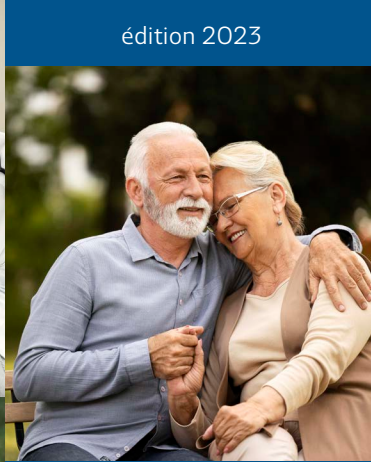


édition 2023



Seniors

en Val de Saône
Vingeanne

Ma boîte à outils



Le mot du Président



Le PETR Val De Saône-Vingeanne est pleinement mobilisé aux côtés de ses aînés.

La recherche de l'autonomie et la lutte contre l'isolement sont pour le PETR VDSV des sujets de premier ordre.

Aujourd'hui, le territoire compte 7075 personnes âgées de 65 ans et plus, soit presque, un habitant sur cinq.

Cette notion de séniors renvoie à des réalités très diverses.

C'est pourquoi, ce Guide s'adresse aussi bien aux retraités actifs qu'à ceux qui, en raison de leur avancée en âge ou de problèmes de santé, ont besoin d'être accompagnés dans leur vie quotidienne

A travers ce guide, vous trouverez des informations concrètes et pratiques sur les services spécifiques et adaptés à vos attentes et à vos besoins pour vous permettre de continuer à bien vivre.

Je vous invite à le consulter et à le conserver. Vous avez entre les mains un véritable fil d'Ariane qui vous guidera et facilitera vos démarches.

Pour les Seniors férus d'informatique, une version numérique du guide est publiée sur le site du PETR VDSV.

Je souhaite qu'il vous aide à prendre bien soin de vous et de vos proches.

 **Laurent Thomas,**
Président

Sommaire

	Bien vivre chez moi	p. 4
•	Je souhaite dépenser moins d'argent pour le chauffage	p. 5
•	Je souhaite être aidé pour l'entretien de mon domicile	p. 6
•	Je souhaite être aidé en sécurité dans mon domicile	p. 7
•	Je souhaite être aidé pour mes repas	p. 8
•	J'ai besoin d'aide pour disposer d'aliments	p. 8
•	Je souhaite être aidé pour payer mon loyer	p. 9
•	Je souhaite être aidé financièrement pour l'entretien de mon domicile, mes actes de la vie quotidienne	p. 10
•	Coordonnées pour mes démarches	p. 12
	Préserver ma santé	p. 13
•	J'ai besoin de faire des lunettes ou des prothèses auditives	p. 14
•	J'ai besoin d'un bilan de santé	p. 14
•	J'ai besoin d'un professionnel de santé	p. 15
•	J'ai besoin d'aide pour ma mutuelle	p. 16
•	J'ai besoin de soins infirmiers à domicile	p. 17
•	J'ai besoin d'aides diversifiées	p. 18
	Être soutenu	p. 19
•	J'ai besoin de souffler car j'aide une personne âgée en perte d'autonomie	p. 10
	Me déplacer	p. 23
•	J'ai besoin de me déplacer pour mes démarches de la vie quotidienne	p. 24
•	liste des taxis / transports à la demande / bus Mobigo	p. 25/27
	Connaître mes droits	p. 28
•	J'ai besoin de connaître mes droits à la retraite	p. 29
•	J'ai besoin de connaître mes droits en cas de surendettement	p. 30
•	J'ai besoin d'être protégé ou de protéger l'un de mes proches	p. 31
•	J'ai besoin de connaître mes droits en cas de problèmes familiaux ou de voisinage	p. 32
•	Les coordonnées pour mes demandes	p. 33
	Lieux de vie et vacances	p. 34
•	J'ai besoin de partir en vacances	p. 35
•	Je ne souhaite plus vivre à mon domicile	p. 36
•	Établissements d'accueil	p. 38
→	Liste des pharmaciens et dentistes	p. 39



Dans mon logement j'ai besoin

- ◆ d'être aidé dans mon quotidien
- ◆ de manger équilibré
- ◆ d'être en sécurité
- ◆ d'être aidé financièrement
- ◆ d'une rénovation thermique

La rénovation énergétique c'est l'ensemble des travaux qui permettent de diminuer la consommation énergétique d'un bâtiment.

La téléassistance à domicile permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elles. En cas de problème (chute, malaise...), la personne peut contacter une plateforme téléphonique joignable 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Les Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) interviennent pour aider les personnes âgées à faire ce qu'elles n'ont plus les capacités de faire, par exemple s'habiller, faire les courses, préparer les repas. Il existe deux types de services : les services prestataires et les services mandataires.

Je souhaite dépenser moins d'argent pour le chauffage

Qui peut m'aider ?

France Rénov' est le Service Public unique de la rénovation énergétique, point d'entrée unique pour tous les parcours de travaux. Il s'articule de façon complémentaire avec les programmes locaux d'amélioration de l'habitat conduits par les collectivités territoriales.

C'est un accompagnement individuel qui permet de simplifier le parcours de travaux tout au long du projet :

- ➔ **Technique** : aide à trouver des artisans agréés, réaliser un diagnostic énergétique de votre logement,
- ➔ **Administratif et financement** : propositions et demandes d'aide financières en fonction de votre situation,
- ➔ **Social** : le cas échéant.

Qui contacter ?

- ➔ france-renov.gouv.fr (plateforme internet)
- ➔ **0 808 800 700** (numéro national unique)
- ➔ « Espaces Conseil France Rénov' »
portés par *Bourgogne Energie Renouvelable*

www.ber.asso.fr/espace-infoenergie
Sur rendez-vous au **03 80 59 12 80**
ou par mail : infoenergie@ber.asso.fr

Rendez-vous à France Services :

- Pontailler-Sur-Saône : 4^e mercredi après-midi du mois
- Mirebeau-Sur-Bèze : 3^e mardi après-midi du mois
- Fontaine-Française : 1^{er} mardi après-midi du mois
- Auxonne : 2^e mardi du mois (Maison du projet)

Je souhaite être aidé(e) pour l'entretien de mon domicile

Qui peut intervenir ?

Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD voir p. 12)
ou un professionnel privé Voir la liste ci-dessous.

Sous quel statut peut intervenir l'employé ?

