

Le mot du Président

PARCE QUE VIEILLIR DOIT RIMER AVEC PLAISIR

La Communauté de communes des vallées de la Tille et de l'IGNON a décidé d'être un acteur incontournable de l'action sociale sur son territoire.

C'est une volonté politique forte que j'ai décidé d'impulser avec l'aide de l'ensemble des conseillers communautaires.

Parmi les actions mises en œuvre, la prise en compte des seniors est un volet essentiel. Parce que le vieillissement de la population est une réalité, parce que vieillir ne signifie pas mourir, mais que, au contraire, nous vivons de plus en plus longtemps à l'âge de la retraite, nous avons décidé de consacrer tout un pan de notre politique sociale aux seniors.

Le maintien à domicile, le lien social, l'activité physique, la nutrition, la dépendance sont autant de défis que nous avons décidés de relever.

Pour cela nous nous sommes dotés d'une équipe de professionnelles qui œuvre au quotidien au travers d'actions individuelles et collectives.

En créant ce guide, nous avons souhaité apporter de la lisibilité dans les différents dispositifs existants et les différents acteurs les mettant en œuvre.

Ces informations vous seront utiles, seniors, familles, aidants... afin que, sur le territoire de la Covati, vieillir rime avec plaisir.

Luc Baudry,
Président de la Covati

Guide Vieillir avec le sourire - 2018

Directeur de la publication : Luc Baudry • **Rédaction** : Service actions sociales

Photos : Covati, sauf mention • **Mise en page** : Perrine Latouche

Impression : I.C.O. 17-19 rue des Corroyeurs - 21000 Dijon • **Tirage** : 2000 exemplaires

Sommaire

Le Service actions sociales de la Covati	p. 4
La vie quotidienne	p. 5
Loisirs et activités	
Les partenaires	
Les aides à domicile	
Le transport	
La santé	p. 12
Conseils de prévention	
Les soins à domicile	
L'hospitalisation à domicile	
La sortie d'hôpital	
Les aidants	p. 16
Mesure de protection	
Associations d'aides aux aidants	
Les mesures de protection	p. 18
La sauvegarde de justice	
La curatelle	
La tutelle	
L'habitat et l'hébergement	p. 20
Rester chez soi	
Les établissements pour personnes âgées	
Vos droits	p. 24
Adresses utiles	p. 29
Lexique	p. 35

Le Service actions sociales de la Covati

GUICHET UNIQUE

20 place Général-Leclerc
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 47 70

En 2017, la Covati a développé un nouveau Service actions sociales afin de garantir une équité territoriale. Des actions en direction du public senior et des familles ainsi que l'aide à la scolarité des enfants du territoire ont été mises en place.

L'équipe est composée de la directrice, d'une assistante sociale, d'une CESF (Conseillère en économie sociale et familiale) et d'une animatrice.

Chaque professionnel du service joue un rôle essentiel :

- l'assistante sociale se rend au domicile des personnes âgées de plus de 65 ans afin de les aider dans leurs démarches administratives,
- pour rompre l'isolement et créer du lien, l'animatrice organise des sorties à thèmes en direction des familles et des seniors, ainsi que des ateliers cuisine,
- la conseillère en économie sociale et familiale propose des activités en direction des familles et des seniors. Certains thèmes peuvent être abordés (alimentation, nutrition, gestion du budget,...).



Détail des manifestations dans le Covatiinfos, distribué tous les deux mois et disponible à la Covati.



La vie quotidienne

Les loisirs et activités

Activ'partage

Pour les personnes seules de 70 ans et plus.

La Covati propose des activités diverses comme des ateliers créatifs, des ateliers culinaires, des ateliers musicaux ou des jeux. Ces activités sont agrémentées par un repas convivial préparé par un restaurant du territoire.

Transport gratuit proposé aux personnes dans l'incapacité de se déplacer.

Activités intergénérationnelles

Les activités intergénérationnelles sont des ateliers créatifs, de cuisine ou consacrés aux jeux. Elles sont destinés à regrouper, sur un même temps, les enfants, les parents et les grands-parents.



Activ'conduite

Pour les personnes de 70 ans et plus.

Une séance de remise à niveau du code de la route et une séance de remise à niveau de la conduite sont proposées par la Covati en partenariat avec l'auto-école d'Is-sur-Tille.

Atelier cuisine

Pour les personnes de 65 ans et plus.

Le but de l'atelier cuisine est de permettre aux seniors du territoire de se rencontrer en confectionnant des repas complets, parfois même des cocktails.

Les plats sont préparés avec des produits frais puis dégustés par le groupe.

Basket'santé

Pour les personnes de 65 ans et plus.

Il fait partie d'un programme santé de la Fédération française de Basket-Ball validé et intégré par le Comité national olympique et sportif français (CNOSF) et le Ministère des Sports. C'est une forme de basket adaptée à la personne dans le but d'améliorer ou de maintenir son état physique, mental et social.



Activ'santé

Pour les personnes de 65 ans et plus.

Cette activité est proposée aux seniors de la Covati. Elle leur permet de bénéficier de cours de pratique physique pour maintenir une certaine autonomie et faciliter la vie à domicile.



