

Édito

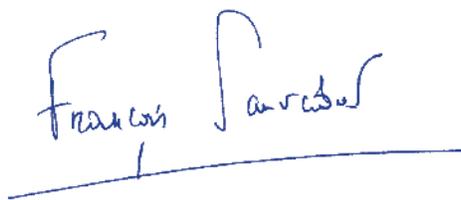
Chef de file de l'action sociale et des politiques en direction des personnes âgées de Côte-d'Or, le Conseil Départemental accompagne les seniors dans leur quotidien. Avec quatre-vingt-quinze mille personnes de plus de soixante ans sur notre territoire, le bien vieillir en Côte-d'Or est une de nos priorités.

Notre schéma départemental des seniors et de l'autonomie 2013-2017 se fonde sur vos besoins en matière d'accompagnement à domicile et d'hébergement en établissement. Son objectif ? Assurer la continuité des parcours de vie via quatre orientations principales : maintenir le lien social ; prévenir la perte d'autonomie ; coordonner les dispositifs d'accompagnement à domicile pour les personnes qui en ont besoin ; améliorer l'offre médico-sociale, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé, pour les personnes hébergées en établissement.

Parallèlement, le Conseil Départemental intervient dans de nombreux domaines qui concernent les seniors : action sociale, logement, aménagement du territoire, transports, sports, culture...

Tous participent à un vieillissement actif, gage de prévention de la perte d'autonomie. Notre volonté est d'agir au quotidien avec nos partenaires l'Agence Régionale de la Santé, les Centres Sociaux d'Action Sociale et notre service départemental, la Maison de l'Autonomie. Ce guichet unique qui réunit les services aux personnes âgées dépendantes et la Maison Départementale des Personnes Handicapées, est à votre disposition pour vous accompagner.

Ce guide vous livre toutes les clés pour faciliter votre quotidien : bien-être, loisirs, aides à domicile, conseils et prévention santé, famille, habitat et ressources. Le Département est à 100 % à vos côtés pour bien-vieillir en Côte-d'Or !

A handwritten signature in blue ink that reads "François SauvaDET". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

François SAUVADET
Ancien ministre
Président du Conseil Départemental

SOMMAIRE

- 1** Le Conseil Départemental et ses partenaires aux côtés des retraités et des personnes âgées
 - Le Conseil Départemental avec vous **6**
 - Les autres institutions **10**
- 2** La vie quotidienne
 - Bien-être et loisirs **14**
 - Les aides à domicile **18**
 - Les déplacements **20**
 - La sécurité **24**
- 3** La santé
 - Conseils et prévention **28**
 - Prévention et dépistage **31**
 - Se faire soigner **33**
 - Repérer les signaux d'alerte **36**
 - Associations de soutien aux malades **38**

4 La famille

Le rôle des proches **42**

La transmission du patrimoine **44**

Les mesures de protection légale **46**

La fin de vie **48**

La fiche aide-mémoire personnelle **51**

5 L'habitat et l'hébergement

Vivre chez soi **54**

Vivre en hébergement collectif **58**

6 Les ressources

Pensions de retraite **62**

Les complémentaires santé **64**

Les aides au logement **65**

Le surendettement **67**

Le soutien à la vie à domicile **68**

Les aides financières en établissement **71**

L'obligation alimentaire et la récupération sur succession **72**

Les avantages fiscaux **73**

7 Adresses utiles **76**

8 Glossaire **97**



① Le Conseil Départemental et ses partenaires aux côtés des retraités et des personnes âgées



LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL AVEC VOUS

« Le Département définit et met en œuvre l'action sociale en faveur des personnes âgées. Il coordonne, dans le cadre d'un schéma départemental d'organisation sociale et médico-sociale, les actions menées par les différents intervenants, définit des secteurs géographiques d'intervention et détermine les modalités d'information du public ». Ainsi la loi de décentralisation définit les compétences données aux Conseils Départementaux qui orientent chaque jour leur action auprès des personnes âgées.

De nombreuses autres missions du Conseil Départemental touchent aussi le quotidien des retraités et personnes âgées : l'action sociale, le logement, l'aménagement et l'équipement du territoire, les transports, la vie associative, le sport, la culture...

Le schéma départemental des seniors et de l'autonomie : plan d'action de la politique du Conseil Départemental

Chef de file de l'action sociale et des politiques en direction des personnes âgées de la Côte-d'Or, le Conseil Départemental a élaboré son schéma départemental des seniors et de l'autonomie pour la période 2013-2017. Il repose sur l'évaluation des besoins en matière d'accompagnement à domicile et d'hébergement en établissement. Il détermine les perspectives et les objectifs de développement.

Le schéma départemental des seniors et de l'autonomie 2013-2017 se donne pour objectif principal d'assurer « la continuité des parcours de vie ». Il s'adresse en priorité aux personnes vivant à domicile, la grande majorité des retraités et personnes âgées.

4 grandes orientations :

- contribuer au maintien des liens sociaux, pour toutes les personnes retraitées
- prévenir la perte d'autonomie par des actions spécifiques en direction des retraités et personnes âgées, pour les personnes qui avancent en âge

- coordonner les dispositifs d'accompagnement à domicile, pour les personnes qui ont besoin d'être aidées
- améliorer l'offre médico-sociale, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé, notamment pour les personnes hébergées en établissement.

BON !
à savoir

Le schéma départemental des seniors et de l'autonomie est consultable sur le site internet du Conseil Départemental, www.cotedor.fr, rubrique nos missions/Solidarité familles/Autonomie

Pour informer, conseiller et accompagner les retraités et personnes âgées dans leur quotidien, leur apporter solutions et services, le Conseil Départemental propose de nombreux points d'accueil en Côte-d'Or : les Accueils Solidarité Famille (ASF) et à Dijon, la Maison Départementale de l'Autonomie (MDA).



La Maison Départementale de l'Autonomie (MDA), lieu d'accueil, d'information et de services pour bien vieillir en Côte-d'Or

Le Conseil Départemental de la Côte-d'Or a été l'un des premiers départements de France à créer une Maison Départementale de l'Autonomie pour accueillir et accompagner en un même lieu les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

Favoriser le maintien à domicile Un accompagnement des seniors pour leurs démarches liées à l'autonomie

La **MDA** gère notamment l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) et la Prestation de compensation du handicap (PCH). Elle étudie les demandes de droits relatifs aux

situations de perte d'autonomie (cartes d'invalidité, cartes de stationnement...), quel que soit l'âge des personnes.

L'**APA** est versée par le Conseil Départemental aux personnes de 60 ans et plus en fonction de leur degré de dépendance et de leurs ressources. Un plan d'aide est élaboré par un travailleur médico-social : il peut comprendre des aides humaines, des aides techniques, des frais de téléalarme, de portage des repas... Des accueils de jour ou des accueils temporaires peuvent aussi être proposés.

La **PCH** est une prestation destinée à financer les surcoûts liés à la perte d'autonomie des personnes handicapées, à partir d'un plan d'aide lui aussi élaboré par un travailleur médico-social. Elle est versée par le Conseil Départemental sans condition de ressources.

Pour les personnes de 60 à 75 ans, il existe un droit d'option entre l'APA et la PCH, qui est étudié lors du dépôt de la demande.

La **cellule Habitat** propose les conseils de professionnels et éventuellement des aides financières pour l'aménagement du logement des personnes relevant de l'APA ou de la PCH.