→ Vous êtes l'employeur direct du salarié :

Le **Chèque Emploi Service Universel (CESU)** permet de rémunérer le salarié par l'employeur. Site internet : cesu.urssaf.fr

→ Vous êtes l'employeur légal de l'intervenant d'un service :

Le service mandataire : vous passez un contrat avec un service à la personne. Ce dernier s'occupera des démarches administratives et vous proposera une aide à domicile.

→ Vous n'êtes pas l'employeur :

Le service prestataire : le service d'aide à domicile est l'employeur de la personne qui intervient à votre domicile.

Quelles aides financières ?

Vous pouvez bénéficier sous certaines conditions :

- d'un **crédit d'impôt** pour employer un salarié à domicile, en direct ou par un service à la personne réalisé par une association, une entreprise ou un organisme agréé ;
- d'aides de votre **caisse complémentaire de retraite** ;
- d'aides du **Département** (sous certaines conditions) ;
- de l'**Allocation Personnalisée Autonomie (APA)** voir conditions p. 11 ;
- de l'**aide sociale** ;

Je souhaite être en sécurité dans mon domicile



Quelles solutions ?

→ Téléassistance

Bracelet, médaillon, téléphone...

→ Boîte à clefs

C'est un coffre-fort, avec une serrure protégée par un code, fixé à l'extérieur du domicile qui permet de conserver en sécurité les clefs de la maison. Seules les personnes qui disposent du code peuvent prendre la clé et entrer dans le logement évitant ainsi à l'occupant à se déplacer en cas de problème.

→ **Éviter les chutes** en aménageant son logement pour pouvoir poursuivre une vie normale, chez soi, dans un environnement sûr et adapté. La salle de bain, la cuisine, les escaliers et la chambre.

→ **Améliorer la circulation dans la maison** en retirant tous les obstacles superflus comme les plantes, les tapis, les fils électriques du lampadaire ou du téléphone, améliorer l'éclairage.

→ **Empêcher les glissades** en recouvrant les surfaces à risques comme le carrelage ou le parquet vitrifié à l'aide de tapis antidérapants.

→ **Ajouter des points d'appui** en installant des rampes, des poignées et des barres d'appui, partout où le besoin s'en fait sentir comme dans la salle de bains ou dans l'escalier.

Je souhaite être aidé(e) pour mes repas

Où trouver les commerces et les marchés ?

- Les alimentations : carte sur www.vdsv.fr (rubrique portail des usagers)
- Les marchés → voir auprès de votre mairie.

Qui peut m'aider pour la préparation de mes repas ?

Mes repas peuvent être préparés par une aide à domicile, employé indépendant ou par des services d'aide à la personne (voir p. 9).

À qui je m'adresse pour un portage de repas ?

- Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile

- Mirebeau-Sur-Bèze (mairie) : **03 80 73 97 20**
- Fontaine-Française : ADAPEI **03 80 75 83 22** (48h à l'avance)
- Auxonne (CCAS) : **03 80 60 44 60** (Place d'Armes)

- Des restaurateurs de proximité proposent ce service de portage de repas dans certaines communes.

J'ai besoin d'aide pour disposer d'aliments

Restos du Cœur

- Mirebeau-sur-Bèze :

Centre Socioculturel

Salle n° 2 - Place Général Viard

06 12 96 07 24 lundi : 14h/16h

ad21.mirebeau@restosducoeur.org

- Auxonne :

7 rue Guébriant

03 80 66 16 82

Vendredi : 8h / 12h - 14h / 17h

ad21.auxonne@restosducoeur.org

Entraide cantonale

- Pontailleur-sur-Saône :

rue de la Gare

06 83 11 61 44 vendredi : 14h/18h

L'aide sociale

- Auprès des assistantes sociales du département (voir ESCO p.12)

Je souhaite être aidé(e) pour payer mon loyer

→ En cas de difficultés pour payer votre loyer, vous devez tenter de trouver une **solution à l'amiable avec votre propriétaire**. Des aides sociales peuvent vous être accordées, sous certaines conditions. En cas de grandes difficultés financières, le dépôt d'un dossier de surendettement peut être possible.

→ **Si vous et votre propriétaire** avez du mal à vous parler, vous pouvez faire appel (gratuitement) à un conciliateur de justice pour qu'il vous aide à trouver ensemble la meilleure solution à votre litige.

→ **Aides de la Caisse Allocation Familiale (CAF)** ou de la MSA pour déposer une demande d'allocation logement si vous n'en touchez pas ou pour déclarer votre changement de situation.

→ **Autres aides et accompagnement social :**

Pour connaître les autres aides sociales auxquelles vous pourriez avoir droit (Fonds de solidarité pour le logement (FSL), ...), vous pouvez contacter un travailleur social (assistante sociale, conseillère en économie sociale et familiale, ...).

→ **En dernier recours**, il est possible de mettre en place un plan d'apurement avec le bailleur ou prendre RDV avec le Centre Communal d'Action Social Auxonne ou services sociaux du département.

→ **Espace solidarité Côte d'Or (ESCO)**

Vous avez des questions sur les sujets suivants :

- Les difficultés dans le règlement du loyer
- L'accès au logement ou à l'hébergement
- L'accès aux droits
- L'endettement

→ **Information et prise de rendez-vous :**

• Cap Val de Saône (Auxonne) : **03 80 63 35 11**

• Mirebellois et Fontenois

(Mirebeau-sur-Bèze / Fontaine-Française) : **03 80 63 25 20**

Je souhaite être aidé(e) financièrement pour l'entretien de mon domicile, mes actes de la vie quotidienne

Quelles aides financières ?

→ Les aides financières dépendent de votre niveau d'autonomie ou de revenus.

Le GIR (*groupe iso-ressources*) correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne. Il permet notamment aux professionnels médicaux-sociaux d'évaluer le degré d'autonomie d'une personne et peut déclencher l'attribution d'une aide financière telle que l'**APA** (*Allocation Personnalisée d'Autonomie*).

→ Caisses de retraite

Votre caisse de retraite peut fournir plusieurs aides avec notamment la prise en charge partielle ou complémentaire de l'aide à domicile, de l'amélioration de l'habitat.

→ **Les aides des caisses de retraite** s'adressent à tout retraité ayant cotisé auprès d'une caisse de retraite, âgé de plus de 60 ans ne percevant pas l'APA, étant suffisamment autonome, mais rencontrant des difficultés dans la vie quotidienne (GIR 5 et 6).

→ **Contacter votre caisse de retraite de base** pour savoir à quelles aides vous pouvez prétendre.

→ Aide sociale

L'allocation simple est une aide financière ou matérielle attribuée par l'État.