Sorties seniors

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, des visites sont organisées afin de découvrir le patrimoine de la Côte-d'Or et des environs. Le midi un repas est partagé dans un restaurant. Le transport est assuré par la Covati.

Des sorties diverses peuvent être proposées à tout moment dans l'année (visite culturelle, cinéma, repas).

Les partenaires

Escale 21

Escale 21 est une association. Son objectif est de développer du lien social sur le territoire de la Covati et de gérer des activités de loisirs :

- ateliers créatifs manuels hebdomadaires,
- ateliers informatifs, ludiques et participatifs sur le thème du développement durable,
- voyage annuel pour les retraités.

ESCALE 21



**ESPACE SOCIO-CULTUREL,
D'ANIMATION
DE LOISIRS ET D'ÉCHANGES**

www.escale21.fr - 09 84 54 37 71 - asso.escale21@gmail.com



La FAPA propose différents ateliers (groupe de 10 personnes minimum) pour favoriser le lien social et permettre aux retraités d'obtenir des conseils pour bien vieillir.

Thèmes abordés : estime de soi, mémoire, équilibre, nutrition, sommeil, forme et santé, médicaments....

**Infos et inscriptions : Service actions sociales de la Covati 03 80 95 47 70.
Transport gratuit proposé aux personnes dans l'incapacité de se déplacer.**



Les aides à domicile

De multiples services à domicile existent pour se faire aider dans la vie quotidienne.

Les aides à la personne

Les aides à domicile accompagnent les personnes dans la vie courante et lors de l'accomplissement des gestes quotidiens : courses, repas, linge, actes administratifs simples, mais aussi déplacement, habillage, toilette...

Plusieurs associations proposent une aide à domicile régulière ou ponctuelle sur le territoire de la Covati :



ADMAR Service d'aide ménagère

20, place de la République • 21120 Is-sur-Tille
Tél. : 03 80 85 51 12



Domicile Services

Permanence au CCAS d'Is-sur-Tille,
les mercredis matins.
20, place Général-Leclerc • 21120 Is-sur-Tille
Tél. : 06 23 21 78 24



ATOME

Permanence au CCAS les mardis après-midis et jeudis matins.

20, place Général-Leclerc • 21120 Is-sur-Tille
Tél. : 03 80 95 47 70



APEF services

66, rue Jean-Jacques-Rousseau • 21000 Dijon
Tél. : 03 80 67 89 56



GPSGOD

Groupement des Professionnels de Santé du Grand Ouest Dijonnais

Tél. : 03 80 48 06 14

La téléassistance

La Covati a conventionné avec *Présence Verte* pour la mise en place d'une téléassistance permettant d'apporter une amélioration des conditions de vie et de favoriser le maintien à domicile de toute personne isolée ou en perte d'autonomie.

La téléassistance est un système de communication relié à un centre opérateur téléphonique, destiné à apporter assistance aux personnes âgées, confrontées à un problème médical aigu ou à une perte d'autonomie soudaine (chute, malaise).

Avec ce conventionnement vous bénéficiez d'un tarif négocié avec la Covati pour les meilleurs offres et services au meilleur coût.

Pour en profiter, contacter la Covati au 03 80 95 32 41 ou Présence Verte Bourgogne au n° Cristal 09 69 39 38 38 (appel non surtaxé) en précisant «covati».



présence verte
libres d'être actifs

Le portage de repas

La Covati, en partenariat avec l'ADMR, propose, aux personnes de 60 ans et plus habitant sur le territoire, de bénéficier du portage de repas à domicile.

Les objectifs sont multiples :

- permettre aux personnes à faible autonomie de bénéficier d'un repas équilibré, chaud, plusieurs fois par semaine, répondant à leurs besoins spécifiques,
- permettre aux bénéficiaires de continuer à se nourrir de façon équilibrée tout en gardant le plaisir de manger des aliments de qualité cuisinés,
- permettre aux personnes isolées de bénéficier de la visite régulière d'un professionnel de l'action médico-sociale.



Réservations au Service actions sociales de la Covati : 03 80 95 47 70



Le transport

> *Le transport à la demande (tout public)*

La Covati a mis en place un service de transport à la demande, Mobitille, qui transporte les habitants de leur domicile jusqu'au centre-ville d'Is-sur-Tille et à la Gare de Marcilly-sur-Tille. Il facilite les déplacements de celles et ceux qui ont besoin d'effectuer des courses, des consultations médicales et pharmaceutiques, des démarches administratives.

Le fonctionnement de ce service ouvert à tous est simple :

- la ligne dessert des arrêts fixes, à certains horaires, les jeudis et samedis toute l'année (sauf les jours fériés)
- réservation obligatoire la veille du trajet auprès de Transmontagne : 03 80 33 48 81



Tarifs (vente à bord du véhicule)

• 1 voyage : 1,50 €

• aller-retour : 3 €

Réservation obligatoire 03 80 33 48 81

> *Transport à la personne*

Pour les seniors dans l'incapacité de se déplacer, un transport est assuré par l'association Escale 21, sur réservation téléphonique. Le transport s'effectue du domicile au centre-ville d'Is-sur-Tille (santé, commerces, administrations...).

Un transport est également proposé pour se rendre chez un spécialiste médical à Dijon : participation financière de 12 €.

