement les personnes âgées de plus de 65 ans. Cette fragilisation est entraînée par la perte de calcium dans les os ce qui diminue la masse osseuse. Il ne s'agit pas pour autant d'une maladie mais bien d'un processus de vieillissement naturel.

LA GRIPPE

Tous les hivers, l'épidémie de grippe frappe de deux à quatre millions de personnes en France. A partir de 65 ans, pensez à vous faire vacciner pour vous protéger contre la grippe. Si vous avez plus de 65 ans ou si vous souffrez d'une maladie chronique, ce vaccin est pris en charge à 100 % par l'assurance maladie. Le vaccin est disponible courant octobre. Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant.

EN SAVOIR +

DMLA : www.association-dmla.com ou N° Vert : 0 800 880 660

Mieux voir : www.mieux-voir.fr

Audition : www.surdifrance.org

Alzheimer : www.francealzheimer.org

www.info-alzheimer.net www.alzheimer-autrement.org

Parkinson : www.franceparkinson.fr

AVC : www.franceavc.com

AFDOC : www.asso-afdoc.fr

Cancer : www.ligue-cancer.net

Rhumatismes : www.rhumatismes.net

Arthrose : www.mon-arthrose.com

Ostéoporose : www.mon-osteoporose.fr

LA DÉFENSE DES DROITS

• Maison de justice et du droit

Cet établissement judiciaire de proximité vous accueille pour vous informer sur vos droits et vous proposer certains modes amiables de règlement des conflits. La maison de justice et du droit est un espace de rencontre et de communication où le justiciable peut obtenir des informations sur ses droits et obligations, elle contribue ainsi à rendre plus lisibles les termes de la loi.

76 rue du chemin de Fer - 73600 Moûtiers
☎ 04 79 24 77 76
Lundi au vendredi : 8h30 - 12h / 14h - 17h, fermé le mercredi

• Permanences avocats

Tous les 2^{èmes} jeudis du mois de 17h à 18h, sur rendez-vous, à la maison de justice et du droit, avec comme condition d'être non imposable.

• Permanences centre d'information du droit des femmes et des familles

Le centre a pour vocation d'informer et d'accompagner les femmes et les familles dans les domaines juridiques. Il propose des informations gratuites et anonymes sur le droit de la famille (filiation, succession), la législation sociale, la fiscalité, etc.

1^{er} mardi du mois de 9h à 12h, sur rendez-vous au 04 79 33 96 21

• Permanences association de réinsertion sociale et d'aide aux victimes 73 (ARSAVI 73)

L'association apporte une aide aux victimes d'infractions pénales.

Tous les mardis matin, sur rendez-vous au 04 79 32 03 19

• Permanences conciliateurs

Le conciliateur est une personne dont la mission est de favoriser le règlement à l'amiable de certains conflits. Il peut être sollicité pour des conflits propriétaire/locataire, la contestation d'une facture, etc. Le recours à un conciliateur est gratuit et peut éviter les frais d'un procès.

Sur rendez-vous à la maison de justice et du droit

• Permanences fédération nationale des accidentés du travail et des handicapés (FNATH)

Elle est l'association de défense de tous les accidentés de la vie, des malades, invalides et handicapés. Dans un esprit d'entraide et de générosité, elle apporte soutien, réconfort, conseils et assistance aux accidentés et les aide à repartir dans la vie.

Contact à Macot La Plagne : ☎ 04 79 09 79 50
1^{er} vendredi du mois de 8h30 à 11h,
sur rendez-vous au ☎ 04 79 62 14 63

• Permanences Le défenseur des droits

Il veille au respect des droits et libertés et à la promotion de l'égalité. Ses missions sont les suivantes : droits des usagers des services publics, lutte contre les discriminations et la déontologie de la sécurité.

Sur rendez-vous au ☎ 06 95 87 61 03

• Association de défense, d'éducation et d'information du consommateur de Savoie (ADEIC 73)

L'ADEIC fournit à ses adhérents une aide personnalisée pour résoudre les litiges qui relèvent du droit de la consommation.

