Pays de Remiremont et de ses vallées

MEMO SENIOR

Solidarité et perte d'autonomie

LA VIE EN VOSGES le Département

Edition 2024

Bien vieillir
Informations pratiques à proximité de chez vous

memo seniors version8_V13_converted.indd 1 21/12/2023 16:08:42

memo seniors version8_V13_converted.indd 2 21/12/2023 16:08:42

EDITO

Cette 3ème édition du Mémo Seniors - solidarité et perte d'autonomie - aborde « Le bien vieillir » sous tous ses aspects.

Son but est de vous informer, vous guider et vous faire découvrir les acteurs et dispositifs pouvant vous aider dans les démarches liées à la perte d'autonomie, que vous viviez à votre domicile, en institution ou soyez en réflexion ou en transition.

La diversité et la multiplicité des intervenants et partenaires, publics, privés et associatifs, sont une richesse pour notre bassin de vie.

Ce mémo est organisé en 9 grands thèmes autour du maintien à domicile, des soins, des aidants, des déplacements, des pathologies et leur prévention, des droits et également du divertissement.

Faites-en bon usage, diffusez-le autour de vous, et n'hésitez pas à le consulter en ligne de façon dématérialisée, sur le site internet du Pays de Remiremont et de ses vallées : www.paysderemiremont.fr / rubrique Santé.

Dominique PEDUZZI
Président du PETR
Pays de Remiremont et de ses vallées

Didier HOUOT
Vice-Président du PETR
délégué à la Santé Publique

SOMMAIRE

1. S'INFORMER — Page 7

1.1. La Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) - service Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)
1.2. Les services sociaux
1.3. Les services juridiques
1.4. Les aides aux démarches administratives
1.5. Les conseillers numériques

2. RESTER CHEZ SOI — Page 14

2.1. Les services d'aide à domicile
2.2. L'entretien des extérieurs et petits travaux de bricolage
2.3. La téléassistance
2.4. Le portage de repas
2.5. L'adaptation du logement « Ma Primadapt' »
2.6. Les aides techniques

3. SE SOIGNER — Page 23

3.1. Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)
3.2. L'hospitalisation à domicile (HAD)
3.3. Le centre médico-psychologique pour personnes âgées (CMPPA)
3.4. Les maladies neurodégénératives
3.5. Les maladies chroniques
3.6. Le service Optique, Basse vision, Audition à domicile

4. L'AIDE AUX AIDANTS — Page 28

4.1. Les services spécialisés
4.2. Le soutien psychologique individuel
4.3. Le soutien psychologique collectif
4.4. Les solutions de répit
4.5. Les dispositifs d'aide financière spécifiques
4.6. Le congé proche aidant
4.7. Le congé de solidarité familiale

SOMMAIRE

5. SE DEPLACER — Page 35

5.1. Les transports en commun
5.2. Les transports communaux
5.3. La navette intercommunale des Hautes Vosges
5.4. Le transport accompagné
5.5. Le service « Sortir Plus »
5.6. Le transport solidaire
5.7. La carte Mobilité Inclusion Stationnement (CMI S)
5.8. La carte Mobilité Inclusion Priorité (CMI P)

6. QUITTER SON LOGEMENT — Page 39

6.1. Les résidences autonomie
6.2. Les foyers résidence de la Fédération Médico-Sociale
6.3. Les logements adaptés
6.4. Les Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)
6.5. L'accueil familial social
6.6. Les aides pour financer l'accueil familial social et l'EHPAD

7. CONNAITRE SES DROITS — Page 47

7.1. La carte Mobilité Inclusion Invalidité (CMI I)
7.2. La protection du patrimoine
7.3. Les directives anticipées
7.4. La lutte contre la maltraitance

8. SE DIVERTIR — Page 52

8.1. Les activités sportives et de découverte
8.2. Les activités sociales et culturelles
8.3. Les clubs du 3ème âge
8.4. Seniors en vacances, une aide au départ en vacances
8.5. Rompre l'isolement

9. PREVENIR — Page 56

9.1. L'alimentation
9.2. L'activité physique adaptée
9.3. Les ateliers de prévention de l'ASEPT Lorraine
9.4. Le dépistage des cancers

GLOSSAIRE

AJ : Accueil de Jour
AJAP : Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie
AJPA : Allocation Journalière du Proche Aidant
AN : Accueil de Nuit
ALMA : ALlo MAltraitance des personnes âgées et porteuses de handicap
ANAH : Agence NAtionale de Habitat
ANCV : Agence Nationale pour les Chèques-Vacances
APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie
APS Vosges : Activité Physique Santé Vosges
ASEPT Lorraine : Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Lorraine
ATV : Association Tutélaire des Vosges
AVC : Accident Vasculaire Cérébral
CAF : Caisse d'Allocations Familiales
CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de Santé Au Travail
CC : Communauté de Communes
CCAS : Centre Communal d'Action Sociale
CIDFF : Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles
CESU : Chèque Emploi Service Universel
CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination
CMI I : Carte Mobilité Inclusion Invalidité
CMI P : Carte Mobilité Inclusion Priorité
CMI S : Carte Mobilité Inclusion Stationnement
CMPPA : Centre Médico-Psychologique pour Personnes Agées
CNAV : Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse
EHPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
ESA : Equipe de Soins Spécialisée Alzheimer - Mémoire
HAD : Hospitalisation À Domicile
HT : Hébergement Temporaire
MDA : Maison Départementale de l'Autonomie
MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées
MSA : Mutualité Sociale Agricole
MSVS : Maison de la Solidarité et de la Vie Sociale
PACS : PActe Civil de Solidatité
PCH : Prestation de Compensation du Handicap
SSIAD : Services de Soins Infirmiers A Domicile
UCP : Université de la Culture Permanente
URSSAF : Union de Recouvrement pour la Sécurité Sociale et les Allocations Familiales
USLD : Unité de Soins de Longue Durée
UVP : Unité de Vie Protégée

1. S’informer

1.1 La Maison Départementale de l'Autonomie - service Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

La Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) service CLIC est un service public de proximité du Conseil Départemental des Vosges.

C'est un guichet unique pour les personnes en situation de perte d'autonomie liée à l'âge ou au handicap vivant à domicile et à leur entourage. Il vous propose une aide individualisée, gratuite et confidentielle.

Ses missions sont :

- accueil, écoute, information et orientation
- aide dans la constitution de vos dossiers de demandes (APA, EHPAD...)
- constitution du dossier MDPH pour personnes en situation de handicap
- soutien des aidants familiaux
- accompagnement dans la formulation de vos besoins pour personnes âgées de plus de 60 ans (visite à domicile possible)

Il travaille en coordination avec un réseau de professionnels afin de répondre au mieux aux besoins des usagers, de leur entourage et des aidants pour contribuer à un maintien au domicile adapté.

Renseignements et prise de rendez-vous auprès de MDA / CLIC :
MSVS - 27 Rue du Grand Breuil - 88200 REMIREMONT
☎ 03.29.38.53.20 - mda-missionclicsudest@vosges.fr
Permanence le jeudi matin à Gérardmer (sur RDV)

1.2 Les services sociaux

- **Les caisses de retraite (CARSAT, MSA, AGIRC-ARRCO, ...)**

Selon la politique d'action sociale de votre caisse de retraite principale ou complémentaire, elle peut vous aider à bien vieillir à domicile en vous octroyant des aides et en vous soutenant dans votre quotidien : adaptation du logement, sortie d'hospitalisation, aide aux aidants...

Renseignements auprès de votre caisse de retraite

memo seniors version8_V13_converted.indd 8 21/12/2023 16:08:44

- **La MSVS - Maison de la Solidarité et de la Vie Sociale**

C'est un service du Conseil Départemental des Vosges présent sur tout le département. Ses missions sont : l'accueil, l'information, l'orientation, l'évaluation et l'accompagnement des personnes en difficulté, du nourrisson à la personne âgée.

Ponctuelles ou durables, vos difficultés peuvent être familiales, économiques, relationnelles, psychologiques ...

Où ?		☎ Contact
Remiremont	27 Rue du grand Breuil	03.29.24.98.70
Le Thillot	24 Rue de la Gare	03.29.25.03.04
Gérardmer	18 Bd. Adolphe Garnier	03.29.63.66.66
Saulxures-sur-Moselotte	387 Av. Jules Ferry	03.29.26.61.70

- **Les centres hospitaliers**

Le service social de l'hôpital peut vous aider dans vos démarches afin de préparer votre retour à domicile ou trouver une solution d'hébergement.

Lors de votre hospitalisation, vous ou votre famille pouvez prendre rendez-vous avec l'assistante sociale.

Bon à savoir

Des aides sont aussi possibles en sortie de soins de suite et réadaptation.

- **Le CCAS - Centre Communal d'Action Sociale**

Le CCAS est un établissement public communal, qui propose un ensemble de prestations pour remédier aux situations de précarité ou de difficultés sociales. En l'absence de CCAS, c'est souvent l'élu délégué aux affaires sociales de la mairie qui est référent.

Certains CCAS gèrent des établissements pour personnes âgées autonomes ou dépendantes (résidences autonomie et/ou EHPAD) ou des services à la personne.

Renseignements auprès de la mairie de votre domicile

memo seniors version8_V13_converted.indd 9 21/12/2023 16:08:44

1.3 Les services juridiques

- **Les permanences locales d'Avocat**

Tous les 4èmes mercredis du mois, la Maison de l'avocat d'Epinal peut vous recevoir sur rendez-vous au CCAS de Remiremont.