Renseignements, inscriptions et réservations :

Escale 21 • 14, avenue de la gare • Marcilly-sur-Tille • 09 84 54 37 71





La santé

Conseils de prévention

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne permettront de prévenir certaines maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers ou autres pathologies et ainsi de limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose et de réduire les risques de chutes et de fractures.

Nutrition

L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. Avec l'avancée dans l'âge, l'organisme et les besoins nutritionnels changent. Il est donc primordial de veiller à manger correctement et à bouger tous les jours.

Il est conseillé, pour les personnes de plus de 55 ans, de manger au moins 3 repas par jour à des heures régulières.

La FAPA propose un atelier nutrition pour vous apporter des repères et des conseils pour mieux manger et mieux bouger.

Activité physique

L'activité physique est importante tout au long de la vie. Elle permet de réduire les risques de perte d'autonomie et donc d'optimiser le maintien à domicile.

Le Plan national nutrition santé (PNNS) des plus de 55 ans et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent :

- pour les personnes âgées de pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée,
- de pratiquer l'activité d'endurance par périodes d'au moins 10 minutes,
- pour les personnes âgées dont la mobilité est réduite, de pratiquer au moins trois fois par semaine une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes,
- des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine.
- lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, d'être aussi actives physiquement que leur état le permet.

Sur le territoire, des modules force et forme au quotidien sont proposés par la FAPA et des ateliers Activ'santé sont organisés par la Covati.



Les soins à domicile

L'Établissement hospitalier pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) d'Is-sur-Tille assure la gestion d'un Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) de 25 places. Les SSIAD interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap. Leurs interventions sont prises en charge par l'Assurance maladie. Elles se font sur prescription médicale auprès des personnes âgées de plus de 60 ans, malades ou en perte d'autonomie, et des personnes de moins de 60 ans en situation de handicap ou atteintes d'une maladie chronique.

Leurs équipes sont essentiellement composées d'aides-soignants et d'infirmiers. Elles réalisent selon leurs compétences des soins de nursing (toilette,...) et des actes infirmiers (pansements, distribution des médicaments, injections,...).

*Renseignements auprès du SSIAD du Centre hospitalier d'Is-sur-Tille
03 80 95 62 14*

L'hospitalisation à domicile (HAD)

L'HAD est une forme d'hospitalisation qui permet, au domicile, d'apporter certains soins techniques, intensifs ou complexes que le secteur libéral n'est pas en mesure d'assurer. Elle garantit la continuité des soins 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 dans un environnement familial.

L'HAD intervient exclusivement sur prescription médicale et avec l'accord du médecin traitant qui assure tout au long du séjour le suivi médical. Elle est prise en charge par l'assurance maladie.

Pour se faire, l'équipe de l'HAD se rend au préalable au domicile pour vérifier si les conditions sont réunies. Le cas échéant, certains aménagements peuvent être nécessaires. Par exemple, l'installation d'un lit médicalisé.

