GUIDE des Séniors

TOUFFLERS

Mairie de Toufflers
63, rue de Roubaix 59390 TOUFFLERS
Tél : 03 20 75 27 71
Fax : 03 20 81 18 79
www.toufflers.fr

L'ÉDITO DE M. LE MAIRE

Chères amies, chers amis,

C'est avec un réel plaisir que je m'adresse à chacune et chacun d'entre vous.
En France , le vieillissement de la population est un enjeu majeur de notre société. Les plus de 60 ans devraient représenter un tiers des habitants d'ici 2050.
Il faut donc adapter la société à cette situation.
Adapter la société, c'est créer du lien intergénérationnel. C'est refuser toute forme d'exclusion, mais bien au contraire **affirmer la place des aînés dans la société**. C'est vous permettre de **participer pleinement à la vie sociale**. C'est aussi vous permettre de **protéger votre santé**.
La commune de TOUFFLERS veut prendre sa large part dans la mise en place d'actions collectives pour **renforcer le VIVRE ENSEMBLE**.
Pour lutter contre la solitude, l'isolement, l'exclusion, les inégalités, la première réponse est d'**essayer de vivre pleinement son âge**.
Chaque jour, à travers les membres de la commission municipale des aînés emmenée par Madame Edith WAMBECQ, adjointe aux aînés et à l'action sociale, votre équipe municipale démontre sa volonté de vous apporter un bien être mérité, et de **créer du lien** en vous rapprochant des autres générations.
Je me félicite d'ailleurs, que dans notre commune de TOUFFLERS, votre engagement dans la vie associative n'est plus à démontrer. Votre expérience est essentielle et indispensable.
Vous découvrirez à travers ce livret, l'ensemble des actions, des services, des animations mis en place par la Municipalité pour vous accompagner dans vos besoins.
Je suis convaincu qu'il ne peut y avoir d'avenir serein, sans un profond respect du passé.

Bien à vous.

Alain GONCE
Maire de TOUFFLERS

SOMMAIRE

Éditorial du Maire **Page 2**

Sommaire **Page 3**

Informations : vos interlocuteurs au quotidien **Page 4**

Préserver sa santé et sa sécurité **Page 8**

Développer ses loisirs et sa vie sociale - être citoyen **Page 12**

Fiches Pratiques

N°1 : Les conduites à tenir en cas de grand froid
N°2 : Les conduites à tenir en cas de canicule
N°3 : Les risques de chutes
N°4 : Les gestes de sécurité à votre domicile et à l'extérieur

Mieux vivre chez soi **Page 15**

Préparer l'avenir **Page 20**

Charte des droits et libertés **Page 23**

Numéros d'urgence **Page 25**

INFORMATIONS : VOS INTERLOCUTEURS AU QUOTIDIEN

A retenir : le site de référence pour les personnes âgées

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

La Mairie de Toufflers

Elle vous accueille pour :

- vous informer
- vous guider vers les bons interlocuteurs, les organismes adéquats
- vous soutenir et vous accompagner dans vos démarches

La Mairie prend en charge les formulaires et procédures officielles d'acte d'état civil

Contact

Tél : 03 20 75 27 71

Lundi de 13h30 à 17h00
Mardi à jeudi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 17h00
Vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 18h00
Samedi de 8h00 à 12h00
Par mail avec le formulaire de contact sur www.toufflers.fr
Sur rendez-vous ou lors de leurs permanences, Mr le Maire et les adjoints sont à votre disposition pour vos différentes requêtes.

Le CCAS

Situé en Mairie, il offre des services aux personnes âgées :

- repas à domicile
- télé alarme
- aide à la constitution de dossier d'aide sociale pour les personnes âgées ou handicapées.

Contact

Ouverture aux horaires de la Mairie et réception sur rendez-vous.

Le Conseil Départemental

- vous informe sur votre santé
- finance des aides à l'autonomie
- vous accompagne dans le mieux vivre à domicile
- aide à l'accueil en établissement ou en famille d'accueil
- vous accompagne ainsi que votre entourage, dans la recherche de solutions de proximité adaptées à vos besoins

Contact

Hôtel du Département
51, rue Gustave Delory
59047 Lille Cedex
Tél : 03 59 73 59 59
Du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00 - Contacter l'accueil pour obtenir les horaires d'ouvertures des différents services
lenord.fr

La Caisse d'Allocation Familiale

La Caisse d'Allocation Familiale gère les principales aides au logement.

