

LE GUIDE DES SENIORS FRESNOIS

Conception/réalisation : Ville de Fresnes © : Ville de Fresnes / Pexels / Flaticon — 2021



CONTACT :

CCAS, PÔLE SENIORS

01 72 04 55 75

01 72 04 55 70

www.fresnes94.fr

Vivre à Fresnes 4 > 7

Les activités spécifiques pour les seniors
Les services à votre disposition
Se déplacer sans difficulté

Être acteur de la vie fresnoise 8 > 9

Les actions intergénérationnelles – la Semaine bleue
Les espaces de discussion
Le bénévolat

Choisir un lieu de vie et préparer sa retraite 10 > 13

Rester à domicile
Vivre en établissement
Coûts et aides de l'EHPAD

Maintenir sa santé et prendre soin de soi 14 > 15

La prévention et la santé
Les soins à domicile
Se faire soigner à l'extérieur
Bénéficier d'un soutien extérieur

Être aidé, accompagné pour bien vivre chez soi 16 > 19

Se faire aider en cas de difficultés administratives
L'aide à domicile : les dispositifs, les structures et les services
La restauration via le service municipal
Les autres services de portage de repas à domicile
Se sentir en sécurité chez soi
Les aidants

Questions du quotidien 20 > 22

Les repas
Les chutes
Les travaux
Les rendez-vous à l'hôpital
Aller en maison de retraite
L'après

Lexique 23



MARIE CHAVAVON
Maire de Fresnes

Je suis heureuse de m'adresser à vous dans un cadre plus propice aux interactions chaleureuses. Ces longs mois de pandémie ont souvent été synonymes d'une solitude imposée qui a malheureusement freiné, voire même empêché, sociabilisation et convivialité. Un moment aux émotions difficiles pour vous, seniors, l'isolement étant devenu une situation fréquente parmi les populations les plus vulnérables au virus. Je salue nos agents publics et notamment le service civique recruté au CCAS qui, ont réalisé un travail remarquable pour lutter contre votre isolement.

Votre bien-être est au cœur des priorités de la Ville et cet engagement répondant à des valeurs d'inclusivité et de solidarité se décline sous plusieurs formes. Tout d'abord, la Ville vous propose un certain nombre d'activités dédiées, tout au long de l'année, aux multiples bienfaits tant pour votre santé psychique que physique. Vous avez également l'occasion de devenir des acteurs à part entière de la vie fresnoise à travers les différentes possibilités d'engagement citoyen que nous vous proposons.

ÉDITO

Il s'agit aussi pour la municipalité de faciliter votre quotidien. Nos services sont à votre entière disposition pour répondre de la manière la plus précise possible à vos questionnements ou besoins concernant notamment la problématique de la perte d'autonomie. Que vous vous questionniez à propos du lieu de vie le mieux adapté à votre situation personnelle ou que vous souhaitiez disposer d'un accompagnement plus pointu, nos services sont là pour vous aiguiller vers les modalités d'assistance les mieux adaptées à votre réalité.

Le présent Guide des Seniors vous donne à voir l'aspect multidimensionnel des services, animations et activités proposés par la Ville. Pensé pour vous offrir la solution la plus adaptée à votre situation, vos besoins ou vos envies, aussi singuliers soient-ils, il constitue un outil pratique à garder auprès de soi en toute occasion. J'ai hâte de vous retrouver et de pouvoir échanger avec vous à nouveau.

Je vous souhaite une excellente lecture.

Afin de vous informer, répondre à vos questionnements et vous accompagner dans toutes vos démarches, le **Centre communal d'action sociale (CCAS)** propose des prestations et des services adaptés à vos besoins. Il vous reçoit tous les jours sans rendez-vous, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 17 h 30 sauf le mardi matin, fermé au public.

Vous pouvez contacter les agents du CCAS par téléphone au **01 72 04 55 75** ou par mail, via l'adresse générique suivante : affairesociales@fresnes94.fr

Vous pouvez également vous adresser au secrétariat du foyer Émile-Roux pour effectuer vos inscriptions aux repas et activités proposées spécialement pour vous.

☎ **Informations et renseignements**
au **01 49 84 57 60**



Les activités spécifiques pour les seniors

Les animations proposées par le CCAS

- Distribution d'un colis de Noël à la mi-décembre (à partir de 67 ans) OU un repas annuel avec animation et danse à la mi-janvier (à partir de 65 ans)
- Repas à thème avec animation et danse (3 par an : mars, juin et décembre)

☎ **Renseignements au CCAS • 01 72 04 55 75**
et au foyer Émile-Roux • 01 49 84 57 60

Les activités proposées par le CCAS au foyer Émile-Roux

Lieu d'activités culturelles, de loisirs et de bien-être : chorale, massage assis, mémoire, gymnastique, yoga, taï-chi, aquagym, club de lecture, généalogie, patchwork...

■ **Renseignements et inscriptions**
1-3 rue du Docteur Émile-Roux
01 49 84 57 60

Les associations de seniors implantées sur la ville

Club de l'Amitié

Permanences au centre Henri-Thellier
18 rue Auguste-Daix
tous les lundis de 13 h 30 à 17 h.