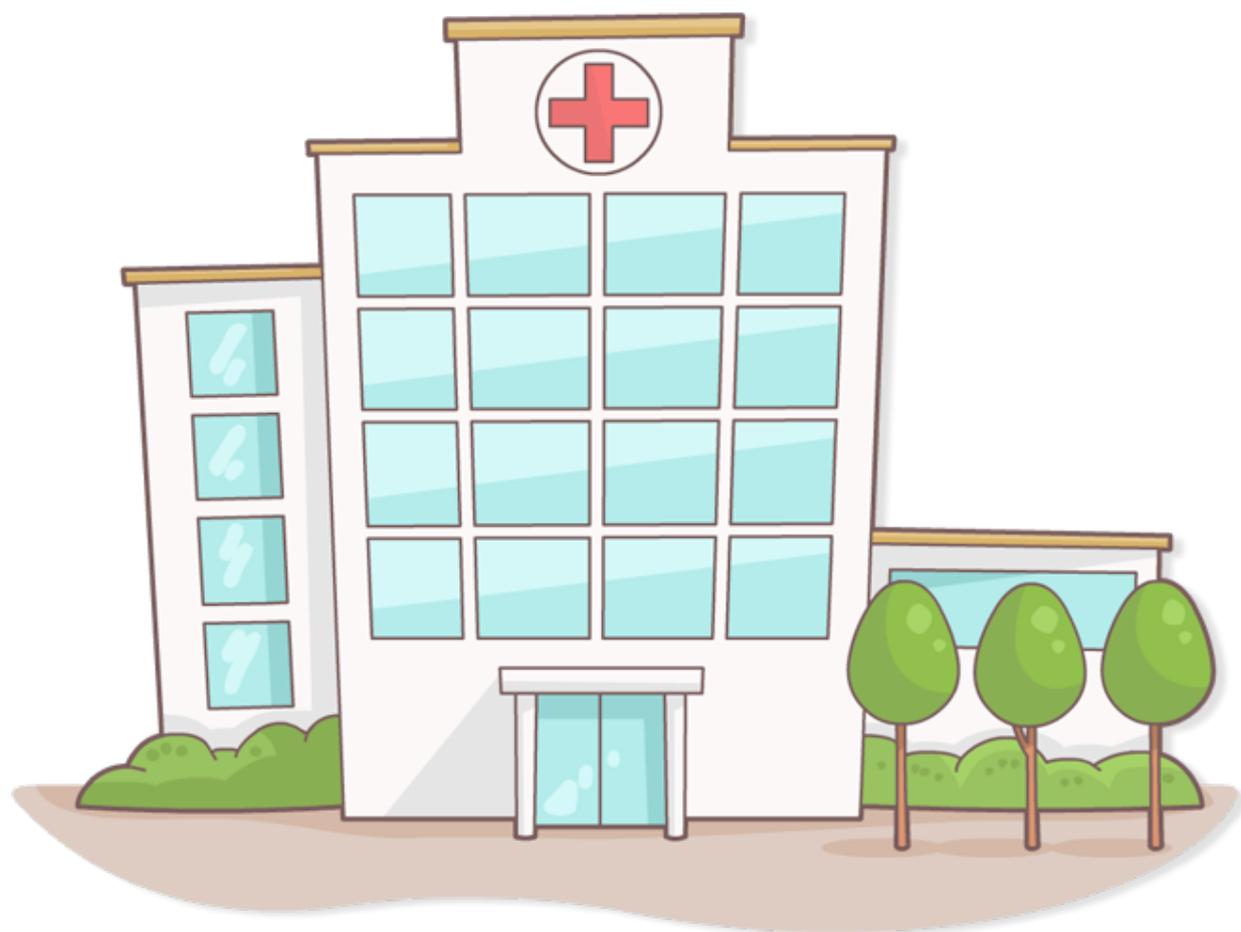
La sortie d'hospitalisation

Il est primordial d'anticiper la sortie d'hospitalisation pour organiser le retour dans les meilleures conditions.

La réussite d'une sortie d'hospitalisation dépend en grande partie de la préparation au plus tôt de la sortie.

Faire le point avec l'assistante sociale peut permettre la mise en place des services de maintien à domicile (aide ménagère, portage de repas, téléalarme,...).

Le service social de l'hôpital (ou le cadre de santé en clinique privée) aidera à mettre en place le retour au domicile.





Les aidants

Associations d'aides aux aidants

Association France-Parkinson Côte-d'Or

21240 Talant • 06 07 15 71 20 • cbillaut1@gmail.com

L'association France-Parkinson est là pour écouter et donner des informations et des conseils sur les spécificités locales. Des activités et autres réunions d'informations sont également proposées.

Association France Alzheimer Côte-D'Or

60A avenue du 14 juillet • 21300 Chenôve • 03 80 45 39 44
www.francealzheimer.org/cotedor

L'association propose des séances de formation gratuites animées par un psychologue et un bénévole formé ayant connu la maladie. Cette formation tente d'apporter aux aidants familiaux les outils essentiels à la compréhension des difficultés des malades, à l'adaptation de

l'accompagnement au quotidien et au maintien de la relation.

La formation s'adresse à tous les aidants familiaux (conjoint, enfant, ami, voisin...) accompagnant une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, qu'ils soient adhérents de l'association ou non.

Association Française des aidants

CCAS de Dijon • 11, rue de l'Hôpital • 21000 Dijon • 03 80 44 81 00

Depuis sa création en 2003, cette association milite pour la reconnaissance du rôle et de la place des aidants dans la société.

Elle les oriente et les soutient localement par l'animation du Réseau national des cafés des aidants et la mise en place d'ateliers santé. Elle assure également des séances de formation sur l'accompagnement pour les proches aidants et les équipes professionnelles.





Les mesures de protection

Article 425 du code civil : Toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération, médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit de ses facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté, peut bénéficier d'une mesure de protection juridique.

Il existe trois formes de mesures de protection :

La sauvegarde de justice

C'est une mesure temporaire qui permet de conserver des droits mais les actes d'administration ou de disposition sont susceptibles d'être contestés en justice. Une sauvegarde de justice peut être demandée en cas de grave maladie, le temps de la guérison.

La curatelle

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure qui, sans être hors d'état d'agir elle-même, a besoin d'être conseillée ou contrôlée d'une manière continue dans les actes importants de la vie civile. Cette mesure est prévue pour 5 ans, un renouvellement est possible. La curatelle est demandée sous avis médical.

Il existe différents degrés de curatelle :

- simple,
- aménagée : le juge énumère les actes que la personne peut faire seule ou non,
- renforcée : le curateur perçoit les ressources de la personne et règle ses dépenses.

La tutelle

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. La tutelle est destinée aux personnes majeures ayant besoin d'être représentées de manière continue dans les actes de la vie civile, et pour qui toute autre mesure moins contraignante (curatelle, sauvegarde de justice) est insuffisante.

Le curateur ou le tuteur peut être un membre de la famille si l'accord du reste de la famille proche est reçu.

Pour la demande d'une mesure de protection, s'adresser directement aux tribunaux.

L'assistante sociale peut aider à remplir les dossiers.

Adresse du tribunal le plus proche dans la partie « Adresses utiles ».



L'habitat et l'hébergement

Rester chez soi

L'avancée en âge contraint parfois les personnes à quitter leur domicile après une perte d'autonomie. Pour y remédier, des solutions existent. En effet il est possible d'adapter les logements et de les rendre plus sécurisants.