La **cellule Accueil Familial Adulte** évalue les demandes des familles qui souhaitent accueillir des personnes âgées ou handicapées. Elle assure le contrôle des conditions d'accueil et accompagne les personnes hébergées tout au long de leur séjour.

Un accompagnement pour les partenaires

À l'intention de tous ses partenaires, la MDA développe l'information sur l'ensemble des dispositifs concernant les personnes âgées et les personnes handicapées. Elle apporte un soutien technique aux actions mises en place localement.



Accompagner l'accueil en établissement

En 2015, la Côte-d'Or comptait environ 6 913 places d'hébergement pour personnes âgées dans 95 établissements publics et privés et 75 places en accueil de jour Alzheimer.

Les compétences du Conseil Départemental en direction des établissements pour personnes âgées sont multiples :

- instruction de leurs dossiers de création, d'extension et/ou de transformation, seul ou conjointement avec l'Agence Régionale de Santé.
- tarification (prix de journée)
- contrôle des activités et de la qualité des prestations proposées.

Le Conseil Départemental de la Côte-d'Or finance également des équipements spécifiques adaptés aux personnes accueillies, pour :

- poursuivre l'amélioration de l'accompagnement de la dépendance au sein des établissements
- adapter des structures aux besoins de publics spécifiques (personnes en situation de handicap, migrants vieillissants, personnes atteintes de troubles cognitifs).



où ?

s'adresser

Maison Départementale de l'Autonomie de la Côte-d'Or

Conseil Départemental de la Côte-d'Or - 1 rue Joseph Tissot - 21000 Dijon

Du lundi au vendredi de 8 h 30-12 h 30 et 13 h 30-17 h 30

03 80 63 69 70 (numéro azur) pour les personnes âgées

0 800 801 090 (numéro vert) pour les personnes en situation de handicap

LES AUTRES INSTITUTIONS

L'Agence Régionale de Santé (ARS) pour l'organisation sanitaire et médico-sociale

L'ARS définit la politique de santé en Bourgogne, en coordination avec ses partenaires : institutions, usagers et professionnels, dans le cadre d'un Projet Régional de Santé (PRS).

La compétence de l'ARS couvre tous les aspects de la santé : la prévention, la veille sanitaire, la santé environnementale, les soins en ville et à l'hôpital, l'accompagnement médico-social (personnes âgées et personnes handicapées), la qualité des soins...

Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) pour une action sociale de proximité

Les CCAS sont chargés de mettre en œuvre la politique sociale des communes.

Ils disposent d'un budget propre annexé au budget municipal. En fonction de ses possibilités financières, chaque commune décide de la répartition des aides selon les besoins de ses habitants.

Le maire préside le Conseil d'Administration du CCAS, composé pour moitié d'élus de la commune et pour moitié de personnes nommées pour leurs compétences.

Les CCAS instruisent les dossiers de demande d'aide sociale départementale (services ménagers, frais de repas, frais d'hébergement) qu'ils adressent ensuite au Conseil Départemental.



Le CODERPA 21, une instance qui a œuvré aux côtés du Conseil Départemental

Depuis plus de 10 ans, les membres du CODERPA, issus d'organisations représentatives des retraités et personnes âgées, se sont investis pour faire vivre cette instance. Ils ont apporté des sujets de réflexions utiles à l'élaboration du schéma départemental des seniors et de l'autonomie 2013-2017, et ont contribué à la rédaction du Guide Bien Vieillir.

Organe consultatif, il a contribué à une meilleure connaissance des besoins des retraités et personnes âgées. A travers ses représentants, il a participé

à la Conférence Régionale de Santé et de l'Autonomie et à la Conférence de territoire auprès de l'ARS, à la commission de recours gracieux APA, au Comité de la Semaine Bleue... La loi d'adaptation de la société au vieillissement fusionne le CODERPA et le Conseil Départemental Consultatif des Personnes Handicapées (CDCPH) en une seule instance consultative : le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA). Présidé par le Conseil Départemental, il a pour mission d'assurer la participation des personnes âgées et des personnes handicapées à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques de l'autonomie dans le département.



② La vie quotidienne



BIEN-ÊTRE ET LOISIRS

Poursuivre des activités personnelles et sociales diversifiées aide à bien vivre sa retraite et à se maintenir en bonne santé.

Activités physiques

La pratique régulière d'une activité physique contribue au bien-être et à une bonne hygiène de vie. Elle permet de réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, de cancers, d'ostéoporose... Chaque jour, il est recommandé d'avoir une demi-heure à une heure d'activité physique (marche, gymnastique douce, vélo, natation...). Marche rapide, montée d'escalier, bricolage, jardinage, ménage, lavage des vitres, de la voiture... ces simples gestes de la vie quotidienne permettent de se maintenir en forme.



Activités sociales

Les associations, les centres sociaux, les clubs...proposent un large éventail d'activités, permettant à chacun de poursuivre ou créer un lien social qui participe au bien être personnel. Le temps libre permet aussi de s'investir pour les autres, dans la vie associative en fonction de ses intérêts et de ses compétences : culture, protection du patrimoine et de la nature, soutien scolaire, actions caritatives...

où ?
s'adresser

- Les mairies ont généralement une liste des associations et des clubs.
- **Fédération des Centres sociaux**
Maison des Associations - Boîte MM1 - 2, rue des Corroyeurs
21068 Dijon Cedex - 03 80 54 05 92 - www.centres-sociaux-21.fr
- **France Bénévolat/Maison des Associations**
2, rue des Corroyeurs - V3 - 21000 Dijon - 03 80 74 38 11
19, rue Poternes - 21200 Beaune - 03 45 46 51 55
Is-sur-Tille - 06 46 23 61 62
francebenevolat-cotedor@hotmail.fr

Université pour tous

Mise en place par l'Université de Bourgogne, elle est ouverte à tous, sans condition d'âge ni de niveau. Elle a pour objectif d'offrir des connaissances adaptées aux intérêts de chacun : langues, histoire de l'art, musicologie, œnologie, informatique, botanique ou encore astronomie. Les cours ont lieu dans la journée ou en soirée et sont dispensés par des universitaires ou des personnalités compétentes. La carte d'inscription permet d'accéder librement à de multiples services du campus (bibliothèques universitaires, service des sports, cafétérias, activités culturelles...). L'Université pour Tous est également un lieu de rencontres et d'échanges intergénérationnel.

Les bibliothèques et les médiathèques municipales mettent à disposition de nombreux ouvrages et CD. Certains livres sont en gros caractères pour faciliter la lecture.

Lecture à haute voix

Plusieurs associations disposent de bonnes bibliothèques sonores et proposent un large choix d'ouvrages enregistrés sur CD audio ou MP3. Ces ouvrages sont spécialement destinés aux personnes mal voyantes ou atteintes de cécité. En général le prêt des livres est gratuit et les titres demandés peuvent être envoyés à domicile.

BON !
à savoir

Collaborer à l'enregistrement d'un livre est une activité très précieuse : il faut avoir une bonne voix et une bonne diction.

où ?

s'adresser

Faculté des sciences Gabriel - 6, boulevard Gabriel
21000 Dijon - 03 80 39 51 90
www.utb.u-bourgogne.fr

où ?

s'adresser

- **Bibliothèques et médiathèques :** renseignements et horaires auprès des mairies.
- **Certains CCAS** proposent le portage de livres à domicile.
- **Bibliothèque du livre parlé** de l'association Valentin Haüy
7, place Saint-Bernard - 21000 Dijon - 03 80 30 86 90
comite.dijon@avh.asso.fr
- **Association des donneurs de voix de Montbard**
Maison des Associations - 1, route de Châtillon - BP 24 - 21500 Montbard
06 70 73 52 86 - bibliothequesonore.montbard@gmail.com
- **Librairies :** comme les bibliothèques, elles ont des catalogues détaillés présentant un vaste choix de livres enregistrés classés par thèmes.