Renseignements et prise de rendez-vous au tribunal :
7 place Edmond Henry - 88000 EPINAL - ☎ 03.29.31.48.29

- **Les permanences des défenseurs des droits**

Le défenseur des droits intervient dans un litige vous opposant :
- à une administration de l'état,
- à un organisme gérant un service public,
- à une collectivité territoriale,
- à un hôpital.

Permanences certains mercredis à la mairie de Remiremont.

Renseignements et prise de rendez-vous en mairie :
1 place Christian Poncelet, 88200 REMIREMONT
☎ 03.29.62.42.17

- **Les permanences de Juriste (sur rendez-vous)**

Où ?	Quand ?	Prise de RDV
CCAS de Gérardmer	4ème mardi matin du mois	**Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles** 19 rue d'Ambrail 88000 Epinal ☎ 03.29.35.49.15
CCAS de Remiremont	2ème mercredi matin du mois	
Commissariat de police de Remiremont	Les mercredis après-midi	

Possibilité de rencontrer un psychologue du CIDFF au CCAS de Remiremont les vendredis après-midis sur rendez-vous.

Renseignements et prise de rendez-vous au CIDFF - ☎ 03.29.35.49.15

memo seniors version8_V13_converted.indd 10 21/12/2023 16:08:44

- **Les permanences du conciliateur de justice (sur rendez-vous)**

Le conciliateur de justice est chargé de trouver une solution amiable pour régler un différend entre deux parties (problème de voisinage, litige à la consommation, impayé, malfaçon de travaux, différend entre propriétaire et locataire…).

Où ?	Quand ?	☎ Contact
Mairie Saint-Amé	1er mercredi du mois	03.29.61.20.18
Mairie Le Thillot	1er jeudi du mois	06.18.26.30.25 03.29.24.32.35
Mairie Remiremont	Certains mercredis	alain.rebrassier@conciliateurdejustice.fr
Centre Culturel et Social La Bresse	1er et 3ème mercredis du mois	dominique.rossignol@conciliateurdejustice.fr
Mairie Saint-Etienne-les-Remiremont	1er mercredi du mois	03.29.26.18.00
Mairie Saint-Nabord	3ème mercredi du mois	03.29.62.06.22
Mairie Saulxures-sur-Moselotte	1 mercredi sur 2	dominique.rossignol@conciliateurdejustice.fr

1.4 Les aides aux démarches administratives

- **Les permanences de la Caisse d'Allocations Familiales**

Un conseiller de la Caisse d'Allocations Familiales peut vous aider dans vos démarches. Si vous souhaitez être reçu, prenez rendez-vous sur le site de la CAF.

Renseignements au ☎ 3230 (service gratuit)

Commune	Où ?	Quand ?
Gérardmer	CCAS - Rue de la Promenade	2ème et 4ème vendredis du mois (9h -11h30)
Remiremont	Belvédère - Rue des Etangs Baguette	Mercredi (9h -11h30)
Remiremont	France Services - 26 Rue Charlet	Mercredi (13h30 -16h)
Le Thillot	France Services - 9 Avenue de Verdun	2ème et 4ème mardis du mois (9h -11h30)

memo seniors version8_V13_converted.indd 11 21/12/2023 16:08:44

- **Les France Services**

Les France Services sont ouvertes à tout public et ont pour rôle :

- l'information et l'orientation sur l'emploi, les allocations, l'habitat, le logement...
- l'aide à l'utilisation des services en ligne : déclaration d'impôts, info retraite...
- l'aide aux démarches administratives : compréhension des courriers, constitution de dossiers...

Commune	Où ?	☎ Contact
Le Val d'Ajol	6 Place de l'Hôtel de Ville	03.29.37.68.42
Plombières-les-Bains	1 Place Beaumarchais	03.29.66.00.24
La Bresse	12 Rue Mougel Bey	03.72.58.00.09
Saulxures-sur-Moselotte	87 Rue du Collège	03.29.24.96.46
Le Thillot	9 Avenue de Verdun	03.29.24.87.63
Remiremont	26 Rue Charlet	03.29.62.84.91
Gérardmer	12 place du Tilleul	03.10.45.27.80

- **L'aide administrative suite au veuvage**

La FAVEC (Association des conjoints survivants et parents d'orphelins des Vosges) dispose de représentants sur tout le territoire. Ils peuvent se déplacer à votre domicile pour vous aider à constituer vos dossiers de reversion et les démarches associées.

Renseignements et prise de rendez-vous :
M^me^ Chantale LOVATO - ☎ 03.29.61.27.05 / 06.20.15.62.26

memo seniors version8_V13_converted.indd 12 21/12/2023 16:08:44

- **L'association « La main tendue »**

Aide aux personnes isolées, aux démarches administratives et à la rédaction de courriers sur le secteur de Saint-Etienne-les-Remiremont.

Renseignements et prise de rendez-vous :
Mme Marie-Claire BERNARD - ☎ 06.13.67.15.42

1.5 Les conseillers numériques

Dispositif de l'État, les conseillers numériques vous accompagnent gratuitement dans l'utilisation du numérique : ordinateur, smartphone, tablette,...

Venez apprendre et échanger sur les démarches en ligne, les mails, les applications, le piratage et même beaucoup plus en fonction de vos envies !

Commune	Où ?	☎ Contact
Remiremont	Belvédère	09.85.13.86.39
	France Services	03.29.62.84.91
Gérardmer	Maison de la Solidarité et de la Vie Sociale	03.29.63.66.66
Saulxures-sur-Moselotte		03.29.25.03.04
Le Thillot		03.29.26.61.70

memo seniors version8_V13_converted.indd 13 21/12/2023 16:08:44

2 - Rester chez soi

Rester chez soi le plus longtemps possible est souvent une priorité pour la personne âgée ou en perte d'autonomie.
L'évaluation de votre situation et de votre degré d'autonomie peuvent être étudiés par le CLIC (cf. page 8) afin de solliciter les aides adaptées à votre situation ou celle de votre proche.

Les aides à domicile :
Elles interviennent pour l'ensemble des travaux d'entretien courant du logement et du linge, l'aide aux démarches administratives, l'aide aux courses et à la préparation des repas.

Les auxiliaires de vie :
Elles accompagnent les personnes dans les actes essentiels de la vie quotidienne (se laver, s'habiller, faire ses transferts, se déplacer, s'alimenter et gérer son incontinence).

Bon à savoir

Les dépenses engagées pour l'emploi d'un salarié à domicile ouvrent droit à un crédit d'impôt de 50 % pour tous les contribuables.

Dans le cadre de l'aide et du soutien à domicile, 3 modes d'intervention existent en faisant appel ou non à des structures spécialisées :

- **L'emploi direct :** toute personne peut employer un salarié à domicile via le Chèque Emploi Service Universel (CESU). Elle est alors employeur et établira un contrat de travail, déclarera le salarié auprès de l'URSSAF, assurera toutes les démarches administratives.

Renseignements au :
☎ 0806.802.378 (gratuit + prix appel local) / www.cesu.urssaf.fr

- **Service mandataire :** le bénéficiaire des prestations est l'employeur, mais il fait appel à une structure agréée qui l'assiste et le conseille pour le recrutement et les démarches administratives. En échange de ce travail de gestion, le service facture ses prestations qui s'ajoutent au salaire de l'aide à domicile.

memo seniors version8_V13_converted.indd 15 21/12/2023 16:08:46

- **Service prestataire :** le bénéficiaire des prestations fait appel à une structure agréée qui emploie et gère les interventions de l'aide à domicile selon le plan d'aide prévu. Elle facture ses prestations qui incluent la totalité des coûts.

Bon à savoir

Votre caisse de retraite ou le Conseil Départemental des Vosges, via l'Allocation Personnalisée d'Autonomie ou l'aide sociale, peuvent vous octroyer une aide financière momentanée ou dans la durée, en fonction de vos ressources et de votre degré d'autonomie.

Il existe un formulaire d'aide à l'autonomie unique regroupant les demandes auprès du Conseil Départemental des Vosges et des principales caisses de retraite (CARSAT, MSA…).

Renseignements auprès de la MDA / CLIC : ☎ 03.29.38.53.20

2.1 Les services d'aide à domicile (liste non exhaustive)

Qui ?	Où ?	☎ Contact
ADAVIE	6 Rue Janny - 88200 Remiremont	03.29.35.23.06
ADMR	3Ter Chemin de la Belle au Bois Dormant - 88000 Epinal	03.29.81.22.23
AD Seniors	680 Rue la Brasserie 88200 Dommartin-les-Rmt	03.29.23.75.58 07.50.81.08.73
ASSISTIS	Rue Ernest Renan - 88000 Epinal	03.29.37.50.50
COVIVA	18 Av. du Maréchal de Lattre de Tassigny 88000 Epinal	03.55.19.28.74

2.2 L'entretien des extérieurs et petits travaux de bricolage

Les prestataires (liste non exhaustive) :

Qui	Où ?	☎ Contact
ADAVIE	15, rue Chauffour - 88000 Epinal	03.29.35.23.06
ARES	72 Bd Thiers - 88200 Remiremont	03.29.23.02.54
	3 Rue Charles De Gaulle – 88400 Gérardmer	03.29.60.80.01
ASSISTIS	Rue Ernest Renan - 88000 Epinal	03.29.37.50.50

memo seniors version8_V13_converted.indd 16 21/12/2023 16:08:46

2.3 La téléassistance

Elle permet aux personnes de joindre une centrale d'écoute en cas d'urgence. Un appel est déclenché par simple pression sur un médaillon ou un bracelet d'appel. Le système d'interphonie permet de parler sans avoir à décrocher son téléphone.