En quoi consiste l'adaptation au logement ?

Les logements peuvent être adaptés de plusieurs façons :

- pose de volets roulants automatisés,
- installation d'équipements spécifiques (siège et barre de douche...),
- adaptation de l'éclairage pour éviter le risque de chutes,
- réalisation de travaux (douche à l'italienne, revêtement de sol antidérapant, WC surélevés...).

Les aides possibles

- le Conseil départemental peut financer une partie des travaux d'adaptation.
- l'Anah, Agence nationale de l'habitat, accorde des aides financières pour les travaux sous conditions, à des propriétaires occupants, bailleurs et copropriétaires en difficulté (contact : Point Réno).
- les caisses de retraite peuvent proposer des aides financières et matérielles aux retraités en situation de fragilité.
- prestation de compensation du handicap (PCH) en fonction du degré d'autonomie, de l'âge, des ressources et de la résidence. Il s'agit d'une aide financière versée par le département, destinée à rembourser les dépenses liées à la perte d'autonomie.

Demande d'adaptation de logement sur le territoire

- au Point Réno, plateforme de rénovation de l'habitat du Pays Seine-et-Tilles. Il vous accompagne gratuitement dans votre projet de rénovation et d'adaptation de logement. Il apporte un conseil financier et technique ainsi qu'un accompagnement administratif pour constituer les dossiers de demande de subventions.
- au CCAS d'Is-sur-Tille pour les habitants de la commune.



POINT RÉNO

LE RÉFLEXE POUR BIEN RÉNOVER

Permanences du Point Réno à Is-sur-Tille

- 1^{er} vendredi du mois : 13h30 - 16h30, au CCAS, 20 place Général-Leclerc.
- 2^e et 4^e vendredi du mois : 13h30 - 15h30, à la Covati, 4 allée Jean-Moulin.

Renseignements : 03 80 71 17 12 ou www.point-reno-seine-et-tilles.fr
ou lors des permanences.

Plus d'informations

- Agence départementale d'information sur le logement (ADIL) : informations juridiques relatives à l'habitat,
- Service du Conseil départemental chargé de l'instruction de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) pour les personnes de plus de 60 ans dépendantes,
- Maison départementale des solidarités (MDS) : oriente et conseille les personnes âgées quant aux possibilités d'aide au maintien à domicile.

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées

Sur le territoire de la Covati, il existe deux établissements :

Le Centre hospitalier d'Is-sur-Tille, service EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes)

21, rue Victor-Hugo • B.P. 20 • 21120 Is-sur-Tille

Tél. 03 80 95 62 62

Fax 03 80 95 62 63

Mail : secretariat@hopitalissurtille.com



Il dispose d'une capacité de 117 lits.

Il présente dans ses locaux deux secteurs :

- un service sanitaire de 20 lits, composé de 8 lits de médecine (dont 2 lits dédiés aux soins palliatifs) et 12 lits de soins de suite et de réadaptation polyvalents,
- un secteur Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) - maison de retraite - de 97 places, dont 2 places d'hébergement temporaire.

**EHPA (Établissement d'hébergement pour personnes âgées)
Chez nous à Lux**

5, avenue de la Forêt de Velours • 21120 Lux

Tél. 03 80 75 34 11

Mail : cheznous.maisonderetraite@orange.fr



Sa capacité d'accueil est de 19 lits.

Sa mission est d'accueillir et de loger des personnes âgées, en leur procurant sécurité, confort et activités, dans le respect de leurs souhaits, de leurs capacités et de leur autonomie.

Pour cela, l'établissement s'appuie sur un personnel qualifié, attentif et disponible, avec la collaboration de partenaires et de professionnels fiables (médecins, infirmiers, SSIAD, kinésithérapeutes...).



Vos droits

L'assistante sociale de la Covati est à votre disposition : 03 80 95 47 70

L a retraite *CARSAT ET CICAS*

Les conditions :

- atteindre l'âge légal,
- atteindre la durée de cotisation nécessaire,
- atteindre l'âge de la retraite à taux plein quelle que soit la durée de cotisation.

La retraite de base est calculée selon le salaire annuel moyen en fonction des 25 meilleures années civiles d'assurance.

Pension de retraite = retraite de base versée par la sécurité sociale + Retraite complémentaire versée par l'AGIR ou par l'ARRCO + Retraite complémentaire versée par l'épargne collective ou individuelle

- Obligatoire - Facultatif

ASPA (Allocation de solidarité aux personnes âgées) *CARSAT*

Elle permet aux personnes de plus de 65 ans d'avoir un minima social, autrement dit une aide sociale attribuée par l'État.

Les conditions :

- avoir plus de 65 ans,
- résider en France de manière stable et régulière ou avoir un statut de réfugié,
- ne pas dépasser un certain plafond de ressources.

Pension de réversion *CARSAT*

La pension de réversion correspond à une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier l'assuré décédé.

Les conditions :

- avoir 55 ans,
- avoir des revenus inférieurs au plafond de 20 113 €/an,
- avoir été marié avec l'assuré.