Contact

Agence de Roubaix
124 boulevard Gambetta
59100 Roubaix
Accueil sur rendez-vous
Tél : 0 810 25 59 80
lundi mardi mercredi de 8h30 à 16h00 - vendredi de 8h30 à 15h30
www.caf.fr

La CPAM

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie gère :

- les remboursements de soins et transports en cas de maladie, pensions d'invalidité
- la Couverture Maladie Universelle (CMU)
- la Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMUC)
- l'Aide au paiement d'une Complémentaire Santé (ACS)
- les aides au financement extra-légales
- le capital décès (assurance décès du régime général)

Contact

CPAM de Roubaix-Tourcoing
2 place Sébastopol
CS 40700
59208 TOURCOING
Tél : 36 46 du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00
www.ameli.fr

La MDPH

La Maison Départementale des Personnes Handicapées assure le suivi de toutes les demandes de droits et prestations des personnes en situation de handicap.
Le dossier pour toute demande en rapport avec un handicap peut être retiré en Mairie et est à envoyer :

Contact

MDPH 59 NORD 21 rue de la Toison d'Or 59669 VILLENEUVE D'ASCQ
Tél : 03 59 73 73 73
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00
roubaix-tourcoing-mdph@lenord.fr

La CARSAT

Elle a pour mission

- la préparation et le paiement de la retraite des salariés du régime général
- la prévention et la tarification des risques professionnels
- l'aide et l'accompagnement des assurés en difficulté.

Contact

72 rue du Coq Français 59100 ROUBAIX

Tél : 09 71 10 39 60

lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 8h30 à 11h45

www.carsat-nordpicardie.fr

Le CLIC Rivâge de Wattrelos - RELAIS AUTONOMIE

Informe, oriente et facilite les démarches de la personne âgée et de sa famille. Il impulse une dynamique d'action et de prévention santé

Contact

4 rue des Poilus - 59150 WATTRELOS

Tél. 03 20 94 94 32

www.clicrivage.fr

Infos Seniors

- Il propose des **réponses adaptées** à la personne âgée et développe l'action gérontologique pour favoriser le **maintien à domicile** et la vie sociale.

Il favorise le ***soutien ou le retour à domicile*** dans des conditions optimales, après une hospitalisation

- Il renseigne sur l'accès aux structures et services susceptibles de leur apporter la prise en charge la plus adaptée par une réponse sécurisante à leurs attentes, celles de leur famille et de leur entourage

Contact

Tél : 03 20 66 04 04

du mardi au samedi de 9h00 à 12h00

PRÉSERVER SA SANTE ET SA SÉCURITÉ

Agissez pour votre santé

Nous vivons dans un pays où l'accès aux soins est possible à tous, la santé est un bien précieux que chacun se doit de préserver.

Pour se garder en santé, il est important de préserver son capital santé, son autonomie, de bien s'alimenter et de bien connaître ses traitements afin de bien gérer son suivi.

Bien se nourrir

Au moins 3 repas par jour avec plus ou moins une collation le matin et un goûter l'après-midi. Penser à diversifier son alimentation et aux produits laitiers.
Boire au moins 1 litre et demi par jour. Surveiller son poids 1 fois par mois.

Bouger

- Pour bien vieillir, il est indispensable de bouger, contrairement aux idées reçues au plus on vieillit, au plus il faut bouger. 30 minutes de marche sont recommandées chaque jour.
- Choisir une activité qui vous plaise et la faire à plusieurs, pour se motiver mutuellement.

Bien connaître sa maladie

Afin d'être acteur de son traitement. Mieux comprendre sa maladie permet un meilleur suivi.
Votre Médecin est votre allié, il vous connait bien et peut vous aider et répondre à vos interrogations, concernant les vaccinations, concernant votre pathologie, et votre traitement.

Se surveiller

La peau est fragile et le soleil peut vous provoquer des petites lésions qui ne guérissent pas, ou se transforment. Il est indispensable de les montrer à votre médecin.

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie propose des conférences ou des ateliers de prévention seniors sur différents thèmes.
Les informations sont consultables sur Ameli-sante.fr
Lors de la semaine bleue, des ateliers prévention et informations sont proposés dans votre commune. N'hésitez pas à y participer.

L'ADCN : (Association pour le Dépistage des Cancers dans le Nord)
Cette association sensibilise et informe les personnes de 50 à 74 ans, sur les cancers du sein et du colon.
La prévention est notre meilleur atout pour lutter contre la maladie. Au plus vite on les détecte, meilleure sera la prise en charge.

La CARSAT (caisse d'assurance retraite et de la santé au travail) propose des ateliers au bien vieillir avec participation financière. Ex : atelier mémoire, atelier chute, ateliers nutrition santé.

Une Mutuelle Santé Solidaire

La municipalité est consciente de la nécessité de rechercher des solutions pour répondre au besoin de couverture en complémentaire santé des séniors. Une mutuelle santé solidaire, portée par une association à but non-lucratif offre la possibilité de négocier des contrats plus intéressants.
Cette mutuelle portée par une association à but non-lucratif permet de négocier des contrats.

Protégez-vous

Registre communal des personnes isolées

Ce registre **recense les personnes agées, handicapées ou isolées**, et a pour finalité, l'intervention efficace et ciblée en cas de **déclenchement de tout plan d'urgence** (plan Grand Froid, plan Canicule, catastrophes naturelles, ...).
L'inscription en Mairie est facultative et demande une démarche volontaire.

La protection juridique

Le Point d'Accès au Droit (Avocat, Huissier, Notaire)

Contact

Maison de l'Emploi et des Services Publics
Parvis Berthelot
59510 HEM
Tél : 03 20 66 27 88

Le Service Intercommunal d'Aide aux VICtimes

Le SIAVIC vous propose un accompagnement juridique, une aide en urgence, un soutien psychologique.