☎ **01 46 68 30 68 • 06 11 72 61 11**

Activités culturelles : visites musées, monuments, scrabble en duo à la bibliothèque, sorties spectacles et voyage annuel.

Club Soleil d'automne

Permanences au 1-3 rue du Docteur Émile-Roux le lundi de 10 h 30 à 12 h, le mercredi de 14 h 30 à 17 h, et vendredi de 10 h 30 à 12 h.

☎ **06 43 45 30 43**

Activités festives : repas, thé dansant, lotos, sorties spectacles et voyage annuel.

Les autres associations proposant des activités pour les seniors

Maison des jeunes et de la culture (MJC)

2 avenue du Parc-des-Sports
01 46 68 71 62

Centre socioculturel « Association Vallée-aux-Renards animation » (Avara)

2 allée du Colonel-Rivière
01 43 50 93 09

Les équipements culturels à Fresnes

La bibliothèque Gabriel-Bourdin

26 rue Maurice-Ténine
☎ **01 78 68 27 10**

🕒 Horaires

lundi : 13 h 30 – 19 h
mardi : 10 h – 12 h 30 / 13 h 30 – 19 h
mercredi : 10 h – 19 h
jeudi : 13 h 30 – 22 h
vendredi : fermeture hebdomadaire
samedi : 10 h – 17 h
dimanche : 11 h – 17 h (horaires modulables selon la saison)

La Grange d'îmière

41 rue Maurice-Ténine
☎ **01 49 84 56 91**

Le Conservatoire

41 rue Maurice-Ténine
☎ **01 55 01 04 99**

Le cinéma Louise-Michel (MJC)

2 avenue du Parc-des-Sports
☎ **01 46 68 71 62**

L'École d'art(s)

7 rue Louise-Bourgeois
☎ **01 78 68 28 31**

L'Écomusée

41 rue Maurice-Ténine
☎ **01 41 24 32 24**

Espace d'art Chaillieux

7 rue Louise-Bourgeois
☎ **01 78 68 28 37**

Les activités culturelles aux alentours

L'opéra de Massy

1 place de France, ☑ Massy
☎ **01 60 13 13 13**

Le théâtre d'Antony

254 avenue de la Division-Leclerc, ☑ Antony
☎ **01 41 87 20 84**

Le cinéma Le Sélect

10 avenue de la Division-Leclerc, ☑ Antony
☎ **01 40 96 64 64**

Les services à votre disposition

Permanence écrivains publics

« Rédige assistance »

Lundi de 14 h 30 à 17 h à l'Hôtel de Ville sans rendez-vous, hors vacances scolaires.

Judi de 14 h à 17 h, salle Aimé Césaire.

Permanence du Conseil départemental (handicap et aide sociale)

Judi de 9 h à 12 h

• 39 94 • www.valdemarne.fr

Services d'aide juridique

Permanences d'avocats

Mercredi de 18 h 30 à 20 h, sur rendez-vous auprès de l'accueil unique • 01 49 84 56 56

Nouvelles voies - Aide juridico-administrative

À l'AVARA, 2 allée du Colonel-Rivière

• 01 43 50 93 09

À l'Hôtel de Ville, le 1^{er} jeudi du mois de 14 h à 16 h 30.

Prise de rendez-vous au CCAS

• 01 72 04 55 70

Permanence d'information et de médiation familiale à l'Avara

• 01 46 01 99 19

Permanences de la maison de la justice et du droit

65 rue Jean-Jaurès, 9 Villejuif

• 01 43 90 25 25

Se déplacer sans difficulté

La Valouette

La Valouette **v2** est un autobus gratuit qui circule entre Fresnes et Villejuif, passant par l'Haÿ-les-Roses. Des dépliants (plans, horaires et correspondances) sont disponibles à l'accueil de la mairie.

☎ Renseignements au 34 24

La navette municipale

La navette municipale assure une rotation dans la ville pour acheminer les seniors de leur quartier jusqu'au foyer Émile-Roux, dans le cadre de la restauration (rotation avec points de ramassage). Le service est disponible lors d'évènements ponctuels.

☎ Renseignements au foyer Émile-Roux
01 49 84 57 60

L'Allocation taxi

L'Allocation taxi est une aide départementale d'un montant annuel de 183 €, qui vise à favoriser les déplacements de proximité (démarches administratives, courses, rendez-vous médecin) des personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie, non imposables, ou des personnes atteintes d'un handicap. L'Allocation taxi n'est pas cumulable avec le forfait Améthyste.

■ Renseignements au Conseil départemental
121, avenue du Général-de-Gaulle, 9 Créteil
39 94

Le forfait Navigo Améthyste

Il est destiné aux personnes retraitées (sous conditions de ressources), non imposables ou handicapées, veuves ou encore anciens combattants. → Participation de 25 €/an

☎ Renseignements au CCAS
01 72 04 55 75

Un forfait Navigo senior existe pour les retraités imposables. Une aide de 60 €/an est proposée par le Conseil départemental. Ce forfait s'élève à 451,2 €/an en 2021.