Certains prestataires proposent des équipements permettant la géolocalisation, la détection des chutes, l'envoi de mails aux aidants... Les frais de mise en service et d'abonnement varient selon le prestataire choisi.

Le permanent de la centrale identifie l'abonné et prend les mesures nécessaires (alerte de la famille, du voisinage, appel des secours...).

Bon à savoir

Des aides peuvent être accordées par certaines caisses de retraite principale et complémentaire, mutuelles, le Conseil Départemental des Vosges, sous certaines conditions. Tous les bénéficiaires ont droit à un crédit d'impôt de 50% sur la part restant à charge.

Renseignements auprès de la MDA / CLIC : ☎ 03.29.38.53.20

Les prestataires (liste non exhaustive) :

Qui ?	Où ?	☎ Contact
Adèle de ADAVIE	15 Rue Chauffour 88000 Epinal	03.29.35.23.06
Filien de l'ADMR	3Ter Chemin de la Belle au Bois Dormant - 88000 Epinal	03.29.86.77.77
Présence verte de la MSA	8 Avenue Général de Gaulle - 88000 Epinal	03.29.64.06.06
ASSISTIS	Rue Ernest Renan - 88000 Epinal	03.29.37.50.50
Vitrine médicale	120 Rue d'Alsace - 88100 Saint-Dié	03.29.56.73.73

Il existe beaucoup d'autres prestataires : banques, assurances...

memo seniors version8_V13_converted.indd 17 21/12/2023 16:08:46

2.4 Le portage de repas

Des livraisons de repas à domicile existent sur toutes les communes.

* *Chaud /* *A réchauffer*

Communes	Prestataires	☎ Contact	Livré*
Basse-sur-le-Rupt	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Bussang	ADMR Le Thillot	03.29.25.93.17	
	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	
Champdray	CC Gérardmer Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
Cleurie	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Cornimont	ADMR Cornimont	03.29.24.11.54	
Dommartin-les-Remiremont	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
Eloyes	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	
	ADMR Eloyes	03.29.33.27.20	
	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
Ferdrupt	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	
	Spéculo'z café	09.80.96.00.05	
Fresse-sur-Moselle	ADMR Le Thillot	03.29.25.93.17	
	Resto Dom	07.83.68.52.10	
	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	
Gérardmer	CC Gérardmer Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
	Traiteur Events	03.29.41.40.62	
	Double M Traiteur	03.29.41.29.48	
Gerbamont	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Girmont-Val-d'Ajol	Mairie du Val d'Ajol	03.29.30.63.33	
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	
Granges-Aumontzey	CC Gérardmer Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
	Double M Traiteur	03.29.41.29.48	
La Bresse	ADMR La Bresse	03.29.25.62.60	
La Forge	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
	Restaurant La Belle Vallée	03.29.61.32.34	
Le Ménil	Resto Dom	07.83.68.52.10	

memo seniors version8_V13_converted.indd 18 21/12/2023 16:08:47

* *Chaud / A réchauffer*

Communes	Prestataires	☎ Contact	Livré*
Le Syndicat	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
Le Thillot	ADMR Le Thillot	03.29.25.93.17	
	Spéculo'z café	09.80.96.00.05	
	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	
	Resto Dom	07.83.68.52.10	
Le Tholy	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
	Traiteur Events	03.29.41.40.62	
Le Val-d'Ajol	Mairie du Val d'Ajol	03.29.30.63.33	
Le Valtin / Liezey	CC Gérardmer Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
	Double M Traiteur	03.29.41.29.48	
Plombières-les-bains	Mairie du Val d'Ajol	03.29.30.63.33	
Ramonchamp	ADMR Le Thillot	03.29.25.93.17	
	Spéculo'z café	09.80.96.00.05	
	Resto Dom	07.83.68.52.10	
	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	
Rehaupal	CC Gérardmer Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
	Double M Traiteur	03.29.41.29.48	
Remiremont	CCAS	03.29.23.39.08	
	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	
	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
	Restaurant le Petit Stéphanois	03.29.23.00.39	
	Le panier des saveurs	03.29.23.29.72	
	Spéculo'z café	09.80.96.00.05	
Rochesson	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Rupt-sur-Moselle	Spéculo'z café	09.80.96.00.05	
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	
	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
Saint-Amé	ADMR de Vagney	03.29.24.70.48	
	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	

memo seniors version8_V13_converted.indd 19 21/12/2023 16:08:48

* *Chaud / A réchauffer*

Communes	Prestataires	☎ Contact	Livré*
Saint-Etienne-les-Remiremont	Restaurant le Petit Stéphanois	03.29.23.00.39	Chaud
	Le panier des saveurs	03.29.23.29.72	Chaud
	Spéculo'z café	09.80.96.00.05	Chaud
	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	Chaud
	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	Chaud
Saint-Maurice-sur-Moselle	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	Chaud
	ADMR Le Thillot	03.29.25.93.17	Chaud
Saulxures-sur-Moselotte	ADMR Saulxures	03.29.25.98.93	Chaud
Saint-Nabord	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	Chaud
	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	A réchauffer
	ADMR St Nabord	03.29.33.27.20	A réchauffer
	Le panier des saveurs	03.29.23.29.72	A réchauffer
Sapois	ADMR de Vagney	03.29.24.70.48	A réchauffer
Tendon	CC Gérardmer Hautes Vosges	03.29.27.29.04	A réchauffer
	ADMR St Nabord	03.29.33.27.20	A réchauffer
Thiéfosse	ADMR Saulxures	03.29.25.98.93	Chaud
Vagney	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	A réchauffer
	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	Chaud
Vecoux	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	Chaud
	Spéculo'z café	09.80.96.00.05	A réchauffer
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	A réchauffer
Ventron	ADMR Cornimont	03.29.24.11.54	Chaud
Xonrupt-Longemer	Traiteur Events	03.29.41.40.62	A réchauffer
	CC Gérardmer Hautes Vosges	03.29.27.29.04	A réchauffer
	Double M Traiteur	03.29.41.29.48	A réchauffer

Certains EHPAD proposent aux personnes extérieures de prendre leur repas avec les résidents. Renseignez-vous auprès de l'EHPAD proche de votre domicile.

memo seniors version8_V13_converted.indd 20 21/12/2023 16:08:49

Bon à savoir

Selon votre situation, certaines caisses de retraite principale ou complémentaire ou le Conseil Départemental peuvent vous octroyer une aide au financement du portage de repas.

Renseignements auprès de la MDA / CLIC : ☎ 03.29.38.53.20

2.5 L'adaptation du logement «Ma primadapt'»

Les aides à l'aménagement de l'habitat recouvrent l'ensemble des aides financières permettant d'adapter son logement à une perte d'autonomie (salle de bain adaptée, monte-escalier...).

Qui ?	Où ?	☎ Contact
CAL - SOLIHA	34 Rue André Vitu - 88026 Epinal	03.54.31.20.00
CAMEL	53 Rue du Canton - 88200 Remiremont	03.29.22.51.75
URBAM Conseil	45 bis Rue de Nancy - BP 80246 - 88007 Épinal Cedex	03.29.64.05.90

Les organismes cités dans le tableau précédent peuvent :

- Renseigner sur les dispositifs d'aide et de travaux,
- Proposer une assistance à maîtrise d'ouvrage pour la recherche de financements et le suivi des travaux.

Bon à savoir

Des aides peuvent vous être octroyées sous conditions de ressources et suivants vos difficultés par :

- «Ma primadapt'», qui regroupe les aides de l'ANAH, de la CNAV et du crédit d'impôt.
- le Conseil Départemental des Vosges (via l'APA)
- la Maison Départementale des Personnes Handicapées (via la PCH)

2.6 Les aides techniques

Sans faire de gros travaux dans votre maison, il existe du petit matériel, moins coûteux, qui peut, dans certaines situations, suffire pour mieux vivre et rester chez vous.

memo seniors version8_V13_converted.indd 21 21/12/2023 16:08:49

Les aides techniques peuvent améliorer votre quotidien pour :

- Les repas (ex : couverts ergonomiques, table de lit…)
- Les déplacements (ex : cannes, déambulateurs, fauteuil releveur…)
- L'habillage (ex : enfile-bas, chaussures adaptées…)
- La toilette (ex : planche de bain, siège de douche, barres d'appui, tapis anti-dérapant…)
- L'élimination (ex : rehausseur et cadre de WC, protections…)

Vous pouvez vous procurer le matériel médical, soit auprès de votre pharmacien, soit d'une enseigne spécialisée.

Liste d'enseignes spécialisées (non exhaustive) :

Qui ?	Quoi ?	Où ?	☎ Contact
Orthéa Santé	Conseils à domicile et vente de matériel médical, protections	8 Rue Georges Lang 88200 Remiremont	03.29.24.73.69
La vitrine médicale		120 Rue d'Alsace 88100 Saint-Dié	03.29.56.73.73
Bien-être médical		14 Rue Maginot 70000 Vesoul	06.87.60.75.70
Robé médical	Vente de matériel médical, protections	26 Rue des Poncées 88200 Saint- Etienne-les-Remiremont	03.29.62.00.25

Qui peut vous conseiller sur les aides techniques ?