Contact

69 Rue Jules Watteauw, 59100 Roubaix
Tél : 03 20 45 05 55
du lundi au vendredi de 08h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (fermeture à 16h30 le vendredi)

La police municipale intercommunale

Contact

42 rue du Général Leclerc, 59510 HEM
Tél : 03 20 66 58 22

Le conciliateur

Il reçoit en mairie de Lys, Lannoy, Leers ou Baisieux, sur rendez-vous, pour les conflits entre voisins.

Contact

Prendre rendez-vous auprès de la Mairie.

L'avocate

Maître LELONG assure une permanence gratuite sur rendez-vous une fois par mois en Mairie.

L'assistante sociale

Elle reçoit pendant sa permanence en Mairie une fois par mois.
Vous pouvez également être reçu directement à l'U.T.P.A.S. lors des permanences.

Contact

Unité Territoriale de Prévention et d'Action Sociale de Roubaix-Hem
Tél : 03 59 73 84 59
4 Parvis Berthelot 59510 HEM
Accueil de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Permanences du lundi au vendredi de 13h30 à 17h00

DÉVELOPPER SES LOISIRS ET SA VIE SOCIALE ÊTRE CITOYEN

Les Loisirs

Le Club des Ainés

Il vous accueille tous les jeudis (hors vacances de Noël et d'été) à l'Espace Culturel de La Chênaie. C'est un lieu de rencontre où vous pourrez vous réunir autour de jeux de cartes ou de société, ou encore boire un café et discuter en toute convivialité.

Contact

Espace Culturel de La Chênaie
32 rue de Lys 59390 TOUFFLERS
Jeudi de 14h00 à 16h30

Les associations et clubs

La commune compte bon nombre d'associations qui vous permettront d'occuper vos loisirs : sports, randonnées, activités culturelles, ... Celles-ci sont répertoriées et actualisées régulièrement dans un livret disponible au guichet de la Mairie et sur le site internet de la ville.

La bibliothèque

Ouverte les mercredis, samedis et dimanches de 10h00 à 12h00, les mardis de 17h00 à 18h00 et vendredis de 16h30 à 17h30

Contact

Bibliothèque pour tous
9 rue des Champs
Tél. : 03 20 02 68 23

Le Pass culture

Il permet à son détenteur de bénéficier de remises ou d'avantages divers sur les manifestations culturelles organisées par les 8 villes adhérentes : Lys Lez Lannoy, Lannoy, Sailly, Leers, Toufflers, Estaimpuis, Willems, Hem et Forest sur Marque.
Inscription en Mairie muni de la copie de votre pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Le Bureau du Tourisme

Il vous propose plusieurs voyages différents dans l'année à un tarif groupe, adaptés à tous, dans une ambiance très conviviale, toujours au départ de Toufflers. Pour tout renseignement joindre Mesdames GONCE Corinne au 06.66.88.74.53 et BERNARD Marie-Françoise au 06.81.50.96.85.

Les animations municipales

- Le voyage des aînés (à partir de 65 ans) a lieu en juin
- Le banquet des aînés (à partir de 70 ans) a lieu en octobre
- Les colis de Pâques et de Noël sont réservés aux 70 ans et plus

Pensez à vous faire connaître en Mairie !

Se Déplacer

Le Service «SORTIR PLUS» s'adresse aux plus de 80 ans. Il est financé par les Caisses de Retraite Complémentaire et se présente sous la forme d'un chèquier de 10 chèques «SORTIR PLUS» d'une valeur unitaire de 15€.

Contact

Tél : 0 810 360 560 pour joindre un conseiller «SORTIR PLUS»
http://presence-carsat.info/sortir-plus/

Transpole propose un abonnement solidaire et préférentiel pour les plus de 65 ans. Renseignements en Mairie.

La SNCF propose
- le billet congés annuel
https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2328
- la carte sénior pour les plus de 60 ans
- un accompagnement de voyage pour les personnes handicapées.