☎ Contacter le 39 94
ou par courriel : amethyste@valdemarne.fr

"Sortir plus"

Sortir plus est un service permettant aux personnes de plus de 75 ans, ressortissantes de la caisse complémentaire AGIRC ARRCO, confrontées à la solitude ou à l'isolement, de se déplacer avec l'aide d'un accompagnateur ; chaque personne peut bénéficier d'un à trois chèquiers par an, d'une valeur de 150 € chacun. Participation financière du retraité de 15 € pour le 1^{er} chèque, de 20 € pour le 2^e, de 30 € pour le 3^e.

☎ Renseignements au 09 71 09 09 71

Les transports en commun

Le réseau de transports en commun de la RATP et de la SNCF, utilisable avec le forfait Navigo Améthyste, permet également de desservir les villes alentour, l'est du département et la capitale :

La desserte de la ville en autobus est assurée par plusieurs lignes qui traversent la plupart des quartiers : les bus **184** et **187** rejoignent la porte d'Orléans en passant par le centre-ville, le bus **186** relie Fresnes à la porte d'Italie via l'Haÿ-les-Roses et le Kremlin-Bicêtre, le bus **286** assure la liaison entre la gare RER d'Antony et le terminus de la ligne **M 7** à Villejuif. Le bus en site propre « Trans Val-de-Marne » **Tvm** permet d'assurer la liaison entre la gare RER de la Croix-de-Berny à Antony et le **RER A** à Saint-Maur via le centre de Créteil.

La desserte du **RER B** qui relie le sud de l'Ile-de-France à la capitale puis à l'aéroport Charles-de-Gaulle est accessible à Antony ou à la Croix-de-Berny; ces deux gares sont reliées par les bus cités ci-dessus. Enfin, à noter que l'aéroport d'Orly est aussi accessible via la gare d'Antony par le réseau en site propre **orlyval** qui dispose d'une tarification unique.



Les actions intergénérationnelles

La Semaine bleue

La Semaine bleue mobilise les seniors, tous les ans au mois d'octobre, autour d'un thème défini par les pouvoirs publics, qui intéresse particulièrement les seniors. La Semaine bleue se caractérise par l'organisation de diverses manifestations, telles que des rencontres, conférences, ateliers, jeux, spectacles et visites mises en place à l'initiative de la municipalité et de partenaires associatifs.

La Semaine bleue vise à sensibiliser l'opinion publique sur la contribution des seniors à la vie économique, sociale et culturelle.

À ce titre, diverses animations, le plus souvent intergénérationnelles, complètent les thématiques des conférences.

Foyer Émile-Roux, Écomusée, Ludochouette, Avara, Bibliothèque, Grange Dîmière, Maison de quartier, Maison de retraite Soleil d'Automne. Autant de partenaires qui favorisent ce lien intergénérationnel par le biais de différentes manifestations.

■ Consulter le *Panorama*, le site internet ou contacter le CCAS au 01 72 04 55 75 / 77



Les espaces d'échanges

Les conseils de quartier

Ce sont des instances d'engagement citoyen et de concertation avec la population qui permettent de participer à la vie locale. Il en existe trois dans la ville : les conseils de quartiers du Coteau, du Plateau et de la Bièvre.

☎ Service des Relations publiques
01 72 04 55 91

Les associations diverses et espaces de concertation

Ateliers « aide aux aidants » proposés par l'espace autonomie n°7, inscription gratuite au 01 56 71 56 07.

Plateforme « Delta 7 » accompagnement, écoute, soutien, aide, répit ; possibilité de prise en charge du malade par demi-journée et mise à profit de ce temps libre pour l'aidant pour participer à une sortie ou un atelier...

☎ 06 52 79 18 61
info@delta7.org



Le bénévolat

Si vous avez envie de faire quelque chose pour les autres, si vous avez un peu de temps à donner, vous pouvez devenir bénévole ! De plus, il est prouvé qu'exercer une activité sociale permet de bien vieillir, de conserver ses capacités mentales et physiques plus longtemps.

☎ 01 49 84 57 51 • www.fresnes94.fr
www.tousbénévoles.org
Contacter le CFVA : cfva@fresnes94.fr

Rester à domicile

Logement : aides financières et adaptation

Les aides au logement

Les personnes âgées qui vivent à leur domicile peuvent percevoir une aide au logement.

Il existe 2 types d'aides au logement :

Aide personnalisée au logement (APL)

qui est versée si le logement est conventionné.

Allocation de logement sociale (ALS)

qui est versée dans tous les autres cas.

Il faut faire la demande auprès de la Caisse d'allocations familiales (CAF) ou de la Mutualité sociale agricole (MSA). L'aide sera calculée en fonction de vos ressources et de votre loyer.

☎ Allo CAF : 32 30
www.caf.fr

■ www.msa.fr



L'adaptation du logement

Les ateliers proposés par « Prévention retraite Île-de-France » (PRIF), les bailleurs sociaux, le réseau associatif pour l'amélioration de l'habitat (SOLIHA) et le CCAS vous permettent de prendre connaissance des astuces utiles pour aménager ou rendre votre logement adapté à votre situation, votre âge ou votre état de santé.