→ Elle permet aux **personnes de plus de 65 ans** ne percevant pas de retraite ou touchant de faibles revenus, de bénéficier d'un minimum garanti ou de prendre en charge les frais d'une aide à domicile.

→ **La demande du formulaire** est à demander à « France Services » ou auprès des services sociaux du département.

→ L'allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

C'est une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie. Il existe 2 APA différentes :

→ **L'APA à domicile** aide à payer les dépenses nécessaires pour rester vivre à domicile malgré la perte d'autonomie : frais d'aide humaine, de matériel technique (barre d'appui, réhausseur...)

→ **L'APA en établissement** aide à payer une partie du tarif dépendance en EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).

→ **L'APA est versée par le conseil départemental** : il n'y a pas de conditions de revenu pour en bénéficier, mais le montant attribué dépend du niveau de revenus. Elle n'est pas cumulable avec d'autres aides.

→ **Pour bénéficier de l'APA**, la personne âgée doit relever du GIR 1, 2, 3 ou 4. Le niveau 1 correspond au degré de dépendance le plus important.



Qui peut en bénéficier ?

- Être âgé de 60 ans ou plus ;
- Résider en France de façon stable et régulière ;
- Être en perte d'autonomie, c'est-à-dire avoir un degré de perte d'autonomie évalué par les services du département (GIR 1 à 4).

À qui s'adresser pour demander le dossier d'APA ?

- Télécharger sur le site : www.cotedor.fr/aide/faire-une-demande-dallocation-personnalisee-dautonomie-apa
- Directement au Conseil Départemental
- Au près de France Services
- Les ESCO : services sociaux peuvent vous aider à compléter votre dossier

Coordonnées pour mes démarches

Service d'Aide à Domicile

Communauté de Communes

Cap Val de Saône

→ ADMR - PONTAILLER-SUR-SAÔNE

rue du 8 mai 1945 - 03 80 36 19 76

→ ADMR - AUXONNE

5 rue du Col. d'Enfer - 03 80 65 53 34

→ ATOME - AUXONNE

2 bis du Col. Redoutey - 03 80 43 62 15

→ 123 SERVICES A DOM. NUITS-ST-G.

(pas de portage de repas)

14 A rue Félix Tisserand - 03 80 41 89 23

→ VITAME - MARSANNAY-LA-CÔTE

rue de la Pièce Léger - 03 80 66 71 45

→ FLEXISERVICES - AUXONNE

(pas de portage de repas)

1 rue du Col. Redoutey - 03 80 10 09 23

Communauté de Communes

Mirebellois & Fontenois

→ ATOME - MIREBEAU-SUR-BÈZE

54 grande rue - 03 80 10 08 75

→ ADMR - MIREBEAU-SUR-BÈZE

8 place du Gén. Viard - 03 80 36 57 74

→ VITAME - MARSANNAY-LA-CÔTE

(portage de repas en développement)

rue de la Pièce Léger - 03 80 66 71 45

→ FLEXISERVICES - 07 72 07 33 93

Antenne MIREBEAU-SUR-BÈZE

(pas de portage de repas)

France Services - 6 place Gén. Viard

le jeudi 9h/12h ou sur rdv

Antenne FONTAINE-FRANCAISE

(pas de portage de repas)

France Services - 1 rue de la Villeneuve

3^e mardi du mois 14h/16h30 ou sur rdv

Sécurité

Téléalarme

→ ADMR - Filien 03 80 51 98 21 (M^{me} Cusin)

→ ATOME - 03 80 76 86 26

→ PRESENCE VERTE - 03 80 63 22 89

→ ASSYTEL - 0 800 541 641

La Poste Service Senior

→ VISITE DU FACTEUR

téléassistance livraison de médicaments
- entretien du domicile...

Réseau national : 0 800 000 011

ou laposte.fr/services-seniors

ou auprès du facteur / bureau de poste

Aménagement de l'intérieur pour éviter les chutes

→ MATÉRIEL : votre pharmacie locale peut vous proposer des aides pour le maintien à domicile (cannes, fauteuil, déambulateur, chaussures orthopédiques, chaussures pour personnes diabétiques ou avec arthrose...)

Il existe aussi des prestataires :

- Harmonie Médical Service Dijon Quetigny - 03 80 48 93 50

- Bastide Quetigny - 03 80 46 86 69

- Atout Médical Beaune - 03 80 22 54 78

→ **DIAGNOSTIC OU AIDE FINANCIÈRE**

- MSA Bourgogne Senior

- ADIL

- SOLIHA

- Plateforme de rénovation

- Caisse de retraite & complémentaires

- Agence Nationale de l'Habitat (Anah)

- Département (Services sociaux)

- Votre commune

- Votre mutuelle

Pour être en forme j'ai besoin

- ♥ d'activités
- ♥ de médicaments, de lunettes...
- ♥ d'aide financière
- ♥ d'aide après une hospitalisation
- ♥ de connaître les professionnels de santé

Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) assurent sur prescription médicale des soins infirmiers sous la forme de soins techniques et de soins de base et relationnels.

Ils effectuent également une coordination des soins.

Les soins palliatifs et accompagnement sont des soins pratiqués par une équipe interdisciplinaire en institution ou à domicile. Ils visent à soulager la douleur, à apaiser la souffrance psychique, à sauvegarder la dignité de la personne malade et à soutenir son entourage.

Les personnes en fin de vie qui désirent demeurer chez elles peuvent bénéficier de soins palliatifs à domicile.

J'ai besoin de faire des lunettes ou des prothèses auditives

À qui m'adresser ?

Audition (uniquement)

→ Auxonne :

- Amplifon Audioprothésiste

03 80 31 47 14 - rue Col. Redoutey

- Laboratoire de l'Audition Grenot

03 80 45 28 03 - rue Col. Redoutey

→ Mirebeau-sur-Bèze :

- Centre Optique Melin

03 80 56 62 92 - 6B rue P. Auban

→ optique / audition + vente à dom.

Optique

→ Auxonne :

- Optique 2000 (*centre com. Leclerc*)

03 80 56 81 56 → vente à domicile

- L'Optique d'Auxonne

03 80 31 15 80 - 66 rue A. Masson

- Les Opticiens Mutualistes

03 80 48 16 60 - 10 rue du Bourg

- Optique Granet

03 80 37 42 45 - 1 rue du Bourg

J'ai besoin d'un bilan de santé

→ Centre d'examen de santé CPAM
boulevard de Champagne à Dijon

→ Inscription au **03 80 76 21 50** (*questionnaire à remplir*)

Si un groupe de 10 personnes est constitué, il est possible de faire un transport pour l'ensemble jusqu'au centre d'examen (voir avec la CPAM).