☎ 04 79 62 76 31
Lundi au vendredi : 8h - 12h / 14h - 18h

DE LA MALTRAITANCE À LA BIEN TRAITANCE

Vous subissez ou êtes témoin au sein de votre domicile ou en établissement, d'actes de maltraitements de la part de membres de votre famille, de professionnels ou de toute autre personne, osez le dire. Si vous souffrez ou vous rencontrez des problèmes de maltraitements physiques et psychologiques, de pressions financières, de négligences ou d'abandon ou toutes autres formes de maltraitements, sachez que des organismes sont à votre disposition pour vous aider.

• Allô maltraitance des personnes âgées et/ou des personnes handicapées (ALMA)

ALMA est destiné à écouter, soutenir, conseiller et orienter les personnes victimes d'actes maltraitants ou les témoins.

Le numéro national de lutte contre la maltraitance des personnes âgées et/ou handicapées : N° 39 77.

ALMA Savoie : ☎ 04 79 70 59 33

Lundi : 14h - 17h, vendredi 8h30 - 11h30, répondeur 24h/24
almasavoie@wanadoo.fr

Aujourd'hui, on parle aussi de bienveillance, ce n'est pas le contraire de la maltraitance mais c'est le résultat des bonnes pratiques des organismes et des intervenants : adapter son travail selon les besoins, respecter l'autonomie, respecter le droit à l'information et le droit à l'intimité.

EN SAVOIR +

Maison de justice et du droit :

www.cdad-savoie.justice.fr

Association des consommateurs : **www.adeic.fr**

ALMA : **www.alma-france.org**

PARLER À QUELQU'UN

L'ENVIE DE COMPAGNIE

Prendre de l'âge n'est pas toujours un long fleuve tranquille, c'est parfois une période compliquée. En effet, le bien vieillir n'est pas une évidence, certaines personnes peuvent être confrontées à de sérieuses difficultés, qu'il faut prendre en considération. Ces difficultés peuvent être des ressentis comme le sentiment de solitude, l'annonce d'un diagnostic ou encore le besoin d'accompagnement suite à une perte d'autonomie. Pour chaque situation, votre entourage est primordial, cependant, cela ne suffira peut être pas, dans ce cas, pensez que des professionnels et bénévoles sont à votre écoute afin de vous apporter les solutions les plus appropriées.

• Système de Veille sociale - Petits frères des Pauvres

Le système de Veille sociale créé en 2013 par les Versants d'Aime se poursuit avec l'association laïque des petits frères des Pauvres. Ce sont des visites au domicile de personnes de 50 ans et plus souffrant de solitude et ayant envie de compagnie, elles sont réalisées par des bénévoles formés et encadrés. Ces visites représentent un temps de convivialité et une présence chaleureuse (échanges, jeux, promenades, etc.), en complément de la solidarité familiale et de voisinage et des interventions des professionnels.

Antenne locale des petits frères des Pauvres (Aime)

☎ 07 78 41 83 27

versantsdaime@petitsfreres.asso.fr



LE BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ

Si vous rencontrez des difficultés, que vous avez des idées noires, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.

Si vous avez simplement envie de parler de vos préoccupations ou de vos joies, d'avoir un contact chaleureux, de partager un moment ? Voici différents numéros que vous pouvez appeler :

• Solitud'écoute

Ce service d'écoute téléphonique des petits frères des Pauvres est gratuit et ouvert à toute personne âgée de plus de 50 ans.

☎ **0 800 47 47 88**

7 j/7 : 15h - 18h

• Croix rouge écoute

☎ **0 800 858 858**

Lundi au vendredi : 10h - 22h, samedi et dimanche : 12h - 18h

• SOS amitié

☎ **04 76 87 22 22**

sosa.grenoble@wanadoo.fr

EN SAVOIR +

Association les petits frères des Pauvres :
www.petitsfreres.asso.fr

AIDER SON PROCHE ÂGÉ

Rubrique pour les aidants



LE QUOTIDIEN DES AIDANTS FAMILIAUX

Qu'est ce qu'un aidant familial ?