Lecture

Elle permet de se détendre, de conserver une activité intellectuelle, d'enrichir sa culture, de se tenir au courant des évolutions du monde...

Informatique

Internet donne accès à d'innombrables espaces d'information, de culture, de commerces. Les outils informatiques (courrier électronique et webcam) permettent de communiquer, de partager l'information et d'entretenir les relations avec ses proches. L'utilisation de ces outils informatiques peut s'apprendre à tout âge. Après s'être familiarisé à l'emploi du matériel et d'un nouveau langage, on peut accéder à la communication par Internet, au traitement de texte, à la numérisation de documents, de photos...

En Côte-d'Or, de nombreuses associations ou organismes proposent, en général avec une participation financière, une initiation et un perfectionnement à l'informatique et à Internet. 15 centres SATI sur le département proposent un ensemble de services : accès aux services publics en ligne, initiation et perfectionnement, réunions à distance, accompagnement de projets... Pour Dijon et son agglomération, les points d'accès numérique Panda offrent des services similaires.

où ?
s'adresser

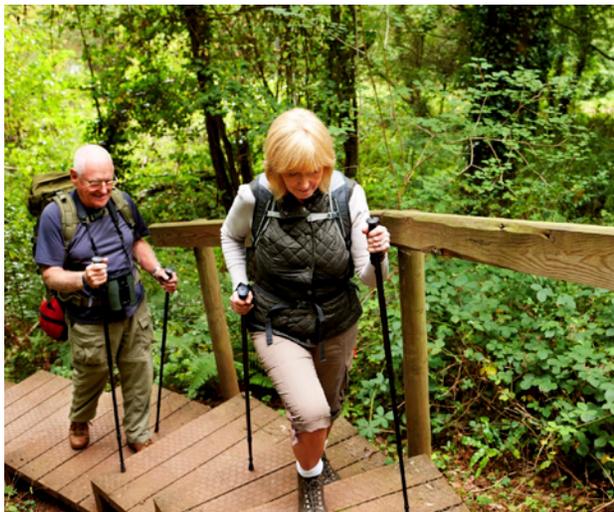
- Centres Sati 21 (voir liste en fin de guide)
www.sati.tv
- Points Panda (voir liste en fin de guide)
www.panda.ville-dijon.fr
- Mairies ou associations

Voyages et vacances

À la retraite, le temps libre peut permettre la découverte de la France ou de pays étrangers, de faire de nouvelles rencontres, de prendre du bon temps... Des municipalités, des associations, des clubs... organisent des voyages et des séjours accessibles aux seniors. Pour les retraités qui disposent d'un petit budget, le programme « Seniors en vacances » de l'ANCV (Agence Nationale pour les Chèques Vacances) permet de bénéficier d'un tarif préférentiel et, sous certaines conditions, d'une aide financière.

où ?
s'adresser

ANCV
0 825 844 344
www.ancv.com/seniors-en-vacances



Prendre soin de soi

À tout âge, prendre soin de soi permet de conserver une bonne estime personnelle, d'avoir confiance en soi dans ses relations avec les autres.



BON !
à savoir

Si les possibilités de mobilité sont réduites, des professionnels (coiffeur, esthéticienne, pédicure) se déplacent à domicile ou en établissement.

OÙ ?
s'adresser

Chambre de métiers et de l'artisanat de la Côte-d'Or
67, rue Daubenton - 21000 Dijon - 03 80 63 13 53

Couple et sexualité

Certaines personnes peuvent connaître des dysfonctionnements de la sexualité, qui risquent d'entraîner une perte de confiance en soi. Pourtant, la sexualité construit notre identité et enrichit notre personnalité à tous les âges de la vie. Elle implique une communication avec autrui et s'exprime de bien des manières : la séduction, les prémices amoureuses, les émotions, les sentiments tels que l'amour, la tendresse, l'affection, le désir, le plaisir donné et reçu, l'intimité, la complicité, les gestes attentionnés ... L'activité sexuelle connaît un ralentissement normal avec le vieillissement, lié aux transformations biologiques et physiologiques. Ne pas hésiter à en parler à son médecin traitant.



LES AIDES À DOMICILE

De multiples services à domicile existent pour se faire aider dans la vie quotidienne, que l'on soit en bonne ou mauvaise santé. Retrouvez les possibilités d'aides financières et les exonérations au chapitre VI « Les ressources ».

Les aides à la personne

Les aides à domicile accompagnent les personnes dans la vie courante et l'accomplissement de gestes quotidiens : courses, repas, linge, actes administratifs simples, mais aussi déplacements, habillage, toilette... Elles apportent également un soutien psychologique et moral.

Plusieurs statuts de l'aide à domicile existent :

- **Le service prestataire** : la personne qui intervient à domicile est l'employé(e) d'un service d'aide à domicile. Son travail est facturé à l'heure à la personne âgée.
- **Le service mandataire** : l'aide à domicile, mise à disposition par le service, est l'employé(e) de la personne âgée qui s'acquitte du salaire et des charges sociales. Le service mandataire établit les feuilles de paye et les déclarations obligatoires.

- **Le gré à gré** : le particulier recrute directement son salarié qui a le statut d'employé de maison. Le particulier employeur doit effectuer toutes les démarches administratives. Il peut rémunérer l'aide à domicile avec des Chèques Emploi Service Universel (CESU) à demander auprès de sa banque. Le centre national du CESU établit les bulletins de salaire et calcule les charges.

OÙ ?

s'adresser

- La liste des services d'aide à domicile est disponible auprès de la DIRECCTE (Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi), 21, boulevard Voltaire - BP 81110 - 21011 Dijon Cedex - 03 80 45 75 00

- FEPEM Relais Particulier Emploi
8, rue Henry Chambellan - 21000 Dijon
03 59 61 10 68
www.fepem.fr

BON ! à savoir

La FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs) informe et conseille les particuliers employeurs et les salariés.

Les autres aides à domicile

Les mairies ou communautés de communes, les CCAS, les services d'aide à domicile peuvent apporter de l'aide dans la gestion du quotidien et organiser différents services, tels le portage de repas, les petits travaux de dépannage, jardinage, entretien du linge...

La téléassistance

La téléassistance est un dispositif qui relie les personnes abonnées à un opérateur 24h/24 et 7j/7. Depuis une centrale d'écoute, l'opérateur pilote les interventions d'un réseau de voisinage désigné et/ou des services d'urgence. La mise en contact entre l'abonné et les intervenants utilise des techniques fiables et éprouvées : fréquences radio, interphonie et réseau téléphonique...

Le service s'intègre dans un projet global de soutien à domicile, en complément des autres services.

où ?

s'adresser

Caisses de retraite, mutuelles, services d'aide à domicile...



LES DÉPLACEMENTS

Les transports collectifs

Centrale d'information MOBIGO

Elle est à la fois un site Internet et un service téléphonique destinés à informer sur les modalités des transports publics en Bourgogne

(itinéraires, horaires, tarifs, réservation...) : le TER Bourgogne, les réseaux DIVIA sur l'agglomération dijonnaise, Le Vingt sur l'agglomération Beaune Côte et Sud et TRANSCO pour le département.