Consultations de médecins spécialistes :

- CH Auxonne permanence de spécialistes :

5 rue du Château - Standard au **03 80 48 33 00**

Endocrinologue / Rhumatologue / Diabétologue

Neurologue / Gynécologue

J'ai besoin d'un professionnel de santé



→ **La pharmacie de garde** est affichée sur les vitrines des pharmacies de votre secteur, le patient joint directement l'officine de garde par téléphone. Vous pouvez aussi consulter le site www.servigardes.fr ou appeler le **08 25 74 20 30** (0,15€ la minute)

→ **Le dentiste de garde** est mis en place les dimanches et les jours fériés.

- Le lieu de consultation est le lieu du cabinet du praticien de permanence.

- Le numéro du praticien d'astreinte est communiqué par le **SAMU 15**

→ **Médecin de garde**
Maisons Médicales de Garde :
Dijon, Beaune, Dole : **SAMU 15**

→ **Si le médecin traitant est indisponible** : s'il ne peut pas vous recevoir dans un délai compatible avec votre état de santé, vous pouvez vous adresser aux « communautés professionnelles territoriales de santé » :

- CPTS Pays d'or : **03 80 53 07 98**
ou www.cptspaysdor.fr/page/1277750-je-n-ai-pas-de-medecin-traitant – CPTS 21/52.

→ **Professionnels de santé**
Localisation : carte sur www.vdsv.fr
(rubrique portail des usagers)

J'ai besoin d'aide pour ma mutuelle

L'assurance maladie

→ L'Assurance Maladie aide les assurés aux ressources modestes à bénéficier d'une complémentaire santé, ou à faire face à des difficultés financières liées à leur état de santé.

→ La complémentaire santé **solidaire (CSS)** aide à payer les dépenses de santé :

- médecin, dentiste, infirmier, kinésithérapeute, hôpital, etc.
- vos médicaments en pharmacie
- vos dispositifs médicaux (*pansements, cannes, fauteuil roulant*)
- la plupart des lunettes, les prothèses dentaires ou auditives.

→ Comment demander la CSS

- **AMELI** (sur internet) depuis le compte du bénéficiaire
- **Maison France Services**
- **Caisse d'Assurance Maladie**

→ Une aide financière **exceptionnelle et ponctuelle** en complément des prestations (*remboursement des soins...*) habituellement versées pour financer des dépenses non remboursées, une couverture complémentaire santé, aide à domicile lors retour d'une hospitalisation...

→ Comment demander l'aide financière ?

- Compte **AMELI** (chatbot) : demander une aide financière ou au **36 46** (gratuit)



J'ai besoin de soins infirmiers à domicile

Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Ils contribuent à accompagner à domicile les personnes et assurent également une coordination avec les autres intervenants médicaux et paramédicaux : aide à domicile, kinésithérapeutes, médecins...

Les SSIAD peuvent intervenir

7 jours sur 7 si nécessaire.

Leurs interventions sont prises en charge par l'Assurance Maladie et se font sur prescription médicale.

→ SSIAD - ADMR AUXONNE

13 rue Lafayette - **03 80 65 53 34**

→ SSIAD - HÔPITAL AUXONNE

5 rue du Château - **03 80 48 37 30**

→ SSIAD - ATOME MIREBEAU-S/BÈZE

03 80 10 08 75

L'hospitalisation à domicile (HAD)

L'HAD est une forme d'hospitalisation. Elle permet d'assurer à votre domicile des **soins médicaux et paramédicaux importants** pour une période limitée mais renouvelable en fonction de l'évolution de votre état de santé.

L'HAD intervient **exclusivement après une hospitalisation et sur prescription médicale** et avec l'accord de votre médecin traitant. C'est lui qui assure la prise en charge médicale tout au long du séjour. L'HAD est remboursée par l'Assurance Maladie.

→ HAD FEDOSAD **03 80 73 92 92**

Ambulances - VSL*

→ AUXONNE « Allo Auxonne »

9 rue Jurain - **03 80 31 03 14**

→ AUXONNE Taxi « B. Ferrut »

26 rue Davot - **03 80 31 03 14**

→ PONTAILLER-SUR-SAÔNE

• « Allo Pontailleur »

40 rue Bourgogne - **03 80 36 12 00**

→ FONTAINE-FRANÇAISE

• Ambulance - VSL - Car - Taxi

22 rue Murots - **03 80 75 84 30**

J'ai besoin d'aides diversifiées

Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC 21)

→ Le **DAC 21** intervient auprès des personnes en situations fragiles ou en perte d'autonomie sans distinction de maladies et d'âge, ainsi que pour les aidants. L'intervention **totale**ment gratuite, se fait à domicile en évaluant la situation globale du patient. Le DAC 21 propose un parcours de santé personnalisé et coordonné.

→ **Le DAC 21 intervient avec le consentement du patient.**

→ Il intervient **sur demande** de la personne, de la famille, des professionnels de soins libéraux ou hospitaliers, sociaux ou médico-sociaux.

• **03 80 30 04 14** / contact@dac21.fr

Je veux être aidé financièrement pour un retour d'hospitalisation

Les complémentaires santé peuvent accorder des heures d'aide à domicile après une hospitalisation. Il est possible que votre contrat santé propose de payer l'intervention d'un service d'aide à domicile pendant un nombre déterminé d'heures en cas de retour à votre domicile, dans le cadre d'une garantie d'assistance.

→ **Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé.**

Soins palliatifs

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

JALMALV Dijon

→ **Maison des Associations**
2 rue des Corroyeurs - Dijon

03 80 41 87 18

jalmalv.dijon@wanadoo.fr

Permanence :

le mercredi de 17h à 19h
(hors vacances scolaires)

Pour souffler j'ai besoin

- de vacances
- de relais soutien à domicile
- de relais soutien à l'extérieur
- d'informations

Qu'est-ce que Le répit ?

Le Larousse® définit le répit comme « *un repos, une interruption dans une occupation absorbante et ou contraignante* » !

L'aide au répit permet aux proches aidants des personnes âgées de se reposer ou de dégager du temps.



Je souhaite souffler car j'aide une personne âgée en perte d'autonomie

Je m'occupe d'un proche sans m'épuiser !

Les plateformes d'accompagnement et de répit (PFR) s'adressent aux aidants s'occupant d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive et/ou en situation de handicap.

Après une évaluation de la situation à domicile, la plateforme fournit des services et un accompagnement spécifique pour l'aidant et/ou le couple aidant-aidé.