L'aidant familial est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, en partie ou totalement, à une personne âgée de son entourage, en perte d'autonomie, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide peut prendre différentes formes : soins d'hygiène, accompagnement à la vie sociale, démarches administratives, vigilance, soutien moral, préparation des repas, courses, ménage, etc. L'activité d'aidant familial peut se dérouler au domicile du proche que vous aidez, à votre domicile ou au sein d'une structure d'accueil.

Le centre local d'information et de coordination (CLIC) du Département de la Savoie facilite le soutien à domicile des personnes âgées et accompagne leur entourage. Des professionnels médico-sociaux peuvent se déplacer pour faire le point, vous proposer un plan d'aide, vous orienter vers des interventions de professionnels de santé, vous accompagner dans les démarches administratives ou encore vous informer sur les structures d'accueil.

CLIC - Moûtiers

☎ 04 79 24 73 77

• Prise des médicaments

Si vous avez des difficultés à gérer la prise de médicaments de la personne aidée, n'hésitez pas à en parler, des professionnels peuvent se rendre à votre domicile afin de faire suivre son traitement à la personne. Votre pharmacien peut vous conseiller et annoter les boîtes de médicaments.

• Manutention de la personne âgée

La manutention d'une personne n'est pas un acte anodin, ni pour la personne aidée ni pour vous. Avant toute manutention, mesurez le risque que vous faites encourir à la personne aidée et que vous

pouvez vous-même encourir. Si la personne aidée a des difficultés pour se déplacer ou se lever de son lit, n'hésitez pas à contacter un professionnel qui saura vous conseiller.

• Toilette

Le moment de la toilette pour la personne aidée comme pour l'aidant peut être difficile à gérer. Respectez l'intimité de la personne, ses habitudes et choix de vie. Encouragez le plus possible la personne à faire elle-même sa toilette ou tout au moins les gestes qu'elle est en mesure d'effectuer. Encouragez également la personne âgée à ne pas perdre ses habitudes de coquetterie si c'est un plaisir pour elle. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à vous tourner vers des professionnels compétents dans ce domaine.

• Sommeil

Avec l'âge les rythmes de sommeil évoluent, le sommeil de la personne âgée peut être entrecoupé. Pensez à profiter des temps de repos de la personne que vous aidez pour vous reposer également.

• Hospitalisations

• Hospitalisation de la personne aidée

Afin de faciliter le retour à domicile de la personne, prenez contact avec le service social de son lieu d'hospitalisation.

• Hospitalisation de l'aidant

Prévue : si l'hospitalisation est prévue, vous pouvez faire appel à un hébergement temporaire ou augmenter les heures d'aides à domicile. Vous devez ne pas perdre de vue qu'un temps de récupération est essentiel si vous voulez continuer à assumer votre rôle d'aidant par la suite. Pour le retour à domicile, en fonction de vos possibilités, le plan d'aide de la personne que vous aidez pourra également être revu.

En urgence : si vous aidez une personne dépendante, précisez le bien afin qu'un suivi et une prise en charge soient organisés en cas d'urgence, il est important d'anticiper cette possibilité.

LES SOLUTIONS DE RÉPIT

Pour durer et ne pas s'épuiser, les aidants doivent eux-mêmes être soutenus. Il est parfois nécessaire de prendre un temps pour souffler et se retrouver. Vous devez prendre conscience que des moments

de répit sont essentiels pour vous. N'oubliez pas de prendre soin de votre propre santé, c'est primordial pour vous et aussi pour mener à bien votre rôle d'aidant. Pour cela n'attendez pas d'être à bout pour prendre du temps pour vous.

Ne restez pas seul, il est important que vous puissiez vous appuyer sur un réseau informel (amis, famille, voisins, etc.) sur lequel vous pouvez compter en cas de besoin.

• Accueil de jour en établissement

L'accueil de jour au sein d'un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) peut se faire à la demi-journée ou à la journée. L'EHPAD propose aux personnes âgées vivant à domicile de participer à ses animations.