- Un ergothérapeute (Renseignements à la MDA / CLIC page 8)
- Votre médecin traitant
- Votre pharmacien
- Un revendeur de matériel

Bon à savoir

Certaines aides techniques sont prises en charge par l'assurance maladie. Une prescription médicale est alors nécessaire.

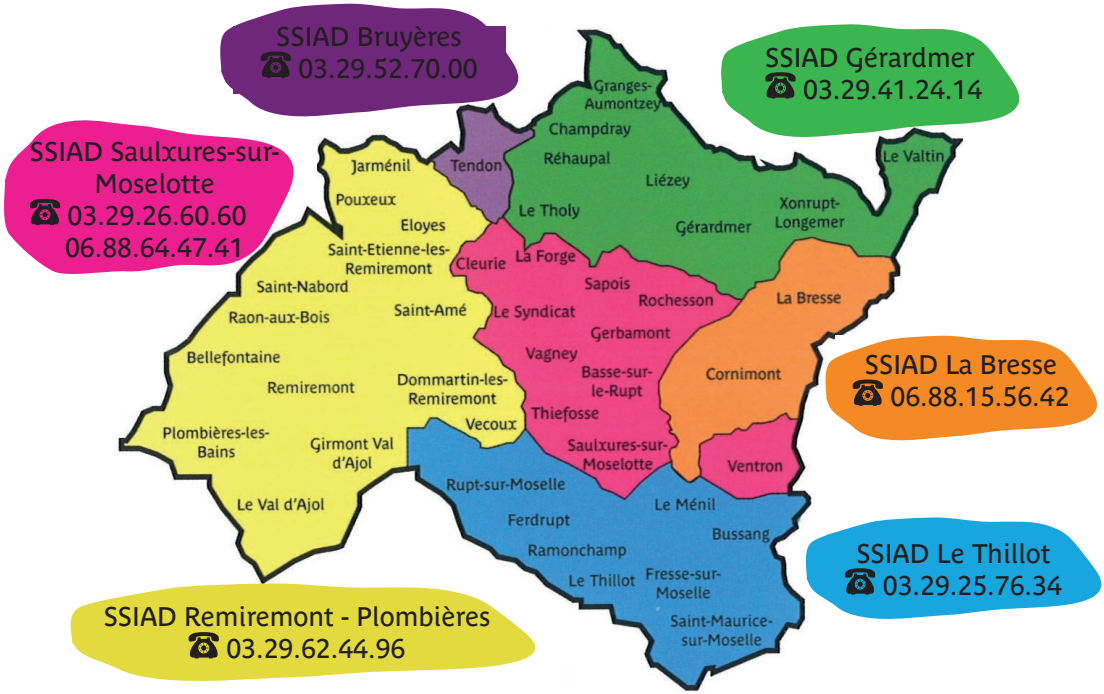
Pour les aides techniques ne bénéficiant pas ou qu'en partie d'une prise en charge par l'assurance maladie, des aides financières (APA, Caisse de retraite principale et complémentaire, ...) peuvent être envisagées en fonction de vos ressources.

memo seniors version8_V13_converted.indd 22 21/12/2023 16:08:49

3 - Se soigner

3.1 Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Les SSIAD sont des structures médico-sociales composées d'une équipe d'aides-soignantes, sous la responsabilité d'une infirmière coordinatrice. Ils dispensent des soins d'hygiène et de confort, ainsi que des soins techniques à domicile.



Les équipes de soins spécialisée Alzheimer-Mémoire (ESA) sont portées par les SSIAD dans les Vosges.

L'ESA intervient à domicile sur prescription médicale à raison de 12 séances par an (renouvelable). Son objectif est de maintenir les capacités existantes et de développer des moyens de compensation, par le biais d'activités choisies en fonction des habitudes de vie de la personne.

Renseignements auprès de l'ESA :

☎ 03.29.62.44.96 - secteur du SSIAD Remiremont - Plombières, Le Thillot, La Bresse, Saulxures-sur-Moselotte

☎ 03.29.52.38.15 - secteur du SSIAD de Gérardmer

memo seniors version8_V13_converted.indd 24 21/12/2023 16:08:50

Bon à savoir

Chaque SSIAD ou ESA intervient sur prescription médicale. Ils sont entièrement financés par l'assurance maladie.

3.2 L'hospitalisation à domicile (HAD)

L'hospitalisation à domicile est une alternative à l'hospitalisation classique.

C'est une hospitalisation à part entière qui permet d'assurer, au domicile du malade, des soins médicaux ou paramédicaux continus et coordonnés en associant le médecin hospitalier, le médecin traitant et tous les professionnels de santé ou sociaux concernés (infirmier, assistante sociale, psychologue, diététicienne).

Les soins ont lieu sur une période limitée, mais renouvelable en fonction de l'évolution de votre état de santé.

Bon à savoir

C'est le médecin traitant ou hospitalier qui oriente la personne vers l'hospitalisation à domicile.

3.3 Le Centre Médico-Psychologique pour Personnes Agées (CMPPA)

Le CMPPA est un dispositif d'accueil, de renseignements, de soins, d'orientation de toutes les demandes émanant des personnes âgées en souffrance psychique (dépression, troubles mnésiques ou du comportement, deuil, dépendance récente, angoisse, addiction…) ou de leur famille.

Les professionnels du CMPPA peuvent se déplacer à votre domicile.

Avant 70 ans, la prise en charge est assurée par le Centre Médico-Psychologique.

Renseignements et prise de rendez-vous au CMPPA :

43 Boulevard Thiers - 88200 Remiremont
☎ 09.71.00.25.16

memo seniors version8_V13_converted.indd 25 21/12/2023 16:08:51

3.4 les maladies neurodégénératives

- **La consultation de repérage de troubles cognitifs**

Votre médecin généraliste peut vous orienter vers l'infirmière Asalée de son cabinet pour réaliser des tests « Mémoire ».

- **Les consultations hospitalières « Mémoire »**

Elles portent sur le dépistage des maladies de la mémoire telles que les maladies d'Alzheimer et maladies apparentées. Lors d'une première consultation, des tests mémoire sont réalisés. Les consultations ont lieu sur rendez-vous et sur prescription médicale.

Commune	Adresse	☎ Contact
Remiremont	Centre Hospitalier de Remiremont	03.29.23.41.85
Epinal	Maison Saint-Jean	03.29.33.07.68

3.5 Les maladies chroniques

- **L'Espace Santé du Pays**

L'espace santé propose des séances collectives et /ou individuelles gratuites d'éducation thérapeutique du patient pour aider à mieux vivre avec sa maladie.

L'Espace Santé prend en charge les personnes souffrant de :

Surpoids / Obésité
Maladies cardiovasculaires (hors AVC)
Cancer sous chimiothérapie orale
Diabète de type 1 et 2
Ostéoporose

Ces séances sont animées par des professionnels de santé (diététiciennes, infirmières, psychologues,...) sur l'alimentation, la gestion du stress, la connaissance de la maladie...

Renseignements et prise de rendez-vous auprès de l'Espace Santé :
7 Rue Georges Lang - 88200 REMIREMONT
☎ 03.29.23.40.00 - esp.remiremont@sante-lorraine.fr

memo seniors version8_V13_converted.indd 26 21/12/2023 16:08:51

- **L'infirmière Asalée**

Les patients Diabétique de type 2, à risque cardiovasculaire, tabagique à risque BPCO peuvent être orientés par le médecin traitant vers l'infirmière Asalée du cabinet médical.

- **L'Association Activité Physique Santé Vosges (APS Vosges)**

APS Vosges vise à améliorer la santé et la condition physique des patients adultes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques, grâce à la pratique d'une activité physique sur prescription médicale. Elle déploie notamment le dispositif Grand Est Prescri'mouv.

Les accompagnements à la reprise d'une activité physique se font sur prescription médicale pour toute personne adulte atteinte d'une affection de longue durée, d'obésité, de troubles persistants suite à une infection au Covid ou de troubles musculo-squelettiques.

Des accompagnements sont possibles également pour toute personne de 60 ans et plus, sédentaire ou inactive sur Remiremont, Cornimont, Rupt-Sur-Moselle, Le Thillot.

Renseignements et rendez-vous auprès d'APS Vosges
☎ 03.29.61.26.25 - apsvosges@sante-lorraine.fr

3.6 Le service Optique, Basse vision, Audition à domicile

Si vous avez des difficultés à vous déplacer seul, des opticiens, audioprothésistes peuvent venir chez vous, ou en EHPAD, vous proposer du matériel adapté.

- **Pour l'optique :** Choix d'une monture avec verres adaptés (sur prescription de votre ophtalmologiste)
- **Pour la basse vision :** Proposition de nouvelles technologies capables d'améliorer votre santé visuelle (machine à lire, loupe, ...)
- **Pour l'audition :** Choix de prothèses auditives sur prescription médicale

Renseignements auprès de la MDA / CLIC : ☎ 03.29.38.53.20

memo seniors version8_V13_converted.indd 27 21/12/2023 16:08:51

4 - L'aide aux aidants

Vous aidez un proche au quotidien du fait de sa maladie, de son handicap ou du vieillissement. Que vous soyez un membre de sa famille, un ami, ou un voisin, vous êtes un aidant. Cette situation n'est peut-être pas toujours facile.

4.1 Les services spécialisés

- **La plateforme d'accompagnement et de répit**

C'est un service destiné aux aidants familiaux qui accompagnent un proche malade ou en perte d'autonomie. Elle a pour mission d'écouter, soutenir, conseiller et informer les proches.