Elle oriente vers des solutions de répit pour la personne aidée et accompagne à leur mise en place, d'un point de vue pratique et financier si besoin.

→ Plateforme d'accompagnement et de répit :

03 80 70 29 29 - pfr@fedosad.fr

Que me propose la plateforme de répit ?

- Fournir **des services et un accompagnement spécifique** pour l'aidant et/ou le couple aidant-aidé ;
- Orienter vers une **solution d'accueil** pour la personne aidée ;
- Mettre en place une solution de répit pour l'aidant ;
- **Prévenir les risques d'épuisement** et favoriser le libre choix du lieu de vie de l'aidé et de son aidant ;
- Des activités qui renforcent le **lien social**, une **lutte contre l'isolement**.

Différentes solutions hors du domicile

→ Accueil de jour itinérant

FEDOSAD Auxonne

2 rue des petites casernes

03 80 73 92 31

→ possibilité d'être accueilli en journée et/ou demi-journée avec ateliers cuisine, activités sportives et culturelles pour les aidés.

→ Accueil à la journée

Talmai « les Albizias »

→ Résidence autonomie

→ Point d'Accueil Aidant

→ rendez-vous aux agences

ADMR pour des renseignements :

Auxonne, Mirebeau-sur-Bèze,

Pontailier-sur-Saône

(coordonnées page 12)

→ Hébergement temporaire

• EHPAD Belleneuve

• EHPAD Mirebeau-sur-Bèze

• Résidence autonomie Talmai

• Résidence autonomie Fontaine
-Française

→ Séjour de vacances

pour aidant/aidé ou aidé seul

• France Alzheimer **03 80 45 39 44**

• Marpa PEP BFC Talmai

« les Albizias » **03 80 47 84 43**

→ ANCV (chèques vacances)

• **0969 320 616** (voir p.35)

Différentes solutions au domicile

→ La résidence autonomie

« les Albizias » (Talmai) propose :

→ une garde en journée, demi-journée, la nuit et à l'heure ;

→ une formule d'aide au répit directement au domicile pour permettre à l'aidant de profiter en toute tranquillité de ses occupations.

→ Visites à domicile

par l'association locale « France Alzheimer » avec ADMR

→ renseignement et rendez-vous

06 21 47 03 41

→ Pour quelques heures à domicile

→ voir avec les services d'aide à domicile (voir p. 17)

→ L'association Siel Bleu

intervient à domicile dans le cadre de la prévention santé et le bien être par le mouvement

06 69 42 81 97



Aides financières au répit

→ Vous pouvez être accompagné à la **mise en place et à la recherche de financements** par la plateforme de répit, lors des évaluations pour l'APA, la DAC 21.

L'aide au répit permet de financer des solutions d'aide comme l'accueil de jour, l'hébergement temporaire, l'accueil familial et le relais à domicile.

Autres aides

→ **Premier assistant virtuel**
« mes infos & Conseils d'aidant »
www.mica-aidant.fr

→ **France ALZHEIMER**

03 80 45 39 44

francealzheimer21@gmail.com

→ **France AVC 21**

03 80 29 32 45

→ **France PARKINSON**

cbillaut1@gmail.com

→ **AGIRC ARRCO**

« Ma Boussole Aidant » propose des solutions géolocalisées



J'ai besoin de rester mobile

- ♥ pour faire mes courses
- ♥ pour mes visites médicales
- ♥ pour mes démarches administratives

Transport à la demande

Moyen de transport pour les personnes qui n'ont pas de moyen de locomotion.

Covoiturage

Deux conditions :

→ le trajet doit s'inscrire dans le cadre d'un déplacement effectué par le conducteur pour son propre compte : si ce dernier ne cherche pas à se déplacer mais uniquement à transporter des tiers, il ne s'agit pas d'une pratique répondant à la définition du covoiturage ;

→ les échanges financiers entre les passagers et le conducteur sont limités au partage des coûts. Ils peuvent notamment comprendre les frais de carburant (les éventuels péages) et, si les passagers et le conducteur ont été mis en relation par une plateforme, la commission de cette dernière.

J'ai besoin de me déplacer pour des démarches de la vie quotidienne

Qui peut m'aider ?

Je souhaite aller faire mes courses, me déplacer pour effectuer des démarches administratives, aller chez mon médecin...

→ différentes solutions sont à ma disposition si je n'ai pas de véhicule.

→ **Les Services Aides et Accompagnement à Domicile (SAAD) :**
Pour des déplacements quotidiens, faire ses courses, les SAAD proposent ce service dans leurs prestations le plus souvent.

→ **« Sortir Plus »** est une aide financière (sous forme de chèques) qui est proposée aux seniors de plus de 75 ans bénéficiant d'une retraite complémentaire faisant partie du groupement AGIRC-ARRCO. Cette prestation offre un accompagnement pour des sorties du quotidien (faire des courses, rendre visite à un ami, aller chez le coiffeur, partir en balade, aller jusqu'à la gare, et autres besoins). L'accompagnant est un salarié au sein d'un organisme d'aide à domicile ou de transport adapté.

- **09 71 09 09 71** (prix d'un appel local)
- www.sortir-plus.fr



Taxis Cap Val de Saône

- Pontailleur-sur-Saône

→ « Taxi Allo Pontailleur »

06 82 56 95 16 / 03 80 36 12 00

- Perrigny sur l'Ognon

→ « Taxi Allo Pontailleur »

06 82 56 95 16

- Heuilley-Sur-Saône

→ Taxi « Racine-Bonato Carole »

03 80 36 10 76 / 06 24 94 14 57

- Binges

→ « AB taxi »

03 80 31 97 21

- Maxilly-sur-Saône

→ « Taxi Roche David »

06 03 35 46 96

- Pont

→ « Allo Taxi Lag »

06 89 97 42 37

- Auxonne

→ « Taxi Ferrut »

03 80 31 03 14

→ « Bonnotte Taxi EURL »

06 08 62 31 35

→ « Accord Taxi »

06 88 90 62 50

→ « Beauger Frederic »

03 80 31 49 13

→ « Taxi Lassagne »

06 62 71 16 93

Transports à la demande Auxonne

→ Réservation la veille pour le lendemain, *indiquer s'il y a un problème de mobilité*

03 80 11 29 29

Informations sur :

www.capvaldesaone.fr

dans Services / mobilité-transports



5 circuits pour venir
à Auxonne !



www.viamobigo.fr

03 80 11 29 29

du lundi au samedi
→ de 7h à 20h



Réseau de bus MOBIGO

Sur les fiches horaires sont notées **les arrêts accessibles en fauteuil roulant**, prévenir le service si possible avant :
www.viamobigo.fr « Réseau régional Mobigo »