Le Transport médicalisé

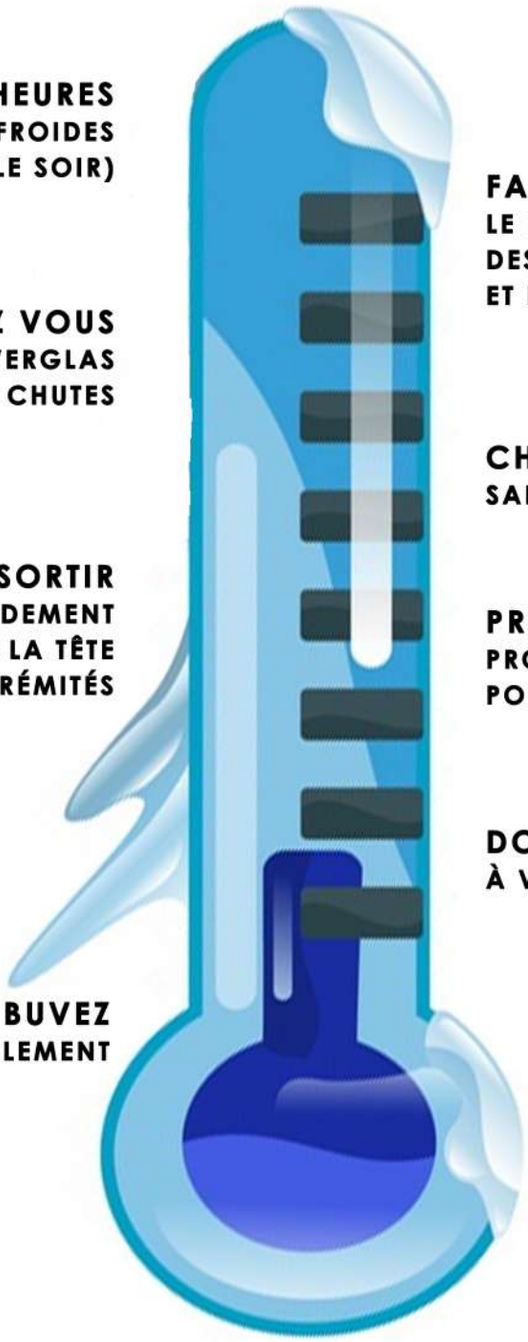
Il est pris en charge par l'Assurance Maladie, sur prescription médicale, pour des examens médicaux, des soins ou pour un contrôle réglementaire. Vous pouvez utiliser votre véhicule personnel, les transports en commun, le taxi conventionné, ainsi que les transports ambulanciers selon vos besoins.

Etre Citoyen

Le vote par procuration

Le commissariat le plus proche peut vous envoyer quelqu'un afin d'établir une procuration.

Fiche n° 1 : Les conduites à tenir en cas de Grand Froid



ÉVITEZ DE SORTIR AUX HEURES
AUX HEURES LES PLUS FROIDES
(TÔT LE MATIN ET TARD LE SOIR)

RESTEZ CHEZ VOUS
EN CAS DE NEIGE OU DE VERGLAS
POUR ÉVITER LES CHUTES

SI VOUS DEVEZ SORTIR
HABILLEZ-VOUS CHAUDEMENT
COUVREZ-VOUS LA TÊTE
ET LES EXTRÉMITÉS

MANGEZ ET BUVEZ
NORMALEMENT

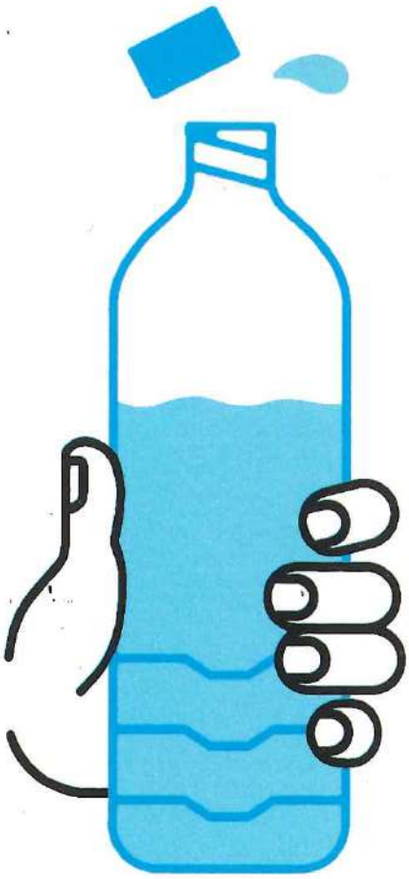
FAITES VERIFIER
LE BON FONCTIONNEMENT
DES APPAREILS DE CHAUFFAGE
ET DES BOUCHES D'AÉRATION

CHAUFFEZ VOTRE LOGEMENT
SANS SURCHAUFFER

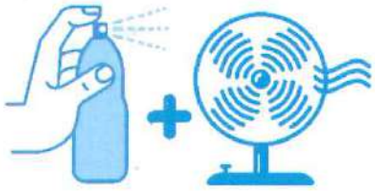
PRÉVOYEZ
PROVISIONS ET MÉDICAMENTS
POUR UNE PÉRIODE SUFFISANTE

DONNEZ DES NOUVELLES
À VOTRE ENTOURAGE

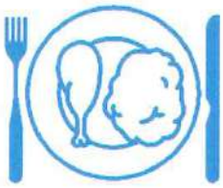
Fiche n° 2 : Les conduites à tenir en cas de Canicule



JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU



Je mouille mon corps et je me ventile



Je mange en quantité suffisante

J'évite les efforts physiques

Je ne bois pas d'alcool

Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour

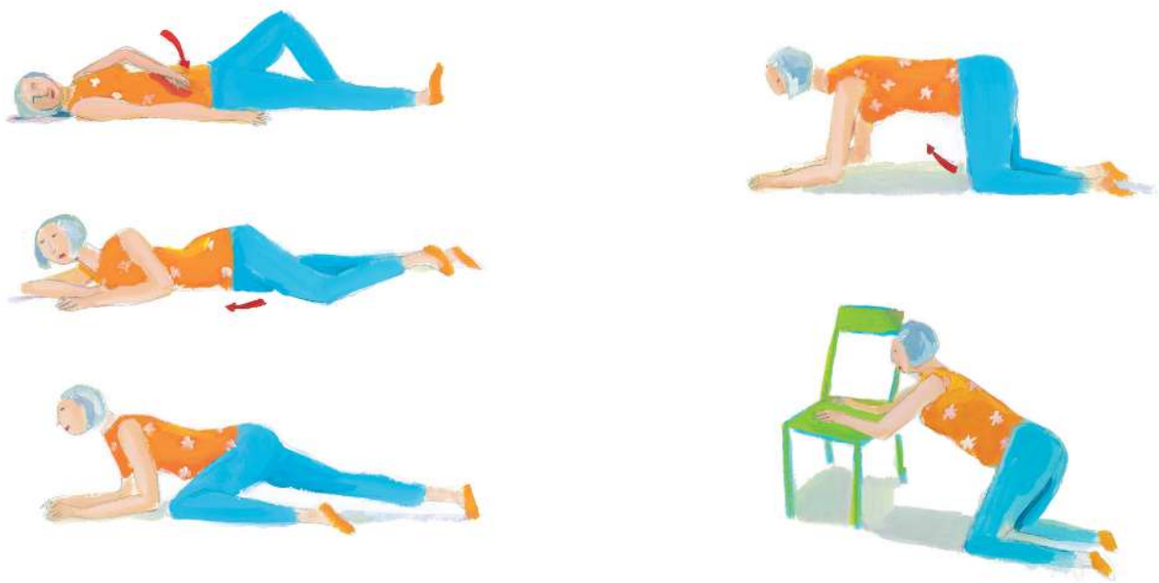
Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

Fiche n° 3 : Les risques de chutes

Les chutes peuvent avoir de graves conséquences chez les seniors.
Pour éviter d'en arriver là, autant limiter le risque au maximum en éliminant les causes de chute :

- Ne laissez pas traîner d'objets au sol.
- Fixez les fils du téléphone, des luminaires, de la télévision, de l'ordinateur.
- Éclairez correctement la pièce dans laquelle vous vous trouvez.
- Ne vous précipitez pas si le téléphone, la sonnette, l'interphone ou des coups à la porte se font entendre.
- Soyez particulièrement vigilant dans l'escalier. Il doit être bien éclairé, équipé d'une rampe et rien ne doit traîner sur les marches.
- Évitez de monter sur une échelle. Si cela s'avère quand même nécessaire, choisissez plutôt un escabeau bien stable avec des appuis pour les mains
- Prenez garde aux sols glissants, aux bords de tapis et à vos animaux domestiques.
- Équipez votre baignoire ou votre douche d'un tapis antidérapant.
- Fixez solidement des barres d'appui.
- Portez de préférence des chaussures équipées de semelles antidérapantes.

Un exercice pour apprendre à se relever en cas de chute



Fiche n° 4 : Les gestes de sécurités à votre domicile et à l'extérieur

Je protège mon domicile avec un système de fermeture fiable

Je n'ouvre pas aux inconnus

Je ferme mes portes, fenêtres et volets quand je m'absente

Je me méfie des inconnus qui m'abordent dans la rue

Je ne laisse personne entrer chez moi sans sans avoir été prévenu de sa venue et je ne le vois pas seul

J'évite de détenir trop d'espèces

Dans la rue, je porte mon sac de l'autre côté de la chaussée (risque de vol à la tire)

Je ne communique aucune information bancaire sur internet

Je suis vigilant et concentré au distributeur , je ne me laisse pas distraire

Je retire mon argent de préférence à l'intérieur de la banque

Je ne cache pas mes clés à proximité de mon domicile

Je fais attention aux «fausses» bousculades

Au moindre doute je contacte le 17 pour prévenir la police ou la gendarmerie

Un logement adapté

L'accès ou la conservation d'un logement adapté est la première condition du maintien à domicile.
Divers organismes peuvent apporter conseils, évaluations, aide à la constitution de dossiers, aides financières, ...

L'Aménagement du logement

Les personnes de plus de 70 ans peuvent solliciter une évaluation et un accompagnement technique, administratif et social pour la réalisation d'un projet d'aménagement du logement, selon un barême de ressources, par l'intermédiaire :
- de certaines caisses de retraite principale pour les personnes les plus autonomes
- du Conseil Départemental pour les bénéficiaires de l'APA de + de 70 ans, propriétaires de leur logement.

Le PACT Métropole Nord

Conseil d'assistance financière, technique et sociale

Contact

201 rue des Postes 59000 LILLE

Tél : 03 20 12 82 82

L'Agence Nationale de l'Habitat

L'ANAH apporte des aides financières aux propriétaires occupants ou bailleurs, pour des travaux d'amélioration des logements de plus de 15 ans, en terme de sécurité, salubrité, équipement, énergie, ...
L'ANAH peut également intervenir dans l'adaptation pour l'autonomie de la personne.