Elle organise un soutien aux aidants en proposant diverses activités de répit, de bien-être, d'information afin de rompre l'isolement et de soutenir dans le rôle d'aidant, le tout en proposant une solution de garde pour l'aidé et une solution de transport si besoin.

Elle propose également un soutien psychologique.

Renseignements et prise de rendez-vous :
39 rue du centre - 88200 Saint-Nabord
☎ 03.29.61.99.59 ou 06.33.81.98.27 - secretariat@regehvo.fr

- **L'association France Alzheimer 88**

L'association propose diverses activités en faveur des malades atteints de la maladie d'Alzheimer (ou apparentée) ainsi qu'à leurs proches aidants.

Elle informe sur la maladie, organise des haltes-relais, des sorties culturelles, des groupes de parole, du soutien aux aidants…
Il existe des antennes sur le secteur :

Renseignements :
Gérardmer - ☎ 06.75.20.30.93
La Bresse - ☎ 07 86 08 69 31
Le Val-d'Ajol - ☎ 06.38.12.68.08
Remiremont - ☎ 06.77.82.71.38

memo seniors version8_V13_converted.indd 29 21/12/2023 16:08:52

- **L'association France Parkinson**

L'association propose un soutien aux malades et à leur entourage. Elle informe sur la maladie, organise des activités diverses, des séjours de répit…

Renseignements auprès de France Parkinson :
☎ 06.87.02.26.45
Point Accueil ☎ 03.72.34.62.01 - comite88@franceparkinson.fr

4.2 Le soutien psychologique individuel

Qui ?	Quoi ?	☎ Contact
Mon soutien psy	8 séances auprès d'un psychologue libéral par an peuvent être prises en charge par l'assurance maladie sur prescription médicale.	
Centre Médico Psychologique – CMPPA (page 25)	consultations gratuites en ambulatoire pour personnes âgées auprès d'un professionnel du centre	09.71.00.25.16
Consultation Mémoire (page 26)	consultations de soutien avec un psychologue pour les aidants dont le proche est suivi en consultation mémoire	03.29.23.41.85
« Avec nos proches »	écoute téléphonique ouverte 7 jours sur 7 de 8h à 22h	01 84 72 94 72

4.3 Le soutien psychologique collectif

- **Groupes de parole de l'UNAFAM (maladies psychiques)**

Il s'agit de groupes de parole destinés au proche aidant de patients souffrant de troubles psychiques, animés par une psychologue à Epinal, une fois par mois.

Renseignements et inscription auprès de l'UNAFAM au :
☎ 03.29.64.05.73

memo seniors version8_V13_converted.indd 30 21/12/2023 16:08:52

- **Groupes d'échanges et de parole (toutes pathologies)**

Des rencontres animées par un psychologue et une coordinatrice du CLIC, sont proposées une fois par mois. Leur objectif est de permettre aux aidants de s'exprimer et d'échanger entre eux.

3 groupes sur le secteur : à Remiremont, à Xertigny et à Gérardmer

Renseignements auprès de la Plateforme d'accompagnement et de répit - ☎ 03.29.61.99.59 ou 06.33.81.98.27

- **Halte-relais de l'association France Alzheimer 88 (maladie d'Alzheimer ou apparentée)**

Il s'agit de rencontres ponctuelles à Epinal, animées par un psychologue, avec des temps de convivialité partagés et des temps d'activités séparés.

Renseignements auprès de l'association France Alzheimer 88 : ☎ 03.29.35.36.19

- **À Saint-Maurice-sur-Moselle, le « Couarôge des Aidants »**

Un jeudi par mois, de 14h à 16h à la petite salle Multiactivités, le CCAS vous accueille pour un temps d'échanges autour d'un thème différent, en présence d'une personne qualifiée.

Ouvert à tous les aidants. Accueil autour d'un café-brioche !

Renseignements au : ☎ 06.33.20.73.25

4.4 Les solutions de répit (de quelques jours à plusieurs semaines)

- **Le relayage**

C'est une garde de la personne aidée pour les personnes qui doivent s'absenter au minimum trois jours de leur domicile (sous conditions).

Renseignements et mise en place auprès de :
ASSISTIS - ☎ 03.29.37.50.50

memo seniors version8_V13_converted.indd 31 21/12/2023 16:08:52

- **La garde de nuit à domicile**

Si votre proche ou vous-même avez besoin d'une présence constante la nuit, il est possible de faire appel à une garde à domicile qui sera présente toute la nuit et pourra intervenir en cas de besoin.

Renseignements et devis auprès :

- D'un intervenant en CESU
  pour Remiremont et alentours - Mme Fournier
  ☎ 06.33.77.27.05
- D'un service d'aide à domicile (cf. page 16)

- **L'accueil de jour et l'hébergement temporaire**

Ces deux accueils prennent en charge la personne malade en EHPAD à la journée ou de façon temporaire (cf. pages 42).

L'accueil de jour peut être régulier dans la semaine, une à plusieurs fois dans la semaine ou ponctuel en fonction des besoins.

L'hébergement temporaire peut prendre en charge l'aidé sur une période, de 1 semaine minimum à 3 mois dans l'année.

Bon à savoir

Votre caisse de retraite ou le Conseil Départemental des Vosges, via l'APA, peuvent vous octroyer une aide financière.

Renseignements auprès de la MDA / CLIC :
☎ 03.29.38.53.20

- **Le séjour solvabilisé**

Des places en hébergement temporaire solvabilisé, financées en intégralité par l'ARS Grand Est, existent pour pallier l'absence d'un aidant ou en sortie d'hospitalisation, pour une durée maximum d'un mois.

Renseignements auprès de :
EHPAD Korian Villa Spinale à Epinal (☎ 03.29.69.51.80)
EHPAD Léon Werth à Remiremont (☎ 03.29.23.41.27)

memo seniors version8_V13_converted.indd 32 21/12/2023 16:08:52

4.5 Les dispositifs d'aide financière spécifiques

Votre proche aidé est bénéficiaire de l'APA et atteint le plafond du plan d'aide. Deux situations donnent droit à une aide :

- Vous avez besoin qu'il aille en hébergement temporaire, accueil de jour/de nuit : le forfait aidant peut alors être sollicité pour financer en partie le coût de ces services dans la limite de 540,22 € par an.
- Vous êtes aidant et vous devez vous faire hospitaliser : le forfait hospitalisation aidant peut être sollicité et financer des heures supplémentaires à domicile jusqu' à 1073,29 € à chaque hospitalisation.

Dans les 2 cas, votre taux de participation est appliqué.

Renseignements au service APA : ☎ 03.29.29.88.88

4.6 Le congé proche aidant

Le congé proche aidant permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche handicapé ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé est ouvert à tout salarié.

Il est fractionnable, renouvelable, peut être transformé en activité à temps partiel, mais ne peut excéder un an sur la carrière professionnelle.

Bon à savoir

Une indemnisation est possible (via l' AJPA) pendant 66 jours maximum sur la carrière de l'agent (montant indicatif : 62,44 € par jour pour une pers seule dans la limite de 22 jours par mois)

Renseignements auprès de :
La Caisse d'Allocations Familiales (☎ 3230)
La Mutualité Sociale Agricole (☎ 03.83.50.35.00)

memo seniors version8_V13_converted.indd 33 21/12/2023 16:08:52

4.7 Le congé de solidarité familiale

Le congé de solidarité familiale permet au salarié de s'absenter pour assister, sous conditions, un proche en fin de vie. Le congé débute à l'initiative du salarié. Il peut être indemnisé et peut être pris de manière continue ou fractionnée. Il peut aussi être transformé en période d'activité à temps partiel.

Bon à savoir

Une indemnisation est possible (via l'AJAP) : montant indicatif de 60,55 € par jour, pendant 21 jours maximum par mois

Renseignements auprès du Centre national des demandes d'allocations (CNAJAP)
☎ 08.06.06.10.09 (prix d'un appel)

memo seniors version8_V13_converted.indd 34 21/12/2023 16:08:52

5 - Se déplacer

5.1 Les transports en commun

La Région Grand Est organise les lignes FLUO (train et car) pour vous déplacer, la semaine ou le week-end, de Gérardmer ou Remiremont vers Epinal, Bussang, Le Thillot, La Bresse, Le Val-d'Ajol, Plombières-les-Bains et inversement.

Les titres de transport s'achètent auprès du conducteur ou à la Maison de la Région d'Epinal (pour la délivrance des pass et abonnements annuels).

Renseignements auprès du Service Transport de la Maison de la Région d'Epinal : ☎ 03.87.33.67.98 - www.fluo.eu

Bon à savoir

Les lignes scolaires FLUO peuvent être utilisées dans la limite des places disponibles au tarif de 1€ pour tous les usagers. Les horaires sont consultables sur le site internet ci-dessus.

5.2 Les transports communaux

Commune	Informations	Horaires et tarifs	☎ Contact
Gérardmer	Gérardmer Bus : 2 lignes parcourent le centre-ville	Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi et Samedi. Gratuit pour tous	Mairie (Service état civil) : 03.29.60.60.60
	Navette marché	Jeudi. Gratuit + de 70 ans	
Saint - Nabord	Pour se rendre à Remiremont	Les mardis matin. Tarif : 1€	Mairie : 03.29.62.06.22
Remiremont	Navette solidaire du centre ville vers les services	Les mardis et vendredis. Tarif : 1€	Centre social : 03.29.62.12.86

memo seniors version8_V13_converted.indd 36 21/12/2023 16:08:54

5.3 La Navette intercommunale des Hautes Vosges

Service de transport à la demande pour véhiculer les usagers des « écarts » vers les centre-villes sur les communes de Saulxures-sur-Moselotte, Thiéfosse, Cornimont, Ventron et La Bresse. Tarif 1€.