Arrêts :

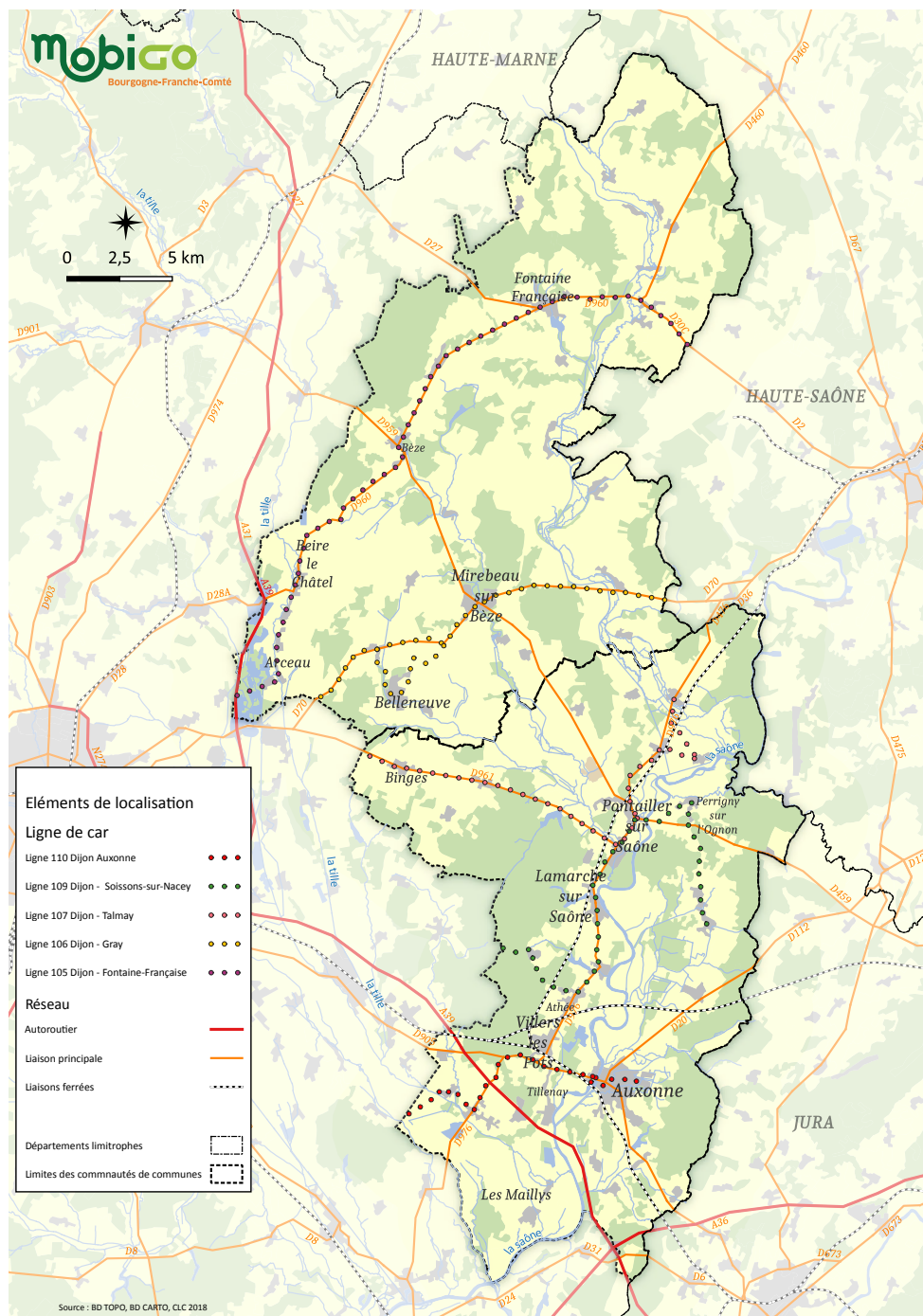
- Dijon <> Genlis <> Auxonne
- Dijon <> Lonchamp <> Pontailler <> Soissons
- Dijon <> Pontailler <> Talmay
- Dijon <> Fontaine-Française <> Gray
- Dijon <> Belleneuve <> Mirebeau
- **Train Réseau TER** (Gare Tillenay-Auxonne)
→ ligne *Dijon-Auxonne-Dole-Besançon*

Aires de covoiturage

- Pontailler-sur-Saône (rue des Métiers)
- Tillenay-Auxonne (Gare)
- Soirans (parking autoroute)
- Mirebeau-sur-Bèze
- Vonges

Taxis Mirebellois & Fontenois

- **Mirebeau-sur-Bèze**
→ « Taxi de la Vingeanne » **07 67 14 30 38**
→ « Taxi N1 » **03 80 36 70 00**
- **Noiron-sur-Bèze**
→ « Taxi Isa » **06 44 93 07 30**
- **Savolles**
→ « Taxi Arnaud » **06 26 56 04 18**
- **Fontaine-Française**
→ « LTaxi » **06 68 59 11 85**



J'ai besoin de connaître mes droits

- ♥ à la retraite
- ♥ en cas de difficultés familiales
- ♥ en cas de difficultés financières
- ♥ en matière de protection juridique

La retraite de base

La retraite de base est la retraite obligatoire si vous avez travaillé. Elle est versée par l'Assurance Vieillesse.

La retraite complémentaire

La retraite complémentaire est obligatoire pour les salariés du privé. La caisse complémentaire AGIRC-ARCCO est commune aux salariés du privé.

J'ai besoin de connaître mes droits à la retraite

Vous dépendez d'une caisse de retraite

→ Selon l'activité professionnelle précédemment exercée :

- secteur privé CARSAT ou CNAV
- secteur agricole MSA
- fonction territoriale ou hospitalière CNRACL
- régimes non-salarié (*commerçant, artisan, profession libérale*) et régimes spéciaux

Vous dépendez d'une caisse complémentaire

- contractuel à la fonction publique IRCANTEC
- secteur privé : AGIRC ARCCO

→ **Le Centre d'Information, de Conseil et d'Accueil des Salariés**

(CICAS) AGIRC ARCCO est un relais du groupement des régimes de retraite complémentaire. Il a une mission d'accueil et de conseil personnalisé pour effectuer les demandes de retraite complémentaire et de réversion. C'est également un relais pour l'action sociale des caisses de retraite complémentaire.