TRANSCO

Le réseau de cars TRANSCO, organisé par le Conseil Départemental, assure les déplacements entre un grand nombre de communes de la Côte-d'Or grâce à ses 26 lignes régulières.

Sur certaines de ces lignes, il existe des possibilités de transport à la demande (TAD) sur réservation au plus tard la veille du déplacement.

La montée et la descente s'effectuent uniquement aux points d'arrêt TRANSCO. Coût du trajet : 1,50 € quelle que soit la distance. Et plusieurs formules d'abonnement encore plus intéressantes.



Dessertes locales

Dans certaines parties du département, il existe des dessertes locales à destination de communes dotées de commerces, de professionnels de santé... Sur réservation, le transporteur peut assurer une prise en charge à domicile ou sur certains points d'arrêt.

où ?
s'adresser

- www.mobigo-bourgogne.com
03 80 11 29 29 (prix d'un appel local)
- Conseil Départemental / Service Transports
03 80 63 69 20 - www.cotedor.fr /
rubrique « Transports TRANSCO »
- Gare routière - rue des Perrières - Dijon
- Gare SNCF de Dijon
- Commune de résidence ou communauté
de communes

BON ! à savoir

DIVIA

Réseau de Bus et Tram de l'agglomération dijonnaise, il propose divers titres de transport : ticket à l'unité, carte 10 voyages, carte hebdomadaire, abonnement mensuel.

Des navettes « City », gratuites et accessibles à tous, circulent dans le centre ville de Dijon, du lundi au samedi, de 8h à 19h.



LE VINGT

Réseau de transport de la communauté d'agglomération Beaune Côte et Sud. Les tarifs varient selon les lignes. La gratuité est accordée aux personnes titulaires d'une carte d'invalidité, et pendant les « heures creuses » aux personnes âgées de plus de 65 ans.

SNCF

La SNCF offre deux possibilités de réduction pour les voyageurs de plus de 60 ans :

- la *carte Seniors +* valable un an. Elle permet de bénéficier de 25 % à 50 % de réduction suivant la date et l'heure de départ.
- le tarif *Découverte Seniors* permet de bénéficier d'une réduction de 25 % sur les trajets en TER dont le départ a lieu en période bleue, sur simple justification d'âge.

La SNCF propose des services spécifiques :

- portage des bagages en gare, au départ et à l'arrivée,
- livraison en 24h des bagages, du domicile au lieu de destination (France continentale), accompagnement personnalisé du domicile au train,
- accueil et accompagnement en gare des PMR.

OÙ ?

s'adresser

- Boutique Divia
16, place Darcy - 21000 Dijon
03 80 11 29 29
www.divia.fr
- www.beaunecoteetsud.com
- Gare SNCF
www.voyages-sncf.com
Tél : 36 35
SNCF accessibilité service : 0 890 640 650



La conduite automobile

La conduite reste souvent indispensable pour conserver son autonomie et ne pas s'isoler des siens. Il est possible de se remettre à niveau ou de vérifier ses aptitudes à la conduite en participant à des stages ou des journées de prévention routière organisés par diverses associations.

Mais l'avancée en âge peut diminuer les réflexes ou l'attention et rendre la conduite risquée pour soi et les autres. Il peut être alors plus sage de décider de cesser de conduire.

BON ! à savoir

Une visite médicale pour vérifier l'aptitude à la conduite peut être demandée par les services de police à la suite d'un accident de la route, ou par les proches d'une personne âgée souffrant de troubles cognitifs. Dans ce cas, la demande doit être adressée au service des permis de conduire de la Préfecture, accompagnée si possible d'un certificat médical.

OÙ ?

s'adresser

- Association Prévention Routière : recyclage du code de la route et de la conduite avec un simulateur de conduite.
Maison des Associations - 2, rue des Corroyeurs - 21068 Dijon CEDEX
03 80 43 31 52
preventionroutiere21@wanadoo.fr
- AGIR abcd Côte-d'Or : réviser en groupe le code de la route sur demande des communes, associations, clubs...
Permanence le mercredi de 14h à 17h
Maison des Associations - 2, rue des Corroyeurs - Boîte K8 - 21000 Dijon
03 80 41 66 90
agirabcd.djon@wanadoo.fr

LA SÉCURITÉ

Les personnes âgées sont parfois victimes d'abus, voire de violence. Il convient de connaître ses droits, les précautions qui s'imposent et les démarches à suivre. Garder le contact, participer à la vie du quartier ou de la commune, permettent d'éviter l'isolement et de bénéficier de la solidarité contre les actes malveillants.

Les bons réflexes

Au domicile

- Ne pas ouvrir aux inconnus et se méfier des faux professionnels. Appeler l'entreprise si on ne connaît pas la personne qui se présente.
- Éviter de garder de l'argent liquide chez soi.
- La dissuasion des cambrioleurs commence par une bonne protection (serrures, entrebâilleur, alarme...). Bien fermer sa porte à clé, même pour une courte absence. En cas de cambriolage, ne toucher à rien, appeler la police ou la gendarmerie, déposer plainte et déclarer le vol à l'assurance.
- En cas d'urgence, appeler la police ou la gendarmerie.
- Internet : installer un anti-virus fiable, vérifier que le site est sécurisé

(son adresse commence par « https ») avant de communiquer des coordonnées bancaires.

BON !
à savoir ●

Les banques et les administrations ne demandent jamais le code des cartes bancaires.

À l'extérieur

- Dans la rue, porter le sac fermé, en bandoulière.
- Si possible préférer les distributeurs automatiques de billets à l'intérieur de la banque. Rester vigilant et si besoin, se faire accompagner.
- Limiter l'utilisation du téléphone portable dans les lieux publics.
- Sécurité routière : rester prudent à pied comme en voiture, de jour comme de nuit.
- En cas d'agression, n'opposer aucune résistance, noter s'il y a lieu les caractéristiques du véhicule, appeler au secours, téléphoner à la police ou la gendarmerie.

OÙ ?

s'adresser

- **Police, gendarmerie** : 17 sur le téléphone fixe ou 112 sur le portable
- **Bureau d'aide aux victimes** du Tribunal de Grande Instance de Dijon : Cité judiciaire - 13, boulevard Clémenceau - 21000 Dijon - 03 80 70 45 00
- **Aide aux victimes** : n° gratuit 7j/7 : 0 884 284 637
- **Info Escroquerie** : 0 811 020 217
www.internet-signalement.gouv.fr
- **Carte de crédit perdue ou volée** : 0 892 705 705
- **Opposition chéquier** : 0 892 683 208
- **Associations de consommateurs pour les arnaques**
- **Ministère de l'intérieur** : www.interieur.gouv.fr
(ma sécurité/conseils pratiques/conseils aux seniors).

L'abus de faiblesse

C'est l'exploitation de l'état d'ignorance, de vulnérabilité d'une personne pour l'obliger à prendre des engagements, des décisions dont elle est incapable de mesurer la portée. L'abus de faiblesse est un délit pénal. Il convient de porter plainte et de se constituer partie civile.

BON !

à savoir

Pour protéger les consommateurs, lors de vente ou de démarchage à domicile, y compris par téléphone ou Internet, la réglementation prévoit un délai de rétractation de quatorze jours à compter de la date de signature du bon de commande. Les sept premiers jours, aucun paiement ne peut être exigé de l'acheteur. Il est illégal de réclamer un acompte lors de la signature d'un bon de commande à domicile.