Renseignements auprès de la communauté de communes des Hautes Vosges : ☎ 03.29.24.02.88

5.4 Le transport accompagné

Les services d'aide à domicile (cf. page 16) proposent un « transport accompagné ». Une auxiliaire de vie aide les personnes à se préparer, à s'installer dans la voiture, les accompagne pour faire une course ou se rendre à un rendez-vous.

5.5 Le service « Sortir Plus »

Si vous êtes retraité d'une caisse de retraite complémentaire du groupe AGIRC-ARRCO et que vous avez plus de 75 ans, vous pouvez bénéficier du service « sortir plus ». C'est une aide financière de 450 € par an pour des sorties accompagnées, véhiculées ou non, et assurées par des organismes agréés.

Renseignements : ☎ 0971.090.971
(prix d'un appel local depuis un poste fixe)

5.6 Le transport solidaire

- **Aide Mobilité de la Croix-Rouge**

Une équipe de bénévoles propose un transport solidaire pour les habitants de la Vallée de la Moselle et de la Communauté de Communes de Gérardmer Hautes Vosges.

Deux solutions sont possibles :

- Le prêt d'une voiture
- Le transport solidaire individuel avec un véhicule de la Croix-Rouge: 0.15 € / km + 1 € / transport

Renseignements auprès de la Croix-Rouge

Le Thillot ☎ 07.84.28.92.63 / 03.29.23.89.63
Gérardmer ☎ 06.77.94.66.10

memo seniors version8_V13_converted.indd 37 21/12/2023 16:08:54

- **Aide mobilité CAR 88**

Vous avez un véhicule, mais vous n'osez plus l'utiliser. L'association AGIR ABCD peut vous fournir un conducteur sur la vallée de la Moselle et de la Moselotte. Le chauffeur sélectionné sera rémunéré au moyen de chèques CESU (cf. page 15).

Renseignements auprès de AGIR ABCD ☎ 06.33.58.92.54

Bon à savoir

Si aucune solution ne correspond à vos besoins, vous pouvez contacter le CLIC qui étudiera une solution adaptée à vos difficultés.

5.7 La Carte Mobilité Inclusion Stationnement (CMI S)

Elle est attribuée à toute personne atteinte d'un handicap qui réduit de manière importante et durable sa capacité et son autonomie de déplacement à pied ou qui impose qu'elle soit accompagnée par une tierce personne dans ses déplacements.

Elle permet à une personne en situation de handicap de stationner gratuitement sur les places ouvertes au public et les places handicapées.

Bon à savoir

Même si vous ne conduisez pas ou plus, la CMI S peut être utilisée par un de vos proches lorsqu'il vous véhicule.

5.8 La Carte Mobilité Inclusion Priorité (CMI P)

La CMI Priorité est attribuée à toute personne atteinte d'une incapacité inférieure à 80 % rendant la station debout pénible.

Elle permet d'avoir une priorité d'accès à toutes les places assises dans tous les transports en commun, mais aussi dans les salles et espaces d'attente, les files d'attente.

Renseignements auprès de la MDPH : ☎ 03.29.29.09.91
Constitution de dossier auprès de la MDA / CLIC : ☎ 03.29.38.53.20

memo seniors version8_V13_converted.indd 38 21/12/2023 16:08:54

6 - Quitter son logement

6.1 Les résidences autonomies

Elles sont destinées aux personnes de plus de 60 ans en mesure d'accomplir les actes essentiels de la vie courante (repas, habillage...).

Chaque résident est autonome, peut faire intervenir un service d'aide à domicile (ménage, courses...) dans son appartement et bénéficie de la sécurité de la collectivité.

Qui ?	Où ?	☎ Contact
Sans Souci	**Epinal** (4 Petite rue des Forts)	CCAS : 03.29.82.54.17
Bon repos	**Epinal** (20 Quai Michelet)	
Le Chapitre	**Epinal** (15 Place de l'Atre)	
Vinot	**Gérardmer** (12 et 16 Place des déportés)	CCAS : 03.29.60.60.60
La Paltrée	**Remiremont** (4Ter Rue des Grands Jardins)	CCAS : 03.29.23.39.08
Le Parc	**Remiremont** (1 Place du Batardeau)	

Bon à savoir

Si vous êtes locataire, votre préavis peut être réduit à un mois sur prescription médicale.

6.2 Les foyers résidence de la Fédération Médico-Sociale

Les foyers résidence sont des logements autonomes proposés par la Fédération Médico-Sociale des Vosges. Des accompagnements personnalisés ainsi que des animations sont proposés à chaque personne accueillie.

Qui ?	Où ?	☎ Contact
Mon Repos	Rupt-sur-Moselle (2 Rue Jean Baptiste Rouillon)	06.46.63.14.01
Saint Antoine	Arches (4 Route de Remiremont)	06.13.84.72.56

memo seniors version8_V13_converted.indd 40 21/12/2023 16:08:56

6.3 Les logements adaptés

Les bailleurs publics, certaines communes et des structures privées proposent à la location ou à la vente des logements adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Renseignements auprès de :

- La mairie de votre domicile
- Vosgelis : 4 Place Christian Poncelet à Remiremont
  ☎ 03.29.23.29.30
- Le Toit Vosgien : 6 Rue Breuil à Saint-Dié-des-Vosges
  ☎ 03.29.55.15.10

Bon à savoir

Les résidences autonomies et logements adaptés sont éligibles aux allocations logement sous conditions de revenus.

Renseignements auprès de la Caisse d'Allocations Familiales ou de la Mutualité Sociale Agricole (page 33)

6.4 Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

Les EHPAD, établissements du secteur public ou privé, accueillent des personnes âgées et leur assurent l'hébergement, la restauration et les services nécessaires à la vie quotidienne. Ils permettent la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie dont l'état de santé nécessite une surveillance médicale étroite.

Bon à savoir

Un **dossier d'admission unique** (CERFA), composé d'une partie administrative et médicale, peut être rempli afin de figurer sur des listes d'attente. Il est valable aussi bien pour une demande d'hébergement permanent, temporaire ou d'accueil de jour. Ce dossier peut être photocopié et donné à plusieurs établissements.

Renseignement auprès de la MDA / CLIC :
☎ 03.29.38.53.20

memo seniors version8_V13_converted.indd 41 21/12/2023 16:08:56

Il existe différentes possibilités d'accueil en EHPAD :

- **Les Unités de Soins Longue Durée (USLD) :** ce sont des unités du secteur hospitalier qui accueillent des personnes dépendantes et dont l'état nécessite une surveillance médicale constante.
- **Les Unités de Vie Protégée (UVP) :** c'est une unité de vie d'un EHPAD qui permet d'accueillir en toute sécurité des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.
- **L'Accueil de Jour (AJ) :** c'est un lieu d'accompagnement médico-social, à la journée, pour des personnes en perte d'autonomie vivant à domicile. Dans les Vosges, ils sont tous rattachés aux EHPAD.
- **L'Accueil de Nuit (AN)** : c'est un mode d'hébergement à temps partiel en EHPAD qui permet à l'aidant de pouvoir être soulagé une ou plusieurs nuits par semaine.
- **L'Hébergement Temporaire (HT) :** certains établissements proposent quelques places pour de l'accueil temporaire. L'accueil temporaire participe au soutien à domicile des personnes âgées et permet également de soulager les aidants. Il peut aussi constituer une réponse à des situations d'urgence telle qu'une sortie d'hospitalisation.

Tarification des EHPAD

Il convient de distinguer 3 tarifs :

- **Le prix hébergement :** il correspond aux prestations hôtelières. Il est à la charge du résident ou de sa famille.
- **Le tarif dépendance :** il est calculé en fonction du degré de dépendance de la personne hébergée. Il est financé par le Conseil Départemental des Vosges au travers de l'APA, hormis le ticket modérateur qui reste à charge du résident.
- **Le tarif soins :** il est pris en charge à 100 % par l'assurance maladie.

memo seniors version8_V13_converted.indd 42 21/12/2023 16:08:56

Établissements habilités à recevoir les bénéficiaires de l'aide sociale (Tarif en vigueur en octobre 2023)