Renseignements auprès du CCAS :
01 72 04 55 75

☎ Soliha : 01 71 33 17 17
www.soliha.fr

Pour les retraités du régime général, pensionnés civils ou retraités de l'État, la caisse de retraite (CNAV) peut vous accorder une aide financière pour réaliser des travaux d'aménagement de votre logement, uniquement sur votre résidence principale : isolation thermique, aménagement des sanitaires, changement de revêtement des sols, motorisation des volets roulants, accessibilité.

Cette aide n'est pas compatible avec un certain nombre d'allocations (APA, ACTP, PCH, MTP).

☎ Cnav : 39 60

Il existe des aides à l'amélioration de l'habitat qui sont versées par l'Agence nationale de l'habitat (l'ANAH).

☎ Anah : 08 20 15 15 15

Les petits travaux chez soi : aides techniques

L'association Fresnes Service offre différents services pour vous aider dans votre quotidien (ménage, repassage, courses, bricolage divers, vitres, aide au déménagement...) avec pour mission de faciliter l'insertion des personnes sans emploi.

■ 1 avenue des Prés • 01 46 68 20 68 / 12 05 (arrêt "Maison d'arrêt" du bus 187)

Le CCAS de Fresnes a signé une convention avec l'association Fresnes Service pour permettre aux usagers les plus modestes (non imposables) de bénéficier de ce service et d'une prise en charge partielle du coût horaire par le CCAS.

☎ Renseignements auprès du CCAS
01 72 04 55 70 • 01 72 04 55 75



Vivre en établissement

Les résidences autonomie

Trois résidences autonomie pour personnes âgées existent à Fresnes : la Poterne, Ténine et Charcot, ce sont des lieux de vie animés et surveillés par un agent de convivialité.

Les résidents vivent dans leur appartement tout en bénéficiant d'espaces communs et d'animations.

Renseignements auprès du CCAS
7 square du 19-Mars-1962
☎ 01 72 04 55 70

Dans les villes alentours : Les résidences autonomie ARPAVIE

La Vallée aux Renards, ☑ l'Haÿ-les-Roses
Un foyer logement destiné aux personnes âgées valides et autonomes.

☎ 01 43 50 98 43

Les Lozaitz, ☑ Villejuif

☎ 01 47 26 04 11

Le Chêne rouge, ☑ Chevilly-Larue

☎ 01 46 87 59 17

Les Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)

EHPAD Soleil d'automne

L'établissement accueille des personnes âgées en maison de retraite mais également en hébergement temporaire et en accueil de jour. (capacité 64 lits)

2 rue de Wissous, ♡ Fresnes

☎ 01 49 84 92 01 / 81



Aux alentours

Résidence Pierre-Tabanou

32 avenue du Général-De-Gaulle,

♡ L'Haÿ-les-Roses

☎ 01 46 63 14 91 (capacités 39 lits)

accueil de jour et hébergement temporaire

Résidence Jean XXIII

6 rue Albert-Schweitzer, ♡ L'Haÿ-les-Roses

☎ 01 45 47 91 10 (capacité 90 lits)

Résidence Santé Cousin-de-Méricourt

15 avenue Cousin-de-Méricourt, ♡ Cachan

☎ 01 41 98 08 08 (capacités 296 lits)

hébergement temporaire juillet et août

Résidence Saint-Joseph

2 rue de la Citadelle, ♡ Cachan

☎ 01 49 69 20 00 (capacités 165 lits)

Résidence Le Sacré Cœur

2 rue Charles-Frérôt, ♡ Gentilly

☎ 01 49 08 38 38 (capacités 86 lits)

EHPAD Les Sorières

6 rue de la Grange, ♡ Rungis

☎ 01 56 30 83 11 (capacités 80 lits)

hébergement temporaire

Coûts et aides de l'EHPAD

Le coût du séjour en EHPAD se divise en 3 parties :



Le tarif hébergement

Le tarif hébergement (logement, animations...) est à la charge de la personne âgée ; si les ressources sont insuffisantes, l'aide sociale à l'hébergement (ASH) peut aider à couvrir les frais.

L'aide sociale permet de prendre en charge tout ou partie des frais liés à l'hébergement d'une personne âgée placée en établissement. Elle est versée par les services du Département.

La demande doit être déposée auprès du CCAS qui transmet ensuite le dossier au Département.

Le tarif soins

Ce sont les soins médicaux dispensés par le médecin, l'infirmière, l'aide soignant et pris en charge par l'assurance maladie.

Le tarif dépendance

Qui varie selon le niveau de dépendance de la personne âgée (au regard de la grille d'évaluation AGGIR) à la charge de la personne âgée et du Conseil départemental en partie dans le cadre de l'APA.

Vous pouvez vous rendre sur les sites suivants :

→ www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

pour faire le lien vers l'annuaire des établissements médicalisés et comparateur des prix.

→ www.retraiteplus.fr

pour vous aider dans vos recherches de maison de retraite ou contacter le 08 00 94 13 40 pour toute information complémentaire.