La maltraitance

On distingue plusieurs formes de maltraitance : maltraitance psychique ou morale (abus d'autorité, infantilisation, langage dévalorisant, absence de considération...); maltraitance matérielle ou financière; maltraitance physique; négligences actives (manque de soins ou d'assistance); négligences passives (ignorance ou inattention de l'entourage); privation ou violation des droits (prise de décision à l'insu de la personne, limitation de sa liberté).

OÙ ?

s'adresser

- **Médecin traitant ou professionnels de santé**
- **Services sociaux**
- **Allo Maltraitance** :
www.3977contrelamaltraitance.org - Tél : 39 77
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h
 - victimes de maltraitances
 - témoins de maltraitances ou de situations à risque
 - s'interrogeant sur le bien-être d'une personne âgée ou d'un adulte handicapé
 - ayant des difficultés dans l'aide ou le soin apporté à une personne âgée ou handicapée.



3 La santé

*Bien vieillir, c'est profiter du temps et profiter de la vie.
La mise en place de bonnes pratiques permet de prévenir
de nombreuses maladies et de se maintenir en bonne santé.*



CONSEILS

DE PRÉVENTION

Quelques conseils pour bien vieillir

- bouger : avoir des activités physiques, y compris le jardinage, le ménage... assure le dynamisme biologique et la jeunesse du corps
- s'exposer suffisamment au soleil, c'est bon pour le moral
- varier son alimentation et ne pas oublier fruits et légumes
- sortir, voir du monde, partager ses repas en famille ou entre amis
- boire de l'eau, pendant et entre les repas, et pourquoi pas, un verre de vin (rouge de préférence), mais éviter les boissons sucrées et fuir les sodas
- respirer à fond, avec une pratique régulière de respiration longue et profonde
- bien sûr, supprimer le tabac
- dormir, car le manque de sommeil modifie l'alimentation et favorise la prise de poids
- se montrer optimiste, savoir rire, avoir peur de l'avenir réduit les capacités d'auto-guérison de l'organisme.



L'activité physique

Elle est vivement recommandée pour se maintenir en forme et prévenir de nombreux problèmes de santé. Ses effets bénéfiques sont confirmés par toutes les études scientifiques : une activité modérée d'environ 3h par semaine réduit de 30 % les risques de décès prématuré chez les personnes âgées de plus de 80 ans. L'activité physique est primordiale dans la prévention des maladies cardiovasculaires, contre la prise excessive de poids, dans la réduction des risques de cancer et dans le traitement des maladies chroniques. Elle améliore l'oxygénation du cerveau, et avec la stimulation sociale qui lui est liée, elle a des effets sur la mémoire et la réflexion. De plus, une activité physique

combinant stimulation de l'équilibre et souplesse, améliore la mobilité et réduit le risque de chute.

Bien se nourrir pour bien vieillir

L'alimentation peut prévenir ou ralentir l'évolution des maladies et doit apporter du plaisir. Une étroite corrélation existe entre l'appétit et l'envie de vivre. Une alimentation suffisante, variée et équilibrée joue un rôle remarquable sur l'état de santé : elle diminue la fréquence et la gravité des maladies, augmente la capacité à lutter contre les infections et améliore les fonctions physiques et cognitives (comme la mémoire).

Les liens entre nutrition, bien-être et santé deviennent encore plus étroits à mesure que l'on vieillit. Avec l'âge, le désir de manger peut diminuer, le goût, l'odorat et la perception de la soif peuvent s'altérer. Il faut pourtant tenir compte de certains besoins qui augmentent et être attentif à toute variation de poids non expliquée.

En pratique, que faut-il manger ?

- Tous les fruits ou légumes (carottes, melon, pommes, oranges, pêches, abricots, tomates, cerises, salade, épinards, brocolis, choux, soja...) et tous les fruits violets : raisin rouge, myrtilles, prunes, mûres, cassis... 400 gr par jour de légumes, de fruits et de produits céréaliers apportent les



vitamines et les minéraux nécessaires.

- Des poissons gras (saumon, maquereau, sardine, morue...) pour leur richesse en oméga 3
- Des huiles riches en acides gras essentiels : colza, olive, soja, noix, lin...
- Une à deux fois par jour : de la viande maigre, des œufs ou du poisson, sans oublier les légumineuses, riches en protéines (haricots, lentilles, pois chiches...)
- Des produits laitiers et certaines eaux minérales ou du robinet, riches en calcium, pour garder des os solides.
- Limiter la consommation de sel qui favorise l'hypertension, sans le supprimer complètement. Attention aux plats industriels, toujours trop salés !

BON
à savoir

Les conserves et les surgelés sont aussi riches en vitamines que les aliments frais et sont parfois meilleur marché.

Bien se nourrir pour bien dormir

Le manque de sommeil modifie l'alimentation et favorise la prise de poids. Il convient donc de :

- Privilégier les dîners légers, manger des féculents ou du pain.
- Boire de l'eau fraîche, du lait, des tisanes apaisantes (camomille, verveine, tilleul...).
- Penser au cacao, riche en magnésium.
- Éviter tous les excitants : tabac, alcool, café, thé.
- Ne pas se coucher immédiatement après le repas.

S'hydrater

La sensation de soif peut diminuer avec l'âge. Il faut donc boire beaucoup, même sans soif (un litre et demi à deux litres de liquide par jour), en répartissant régulièrement les apports : eau, tisanes, bouillon, thé et café légers, lait, jus de fruit...

En cas de fortes chaleurs, il est particulièrement nécessaire de bien s'hydrater, de se mouiller le visage et les bras pour se rafraîchir.

Les risques d'accidents domestiques

Chaque année, une personne âgée sur trois est victime d'une chute à son

BON !
à savoir

En période de canicule, les mairies recensent les personnes qui souhaitent être appelées régulièrement pour s'assurer qu'elles vont bien.

domicile. Les chutes peuvent être causées par des problèmes d'équilibre, de vue, des malaises... mais aussi par un aménagement inadapté du domicile (voir chapitre V « l'habitat et l'hébergement »).

Le bon usage des médicaments

- Utiliser un pilulier si vous prenez plusieurs médicaments.
- Attention aux risques d'erreur dans la prise de médicaments génériques : demander au pharmacien d'écrire sur la boîte le nom déjà connu.
- Se méfier des interactions entre médicaments, y compris ceux qui sont en vente libre. La Haute Autorité de santé recommande de ne pas dépasser trois médicaments différents, pour éviter des interactions préjudiciables. Les effets indésirables augmentent avec l'âge et de nombreuses hospitalisations sont liées à une mauvaise consommation de médicaments.