Commune	Coordonnées	Capacité	Tarif jour à la charge du résident
Cornimont Résidence d'Accueil et de soins « Le couâroge »	8 Rue de Cherménil ☎ 03.29.24.11.12	157 places dont 13 en UVP, 2 en HT UVP	Le couarôge : 60,62 € Les Myrtilles : Petite Ch : 58,08 € Grde Ch : 59,77 €
Eloyes Maison de retraite	13 Rue Charles de Gaulle B.P 24 ☎ 03.29.32.40.32	98 places dont 12 en UVP, 4 en HT et 6 en AJ	62,11 € AJ : 16,84 € + tarif GIR concerné
Gérardmer Etablissement public de santé « Léa André »	22 Bd Kelch B.P 129 ☎ 03.29.60.29.60	114 places dont 24 en UVP, 4 HT, 6 AJ, USLD : 25 places	61,82 € AJ : 22,96 € + tarif GIR concerné USLD : 61,38€
La Bresse « La Clairie »	27 Rue de la Clairie ☎ 03.29.25.59.25	91 places dont 24 en UVP et 5 en HT	59,36 €
Granges-Aumontzey « L'accueil de la Vologne »	34 Rue de Lattre de Tassigny ☎ 03.29.51.40.47	92 places dont 11 en UVP, 4 HT, 2 AJ	60.54€
Centre hospitalier de la Haute Vallée de la Moselle **Le Thillot** **Bussang**	60 Rue Charles de Gaulle B.P 79- Le Thillot ☎ 03.29.25.00.79 3, rue Lutenbacher Bussang	328 places dont 22 UVP, 1 en HT, UVP, 2 en AJ-AN	Les Tilleuls : 65,51 € Le Thillot-Bussang : 61,80 € (Ch. 1 lit) 60,15 € (Ch double) AJ/AN : 16,15 € + tarif GIR concerné
CHAS des Vosges Méridionales **Le Val-d'Ajol** Résidence du Val de Joye **Plombières-les-Bains** Le Clos des Ecureuils	71 Grande rue - Le Val-d'Ajol 136 Rue Gérard Grivet - Plombières-les-Bains ☎ 03.29.30.67.04	138 places dont 26 en UVP, 3 en HT, 6 en AJ	66,26 € AJ : 29,94 € + tarif GIR concerné

memo seniors version8_V13_converted.indd 43 21/12/2023 16:08:56

Commune	Coordonnées	Capacité	Tarif jour à la charge du résident
Remiremont Etablissement public de Santé - Maison de retraite « Résidence Léon Werth » - USLD	12 Avenue Julien Méline, B.P 161 ☎ 03.29.23.41.27 USLD : 1, rue Georges Lang	83 places dont 14 en UVP + 1 en HT/1 HT UVP, USLD : 24 places	Léon Werth : 66,90 € USLD : 62,50 €
Remiremont EHPAD « Le Châtelet »	6 Rue du lit d'eau ☎ 03.29.62.29.01	59 places dont 18 en UVP + 6 en AJ	70,54 € AJ : 32,15 € + tarif GIR concerné
St-Etienne-les-Remiremont EHPAD « Le Home fleuri »	53 Chemin de Pétinchamp ☎ 03.29.23.29.72	62 places dont 12 en UVP, 2 en HT, 2 en AJ	70,54 € AJ : 19,36 € + tarif GIR concerné
Saulxures-sur-Moselotte Maison de retraite « Les Saules »	170 Avenue Jules Ferry B.P 6 ☎ 03.29.26.60.60	127 places dont 14 en UVP, 1 en HT, 6 en AJ	61,65 € AJ : 27,60 € + tarif GIR concerné
Vagney Maison de retraite « Le Solem »	27 Rue Jean Moulin ☎ 03.29.24.72.61	127 places dont 14 en UVP, 1 en HT, 6 en AJ	57,06 €

Établissements non habilités à recevoir les bénéficiaires de l'aide sociale

Commune	Coordonnées	Capacité
Remiremont EHPAD « L'accueil »	6 Place Jules Méline BP 147 ☎ 03.29.23.08.77	80 places dont 2 en HT
Saint-Maurice-sur-Moselle « Résidence Antoine »	6 Rue de l'Agne ☎ 03.29.25.82.11	42 places dont 1 en HT

Bon à savoir

Certaines caisses de retraite attribuent des aides financières à l'entrée en EHPAD (SNCF, ONAC,...).

memo seniors version8_V13_converted.indd 44 21/12/2023 16:08:56

6.5 L'accueil familial social

Situé à mi-chemin entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement, il s'agit d'un accueil, contre rémunération, dans une famille agréée par le Conseil Départemental des Vosges. L'accueillant peut accueillir 1 à 3 personnes âgées et/ou adultes handicapés.

Le logement et ses équipements (chambre, sanitaires…) doivent répondre à des normes très précises.

Un contrat d'accueil est signé avec la famille à l'entrée. Il précise les conditions d'accueil, matérielles et financières ainsi que les obligations de chacun.

Combien ça coûte ?

A titre indicatif, environ 1700 € à 1800 € par mois (cela peut varier en fonction des besoins d'aide dans la vie quotidienne de la personne accueillie).

La rémunération de l'accueillant comporte une rémunération pour les services rendus, une indemnité de congés payés, les frais d'entretien, les charges URSSAF…

Renseignements auprès de
la MDA - Service Accueil familial social :
☎ : 03.29.29.86.33

6.6 Les aides pour financer l'accueil familial social et l'EHPAD

Si les ressources de la personne accueillie sont insuffisantes pour payer l'EHPAD, des aides existent :

- **L'allocation logement :** aide de la Caisse d'Allocations Familiales ou de la Mutualité Sociale Agricole qui peut être octroyée pour la location d'un logement ou pour une participation à l'hébergement en EHPAD. Le montant est calculé en fonction des ressources de la personne.

memo seniors version8_V13_converted.indd 45 21/12/2023 16:08:56

- **L'aide sociale :** aide qui peut être accordée aux personnes âgées sous réserve de remplir les conditions financières légales d'attribution. Mise en œuvre et financée par le Conseil Départemental des Vosges, elle a pour objet de prendre en charge les frais d'hébergement des résidents à faibles ressources, mais aussi certaines dépenses de maintien à domicile, comme l'aide ménagère.

Attention : Certains établissements ne permettent pas l'accueil de personnes relevant de l'aide sociale.

Les enfants ainsi que les gendres et belles-filles, ont l'obligation d'aider un parent qui n'est pas en mesure d'assurer sa subsistance et de régler les frais d'hébergement en famille d'accueil ou en EHPAD. L'obligation alimentaire se traduit par une aide financière qui est calculée sur la base des ressources et charges de l'obligé alimentaire.

Le Conseil Départemental des Vosges peut financer le reste à charge via l'aide sociale.

Bon à savoir

L'aide sociale est récupérable sur la succession, mais également sur une donation, un legs et en cas de retour à meilleure fortune.

memo seniors version8_V13_converted.indd 46 21/12/2023 16:08:56

7 - Connaître ses droits

7.1 La Carte Mobilité Inclusion Invalidité (CMI I)

Elle est attribuée à toute personne dont le taux d'incapacité est au moins de 80 % ou qui a été classée en invalidité dans la 3ème catégorie.

La CMI invalidité offre les mêmes avantages que la CMI priorité (cf p. 38) avec en plus des avantages fiscaux (par exemple, bénéfice d'une demi-part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu) et différents avantages commerciaux (transports...) sous certaines conditions.

Renseignements auprès de la MDPH : ☎ 03.29.29.09.91
Constitution de dossier auprès de la MDA / CLIC :
☎ 03.29.38.53.20

7.2 La protection du patrimoine

Selon la loi du 5 mars 2007, toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération, médicalement constatée, de ses facultés mentales ou corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté, peut bénéficier d'une mesure de protection juridique.

- **Le mandat de protection future**

Le mandat de protection future **s'anticipe.**

C'est un contrat qui permet à la personne d'organiser à l'avance sa protection, en choisissant celui ou celle qui sera chargé de gérer ses affaires le jour où elle ne pourra plus le faire elle-même, en raison de son âge ou de son état de santé.

Ce contrat est fait auprès d'un notaire ou d'un avocat qui pourra vous renseigner gratuitement. Seule la rédaction de l'acte est payante.

Pour l'activer, il faudra le transmettre au tribunal accompagné d'une expertise médicale établie par un médecin.

memo seniors version8_V13_converted.indd 48 21/12/2023 16:08:58

- **Les mesures de protection**

La sauvegarde de justice

C'est une mesure de protection juridique temporaire qui permet à un majeur d'être représenté pour accomplir certains actes de la vie courante. Elle peut ensuite être transformée en curatelle ou en tutelle.

La curatelle

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger un majeur qui a besoin d'être assisté, conseillé ou contrôlé dans certains actes de la vie civile. Il existe plusieurs degrés de curatelle : simple, aménagée et renforcée.

La tutelle

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure, son patrimoine et sa personne, si elle n'est plus en capacité de veiller sur ses propres intérêts. Un tuteur la représente dans les actes de la vie civile.

L'habilitation familiale

C'est le régime dans lequel une personne habilitée, par le juge de la protection, est chargée de représenter ou d'assister un membre de sa famille (uniquement descendant, ascendant, frère ou sœur, conjoint, concubin ou partenaire de PACS).

L'habilitation peut être :

- **Spéciale :** représentation de la personne pour accomplir un ou des actes particuliers.
- **Générale :** représentation de la personne de manière générale et continue.

memo seniors version8_V13_converted.indd 49 21/12/2023 16:08:58

- **La démarche de mise sous protection**

Elle peut être sollicitée par la personne elle-même ou une tierce personne, comme suit :

- Compléter une requête (CERFA) qui sera présentée au juge des tutelles
- Joindre des justificatifs d'identité, livret de famille et un certificat médical d'un médecin expert inscrit sur une liste établie par le procureur de la république.

Bon à savoir

L'expertise médicale peut avoir lieu au domicile et est à la charge de la personne (160 € + frais de transport).

L'Association Tutélaire des Vosges propose une permanence du Service d'Information et de Soutien à Remiremont.

Renseignements et rendez-vous au : ☎ 06.07.40.66.83

7.3 Les directives anticipées

Ce sont des instructions écrites que donne par avance une personne majeure consciente, dans le cas où elle serait dans l'incapacité d'exprimer sa volonté.

Ces directives anticipées sont prises en considération pour toute décision concernant un patient pour qui est envisagé l'arrêt ou la limitation d'un traitement inutile ou disproportionné ou la prolongation artificielle de la vie. Elles font partie des droits des malades (Loi du 4 mars 2002).