→ www.viatrajectoire.fr

pour vous aider dans vos recherches et la gestion de votre dossier d'admission.



La prévention et la santé

Des conférences sur des thèmes en lien avec la santé sont proposées régulièrement (ateliers équilibre, mémoire, alimentation etc...). Pour connaître le programme et le calendrier, contacter l'Avara, le CCAS ou l'espace autonomie n°7.

L'Avara • 01 43 50 93 09
Le CCAS • 01 72 04 55 70
Espace autonomie n°7 • 01 56 71 56 07

Les soins à domicile

Service Intercommunal de Soins Infirmiers à Domicile (SISID)

7 square du 19-Mars-1962, ♡ Fresnes
☎ 01 46 68 01 83 • sisid@wanadoo.fr

Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) - Santé Service

106 rue Petit-Leroy, ♡ Chevilly-Larue
☎ 01 56 70 24 49
• contact94@santeservicessiad.fr

Cabinets infirmiers à domicile

31 avenue de Stalingrad • 01 57 19 04 89
67 boulevard Pasteur • 01 46 68 58 57
4 rue Maurice-Ténine • 01 57 19 06 83
114 rue Émile-Zola • 01 49 73 18 76
7 rue Juliette-Drouet • 09 83 09 75 18

Médecins généralistes qui peuvent se déplacer à domicile

Dr Cabrolier • 01 46 68 34 63
Dr Merlette • 01 46 68 03 02
Dr Wagner • 01 49 84 27 50
Dr Neveu • 01 42 37 44 89

Se faire soigner à l'extérieur

Centre municipal de santé (CMS) : consultations avec des médecins généralistes et spécialistes (infirmière, psychologue, phlébologue, otorhinolaryngologiste); examens sanguins, radiologie, campagnes de vaccination organisées par le CMS.

22 rue Henri Barbusse
☎ 01 49 84 57 47

Pour connaître la liste des médecins généralistes et spécialistes rendez-vous sur les sites suivants :

→ www.pagesjaunes.fr
→ www.doctolib.fr

Hôpital privé d'Antony

1 rue Velpeau • 01 46 74 37 00

Hôpital du Kremlin-Bicêtre

78 rue de Général-Leclerc • 01 45 21 21 21



Bénéficiaire d'un soutien extérieur

Liste des centres hospitaliers, centres de gérontologie, centres d'accueil de jour...

SAMI

Service d'accueil médical initial
tous les jours de 20 h à minuit
☎ 15

EMPPA ♡ Villejuif

Équipe mobile de psychiatrie
de la personne âgée
☎ 01 42 11 70 00

EMPPRE

Équipe mobile de psychiatrie spécialisée
pour les situations de précarité et d'exclusion
☎ 01 42 11 70 28

CEGA

Centre évaluation gériatrique ambulatoire
à l'hôpital Paul-Brousse, ♡ Villejuif
☎ 01 45 59 31 41 ou 33 19
à l'hôpital Charles-Foix, ♡ Ivry-sur-Seine
☎ 01 49 59 46 55

MDPH

Maison départementale
des personnes handicapées
☎ 01 43 99 79 00

CASA DELTA 7 ♡ Villejuif

Accueil de jour
du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h 30
(capacités 25 places)
☎ 06 52 79 08 61

Val'Écoute ♡ Créteil

peut assurer un soutien
et un suivi psychologique
☎ 01 43 99 75 75

Allo France Alzheimer



☎ 01 42 97 52 41
www.francealzheimer.org

Don médical / dons d'organes

☎ 01 45 78 50 80
www.dondorganes.fr

Se faire aider en cas de difficultés administratives

Où se renseigner ?

- Au CCAS : **01 72 04 55 70 / 75**
- Après de l'espace autonomie n°7. C'est un lieu d'accueil, d'évaluation, d'orientation des personnes de 60 ans et plus et de leur entourage. Il contribue également à accompagner les personnes les plus fragiles et isolées dans leurs démarches.
 **01 56 71 56 07**
- Après de l'Espace départemental des solidarités (EDS) : faire appel à une assistance sociale pour faire valoir vos droits, vous aider dans vos démarches, être à votre écoute et vous diriger vers le dispositif le plus adapté à votre situation.
 **01 56 71 49 00**
- Après de la permanence de l'avocat-conseil en mairie (voir p.6).
- Après de la permanence d'aide juridique animée par l'association Nouvelles voies (voir p.6).

L'aide à domicile : les dispositifs, les structures et les services

L'Aide Personnalisée à l'Autonomie (APA)

Cette aide financière ou sous forme d'aide technique, gérée par le Conseil départemental du Val de Marne, peut vous être versée sous conditions d'âge et de perte d'autonomie. Elle n'est pas cumulable avec certaines autres aides aux personnes en perte d'autonomie.

La demande d'APA

vous permet de faciliter votre quotidien pour l'accomplissement des actes de la vie. La perte d'autonomie de la personne est évaluée à partir d'une grille (AGGIR) qui définit un degré de dépendance en fonction duquel une participation financière peut être fixée.