BON !
à savoir

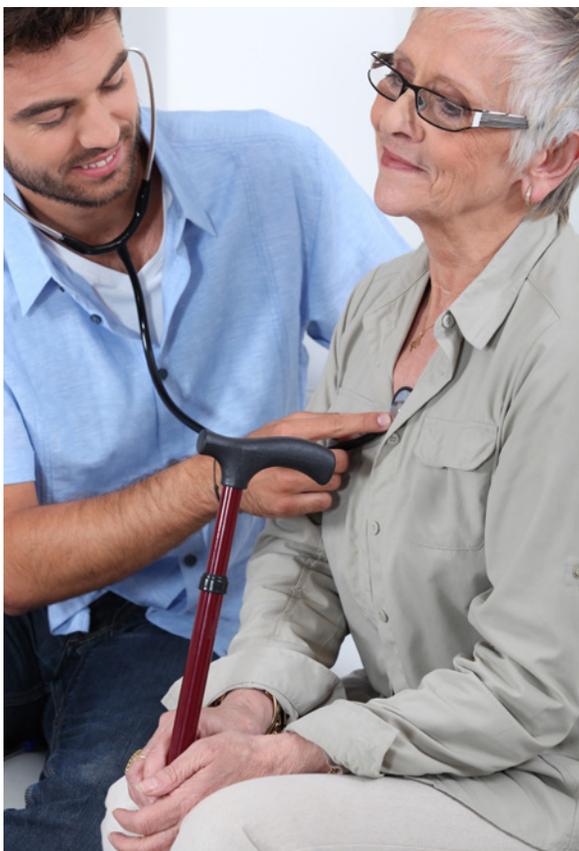
Ne pas associer le pamplemousse et la prise de certains médicaments au cours d'un même repas. En parler avec son médecin ou son pharmacien.

PRÉVENTION

ET DÉPISTAGE

Le Programme Prévention Santé Seniors Bourgogne (PPSS) propose des ateliers de prévention animés par des professionnels, dispensés sur l'ensemble du territoire départemental. Il est soutenu par le Conseil Départemental, piloté par la MSA, la CARSAT, les CPAM de la région et la Mutualité Française Bourguignonne.

Le PPSS est destiné à accroître la capacité des personnes à agir sur leur santé. Le parcours de prévention prévoit la participation à des ateliers sur l'équilibre, la nutrition, la gestion des traitements médicamenteux, la mémoire ou encore le sommeil. Le module « équilibre » combine une stratégie de prévention du risque de chute avec les techniques permettant de savoir se relever. Les ateliers peuvent se poursuivre par des activités physiques et sociales.



où ?

s'adresser

FAPA

3, rue Jean Renoir - 21000 DIJON - 03 80 30 07 81

fapa21@club-internet.fr.

Les caisses de retraite et les mutuelles développent d'autres actions de prévention pour leurs adhérents.

BON ! à savoir

Chaque assuré social affilié au régime général peut demander à passer cet examen gratuitement tous les cinq ans. La MSA et certains régimes spéciaux peuvent proposer également des bilans de santé gratuits.

Le bilan de santé

À partir d'un certain âge, il est souhaitable de faire régulièrement un bilan de son état de santé. La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) offre la possibilité d'effectuer un bilan de santé gratuit, destiné en priorité aux personnes en situation de précarité et qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier.

Le dépistage des cancers

Le dépistage des cancers est de première importance, il permet d'établir un diagnostic précoce et d'éviter de lourds traitements.

Le cancer du sein, cancer le plus fréquent chez la femme en France, il nécessite une surveillance régulière pour en détecter l'apparition le plus précocement possible et ainsi le soigner efficacement. Les femmes âgées de 50 à 74 ans bénéficient d'un examen gratuit tous les deux ans.



Le cancer colorectal est un cancer très fréquent. Un dépistage précoce augmente considérablement le taux de guérison. Les assurés de Côte-d'Or âgés de 50 à 74 ans sont invités à réaliser ce dépistage gratuit **tous les deux ans**. Pour cela un courrier leur est envoyé les invitant à retirer un test de dépistage auprès de leur médecin traitant lors d'une consultation (le test Hémocult consiste à rechercher les traces d'un saignement dans les selles).

OÙ ?

s'adresser

- Médecin traitant ou gynécologue pour le cancer du sein
- Association de Dépistage des Cancers en Côte-d'Or (ADECA 21)
16, rue Nodot - 21000 Dijon - 03 80 76 45 80
- CPAM 21 - BP 34548 - 21045 Dijon Cedex - Tél : 36 46
www.ameli.fr
- Centre d'Examens de Santé
16, rue Nodot - 21000 DIJON - 03 80 76 21 50 ou 36 46
(Prix d'un appel local depuis un poste fixe)

SE

FAIRE SOIGNER

Le médecin traitant

Chaque assuré social doit choisir un médecin traitant qui a pour rôle essentiel d'assurer un suivi médical personnalisé et de coordonner le parcours de soins. Ce dernier permet de bénéficier au mieux des remboursements de l'Assurance maladie. En cas de pathologies aiguës

ou chroniques, le médecin traitant peut proposer la consultation d'un spécialiste, voire une hospitalisation. C'est un interlocuteur privilégié dans la décision du suivi des soins à domicile ou de l'admission en établissement. L'assuré social conserve à tout moment la liberté de choix de son médecin traitant, y compris en EHPAD. Il suffit de remplir le formulaire lors d'une consultation.

BON ! à savoir

L'âge entraînant une diminution des défenses immunitaires, les risques de contracter la grippe sont plus importants. Cette maladie peut entraîner de graves complications, voire le décès. Le vaccin est gratuit pour toutes les personnes de plus de 65 ans ou celles souffrant de certaines affections de longue durée. S'adresser à son médecin traitant.

Le gériatre

En cas de nécessité, le médecin traitant peut diriger son patient vers un médecin spécialiste en gériatrie. Ce médecin, spécialisé dans les soins à la personne âgée, tient compte de l'ensemble de ses pathologies, y compris de son état psychique.

BON ! à savoir

Certains spécialistes peuvent être consultés directement, sans passer par le médecin traitant : dentistes, ophtalmologistes, psychiatres, pédiatres, gynécologues.

Le pharmacien

Il délivre les médicaments prescrits par le médecin traitant et peut vous fournir des conseils et des explications sur votre traitement. Un dossier pharmaceutique confidentiel peut être ouvert avec votre accord pour prévenir la poly-médication. Ce dossier est accessible uniquement avec la carte vitale.



Le kinésithérapeute

Ses actes sont pris en charge sur prescription du médecin traitant. Il doit intervenir rapidement pour limiter les effets traumatisants des chutes et prévenir la dégradation des capacités physiques. Il peut se déplacer à domicile en cas de nécessité.

Le pédicure-podologue

Avec l'avancée en âge, les pieds se déforment et deviennent plus sensibles. Ils méritent une attention et des soins particuliers : entretien, chaussures

et semelles adaptées... Le pédicure podologue est un professionnel de santé qui soigne toutes les affections de la peau et des ongles du pied. Ses soins ne sont remboursés par la Sécurité Sociale qu'en cas de diabète, sur prescription médicale.

Les soins à domicile

Ce que l'on appelle couramment « soins à domicile » désigne principalement l'ensemble des soins d'hygiène et de « nursing » dispensés aux personnes malades, convalescentes ou dépendantes ne pouvant prendre en charge seules, tout ou partie de leur hygiène corporelle. Ces soins sont pris en charge par l'assurance maladie sur prescription du médecin. Ils consistent en la toilette, éventuellement la prévention des escarres, la prise en charge de l'incontinence, l'habillage et le déshabillage. Ils sont effectués soit par des infirmiers ou infirmières libéraux soit par des services de soins à domicile gérés par des associations ou des hôpitaux (les soins sont alors dispensés par des aides-soignantes sous l'autorité d'une infirmière coordinatrice). Lorsque les possibilités existent sur le même secteur, l'utilisateur a le libre choix des intervenants à domicile. La partie non médicalisée de ces soins (habillage, petite toilette..) peut être prise en compte dans le plan d'aide APA, si elle est effectuée par une aide à domicile.