EHPAD d'Aime «La Maison du Soleil»

☎ 04 79 24 02 40

• Hébergement temporaire

Un accueil est possible en établissement (de quelques jours à trois mois consécutifs ou pas dans l'année civile), c'est un hébergement temporaire. Il revêt plusieurs objectifs : prendre en charge une personne dépendante le temps de l'hospitalisation du conjoint aidant, se préparer à une éventuelle entrée définitive en établissement, permettre aux proches de partir en congés. Les admissions temporaires se font sur dossier, après contact direct avec la structure. L'hébergement temporaire doit être préparé à l'avance afin que la personne malade intègre bien qu'il s'agit là d'un laps de temps déterminé. Cet accueil ponctuel encadré par des professionnels, aide les malades à maintenir un lien social, les stimulent par des activités thérapeutiques adaptées destinées à ralentir les effets de la maladie et soulage également les proches en leur offrant des périodes de répit pour récupérer et s'occuper d'eux-mêmes.

EHPAD d'Aime «La Maison du Soleil»

☎ 04 79 24 02 40

• Accueil Alzheimer des Glières de Landry

Cet accueil de jour est réservé aux personnes ayant la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés. Il représente un service adapté

et accessible, ouvert tous les mardis (8 places) et jeudis (8 places) de 10h à 16h30, avec un accueil possible à la demi-journée ou à la journée.

☎ 04 79 60 51 83

alzheimersavoie.accueildejour@orange.fr

GARDE À DOMICILE

• Bulle d'air : association d'aide aux aidants

Si vous avez un proche dépendant et vous devez vous absenter ou vous reposer, vous pouvez recourir à un service qui prendra votre relais à domicile. C'est un service de garde à domicile, 24h/24, mobilisable ponctuellement, le temps de votre absence (de trois heures à plusieurs jours consécutifs).

Bulle d'air : association d'aide aux aidants

☎ 04 79 62 87 38

Lundi au vendredi : 8h30 - 12h / 13h30 - 17h15

presenceadomicile.blf@alpesdunord.msa.fr

• Vers toi

Ce service d'aides à domicile a pour mission la réalisation des tâches ménagères (laver les sols, repasser), l'aide aux personnes dépendantes (aider à la toilette, aider à l'alimentation, accompagner dans les activités de loisirs), l'aide à la mobilité, l'aide administrative (aider à la gestion du courrier, des documents), le garde malade (surveiller la nuit, aider aux transferts). Intervention 24h/24, 7j/7.

11 avenue du pré de foire - 73600 Moûtiers

☎ 06 61 00 31 68

• Limites du maintien à domicile

En tant qu'aidant vous devez reconnaître vos limites et ne pas les dépasser. Les limites du maintien à domicile sont posées dès lors qu'il y a mise en danger de la personne aidée, mais également de son entourage ou de son voisinage. Des signes d'alerte sont à prendre en compte : chutes à répétition, fugues, agressivité. L'épuisement

de l'aidant représente également une limite que vous ne devez pas négliger (nervosité, fatigue physique et morale). L'intervention des professionnels a également ses limites qu'il vous faut prendre en compte.

LE PARTAGE DE SON EXPÉRIENCE

• Assurance maladie

Le service social de l'assurance maladie organise des groupes d'échanges pour vous soutenir dans la démarche, permettre de bénéficier de conseils pratiques et partager votre expérience avec d'autres aidants. Le but d'un groupe de parole est que l'aidant de la personne malade ne se sente pas seul. Les groupes permettent de recueillir des conseils et de l'aide psychologique pour aider à accompagner la personne.

N° caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) :

☎ **36 46**

• Alzheimer Savoie accueil de jour

Face à l'isolement dont peut souffrir l'aidant familial et aux attentes qui sont les siennes, les associations de familles constituent véritablement des lieux d'informations, d'orientation, ainsi que des espaces d'écoute et de soutien permettant le partage d'expérience. L'association Alzheimer Savoie accueil de jour propose des formations pour les aidants, des aides morales et psychologiques ainsi que des rencontres informatives autour de la maladie.