■ **Renseignements au CCAS au 01 72 04 55 70 / 75 ou auprès du Conseil départemental via le site : www.valdemarne.fr**

De nombreuses associations peuvent vous mettre à disposition du personnel qualifié en fonction de vos souhaits, de vos besoins et de vos capacités, pour mettre en œuvre cette aide personnalisée ; elles utilisent divers types de contrats : prestataire, mandataire, de gré à gré.

- **Un service prestataire** est un service qui emploie des professionnels qui interviennent au domicile des particuliers. Il facture la prestation au particulier.
- **Un service mandataire** est un service qui propose un professionnel au particulier, et ce dernier devient l'employeur. Le service mandataire effectue les démarches administratives et facture en plus des frais de gestion au particulier employeur.

- **L'emploi direct ou de gré à gré**

Le particulier emploie un professionnel et s'acquitte des cotisations sociales patronales et salariales.

À Fresnes

Amical : **09 70 82 13 49**

Fresnes Service : **01 46 68 20 68**

Aux alentours

Proseniors, ♡ Sceaux : **01 71 16 14 07**

♡ L'Hay-les-Roses :

Omnica : **01 46 87 06 63**

Adhap Services : **01 41 98 79 60**

Hera Sira, ♡ Créteil : **06 24 56 57 45**

Il existe de nombreux services ; contacter :

Le CCAS : **01 72 04 55 75**

L'espace autonomie n°7 : **01 56 71 56 07**

Les « Chèques APA Val-de-Marne »

Il s'agit de Chèques emploi service universel préfinancés (CESU) qui permettent le paiement des interventions auprès des bénéficiaires de l'APA.

Chaque mois le bénéficiaire reçoit son chéquier APA pour payer le salaire de son intervenant :

- **Soit en emploi direct de gré à gré**

L'employeur paye directement son salarié en fonction du nombre d'heures réalisées et complète si besoin en espèces ou chèque. Le Département se charge de régler les cotisations sociales au CNCESU (Centre national du chèque emploi service).

- **Soit en service mandataire**

L'employeur paye directement son salarié en fonction du nombre d'heures réalisées et complète si besoin en espèces ou chèque. Le mandataire effectue pour le bénéficiaire la déclaration auprès de l'URSSAF qui prélèvera sur son compte ; le Département verse directement les cotisations sociales et les frais de gestion sur le compte du bénéficiaire.

Vous pouvez aussi choisir de percevoir l'APA sur un compte en ligne

« Le compte APA Val-de-Marne » : son fonctionnement est celui d'un compte bancaire en ligne ; chaque mois votre compte APA est crédité du montant de l'aide et vous payez votre salarié par virement bancaire.

Pour tout renseignement, un numéro dédié au public et aux professionnels est mis à disposition :

 **39 94**

La Prestation de compensation du handicap (PCH)

(ex. allocation compensatrice pour tierce personne)

Modalités d'octroi

La PCH est une aide versée par le Département afin de rembourser les dépenses liées au handicap. C'est une aide personnalisée en fonction de l'âge, des ressources, du type de handicap et du lieu de résidence du demandeur. Elle est non cumulable avec l'APA.

Pour en bénéficier, il faut adresser une demande écrite auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) de votre lieu de résidence.

 **01 43 99 79 00**



Maison départementale des personnes handicapées
Immeuble solidarité
7/9 voie Félix-Eboué — 94046 CRÉTEIL cedex

La restauration via le service municipal

Le foyer Émile-Roux propose aux seniors autonomes de 60 ans et plus et aux personnes handicapées sans conditions d'âge, de **déjeuner sur place**. Le coût du repas est calculé en fonction des revenus de la personne.

☎ **Renseignements et inscriptions au Foyer Émile Roux • 01 49 84 57 60**

Le **portage de repas à domicile** s'adresse à toute personne âgée de 60 ans et plus ou handicapée ayant un taux d'invalidité d'au moins 50%, en perte d'autonomie et ne pouvant se déplacer, ayant des difficultés à se préparer des repas : livraison tous les jours du lundi au vendredi.

Le **repas comporte : une entrée, un plat avec accompagnement, un laitage, un dessert, et du pain**. Il existe un choix de menus pour le plat principal. Le coût du repas est calculé en fonction des revenus de la personne.

☎ **Renseignements et inscriptions au foyer Émile-Roux • 01 49 84 57 60**

Les autres services de portage de repas à domicile

Adhap Services • 01 41 98 79 60
Clapstoche • 01 45 18 93 98
Les Menus Services • 08 10 07 67 83
Saveurs et vie • 01 41 73 37 33
Appétits et associés • 01 70 61 19 60

Se sentir en sécurité chez soi

La téléalarme (Mondial assistance)

Elle permet de se sentir en sécurité à domicile en cas de chute ou de malaise. Un petit boîtier déclencheur sous forme de bracelet ou collier déclenche le signal vers le centre d'appel et prévient la personne désignée ou les secours d'urgence pour une intervention rapide à votre domicile.

Ce service est pris en charge par le CCAS pour les personnes non imposables.