Contact

Tél : 0820 15 15 15

L'Aide à domicile

Le Plan d'action personnalisé

La CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail) a déployé un dispositif d'évaluation globale des besoins des personnes retraitées les moins dépendantes. Sur demande,
un travailleur social vient évaluer les besoins des seniors et définit un Plan d'Action Personnalisé (PAP) pouvant mettre en place divers services : adaptation du logement, portage de repas, aide ménagère, téléalarme, animations….

Contact

Numéro unique de l'assurance retraite : 39 60
du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00

Les Types d'aide

Aide domestique (ou ménagère)

Aide aux tâches habituelles d'entretien du logement, du linge, de la préparation de repas, aux courses,...

Aide à la personne

Aide de la personne en perte d'autonomie dans les actes essentiels de la vie quotidienne, à l'exclusion des soins infirmiers : aide au lever, à l'habillage, prise des repas, à la mobilité et au transport, garde de jour et de nuit.

Quel mode d'intervention choisir?

Le service prestataire

Le service est l'employeur de l'aide à domicile qui est mise à disposition.
Il gère toutes les tâches et fonctions liées à son statut d'employeur (recrutement, remplacement, formation,...).
Vous recevez une seule facture. Le service a un coût plus élevé du fait de son rôle et de ses charges d'employeur.

Le service mandataire

Vous serez l'employeur de l'aide à domicile qu'il vous aura présenté(e). Ce service mandataire assurera les formalités administratives, le suivi de l'employé, éventuellement son remplacement.
C'est vous également qui devrez procéder au licenciement s'il s'avère nécessaire ; le service vous conseillera pour la procédure.
Vous payez directement le salaire de l'aide à domicile. Les frais de gestion et cotisations patronales URSSAF seront dues à l'organisme mandataire.

Employer directement un intervenant à domicile sans l'intermédiaire d'un service

Vous n'êtes pas accompagné d'un service d'aide à domicile.
Toutes ses prestations sont éligibles au paiment par Chèque Emploi Service (CESU) et permettent des avantages fiscaux.
http://www.cesu.urssaf.fr

Les aides au financement

➘ Vous êtes autonome mais ressentez le besoin de vous faire aider pour l'entretien du logement :
- Les caisses de retraite peuvent apporter une aide selon un barême de ressources.
- Adressez-vous à Infos Séniors ou à un service à domicile conventionné par votre caisse qui fera la demande.

➘ Vous êtes en perte d'autonomie at avez besoin d'aide aux actes essentiels de la vie quotidienne (toilette, habillage, ...) :
- Le Conseil Départemental peut vous aider à financer les aides pour l'attribution de l'APA.

➘ Vous recherchez une aide ponctuelle ou régulière :
- Vous financez vous-même sans solliciter d'aide financière ou en attente d'une aide.
- Vous choisissez le service qui répond à vos attentes.

Les autres services

Le portage des repas à domicile

Service proposé par la commune, il permet de bénéficier d'un **repas complet** et équilibré quotidiennement ou ponctuellement, livré à domicile.

✓ Les repas sont confectionnés par la cuisine centrale de **Api Restauration** et se composent *d'une entrée, d'un plat, d'un accompagnement, de pain, de fromage, d'un complément pour le soir : potage, d'un dessert et d'une petite bouteille d'eau ;*

✓ Les barquettes sont placées au réfrigirateur au moment de la livraison et peuvent être réchauffées à la convenance de chacun au moment de leur consommation (micro-ondes, casserole,...) ;

✓ Des employés de Api Restauration assurent le **portage du lundi au vendredi, de 7h30 à 12h00** ;

✓ Les bénéficiaires ont la possibilité de **choisir pour chaque jour entre 3 menus** ;

✓ Possibilité sur simple demande et sans supplément de bénéficier de **repas pour les personnes suivant des régimes spécifiques :** sans sel ajouté, sans sucre ajouté, sans sel et sans sucre ajouté, sans graisse ou repas hachés ;

✓ **Prix** du repas : **6,50€ ;**

✓ Pour toute demande ou réclamation, vous adresser en Mairie.

La Téléassistance

Il s'agit d'un dispositif d'alerte sous forme de pendentif ou de bracelet que peut activer la personne en cas d'urgence (chute, malaise, ...). L'alarme est reliée au centre d'écoute qui prévient les personnes référentes répertoriées au moment de l'inscription.
Certains organismes proposent un système de téléassistance mobile à l'extérieur du domicile.
Dans certaines situations, le coût peut être pris en compte dans le plan de l'APA.

... Vers un nouveau logement

Les types de logement

- Demande de **domino dans un bailleur social** : petit plain-pied adapté.

- Le **logement intergénérationnel** : partager son logement avec un jeune - il permet de rompre la solitude.

- La **colocation** est une nouvelle façon de rompre la solitude et de partager les frais de logement.

- La résidence de la Cense, **résidence de services** est une résidence autonomie pour séniors, non-médicalisée.

- Les **foyers-logements** : adaptés au vieillissement sans incapacité. Ils permettent de conserver une indépendance de vie et de bénéficier de services collectifs facultatifs (restauration, infirmerie, blanchissage, permanence nocturne,...).