Antenne Albertville

☎ **04 79 60 31 48 ou 06 12 61 41 92**

• Allô Alzheimer

C'est un service d'écoute pour les aidants de malades d'Alzheimer.

☎ **0 811 740 700** (0,06 €/min)
Lundi au vendredi : 20h - 22h

• Avec nos Proches

C'est une plateforme téléphonique d'entraide entre aidants et de

partage d'expériences. Son équipe est composée d'anciens aidants bénévoles présents pour orienter, soutenir et écouter les aidants qui en ont besoin. Un moment de répit, un espace où la parole est libérée, sans tabou ni fierté. S'occuper de son père, de sa mère, de son conjoint, d'un membre de sa famille ou d'un voisin, est quelque chose que l'on apprend au jour le jour. Malgré toute votre bonne volonté et votre amour, prendre soin d'un proche qui perd son autonomie est une épreuve. Si vous vous sentez coupable sans savoir vraiment pourquoi, si vous êtes inquiet ou en colère, si vous avez l'impression que personne ne peut comprendre, Avec nos Proches vous permet d'être écouté, d'échanger et d'apprendre.

☎ **01 84 72 94 72**
7j/7 : 6h - 24h

LES AIDES POUR LES AIDANTS

Aider une personne dépendante demande beaucoup d'investissement de temps, sachez que des dispositifs existent pour aménager son temps de travail. Lorsqu'on est aidant, il est toujours difficile de tout gérer et il faut savoir faire face aux imprévus.

• Congé de soutien familial

Ce congé permet à toute personne, sous certaines conditions, de cesser son activité professionnelle afin de s'occuper d'un membre de la famille handicapé ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Le congé de soutien familial est ouvert au salarié justifiant d'une ancienneté minimale de deux ans dans l'entreprise. Il est d'une durée de trois mois, renouvelable. Il ne peut excéder la durée d'un an pour l'ensemble de la carrière du salarié. Ce congé n'est pas rémunéré. Adressez-vous à votre direction des ressources humaines pour en bénéficier.

Le bénéfice de ce congé peut vous permettre d'être affilié gratuitement à l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF), sous réserve du montant de vos ressources, c'est une aide délivrée par la caisse d'allocations familiales (CAF).

Permanence CAF au Pôle Social à Aime, sur rendez-vous.

☎ **04 79 06 65 09**

N'hésitez pas à laisser vos coordonnées, la personne vous rappellera.

• Congé de solidarité familiale (CSF)

Il permet de rester auprès d'un proche souffrant d'une pathologie mettant en jeu le pronostic vital ou qui est en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable. Ce congé est d'une durée de trois mois, il n'est pas rémunéré mais permet au salarié de retrouver son emploi ou un emploi équivalent dans son entreprise à l'issue de cette période. Il faut demander un certificat médical au médecin traitant confirmant la gravité de l'état de santé de votre proche. Adressez vous à votre employeur pour en bénéficier.

• Allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP)

Cette allocation est versée aux personnes qui accompagnent à domicile une personne en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable et qui remplissent les conditions suivantes : soit être bénéficiaire du congé de solidarité familiale ou l'avoir transformé en période d'activité à temps partiel, soit avoir suspendu ou réduit son activité professionnelle et être un ascendant, un descendant, un frère, une sœur, une personne de confiance ou partager le même domicile que la personne accompagnée. Le nombre maximal d'allocations journalières susceptibles d'être versées est fixé à 21 jours ou 42 lorsque le demandeur réduit son activité professionnelle. Le salarié souhaitant percevoir l'allocation doit adresser une demande à la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM).