☎ **Renseignements et inscriptions auprès du CCAS • 01 72 04 55 75**

Val'Écoute de Mondial Assistance

Dispositif d'écoute pour assurer un soutien et un suivi psychologique ; un professionnel vous accompagne et vous rassure par téléphone en cas de perte d'un proche, retour d'hospitalisation, de déprime. L'accès à l'accompagnement psychologique est pris en charge par le Conseil départemental.

☎ **39 94**

Un accompagnement est mis à disposition de tous les aidants des bénéficiaires de la téléassistance ; un numéro de téléphone est dédié : **01 78 40 35 36**

Le Plan canicule

Une permanence du CCAS est mise en place lors des épisodes de fortes chaleurs : contacts téléphoniques, visites à domicile en semaine, et permanences le week-end en partenariat avec la Croix-Rouge française.

☎ **Inscription et renseignements au CCAS au 01 72 04 55 70 / 75 ou via le formulaire en ligne sur www.fresnes94.fr**

L'opération « tranquillité seniors »

en cas d'absence, départ en vacances :

- avisez vos voisins ou le gardien si vous êtes locataire ;
- faites suivre votre courrier ou bien demander à un voisin de le relever régulièrement ;
- signalez aussi votre absence au commissariat de L'Haÿ-les-Roses qui organisera des patrouilles. • **01 49 08 26 00**
- si vous sortez, faites vous accompagner par un proche pour retirer de l'argent au distributeur ;
- ne détenez pas des sommes importantes.

Les aidants

De nombreuses personnes accompagnent leur proche au quotidien. Cependant s'occuper d'un proche demande beaucoup d'investissement et l'aidant doit savoir respecter ses limites, sa vie sociale, familiale et relationnelle, et se faire aider.

Différents organismes tels que les espaces autonomie, caisses de retraite et associations proposent des formations aux aidants. Ces derniers peuvent aussi bénéficier d'un congé de soutien familial pour cesser leur activité et aider un proche gravement malade ou en fin de vie.

Les solutions de répit

Avoir recours à l'accueil de jour (la personne dépendante peut fréquenter cet accueil plusieurs fois dans la semaine), ou bien à l'hébergement temporaire.



Résidence Soleil d'Automne

2 rue de Wissous, ♡ Fresnes
☎ **01 49 84 92 01 / 81**

Casa Delta

6 rue du Colonel-Marchand, ♡ Villejuif
☎ **01 42 11 10 35**

Résidence Pierre-Tabanou

32 avenue du Général-De-Gaulle, ♡ L'Haÿ-les-Roses
☎ **01 45 36 06 57**

Résidence Cousin-de-Méricourt

15 avenue Cousin-de-Méricourt, ♡ Cachan
☎ **01 41 98 08 08**

EHPAD Les Sorières

6 rue de la Grange, ♡ Rungis
☎ **01 56 30 83 11**

Les repas

« Je suis seul
je n'ai plus envie de cuisiner »

Je suis suffisamment valide pour me déplacer

Un service de restauration est proposé au foyer Émile-Roux sauf les week-ends et jours fériés. Il est fermé une partie de l'été et selon la situation sanitaire. Un service de ramassage en car est organisé.

Le coût du repas est calculé en fonction de vos revenus. (voir p.20)

☎ Foyer Émile-Roux : 01 49 84 57 60

J'ai des difficultés pour me déplacer

Vous pouvez bénéficier du portage de repas à domicile selon certains critères liés à votre situation et à vos revenus ; il faudra vous rapprocher du foyer Émile-Roux pour constituer votre dossier. Vous pouvez aussi faire appel à des sociétés de livraison de repas. (voir p.18)

☎ Foyer Émile-Roux : 01 49 84 57 60



Les chutes

« Je suis tombé, que faire ? »

« Plus on est âgé, plus on risque de chuter ».

Le vieillissement de l'organisme dû à l'âge affecte les fonctions liées à l'équilibre et à la marche.

1^{er} temps Utiliser la téléalarme qui donnera l'alerte et l'arrivée rapide des secours

Instruire un dossier (pris en charge par le CCAS, si vous êtes non imposable). Elle permet aux personnes munies d'un médaillon ou bracelet de déclencher des appels reliés à une plateforme d'écoute en mesure de lancer la procédure d'alerte et de secours.

Se rapprocher du CCAS pour demander la téléalarme

☎ 01 72 04 55 75

2^e temps Chercher la cause de la chute

- Dans la configuration du logement : travaux, éclairage, revêtement de sols, barre de douche...
- Garder une alimentation saine, éviter les carences en protéines
- Prendre garde aux médicaments aux effets soporifiques
- Conserver une activité physique (petite marche quotidienne, chaussures adaptées), pour prévenir l'ostéoporose, éviter la fonte musculaire

3^e temps Prendre des mesures pratiques pour adapter votre logement

Se rapprocher de l'Anah (agence nationale pour l'aménagement de l'habitat), ou de Soliha, qui peuvent proposer des aides financières pour les propriétaires. (voir p.12)

☎ Anah : 08 20 15 15 15

☎ Soliha : 01 71 33 17 17

Les travaux

« J'ai des travaux de bricolage et un petit jardin, qui peut m'aider ? »

Pour des petits travaux

Vitres, petit bricolage, jardinage, débarras de locaux, peinture, carrelage, déménagement ...