Si vous avez rédigé des directives, le médecin doit en tenir compte. Toutefois, les directives anticipées n'ont pas de valeur contraignante pour celui-ci. Il reste libre d'apprécier les conditions dans lesquelles il convient d'appliquer vos orientations.

Bon à savoir

Vous pouvez à tout moment modifier vos directives anticipées.

memo seniors version8_V13_converted.indd 50 21/12/2023 16:08:58

7.4 La lutte contre la maltraitance

La maltraitance englobe différentes formes de violences et de négligences notamment physiques, morales et psychologiques, médicamenteuses et financières.

Parfois volontaire, elle peut être aussi la conséquence de l'épuisement de l'aidant et il convient alors d'apporter conseils et aide pour améliorer la situation.

Il existe un numéro national d'appel contre les maltraitances des personnes âgées qui assure le relais vers les services ressources les plus proches.

Au niveau départemental, des dispositifs coordonnés de prévention et de lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées existent. Au niveau local, vous pouvez solliciter le CLIC et le CCAS de votre domicile.

Renseignements au :
Numéro national : ☎ 3977
ALMA 88 : ☎ 03.29.31.17.01
MDA / CLIC : ☎ 03.29.38.53.20

memo seniors version8_V13_converted.indd 51 21/12/2023 16:08:58

8 - Se divertir

8.1 Les activités sportives et de découverte

- **Le Club Vosgien**

Le Club Vosgien propose des randonnées, de la marche nordique ou des marches d'orientation dans les Vosges.

Renseignements auprès de chaque section locale :

- Bussang, Saint-Maurice-sur-Moselle
- Cornimont
- Ventron
- Fresse-sur-Moselle, Le Ménil, Le Thillot, Ramonchamp
- Gérardmer
- La Bresse
- Remiremont
- Rupt-sur-Moselle, Ferdrupt, Vecoux
- Saulxures-sur-Moselotte
- Vagney

8.2 Les activités sociales et culturelles

- **Le Centre social ECSP de Cornimont**

L'Espace Culturel et Social de la Pranziere est une association qui propose différentes activités pour un public de tout âge (artistiques, sport-santé,..) mais aussi des moments à vivre en famille (sorties, ...).

Renseignements auprès du centre social :
☎ 03.29.25.42.83

- **Le Centre Social de Remiremont**

Il propose les après-midis, du lundi au vendredi (hors vacances scolaires), des activités variées, artistiques (peinture tout support, artisanat, poterie, tricot...) et manuelles (couture, cuisine, jardin, bricolage...).

Renseignements et inscription :
Centre social, 4 place Christian Poncelet - ☎ 03.29.62.12.86

memo seniors version8_V13_converted.indd 53 21/12/2023 16:09:00

- **La Maison de la Culture et des Loisirs de Gérardmer**

La Maison de la Culture et des Loisirs est une association qui propose également diverses activités culturelles, créatives et numériques (info seniors avec contenu adapté).

Renseignements auprès de MCL :
☎ 03.29.63.11.96 - contact@mclgerardmer.fr

- **Le CCAS de Remiremont**

Les résidences autonomie du Parc et de la Paltrée proposent différentes activités accessibles (arthérapie, gym seniors...) à ses résidents et ouvertes aux personnes extérieures.

Renseignements et inscription auprès du CCAS :
5 place du Batardeau - ☎ 03.29.23.39.08

- **L' Université de la Culture Permanente (UCP)**

L'UCP propose des conférences sur différentes thématiques (histoire géographie, musique, astronomie...), animées par des intervenants qualifiés les lundis de 14h à 15h à Remiremont.

Renseignements auprès de la mairie de Remiremont :
☎ 03.29.62.42.17

- **Les ateliers informatique**

Des ateliers informatique sont proposés dans de nombreuses communes (club ou médiathèque) pour apprendre les bases en informatique et enrichir ses liens sociaux.

Renseignements auprès de votre mairie ou médiathèque

8.3 Les clubs du 3ème âge

Il existe, dans la plupart des communes, un club du 3ème âge qui propose des activités diverses (jeux de société, cartes, sorties, repas...). Certains communes organisent le transport des personnes désireuses de participer à ces activités.

Renseignements auprès de votre mairie

memo seniors version8_V13_converted.indd 54 21/12/2023 16:09:00

8.4 Seniors en vacances, une aide au départ en vacances

Les vacances sont des moments uniques pour s'évader, se détendre, se reposer, rire, se balader et prendre soin de soi. Avec « Seniors en vacances », un programme de l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances, tous les bienfaits des vacances sont à votre portée.

Renseignements auprès de l'ANCV : ☎ 0.969.320.616

8.5 Rompre d'isolement

- **Mobilisation Nationale de Lutte contre l'Isolement Social des Âgés (Monalisa)**

Monalisa est une démarche nationale permettant de mettre en lien des personnes isolées de plus de 60 ans avec des bénévoles. Il peut s'agir de visites à domicile ou d'appels téléphoniques.

Des équipes citoyennes sont présentes sur le territoire (Plombières-les-Bains, Remiremont, Rupt-sur-Moselle, Le Thillot, Cornimont, Vagney, La Bresse, Gérardmer), offrant ainsi la possibilité de trouver une compagnie.

Renseignements au :
☎ 03.74.47.47.64 - monalisavosges@gmail.com

- **Le Voinraud'liens - habitat inclusif**

C'est un lieu de vie partagée pour les personnes de plus de 65 ans isolées à domicile, proposé par la fédération ADMR et Vosgelis.

Une animatrice vous propose des animations (activités créatives, sorties...) pour rompre l'isolement et créer du lien social, le matin et/ou l'après-midi, du mardi au vendredi à Vagney.

Renseignements au : ☎ 06.32.96.61.46

- **Les Après-midis convivaux**

Les services d'aide à domicile ADMR et ADAVIE proposent à leurs bénéficiaires des après-midis divertissants pour créer du lien social entre les personnes âgées d'un même secteur.

Renseignements auprès de l'association de votre secteur (cf p.16)

memo seniors version8_V13_converted.indd 55 21/12/2023 16:09:00

9 - Prévenir

9.1 L'alimentation

Pour bien manger et bien vieillir, mangeons de tout avec plaisir !

Non, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge !

Oui, une alimentation équilibrée, variée et adaptée aux besoins de chacun permet de limiter ou retarder les troubles digestifs, l'hypercholestérolémie, l'ostéoporose, le diabète, les maladies cardiovasculaires.

- De la viande, du poisson ou des oeufs chaque jour
- Des fruits, des légumes et des céréales ou pommes de terre à chaque repas
- Des produits laitiers, trois à quatre fois par jour
- De l'eau en suffisance

Bon à savoir

Pour les personnes souffrant d'ostéoporose, de diabète, ou de maladies cardiovasculaires (hors AVC) l'espace santé peut vous accompagner (cf. page 26)

9.2 L'activité physique adaptée

Ateliers prévention de la perte d'autonomie

L'association Activité Physique Santé Vosges (APS Vosges) propose des ateliers ponctuels tout au long de l'année sur deux thématiques :

- Prévention des chutes : Ateliers de sensibilisation et d'échanges sur la thématique de la chute. Mise en situation pratique tout en favorisant les interactions sociales.
- Bienfaits de l'activité physique pour la santé : ateliers animés par un médecin du sport pour mieux comprendre l'intérêt de limiter ses temps de sédentarité et d'adopter un mode de vie actif.

Renseignements et rendez vous auprès d'APS Vosges :
☎ 03.29.61.26.25 - apsvosges@sante-lorraine.fr

memo seniors version8_V13_converted.indd 57 21/12/2023 16:09:02

- **Ateliers sport-santé**

L'association Siel Bleu propose des séances d'activité physique adaptée répondant aux besoins de chacun sur l'ensemble du département. Elle intervient à domicile, en EHPAD ou en groupe constitué.

Il existe différents programmes : gym prévention santé, marche nordique, mémoire avec des tablettes, vélos, parcours santé, équilibre, sommeil...

Renseignements auprès de Siel Bleu :
☎ 06.36.37.35.51 - aurelie.poulain@sielbleu.org

9.3 Les ateliers de prévention de l'ASEPT Lorraine

L'Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Lorraine (ASEPT Lorraine), opérateur de prévention, développe ponctuellement des actions collectives en faveur des seniors.

Elle propose des ateliers de prévention santé sur les thèmes notamment de l'alimentation, de la mémoire, de la vitalité, de l'habitat et bien d'autres encore, au plus proche de chez vous.

Renseignements auprès de l'ASEPT Lorraine :
☎ 09.74.19.16.77 - contact@aseptlorraine.fr

9.4 Le dépistage des cancers

Le cancer du sein et le cancer du côlon sont les cancers les plus fréquemment rencontrés mais dépistés tôt, les chances de guérison sont plus élevées.

Dans le cadre des programmes nationaux, leur dépistage est proposé tous les deux ans par le centre régional de coordination des dépistages de cancer aux personnes de 50 à 74 ans et pris en charge à 100% par l'assurance maladie.

Renseignements pour le dépistage du cancer du sein au : ☎ 03.29.68.28.39

Renseignements pour le dépistage du cancer du côlon au : ☎ 03.29.68.36.10

memo seniors version8_V13_converted.indd 58 21/12/2023 16:09:02

memo seniors version8_V13_converted.indd 59 21/12/2023 16:09:02

memo seniors version8_V13_converted.indd 60 21/12/2023 16:09:02