N° CPAM : ☎ 36 46

EN SAVOIR +

Maintien à domicile pour personne âgée : www.madpa.fr

Aidant attitude : www.aidantattitude.fr

Bulle d'air : www.repit-bulledair.fr

Avec nos proches : www.avecnosproches.com

Association française des aidants : www.aidants.fr

La maison des aidants : www.lamaisondesaidants.com

Caisse d'allocations familiales : www.caf.fr

SOLLICITER UNE PROTECTION JURIDIQUE DES MINEURS

LE SYSTÈME DE PROTECTION

La maladie, le handicap, l'accident peuvent altérer les facultés d'une personne et la rendre incapable de défendre ses intérêts. Le juge peut alors décider d'une mesure de protection juridique par laquelle une autre personne l'aide à protéger ses intérêts. La protection doit être la moins contraignante possible, et en priorité être exercée par la famille. Le juge des tutelles peut être saisi directement par la personne vulnérable elle-même, son conjoint ou un parent ; pour les autres personnes (médecins, travailleurs sociaux, etc.), il faut s'adresser au Procureur de la République. La demande de mesure de protection doit être accompagnée d'un certificat médical établi par un médecin expert.

Quels sont les différents niveaux de protection des majeurs ?

• La sauvegarde de justice, un régime provisoire

C'est le premier niveau de protection et le plus rapide à mettre en place. La sauvegarde de justice est une mesure de protection juridique de courte durée qui permet à un majeur d'être représenté pour accomplir certains actes.

• La curatelle, un régime d'assistance

La curatelle est une mesure judiciaire destinée à protéger un majeur qui, sans être hors d'état d'agir lui-même, a besoin d'être conseillé ou contrôlé dans certains actes de la vie civile. Contrairement au cas de la tutelle, le majeur est capable de réaliser tout ou partie des actes lui-même sous réserve d'une assistance ou d'une surveillance. Le juge des tutelles désigne un ou plusieurs curateurs. On distingue deux types de curatelle : la curatelle simple (la personne accomplit les actes de gestion courante mais a besoin d'être assistée pour les actes plus importants) et la curatelle renforcée (le curateur perçoit les ressources de la personne et règle ses dépenses).

• La tutelle, un régime de représentation

La tutelle est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Un tuteur la représente d'une manière continue dans tous les actes de la vie civile. Les pouvoirs du tuteur varient selon l'organisation de la mesure décidée par le juge des tutelles.

On distingue trois types d'organisation :

- **Administration légale sous contrôle judiciaire** : le tuteur est désigné parmi les membres de la famille, exerce seul la mesure, mais doit demander l'autorisation au juge des tutelles pour les actes les plus importants et lui rendre compte annuellement de sa gestion. C'est le cas le plus fréquent.
- **Tutelle complète avec conseil de famille** : très contraignant ce dispositif est réservé aux situations complexes avec un patrimoine important.
- **Gérance de tutelle** : la tutelle est confiée à un mandataire judiciaire à la protection des majeurs, professionnel de la tutelle.

• Union départementale des associations familiales (UDAF – Albertville - Chambéry)

L'UDAF est une association reconnue d'utilité publique. Elle représente les intérêts des familles et mène l'action politique locale et départementale en faveur des familles. Elle gère les services suivants : protection juridique des majeurs, médiation familiale, observatoire des besoins des familles, accompagnement et de protection de l'enfance et de la famille, accession au logement. A ce titre, l'UDAF peut répondre aux questions des familles sur des sujets tels que la tutelle familiale.

☎ 04 79 31 15 00

Lundi: 13h45-16h30, du mardi au jeudi: 8h30-11h45/13h45-17h, vendredi : 8h30 - 11h45

• Association tutélaire des majeurs protégés (ATMP - Albertville)

L'ATMP intervient au service des personnes socialement fragilisées qui ne peuvent plus pourvoir seules à leurs intérêts. Ses missions sont la protection juridique des majeurs, le soutien aux tuteurs familiaux et l'accompagnement à la vie sociale.

☎ 04 79 31 17 71

EN SAVOIR +

Tutelle au quotidien : www.tutelleauquotidien.fr

UDAF Savoie : www.udaf73.asso.fr

ATMP : www.atmp-savoie.org

LA FIN DE VIE D'UN PROCHE

Quand la fin de vie approche, afin d'être plus tranquille, vous pouvez demander à la personne âgée que vous accompagnez ses volontés. Exprimer ses souhaits pour le futur permet d'éviter de nombreux conflits : rencontrer le notaire, choisir les obsèques (contrat d'assurance, modalités, cérémonie, financement), etc.