(voir p.12)

☎ Fresnes Service : 01 46 68 20 68



Les rendez-vous à l'hôpital

« Je dois prendre un rendez-vous à l'hôpital, comment m'y rendre ? »

Par téléphone

Je peux prendre un RDV en appelant le secrétariat du service du médecin souhaité.

En ligne

Sur le site en ligne de l'hôpital souhaité, je me rends sur la page « rendez-vous » ; et je me laisse guider au gré des informations.

Ne pas oublier d'apporter les pièces à fournir : carte d'identité, carte vitale, mutuelle, justificatif de domicile, dossier médical, radios, analyses, examens divers...

Trajet

Je peux me rendre au RDV par les moyens de transport en commun (métro, RER, bus...)

- J'utilise ma carte Améthyste, si je suis non imposable je contacte le CCAS : 01 72 04 55 75 pour en faire la demande.
- Je profite de mon forfait Navigo Améthyste, si je suis imposable, je contacte le 39 94 pour tout renseignement.
- Je peux utiliser l'Allocation taxi si je suis non imposable, pour m'accompagner à ce rendez-vous ; je contacte le : 39 94 pour tout renseignement.
- Je peux aussi, si je suis dans une résidence autonomie, me faire accompagner par l'agent de convivialité en cas de besoin.

Aller en maison de retraite

« Je veux aller en maison de retraite, comment faire, par quelle démarche commencer ? »

1 Tout d'abord, définir vos priorités : proche de mes enfants ou proche de toutes les commodités (transport, magasins...) ou retour dans ma ville natale...

2 Ensuite sélectionner 2 ou 3 établissements, prendre un rendez-vous pour la visite et préparer un certain nombre de questions à poser (la prise en charge, le coût, le personnel, le confort des chambres, la qualité des repas servis, différentes prestations : coiffeur, pédicure, espaces extérieurs, jardins, parc, sécurité, alarme, caméras, ateliers thérapeutiques, sorties...).

Vous pouvez aussi ce jour-là, voir un résident et lui poser des questions pour récolter d'autres renseignements et vous faire votre propre opinion pour choisir un établissement le plus approprié à votre situation.

Lorsque vous aurez pris votre décision et choisi votre établissement, il y aura une visite de pré-admission pour une prise de contact avec le médecin coordonnateur et pour régler les formalités administratives.

3 Le dossier de demande d'admission : Réunir les éléments du dossier : carte d'identité, un justificatif de domicile, le dernier avis d'imposition, vos ressources : pension, retraites complémentaires, le dossier médical. Le médecin fera un bilan gériatrique et une évaluation « Autonomie gériatrique et groupe iso ressources » (AGGIR) qui permet de déterminer les besoins en fonction des problèmes décrits.

Vous pouvez consulter l'annuaire de l'EHPAD et le comparateur de prix sur le site : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

L'après

« Je veux préparer l'après, que dois-je faire ? »

De son vivant une personne peut planifier ses propres funérailles et exprimer ainsi ses dernières volontés.

- Soit par le biais du contrat obsèques dédié au financement de ses propres funérailles
- Soit par testament olographe écrit à la main, daté et signé ou devant notaire par testament authentique en présence de 2 témoins permettant de régler aussi les problèmes de succession.

Lexique des sigles employés

- A**
- AGGIR : Autonomie gériatrique et groupe iso ressources
 - AGIRC : Association générale des institutions de retraite des cadres
 - ALS : Allocation de logement sociale
 - ANAH : Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat
 - APA : Allocation personnalisée d'autonomie
 - APL : Aide personnalisée au logement
 - ARRCO : Association pour le régime de retraite complémentaire des salariés
 - ASH : Aide sociale à l'hébergement
 - AVARA : Association vallée aux renards animation
- C**
- CAF : Caisse d'allocations familiales
 - CCAS : Centre communal d'action sociale
 - CEGA : Centre évaluation gériatrique ambulatoire
 - CESU : Chèque emploi service universel
 - CFVA : Conseil fresnois de la vie associative
 - CMS : Centre municipal de santé
 - CNAV : Caisse nationale d'assurance vieillesse
 - CNCESU : Centre national du chèque emploi service
 - CPAM : Caisse primaire d'assurance maladie
- E**
- EDS : Espace des solidarités
 - EHPAD : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
 - EMPPA : Équipe mobile de psychiatrie personne âgée
- M**
- MDPH : Maison départementale des personnes handicapées
 - MJC : Maison des jeunes et de la culture
 - MSA : Mutualité sociale agricole
- P**
- PCH : Prestation de compensation du handicap
 - PRIF : Prévention retraite Ile-de-France
- S**
- SISID : Service intercommunal de soins infirmiers à domicile
 - SOLIHA : Solidarité pour l'habitat
 - SSIAD : Service de soins infirmiers à domicile
- U**
- UMES : Unité mobile évaluation et de soins psychiatriques
 - URSSAF : Union de recouvrement des cotisations de sécurité sociale et d'allocations familiales