Pension de réversion complémentaire

CICAS

Les conditions :

- avoir été marié (pas de pension retraite en cas de remariage),
- avoir au moins 60 ans pour la pension AGIRC depuis le 1^{er} mars 1994 ou 55 ans pour la pension ARRCO depuis le 1^{er} juillet 1996,
- sans conditions d'âge pour les ayants droit avec 2 enfants à charge ou en situation d'invalidité.

APA (Allocation personnalisée d'autonomie) *CONSEIL DÉPARTEMENTAL*

Cette allocation permet de financer la prise en charge de la dépendance.

Les conditions :

- être âgé de plus de 60 ans,
- être atteint de perte d'autonomie physique ou mentale,
- avoir besoin d'une tierce personne pour accomplir les gestes de la vie quotidienne (GIR 1 à 4),
- résider sur le territoire français de manière stable et régulière.

Les conditions de ressources ne déterminent pas l'ouverture des droits mais le montant des prestations dépend des ressources.

Les obligations du bénéficiaire pour le maintien de l'APA :

- déclarer la personne ou le service d'aide à domicile rémunéré(e) par cette allocation,
- fournir les justificatifs d'utilisation de l'aide (fiches de salaires, déclarations URSSAF, talons des chèques emploi-service...),
- déclarer tout changement qui survient dans sa situation (déménagement, hospitalisation, modification de ses ressources...).

Aide sociale

Pour les personnes ne relevant ni de l'APA, ni de l'Action sociale CARSAT, un dossier d'aide sociale peut être déposé auprès du Conseil départemental.

Allocation simple d'aide sociale pour personnes âgées

Si vous ne percevez ni la pension de retraite ni l'Aspa, vous pouvez bénéficier de l'allocation simple d'aide sociale pour personnes âgées, versée par l'État.

Vous devez être âgé(e) d'au moins 65 ans, ou d'au moins 60 ans si vous êtes reconnu(e) inapte au travail.

Sous conditions de ressources.

Action sociale demande d'aide pour bien vieillir chez soi

La caisse peut prendre en charge différentes formes d'aides pour faciliter la vie quotidienne des retraités à leur domicile. Elle peut également prendre en charge des services à domicile.

Les conditions :

- être retraité du régime général de la sécurité sociale,
- avoir exercé son activité professionnelle la plus longue au régime général.



APA et Action sociale CARSAT ne sont pas cumulables.

La Couverture maladie universelle complémentaire (CMU) SÉCURITÉ SOCIALE

La couverture maladie universelle complémentaire est une protection complémentaire santé gratuite. Elle permet de favoriser l'accès aux soins des personnes dont les ressources sont inférieures à un plafond.

Les conditions :

- avoir des ressources inférieures à 8 600 €/an pour une personne seule,
- résider de manière stable et régulière sur le territoire français.

La CMU complémentaire ouvre droit aux avantages suivants :

- prise en charge du ticket modérateur : reste à charge après remboursement CPAM,
- prise en charge des participations forfaitaires,
- prise en charge du forfait journalier en cas d'hospitalisation,
- prise en charge des dépassements de tarifs, dans la limite de plafonds, pour les lunettes, les prothèses dentaires et auditives et certains dispositifs médicaux (canne, déambulateur, etc.),
- tiers-payant,
- réductions sur factures de gaz et d'électricité.

Aide à la complémentaire santé (ACS)

SÉCURITÉ SOCIALE

Elle est réservée aux personnes dont les ressources sont légèrement supérieures au plafond d'attribution de la CMU. Elle vous donne droit, durant un an, à une aide financière (sous forme de chèque) pour payer votre contrat de complémentaire santé.

Aide personnalisée au logement (APL)

CAF

Elle permet aux personnes âgées aux faibles ressources de s'acquitter de leurs frais de logement, aussi bien à domicile qu'en établissement d'accueil. Les conditions sont nombreuses et le montant dépend de nombreux paramètres.





Adresses utiles

Service actions sociales de la Covati

4 allée Jean-Moulin
21120 Is-sur-Tille
Tél. 03 80 95 47 70

Anah

(Agence nationale de l'habitat)

57 rue de Mulhouse
21033 Dijon Cedex
Tél. 03 80 29 43 20
brigitte.olivier@cote-dor.gouv.fr
www.cote-d-or.equipement-agri-
culture.gouv.fr

Conseil départemental

53 bis rue de la Préfecture
21000 Dijon
Tél. 03 80 63 66 00
www.cotedor.fr

MDPH (Maison départementale des personnes handicapées)

1 rue Joseph-Tissot
21000 Dijon
tél. 03 80 63 69 70
www.mdph21.fr

CDAH-PACT

(Centre départemental d'amélioration de l'habitat de Côte-d'Or)

4 rue de la Redoute
21850 Saint-Apollinaire
Tél. 03 80 60 83 16
www.pactcotedor.fr

Numéros gratuits d'écoute et de soutien contre la solitude (Petits frères des pauvres)

Tél. 0 800 47 47 88
Solitud-ecoute@petitsfreres.asso.fr
www.uniscite.fr

PRAPAD (Plateforme de répit Alzheimer pour personnes à domicile)

Tél. 03 80 70 29 29

CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie)