→ **CICAS Dijon** (*rez-de-chaussée entrée B*) - 11 rue Lounès-Matoub

09 70 660 660 / cicasinfo21@agirc.arrco.fr

L'allocation simple

→ C'est une **aide financière ou matérielle attribuée par l'État**.

Elle permet aux personnes de plus de 65 ans ne percevant pas de retraite, ou touchant de faibles revenus, de bénéficier d'un minimum garanti ou de prendre en charge les frais d'une aide à domicile.

→ Formulaire à demander à « France Services » ou auprès des services sociaux du Département (voir ESCO p. 9 et 33).

J'ai besoin de connaître mes droits en matière de surendettement



Si vous rencontrez des difficultés financières durables ou ponctuelles

→ Recherchez les causes de vos difficultés financières.

Vous pouvez vous faire aider par un « **Point Conseil Budget** » (PCB) ou une association de consommateurs.

→ Ils vous aideront à déterminer les causes de vos difficultés et à trouver des solutions.

→ A qui s'adresser ?

Points Conseil Budget labellisés

• UDAF 21 Côte d'Or

03 45 16 00 13

isbf@udaf21.unaf.fr

• MFBSSAM Côte d'Or

06 70 37 94 09

pcb21sud@mfbssam.fr

• Nouvelles voies Région Est

06 20 36 91 84

pcb21neddijon@nouvellesvoies.org

Si vous avez des difficultés financières multiples ou durables

→ Vous devez saisir la commission de surendettement, pour demander l'ouverture d'une procédure de surendettement.

Procédure collective qui va traiter l'ensemble de vos dettes personnelles grâce à une palette d'instruments beaucoup plus large que le simple délai de paiement de 2 ans que pourrait vous accorder le juge.

→ A qui s'adresser ?

Dossier de surendettement

DIJON - Succursale régionale

2 et 4 place de la Banque

→ du lundi au vendredi

9h-12h et 13h-17h **RDV au 3414**

ou <https://accueil.banque-france.fr>

→ cerfa 13594*02

→ Accompagnement social ESCO
(voir p. 9 et 33)



J'ai besoin d'être protégé(e) ou de protéger l'un de mes proches

→ 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.

→ Différentes mesures de protection existent

La mise en place d'une mesure de protection juridique est prise en fonction des capacités de la personne à réaliser les actes de la vie courante sans assistance, et sans que ses intérêts soient mis en danger. Il existe donc plusieurs niveaux de protection : la tutelle et la curatelle, la sauvegarde de justice, l'habilitation familiale, mandat de protection future.

À qui s'adresser ?

→ **Pour la tutelle et la curatelle, la sauvegarde de justice, l'habilitation familiale** : une requête est à remplir pour les demandes de mise sous protection du Juge des tutelles auprès du Tribunal des Instances de Dijon

→ 13 bvd Clémenceau - **03 80 70 45 25**

→ Formulaire : servicepublic.fr

→ **Pour un mandat de protection future** : se rapprocher d'un notaire ou réaliser un acte sous signature

→ Aides dans vos démarches : CIDFF - UDAF - France Services

Qui peut être tuteur ?

→ **Un membre de la famille ou un professionnel** peut être choisi par le juge des tutelles. Il s'agit du mandataire judiciaire à la protection des majeurs. Le tuteur peut être choisi par anticipation par le biais du mandat de protection future.

J'ai besoin de connaître mes droits en cas de problèmes familiaux et de voisinage

→ Je souhaite être aidé si j'ai un différend avec un de mes voisins ou avec un membre de ma famille.

À qui s'adresser ?

→ **La médiation** est le premier recours puis par des actions en justice.

→ **L'arbitrage familiale / la conciliation**

La médiation familiale est une autre voie que le recours à la justice dans le règlement de conflits comme les ruptures, séparations et divorces, successions, ou encore les conflits vous empêchant de voir vos enfants ou petits-enfants. Elle se met en place avec l'accord des 2 parties (coordonnées page suivante).

→ **La voie de la justice**

Service d'accueil unique du justiciable (SAUJ) : un accueil renforcé pour faciliter les démarches des citoyens dans toutes les juridictions (voir liste page suivante).



Les coordonnées pour mes demandes

Accompagnement pour mes demandes

→ Nouvelles voies

→ Association qui mets en place des accompagnements individuels, des actions de préventions et un service de tutelle aux majeurs protégés

Jean François Guerin

06 20 36 91 84

→ CDIFF

→ Centre d'information sur les droits des femmes et des familles.

• Permanence France Services le 2^e mardi du mois / 14h à 17h

03 80 48 90 28

→ ESCO

→ Espace Solidarité Côte d'Or

• Cap Val de Saône Auxonne

03 80 63 35 11

• Mirebellois et Fontenois

03 80 63 25 20

→ Mise sous protection

→ Services des tutelles UDAF

03 80 53 13 90

• CDAD (centre départemental de l'accès aux droits)

cdad-cotedor.justice.fr

Conciliateurs de justice

→ Auxonne

→ Communauté de communes

03 80 27 03 20

→ Fontaine-Française

→ Conciliateurs de Justice

1 rue Général Gandyl

06 85 12 55 36 (sur rendez-vous)

→ Mirebeau-sur-Bèze

→ France Services

06 85 12 55 36

→ CDIFF

→ Voir infos ci-contre

Justice

→ Auxonne (mairie)

03 80 60 44 60

→ Pontailier-sur-Saône

→ France Services

1 rue des Saucis

03 80 47 89 82

→ Mirebeau-sur-Bèze

→ France Services

03 80 38 02 48

→ SAUJ

Service d'Accueil Unique du Justiciable

→ informations, démarches...

3039 / www.justice.fr

→ Cité judiciaire

13 boulevard Clémenceau

03 80 70 45 00

J'ai besoin de changer de vie

- ♥ nouveau cadre de vie
- ♥ partager mon cadre de vie
- ♥ partir en vacances



L'accueil familial

Les accueillants familiaux reçoivent des personnes âgées chez eux 24h/24 et leur font partager leur vie de famille, moyennant rémunération.

Ils proposent aux personnes accueillies un accompagnement aidant et stimulant et personnalisé. Ils peuvent accueillir 3 personnes maximum par famille.

Partager son logement dans le cadre d'une cohabitation intergénérationnelle solidaire

La cohabitation intergénérationnelle solidaire offre la possibilité pour des jeunes de moins de 30 ans (étudiants, apprentis...) d'être logés chez des personnes âgées de 60 ans et plus, dans les logements dont elles sont propriétaires ou locataires.