- Les **Etablissement d'Hébergement Pour Personnes Agées Dépendantes**
Les E.H.P.A.D. ou maisons de retraites sont des structures médicalisées dédiées à l'accueil des personnes de plus de 60 ans en situation de perte d'autonomie physique et/ou psychiques, qui ne peuvent plus être maintenues à domicile.

- Les **Services hospitaliers** : court séjour, moyen séjour, unités de soins de longue durée, l'accueil de jour.

L'aide au déménagement

Les caisses de retraites peuvent vous aider à financer un déménagement ou vous accompagner dans les démarches administratives liées à celui-ci.

https://www.service-public.fr/

le site officiel de l'administration française vous permettra de consulter vos droits et vos possibilités dans le domaines suivants :

Les directives anticipées

Exprimer de manière anticipée ses souhaits sur sa fin de vie, c'est un droit depuis la loi du 22 avril 2005 relative aux droits des malades et à la fin de vie.

A travers ses directives anticipées, on peut exprimer sa volonté quant à sa fin de vie, en ce qui concerne les conditions de la poursuite, de la limitation et de l'arrêt ou du refus de traitement ou d'actes médicaux.

Pour ce faire, on peut réaliser un document écrit, daté et signé, dûment identifié par l'indication de ses noms, prénoms, date et lieu de naissance, appelé « directives anticipées » dans le cas où on ne serait plus en état d'exprimer sa volonté.

La personne de confiance

Suite aux lois du 22 avril 2005 relative aux droits des malades et à la fin de vie et du 2 février 2016 créant de nouveaux droits en faveur des malades et des personnes en fin de vie, on peut désigner sa personne de confiance dans le but de se faire représenter au cas où l'on ne serait plus en état d'exprimer sa volonté.

La « personne de confiance » n'est pas obligatoirement ce qu'on nomme « la personne à prévenir ». Elle peut être un parent, un proche ou le médecin traitant lui-même.

Le médecin traitant est l'interlocuteur privilégié pour s'informer sur la possibilité de désigner une personne de confiance et le cas échéant pour nous inviter à la désigner.

La désignation d'un tuteur

Le tuteur représente la personne dans les actes de la vie civile. L'ouverture d'une tutelle peut être demandée au juge des tutelles par la personne à protéger, un parent, un allié ou le Procureur de la République.

Le contrat obsèques

Il permet de placer une somme d'argent versée à la famille au moment du décès. Il comprend également l'organisation intégrale des obsèques. Il se souscrit uniquement auprès des agences de pompes funèbres.

Préparer sa succession

Ce site apporte un premier niveau de réponse aux questions pratiques que se posent les personnes désireuses de préparer leur succession.
https://notaviz.notaires.fr le service en ligne des Notaires de France

Les démarches en cas de décès

En premier lieu, il convient de s'assurer du respect des dernières volontés du défunt (inhumation ou crémation, don du corps à la science etc.). Il peut les avoir précisées à l'oral ou par le biais d'un testament ou d'un éventuel contrat d'assurance obsèques auquel il aurait souscrit.
Contacter au plus vite l'entreprise de pompes funèbres auxquelles sera confiée l'organisation des obsèques. Elle se chargera de toutes les procédures obligatoires.
La déclaration de décès peut être faite par l'entreprise de pompes funèbres ou éventuellement la structure médicale où le décès a eu lieu.
Pensez à demander une copie de l'acte de décès et éventuellement à mettre à jour.Le livret de famille (ces démarches sont souvent assurées par les Pompes Funèbres)

CALENDRIER INDICATIF DES DEMARCHES

Dans les 24 heures

- Faire constater le décès et aborder les questions relatives au prélèvement d'organes et au don du corps
- Effectuer la déclaration de décès à la mairie du lieu de décès

Dans les 6 jours

- Organiser les obsèques

Au plus tôt et dans le mois

- Demander une copie d'acte de décès et se munir de documents attestant de sa capacité à faire les formalités
- Saisir le juge des tutelles du tribunal de grande instance, si le défunt laisse des enfants mineurs
- Trier et conserver les papiers du défunt
- Demander à un huissier un inventaire des biens mobiliers, voire une apposition de scellés
- Informer les banques du défunt (et demander un accès au Ficoba)
- Informer l'employeur (et si le défunt était fonctionnaire, demander le versement du capital décès)
- Informer les organismes de protection sociale et leur demander les aides possibles
- Informer les compagnies d'assurance
- Informer les entreprises qui gèrent les communications, les fournisseurs d'énergie et le service des eaux
- Informer le bailleur, si le défunt était locataire
- Gérer la rupture du contrat de travail des employés à domicile

Dans les 6 mois

- Déclencher le règlement de la succession
- Faire une déclaration de succession et s'acquitter des droits
- Modifier le nom du propriétaire sur le certificat d'immatriculation, si le défunt possédait un véhicule

Dans l'année

- Déclarer aux services des impôts les revenus perçus par le défunt l'année de son décès.

CHARTE DES DROITS ET DES LIBERTÉS DE LA PERSONNE ÂGÉE EN SITUATION DE HANDICAP OU DE DÉPENDANCE

Lorsqu'il sera admis et acquis que toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance est respectée et reconnue dans sa dignité, sa liberté, ses droits et ses choix, cette charte sera appliquée dans son esprit.