1D bd de Champagne
21045 Dijon Cedex
3646

CARSAT (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail)

21044 Dijon Cedex
tél. 08 21 10 21 21

CAF (Caisse d'allocations familiales)

8 boulevard Clémenceau
21000 Dijon
www.caf.fr

MSA (Mutualité sociale agricole)

14 rue Félix-Trutat
21000 Dijon
Tél. 03 80 63 22 00
www.msa-bourgogne.fr

CICAS (Retraites complémentaires, Centre d'informations, conseil et accueil des salariés)

26 rue Jeannin
21000 Dijon
Tél. 0 820 200 189
www.agirc-arrco.fr

Escale 21

14 avenue de la Gare,
21120 Marcilly-sur-Tille
Tél. 09 84 54 37 71

Téléassistance Présence Verte Bourgogne

14 bis rue Guynemer
89000 Auxerre
n°Cristal 09 69 39 38 38 (appel non surtaxé)
www.presencevertebourgogne.fr

FAPA seniors 21

1 avenue Jean Bertin
21000 Dijon
Tél. 03 80 30 07 81

Tribunal d'instance de Dijon

13 boulevard Georges-Clemenceau
21000 Dijon
Tél. 03 80 70 45 25

Numéros d'urgences

Samu 15
Police 17
Pompiers 18

Les services d'aides à domicile

ADMR (service d'aide-ménagère)

20 place de la République
21120 Is-sur-Tille
Tél. 03 80 85 51 12

ATOME

20 place Général-Leclerc,
21120 Is-sur-Tille
Tél. 03 80 95 47 70

Domicile Service

Téléphone : 06 23 21 78 24

GPSGOD (Groupement des professionnels de santé du grand ouest dijonnais)

Tél. 03 80 48 06 14
Mail. gpsgod@orange.fr

APEF SERVICE

66 Rue Jean-Jacques-Rousseau
21000 Dijon
Tél. 03 80 67 89 56

Établissements pour personnes âgées

Centre hospitalier d'Is-sur-Tille

21 rue Victor Hugo
B.P. 20
21120 Is-sur-Tille
Tél. 03 80 95 62 62
Fax. 03 80 95 62 63
Mail. secretariat@hopitalissurtille.com
Type d'établissement : EHPAD

Chez Nous

Rue Saulx Tavanès
21120 Lux
Tél. 03 80 75 34 11
Type d'établissement : EHPA

Le Champs de Mars

16 B rue des Moutons
21260 Selongey
Tél. 03 80 75 75 02
Type d'établissement : EHPA MRP



Se faire soigner *

Le médecin traitant

Il écoute, examine, prescrit parfois des examens complémentaires, des traitements ou peut diriger vers des spécialistes.

Il est le pivot du système de soins et s'avère très souvent être la personne référente à qui confier plus que sa santé. De ce fait, il est l'interlocuteur privilégié quand il s'agit du maintien à domicile et des stratégies à mettre en place.



Is-sur-Tille

Philippe BONNOT

3 rue du Colombier
03 80 95 45 25

Philippe CABOURDIN

3 rue du Colombier
03 80 95 21 88

Jean-Michel MULLER

3 rue du Colombier
03 80 75 92 03

Laurent POUCHARD

3 rue du Colombier
03 80 95 28 50

Valérie SOMMER

3 rue du Colombier
03 80 95 22 49

Véronique TUCKI-ARDOUIN

1 rue du Colombier
03 80 95 08 76

Marcilly-sur-Tille

Marie et Christian GEHIN

5 rue des Messageries
03 80 95 15 15

Marsannay-le-Bois

Adrien BOUVIER

15 bis rue de Dijon
09 65 22 27 43

Til-Châtel

Hervé MANTELET

61 rue d'Aval
09 67 18 31 01

Les infirmiers libéraux

Is-sur-Tille

Infirmières des trois rivières

12 rue Mathilde-Vallot
03 80 95 28 44

Infirmières de la Tille

3 rue du Colombier
03 80 75 15 66

Marcilly-sur-Tille

Bouchra BOUROUMINE

11 rue Varennes
03 80 95 08 53

Marsannay-le-Bois

Frédéric CARLOT

3 T Cour-Guyot
03 80 33 45 87

Til-Châtel

Cabinet infirmier

Puech-Vauzelle

106 route de Langres
06 50 76 50 78

Pharmacies

Pharmacie des 3 rivières

42 place du Général-Leclerc
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 01 71