La sortie d'hôpital

Il est primordial d'anticiper sa sortie d'hôpital pour organiser son retour dans les meilleures conditions. Un service d'aide à domicile peut préparer le logement (rallumer le chauffage, faire les courses...). L'intervention de professionnels de santé peut également être organisée. Pour les possibilités de prise en charge financière, se reporter au chapitre VI « Les ressources ».



L'Hospitalisation À Domicile (HAD)

L'Hospitalisation À Domicile permet au malade de vivre dans son environnement habituel tout en lui assurant les soins médicaux et paramédicaux. Toutefois l'HAD demande une implication importante des proches : elle n'est jamais imposée mais relève d'une décision conjointe entre l'équipe médicale, le malade et ses proches.



Les Services de Soins de suite et de Réadaptation (SSR) peuvent accueillir temporairement des personnes à la suite d'une hospitalisation.



REPÉRER

LES SIGNAUX D'ALERTE

L'infarctus du myocarde

Aussi appelé « crise cardiaque », il se produit lorsqu'une partie du cœur n'est plus irriguée par le sang.

Plus le traitement est débuté tôt, moins il y a de risques de séquelles.

Il est donc important de connaître les signes avant-coureurs des accidents cardiovasculaires. Son principal signe est une douleur dans la poitrine.

La douleur est brutale, intense et serre la poitrine. Elle dure plus de cinq minutes et ne disparaît pas au repos.

Elle s'étend vers la mâchoire, le bras, le dos, le cou et l'abdomen... Parfois, elle s'accompagne de pâleur, de sueurs, d'essoufflement, de nausées, d'angoisse, de fatigue inhabituelle...

Le rythme cardiaque est irrégulier ou rapide.

Attention !

Il existe un infarctus du myocarde non douloureux, en particulier chez les femmes, les personnes âgées et les diabétiques. Il se manifeste par un ou plusieurs de ces signes : malaise, essoufflement soudain, fatigue inexplicquée, sensations inhabituelles dans le bras gauche.

L'Accident Vasculaire Cérébral (AVC)

L'un des signes suivants survient de façon brutale :

- engourdissement du visage : impossibilité de sourire, la lèvre est tombante d'un côté
- engourdissement ou faiblesse du bras ou de la jambe
- trouble de la parole ou difficulté à comprendre l'interlocuteur
- perte soudaine de l'équilibre
- mal de tête intense, brutal et inhabituel
- problème de vision, même temporaire

L'accident ischémique transitoire

Il se traduit par au moins un des trois signes d'alerte : engourdissement du visage, engourdissement ou perte de force d'un bras ou troubles de la parole.

Ces signes disparaissent en quelques minutes. Cela signifie qu'il y a un obstacle à la circulation du sang dans le cerveau. L'urgence et la nécessité d'une prise en charge adaptée sont identiques.

BON ! à savoir

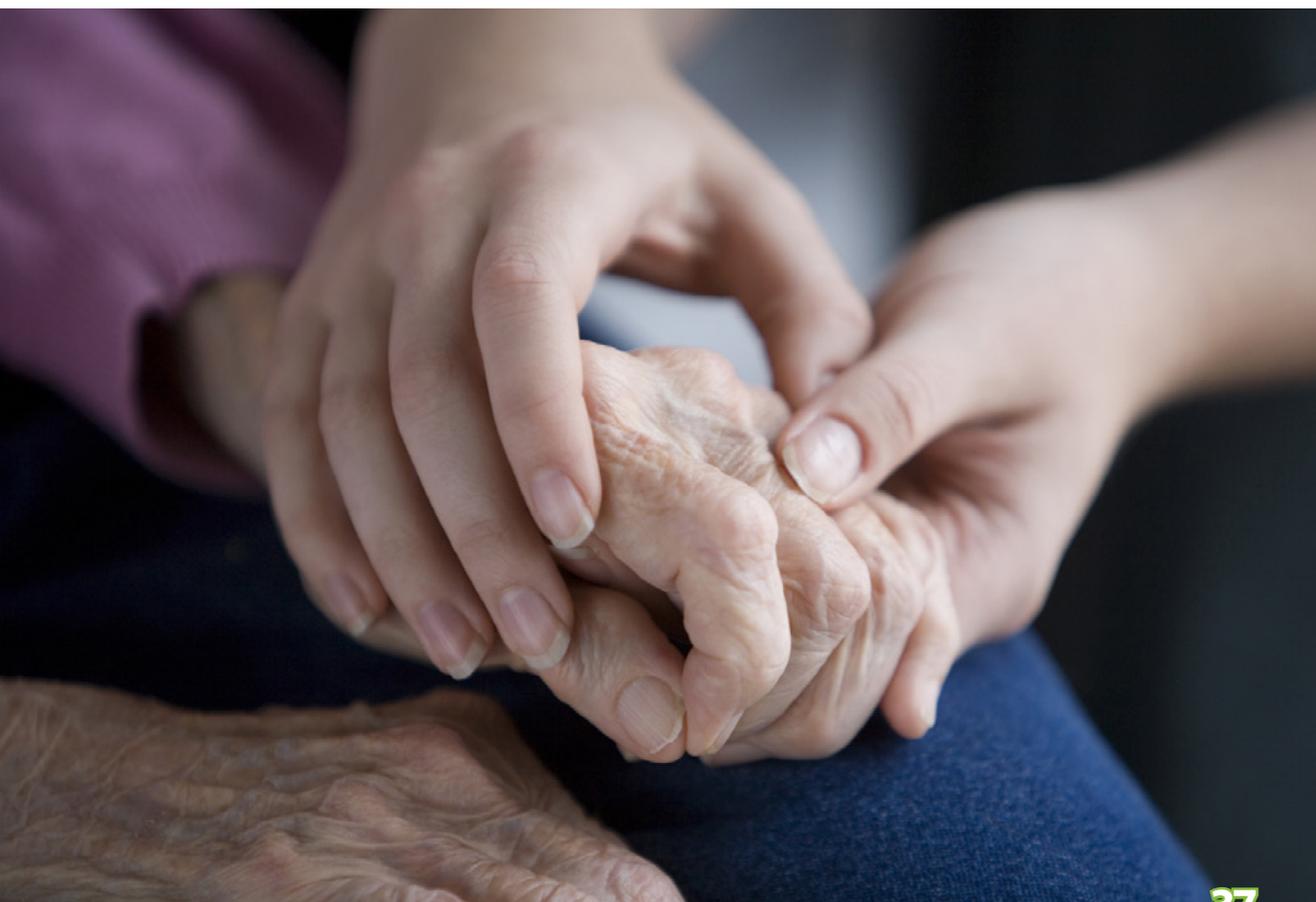
Le tabagisme est le risque majeur pour les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux. Les autres principaux facteurs de risque sont : hypertension, diabète, surpoids, alimentation trop riche, manque d'activité physique.

où ?

s'adresser

Dans toutes les situations d'urgence, n'attendez pas, appelez ou faites appeler :

- le 15 (SAMU) ou le 18 (pompiers) depuis un téléphone fixe
- le 112 depuis d'un téléphone mobile même bloqué ou sans crédit
- le 114 (par fax ou par messagerie) pour les personnes qui présentent des difficultés d'audition ou de parole



ASSOCIATIONS

CISS Bourgogne (Collectif Interassociatif Sur la Santé)