• Jusqu'à la mort accompagner la vie (JALMALV)

JALMALV est une association laïque reconnue d'utilité publique. Elle permet de faire évoluer les mentalités face à la mort en accompagnant des personnes, des familles ou encore des soignants qui traversent une période difficile face à la fin de vie d'un proche dans le respect et la dignité de chacun.

Antenne Albertville Tarentaise

Maison des associations - 21 rue Lamarque - 73200 Albertville

☎ 04 79 31 20 83

N'hésitez pas à laisser vos coordonnées sur le répondeur, le coordinateur vous rappellera.

Permanence tous les mardis

à la Maison des associations d'Albertville de 18h à 19h

• La pastorale de la santé

C'est une pastorale de la vie, du début à la fin, quel que soit l'âge, les conditions de vie, les croyances, la dépendance, les dégradations du corps ou de l'esprit. Être attentif aux malades et prendre soin des autres guident sa mission.

☎ 04 79 09 71 26

paroisse.aime@gmail.com

• Centre national de ressources soin palliatif

C'est un service d'écoute et d'information national en réponse aux questions sur la maladie grave, la fin de la vie, la mort et le deuil pour le grand public.

La plateforme «Accompagner la fin de la vie ; s'informer, en parler»

☎ **0 811 020 300** (0,06 €/min)

Lundi au vendredi : 14h - 18h

L'APRÈS

Le deuil est la réaction à la perte d'un être proche. Tout le monde connaît un jour le deuil : la mort est un évènement de la vie. Le vécu du deuil est très personnel, chacun d'entre nous vit le deuil à sa manière, sur une période plus ou moins longue, à son rythme, de façon progressive mais pas forcément de manière linéaire.

• Association des conjoint·s survivants de Savoie

L'association est un point d'accueil et d'information sur le deuil et ses conséquences. Elle organise des permanences, des réunions d'information sur les sujets concernant le veuvage : successions, deuil des enfants, juge des tutelles, pension de réversion.

☎ **04 79 33 20 14**

☎ **0 800 005 025**

7j/7 : 11h - 23h

EN SAVOIR +

JALMALV : www.jalmalv.fr

Centre national de ressources soin palliatif :
www.soin-palliatif.org

AlloLeCiel «De la fin de vie au deuil» : www.alloleciel.fr

ALLER PLUS LOIN

Si vous souhaitez approfondir les thèmes abordés dans ce guide, différentes coordonnées sont à votre disposition.

• Site internet de la Communauté de communes des Versants d'Aime www.versantsdaime.fr

• Site internet du Département de la Savoie www.savoie.fr

• Site internet officiel de l'administration française

Renseignements sur vos droits et démarches : dossiers sur la préparation de la retraite, le décès d'un proche, la succession, les différentes aides, l'hébergement, la canicule, etc.

Allô Service Public : **39 39** (0,06 €/min)

Lundi au vendredi : 8h30 - 19h

www.service-public.fr

• Site internet du gouvernement sur le social et la santé

Différentes rubriques : social, santé, retraites, personnes âgées, handicap et des dossiers sur les droits des personnes âgées, l'aide à domicile, l'accueil en établissement, la maladie d'Alzheimer, le bien vieillir, etc.

www.social-sante.gouv.fr

• Site internet Agevillage «Bien vieillir et accompagner le grand âge»

Annuaire : coordonnées des établissements d'accueil, des services à domicile, des réseaux gérontologiques, des centres Alzheimer, des centres de soins, des fournisseurs de matériel médical, des associations de loisirs et de tourisme, etc.

www.agevillage.com

• Site internet Actualité des séniors

Articles sur des thèmes divers : santé, loisirs, bien-être, mobilité, etc.