Pharmacie Barrière et Associés

2 avenue Carnot
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 01 82

Pharmacie de la Tille

36 Grande-Rue
21120 Marcilly-sur-Tille
03 80 95 18 38



Kinésithérapeutes

Is-sur-Tille

Cabinet

CHAUVINEAU-PELLETIER

3 rue du Colombier

03 80 95 23 84

Jean-Louis FORESTIER

16 rue Jean-Jaurès

03 80 95 06 43

Emmanuel PICOT

rue des Orfèvres

03 80 95 23 20

Marcilly-sur-Tille

Anne Claude BRUEZ

14 rue Jean-Martin

03 80 75 64 48

Marsannay-le-Bois

Pascale CLERE-COUCHUT

4 Cour-Guyot

03 80 35 52 38

Til-Châtel

Cabinet paramédical

106 route de Langres

03 80 75 16 78

Ostéopathes

Mathieu KOENIG

rue du Colombier

21120 Is-sur-Tille

03 80 85 51 68

Thibault PLANCHE

15 bis rue de Dijon

21380 Marsannay-le-Bois

03 80 48 05 54

Elodie VERMEULEN

5 rue des Messageries

21120 Marcilly-sur-Tille

06 45 24 05 11

Podologues

Bertrand MICHEAU

5 place de la République

21120 Is-sur-Tille

03 80 95 38 09

Thomas LAFORET

Maison Médicale

15 bis rue de Dijon

21380 Marsannay-le-Bois

03 80 23 30 32

Audioprothésiste

Pavillon de l'Audition

14 rue Dominique-Ancemot

21120 Is-sur-Tille

03 80 95 54 21

Laboratoire d'analyses médicales

Bio Med 21

4 place Docteur-Grepin

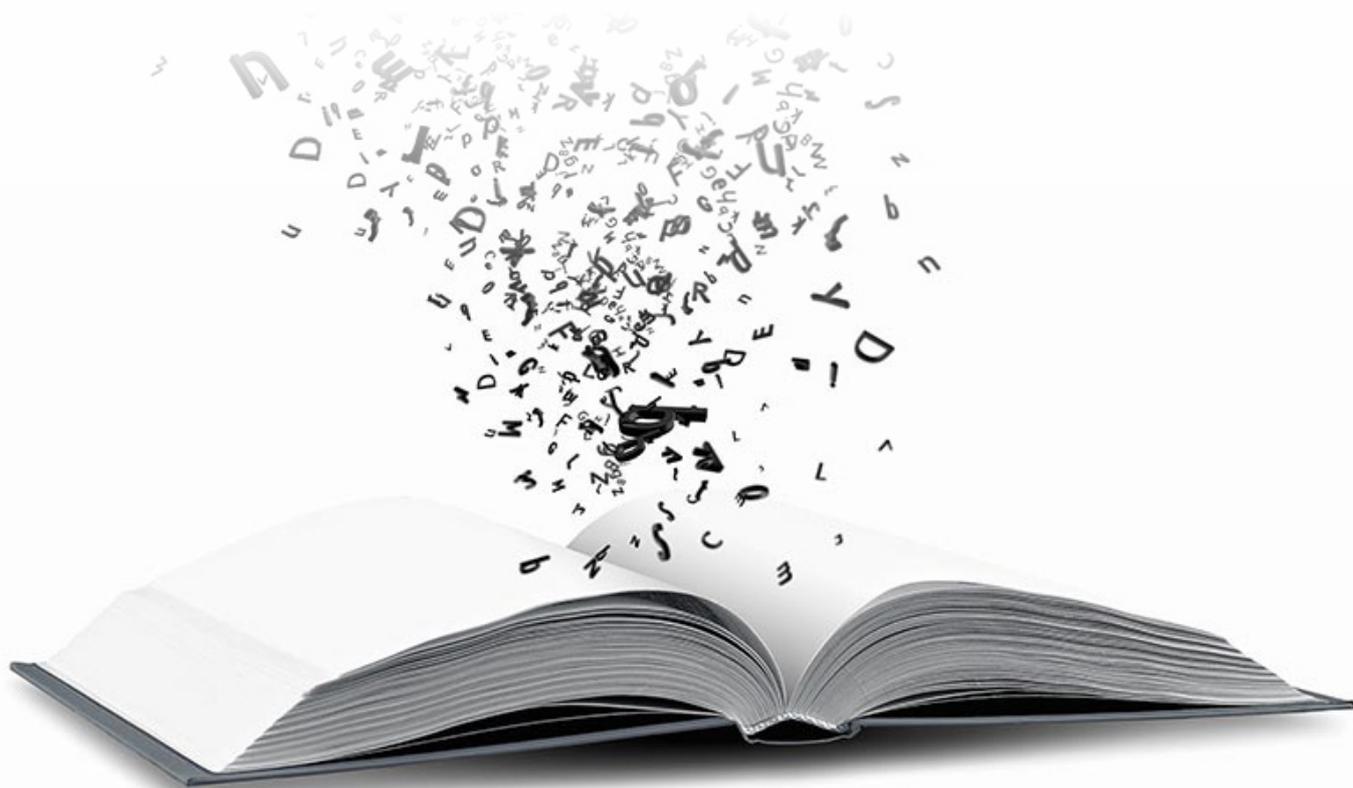
21120 Is-sur-Tille

03 80 95 21 40

** sous réserve de changements*

Lexique

- **EHPAD** : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
- **EHPA** : Établissement d'hébergement pour personnes âgées
- **MRP** : Maison de retraite privée
- **MARPA** : Maison d'accueil rurale pour personnes âgées
- **AJA** : Accueil de jour Alzheimer
- **FL** : Foyer logement
- **AP** : Appartement protégé
- **HT** : Hébergement temporaire
- **MAPAD** : Maison d'accueil pour personnes âgées dépendantes
- **MR** : Maison de retraite
- **USLD** : Unité de soins longue durée





Covati
4 allée Jean-Moulin
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 32 41
www.covati.fr