J'ai besoin de partir en vacances



Séjours vacances

→ **ANCV** (Agence nationale pour les chèques-vacances) pour des séjours seniors vacances. **L'ANCV** propose des séjours partout en France hors juillet et août pour toutes personnes de plus de 60 ans retraité.

→ **L'ANCV** propose une aide financière aux personnes à revenu modeste. L'aide est cumulable avec une aide de votre caisse de retraite complémentaire.

→ Le bénéficiaire de l'offre peut être accompagné par son conjoint, ses petits-enfants de moins de 18 ans, ses aidants familiaux ou professionnels.

ANCV

0969 320 616

(touche 4, puis touche 1 du téléphone)

www.ancv.com/seniors-en-vacances

→ Rapprochez de votre caisse de retraite, le plus souvent sous conditions de ressources

→ Pour du répit : consulter la plateforme de répit

Je ne souhaite plus vivre à mon domicile

Résidences autonomes

→ Elles permettent de vivre dans votre bassin de vie, dans des logements privatifs adaptés, et de bénéficier de services d'accompagnement dédiés tout en continuant à participer à la vie locale. L'indépendance d'aller et venir et de recevoir des visiteurs est totale. Un loyer est à payer selon vos ressources.
→ Voir coordonnées p. 38 (Talmay et Fontaine-Française)

EHPAD - Etablissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

→ Anciennement dénommés « maisons de retraite », les EHPAD sont des structures médicalisées qui accueillent des personnes âgées dépendantes. Pour être accueilli, il faut avoir au moins 60 ans et avoir besoin de soins et d'aide quotidiens pour effectuer les actes de la vie courante. Des aides financières peuvent être accordées pour payer certains frais.

Habitat intergénérationnel

→ « Binôme21 » met en place la cohabitation intergénérationnelle. Le but est de permettre à un jeune et un senior de cohabiter ensemble pour ne pas être seuls. La cohabitation est basée sur l'échange et la convivialité. Elle est réalisée dans un esprit de tolérance et de compréhension mutuelle.
→ www.binome21.fr

À qui s'adresser ?

- Adressez-vous directement à l'établissement dans lequel vous souhaitez vivre (coordonnées page 38)
- **Plateforme « Via Trajectoire »**
→ projet-viatrajectoire21@cotedor.fr
ou <https://trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire>
→ France Services

Accueil familial adulte

→ L'accueil familial est un dispositif permettant d'être accueilli au domicile d'un accueillant familial.

→ L'accueillant familial est rémunéré pour cette prestation. La personne accueillie signe avec l'accueillant familial **un contrat d'accueil** fixant les conditions matérielles, humaines et financières de l'accueil. La personne accueillie peut bénéficier d'aides sociales et fiscales.

→ La famille d'accueil s'engage à assurer santé, sécurité, bien-être physique et moral de la personne accueillie ainsi que la continuité de l'accueil.

→ L'agrément de l'accueillant est délivré par les services du Conseil Départemental.

• Dijon :

Accueil Familial Adulte

1 rue Joseph Tissot

03 80 63 64 34

accueil.familial.adulte@cotedor.fr



Établissements d'accueil

Cap Val de Saône

- Talmay
→ Résidence « Les Albizias »
Résidence autonomie
22 rue de la corvée blanche
03 80 47 84 43
- Athée
→ EHPAD « Les Logis du parc de Moussier »
Établissement médicalisé
3 rue du Centre
03 80 48 16 95
- Auxonne
→ EHPAD de l'Hôpital local d'Auxonne
Établissement médicalisé
5 rue des Châteaux
03 80 31 13 14
- Auxonne
→ EHPAD « Le Val de Saône »
Établissement médicalisé
2 rue Mignotte
03 80 27 00 27

Mirebellois & Fontenois

- Fontaine-Française
→ MAPA « Gabriel Couturier »
Résidence autonomie
43 rue des Murots
03 80 75 33 22
- Belleneuve
→ EHPAD « Les Coronis »
Établissement médicalisé
Lieu-dit Combe Jays
03 80 31 72 38
- Mirebeau-sur-Bèze
→ EHPAD « Fontaine aux Roses »
Établissement médicalisé
3 bis route de Dijon
03 80 36 73 41



Pharmacies

Pontailier-sur-Saône

→ Pharmacie Ducrot
03 80 36 11 31

Mirebeau-sur-Bèze

→ Pharmacie Bolot Didier
03 80 36 70 93

Belleneuve

→ Pharmacie Delestre
03 80 31 95 58

Vielverge

→ Pharmacie Clerc
03 80 47 16 45

Fontaine-Française

→ Pharmacie Reichenbach
03 80 75 80 16

Auxonne

→ Pharmacie Vernizeau
03 80 37 30 27

→ Pharmacie Bonaparte-Butin
03 80 37 32 46

→ Pharmacie Pagon
03 80 37 30 42

→ Pharmacie La Colombière
03 80 37 45 73

→ Pharmacie Bataillard
03 80 37 30 39

Dentistes

Auxonne

→ Cabinet dentaire
Faivre - Pastres - Heintz - Denis
03 80 37 36 94

→ M. Tournière William
03 80 10 27 49

Pontailier-sur-Saône

→ M. Fournel Eric
03 80 36 11 48

→ M^{me} Terrasse Nicole
03 80 36 18 21

Belleneuve

→ Cabinet dentaire
Gaubert - Schockmel
03 80 45 05 70

Direction de la publication :
Martine MARTIN-FOURNET
PETR Val de Saône-Vingeanne

Création graphique :
Auréli GABERT
www.crearel.com

crearel

Reprographie : SARL Fourot - www.fourot.fr

Date de publication : octobre 2022

Crédits photos et illustrations :
©Freepik : Karlyukav, Stefamerpik, Wirestock,
Artpphoto Studio, Drazen Zigic, Pressfoto, Shirkin
Son, Storyset (illustration)
©Pexels : Artem Podrez, Cotton Bro, Kampus
Production, Shevts.

Remerciements pour leur aide M^{me} Colnot
Denise, France Service Mirebeau-sur-Bèze, et
Nathalie Narcisse, stagiaire au PETR VDSV.



Le portail santé du PÉTR Val de Saône Vingeanne

Documents ressources en santé

- Actions séniors sur le territoire
- PÉTR VDSV est territoire PNNS
(Programme National Nutrition Santé)
- Contrat local de santé pour le territoire

www.vdsv.fr/e-sante



**PÔLE D'ÉQUILIBRE
TERRITORIAL ET RURAL
CÔTE-D'OR**

11 rue de la Gare
21270 PONTAILLER-SUR-SAÔNE
03 80 47 46 02 - www.vdsv.fr