www.senioractu.com



- **SAMU : 15**

Service d'aide médicale urgente, pour obtenir un médecin urgentiste

- **SAMU social : 115**

Numéro national départementalisé d'urgence et d'accueil des personnes sans abri

A contacter en cas d'agression (violences, vols...) ou en cas d'accident sur la voie publique

- **Pompiers : 18**

- **Police nationale : 17**

- **Gendarmerie d'Aime : 04 79 55 61 17**

- **N° d'urgence européen : 112**

- **N° d'urgence national pour les personnes sourdes, malentendantes, aphasiques et dysphasiques : 114**

Gratuit, rendre accessible à tous les communications avec les services de secours

- **SOS médecins Savoie : 36 24**

- **N° national d'aide aux victimes : 0884284637**

- **N° national des pharmacies de garde : 39 15**

- **Centre anti-poisons de Lyon : 04 72 11 69 11**

- **GDF urgences sécurité gaz, dépannage 24h/24 : 0 810 333 073 ou 0 810 314 314**

- **EDF urgence électricité, dépannage 24h/24 : 0 810 333 073**

- **Perte ou vol de cartes bancaires 24h/24, 7j/7 : 0 892 705 705 (0,34 €/min)**

- **Mairie d'Aime : 04 79 09 74 38**

- **Mairie de Macot La Plagne : 04 79 09 71 52**

- **Mairie de La Côte d'Aime : 04 79 09 70 62**

- **Mairie de Montgirod-Centron : 04 79 55 65 79**

- **Mairie de Granier : 04 79 09 73 59**

- **Mairie de Valezan : 04 79 07 66 41**

- **Mairie de Landry : 04 79 07 08 71**

- **Mairie de Bellentre : 04 79 07 11 06**

- **Mairie de Peisey-Nancroix : 04 79 07 92 33**

- **La Poste d'Aime : 04 79 09 74 17**

- **SMITOM de Tarentaise - traitement des déchets : 04 79 09 80 56**

- **Trésor public d'Aime : 04 79 09 73 41**

- **Centre des finances publiques de Moûtiers : 04 79 22 84 55**

- **Centre des finances publiques de Bourg-Saint-Maurice : 04 79 07 14 07**

- **Préfecture de la Savoie : 04 79 75 50 00**

- **Sous-préfecture d'Albertville : 04 79 32 06 55**

- **Info Routes Savoie : 04 79 37 73 37**

- **Météo France : 04 79 07 08 24**

FICHE D'URGENCE

NOM : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Date de naissance : _____

Tél : _____

■ Personne à prévenir en cas d'urgence

NOM : _____

Prénom : _____

Tél : _____

■ Contacts

Police : _____

SAMU : _____

Pompiers : _____

Médecin traitant : _____

Pharmacien : _____

Aides à domicile : _____

Services de soin : _____

Infirmière : _____

Dentiste : _____

■ Informations

Sécurité sociale : _____

Emplacement de l'armoire à médicaments : _____

Electricité : _____

Emplacement du compteur électrique : _____

Gaz : _____

Emplacement du compteur à gaz : _____

Compagnie des eaux : _____

Emplacement du robinet d'arrêt d'eau : _____

NOTES PERSONNELLES



Depuis 2011, la Communauté de communes des Versants d'Aime est engagée dans un projet de coopération transfrontalière avec la Communauté de Montagne du Grand Paradis (Italie), afin de conduire des actions en faveur du bien-être, de l'autonomie et du maintien à domicile des personnes âgées. Financé majoritairement par l'Union Européenne, ce projet, intitulé Pro-AGE, a également reçu l'appui de l'Etat et du Département de la Savoie. Il a permis la réalisation d'actions innovantes et diversifiées, telles que la mise en place d'un système de veille sociale, la réalisation d'un diagnostic gérontologique sur notre territoire ou encore la conduite d'ateliers de prévention. Pro-AGE a également contribué à renforcer les temps forts et conviviaux autour de la Semaine Bleue (semaine nationale des retraités et des personnes âgées), favorisant ainsi le lien social et participant à changer de façon positive l'image des retraités et des personnes âgées.