1. Choix de vie

Toute personne âgée devenue handicapée ou dépendante est libre d'exercer ses choix dans la vie quotidienne et de déterminer son mode de vie.

2. Cadre de vie

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir choisir un lieu de vie - domicile personnel ou collectif - adapté à ses attentes et à ses besoins.

3. Vie sociale et culturelle

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance conserve la liberté de communiquer, de se déplacer et de participer à la vie en société.

4. Présence et rôle des proches

Le maintien des relations familiales, des réseaux amicaux et sociaux est indispensable à la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance.

5. Patrimoine et revenus

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit pouvoir garder la maîtrise de son patrimoine et de ses revenus disponibles.

6. Valorisation de l'activité

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit être encouragée à conserver des activités.

7. Liberté d'expression et liberté de conscience

Toute personne doit pouvoir participer aux activités associatives ou politiques ainsi qu'aux activités religieuses et philosophiques de son choix.

8. Préservation de l'autonomie

La prévention des handicaps et de la dépendance est une nécessité pour la personne qui vieillit.

9. Accès aux soins et à la compensation des handicaps

Toute personne âgée en situation de handicap ou de dépendance doit avoir accès aux conseils, aux compétences et aux soins qui lui sont utiles.

10. Qualification des intervenants

Les soins et les aides de compensation des handicaps que requièrent les personnes malades chroniques doivent être dispensés par des intervenants formés, en nombre suffisant, à domicile comme en institution.

11. Respect de la fin de vie

Soins, assistance et accompagnement doivent être procurés à la personne âgée en fin de vie et à sa famille.

12. La recherche : une priorité et un devoir

La recherche multidisciplinaire sur le vieillissement, les maladies handicapantes liées à l'âge et les handicaps est une priorité. C'est aussi un devoir.

13. Exercice des droits et protection juridique de la personne vulnérable

Toute personne en situation de vulnérabilité doit voir protégés ses biens et sa personne.

14. L'information

L'information est le meilleur moyen de lutter contre l'exclusion.

Fondation Nationale de Gérontologie
49, rue Mirabeau – 75016 PARIS
Tel : 01 55 74 67 00 – www.fng.fr

NUMÉROS D'URGENCE
NUMÉROS ET SITES UTILES

URGENCES

- Hôpital de Roubaix : 03 20 99 31 31
- CHU de Lille : 03 20 44 59 62
- Pharmacie de garde : 0825 742 030
- Médecin de garde : 03 20 33 20 33
- Numéro européen d'urgence : 112
- Pompiers - toutes urgences : 18
- SAMU - toutes urgences : 15
- Enfance maltraitée : 119
- Viol Femme Informations : 3919
- Centre anti-poisons : 0800 59 59 59
- SMS FAX (secours sourds et malentendants): 114
- Numéro d'une personne de confiance à contacter : .....

SÉCURITÉ

- Police : 17
- Police municipale : 03 20 66 58 22
- Commissariat Hem : 03 28 33 75 53 ou 17

ÉCOUTE

- Ecoute Alcool : 0980 980 930
- Ecoute Cannabis : 0811 912 020
- Discriminations raciales. Victimes/ témoignages : 114
- Solitud'écoute (personnes âgées) : 0800 474 788
- Ecoute Cancer (la Ligue) : 0800 940 939

SERVICES MÉDICAUX

- Croix Rouge : 0800 858 858
- SOS mains et doigts : 03 20 95 75 00 - 24H/24
- Sida info service : 0800 840 800 – 24H/24
- Hépatites Info Service : 0800 845 800
- Maladies Rares Info Service : 01 56 53 81 36 du Lundi au Vendredi de 9h à 18h
- Drogue, Tabac, Alcool Info Service : 113 ou 0800 231 313

GAZ/ÉLECTRICITÉ

- GDF (service dépannage) : 0800 47 33 33
- EDF (urgence dépannage) : 09 72 67 50 59

FINANCES

- SOS Chèque volé ou perdu – CNACPV (24h/24) : 08 92 68 32 08
- SOS Carte Bleue/Visa/Eurocard/Mastercard volée ou perdue – Groupement des Cartes Bancaires (24h/24) : 08 92 69 08 80

RENSEIGNEMENTS

- Allo service public – Renseignements administratifs : 39 39
- Horloge parlante : 36 99

NUMÉROS UTILES

- Encombrants sur rendez-vous : 0800 203 775
- Agence postale : 03 20 02 33 63

SITES UTILES

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

NOTES

NOTES

63 rue de Roubaix 59390 TOUFFLERS
Tél : 03.20.75.27.71 - Fax : 03.20.81.18.79
Email : contact@toufflers.fr

Merci aux personnes qui ont participé à la rédaction de ce guide
Directeur de publication : Alain GONCE, Maire de Toufflers
Rédactrice : Edith WAMBECQ, adjointe au Maire déléguée au C.C.A.S.
Conception : Service Communication Mairie de Toufflers
Impression : Serviflandre