Maison des Associations - 2, rue des Corroyeurs - Boîte FF 6 - 21000 Dijon
03 80 49 19 37

bourgogne@leciss.org

France Parkinson

Comité local Côte-d'Or : 03 80 53 73 53 - 06 07 15 71 20
cbillaut1@gmail.com

www.franceparkinson.fr

Association France Alzheimer Côte-d'Or

Parc des Grands Crus - 60, avenue du 14 juillet - 21300 Chenôve - 03 80 45 39 44
francealzheimer21@gmail.com

www.francealzheimer.org

Ligue Contre le Cancer

Comité de Côte-d'Or – 29 C rue de Talant - 21000 Dijon - 03 80 50 80 00
cd21@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer21.net

Association Française des Diabétiques (AFD 21)

Maison des Associations - 2, rue des Corroyeurs - Boîte B 7 - 21068 Dijon Cedex
03 80 41 74 20

acotedor@aliceadsl.fr

www.bourgogne-diabete.com

France-AVC 21 (association d'aide aux patients atteints d'accidents vasculaires cérébraux)

Service de Neurologie - CHU François Mitterrand - 14, rue Gaffarel - 21000 Dijon
03 80 29 32 45

www.franceavc.com

DE SOUTIEN

AUX MALADES





4 La famille

Avec l'avancée en âge, les besoins d'accompagnement et d'assistance de la personne âgée peuvent s'accroître. La famille prend alors toute sa place dans la relation de solidarité.



LE RÔLE

DES PROCHES

À domicile, les proches aidants

Un proche aidant accompagne de façon permanente ou non, une personne en perte d'autonomie dans les activités ou les gestes de la vie quotidienne, dans les démarches à effectuer. L'aidant est le plus souvent l'enfant ou le conjoint, mais ce peut être un autre membre de la famille, un ami ou un voisin. Être proche aidant peut progressivement générer fatigue et usure, et nécessiter un soutien psychologique ou un suivi médical en parallèle de celui de la personne aidée, notamment lorsqu'il s'agit d'un couple dont les deux partenaires vieillissent.

Des lieux d'information et de rencontre existent pour les aidants, ainsi que des formations (attitude et comportement vis-à-vis de la personne aidée, gestes et postures à adopter...). Divers organismes (caisses de retraite, mutuelles, banques...) proposent des conseils et du soutien en ligne ou par téléphone, avec des psychologues ou d'anciens aidants.

Les solutions de répit

Elles visent à prévenir l'épuisement des proches aidants en proposant un lieu d'accueil momentané, adapté à la personne dépendante vivant à domicile.

L'accueil de jour offre une prise en charge des personnes présentant des troubles cognitifs, sur une ou plusieurs journées par semaine.

L'hébergement temporaire permet d'interrompre momentanément la vie à domicile : période de répit ou de vacances pour les aidants, logement en travaux, sortie d'hôpital... ou pour habituer la personne âgée à la vie en collectivité.





Les séjours de vacances : pour les aidants qui le souhaitent, il est possible de partir en vacances avec la personne aidée, dans des conditions adaptées à sa situation. Elle peut également partir seule, elle est dans ce cas prise en charge par des accompagnants professionnels.

La garde de nuit permet de soulager l'entourage en assurant une présence rassurante la nuit auprès de la personne âgée. C'est un service proposé par certains organismes d'aide à domicile.

D'autres initiatives, basées sur le bénévolat ou sur le service civique, permettent de soulager temporairement les proches aidants.

BON !
à savoir

Une partie des frais d'accueil peut être prise en charge dans le cadre de l'APA ou par certaines caisses de retraite.

où ?

s'adresser

- voir la liste des établissements proposant des accueils de jour ou des hébergements temporaires en fin de guide
- les structures d'aide à domicile
- les caisses de retraite
- La plate-forme de répit Alzheimer FEDOSAD (pour l'agglomération dijonnaise uniquement)
17, rue Jean Bertin - 21000 Dijon - 03 80 70 29 29
- Binôme 21 (jeunes en service civique)
Maison des associations
Boite CC5 - 2, rue des Corroyeurs, 21000 Dijon
06 78 65 74 95 - www.binome21.fr

En établissement, le conseil de vie sociale

Les proches d'une personne hébergée en établissement peuvent solliciter leurs représentants au Conseil de vie sociale. Il a pour but de garantir les droits et libertés de l'usager dans les établissements qui assurent un hébergement ou un accueil de jour continu. Il comprend des représentants des résidents, des familles et du personnel, réunis 3 fois par an. C'est un lieu d'écoute et d'expression sur l'ensemble des questions intéressant le fonctionnement de l'établissement. Un relevé de conclusion de chaque séance doit être affiché dans l'établissement.

LA TRANSMISSION

DU PATRIMOINE

Le patrimoine d'un particulier comprend tous les biens qu'il possède diminué de ses dettes. Il peut être transmis de son vivant ou après son décès.

L'assurance vie

Le contrat d'assurance vie est à la fois un outil de transmission de patrimoine et un outil d'épargne. À la souscription, il est demandé de désigner un ou plusieurs bénéficiaires en cas de décès. Il est fiscalement intéressant d'épargner au moins pendant huit ans.

La donation

C'est la transmission, de son vivant, de tout ou partie de son patrimoine. Il en existe plusieurs formes :

- **Le don manuel** est une remise directe d'objet, d'argent ou de valeurs mobilières. Il ne nécessite pas de formalités particulières mais il doit être déclaré à l'administration fiscale.
- **La donation simple ou ordinaire** est une transmission de biens aux personnes de son choix, devant notaire, dans la limite de la réserve héréditaire des descendants ou du conjoint survivant.

- **La donation-partage** permet de répartir entre ses héritiers, devant notaire, la totalité ou une partie de ses biens.
- **La donation entre époux** s'apparente à une disposition testamentaire qui permet d'augmenter les droits du conjoint survivant. Obligatoirement passée devant notaire, elle porte sur les biens existants ou à venir.





Quel que soit son âge, toute personne propriétaire d'un bien peut le vendre en viager. C'est un mode particulier de vente de biens, immobiliers ou mobiliers, qui consiste à transformer tout ou partie de leur prix en une rente annuelle et viagère (revenus annuels à vie), au profit du vendeur.

Le montant de la rente est fixé librement entre les deux parties en fonction de la valeur du bien, de l'âge du vendeur, de son espérance de vie... Elle peut être réévaluée librement ou suivant un barème mis à jour annuellement par la loi de finances.

Les rentes viagères sont soumises à l'impôt sur le revenu.

L'héritage

L'héritage est tout ce qui est transmis, après la mort d'une personne, à sa famille ou à toute personne pouvant légalement y prétendre. En l'absence d'héritier, les biens reviennent à l'État.

Le testament

Le testament est un écrit qui désigne les destinataires et la répartition des biens d'une personne après son décès. Il peut prévoir le legs de tout ou partie de la succession au profit d'une personne physique ou morale (collectivité, association, fondation...).

Document légal, il peut être modifié ou révoqué à tout moment. Il existe plusieurs formes de testament qui impliquent des démarches différentes et peuvent parfois être contestées.

Certaines règles sont à respecter, notamment :

- seuls les biens dont on a la pleine propriété peuvent être légués
- la réserve légale (c'est-à-dire la part de succession que réserve la loi aux descendants et au conjoint survivant) doit être respectée.

BON !
à savoir ●

Le site www.chambre-cotedor.notaires.fr propose :

- l'annuaire des notaires du département
- le guide pratique de la succession
- des informations juridiques

où ?

s'adresser

Chambre des Notaires de la Côte-d'Or

2 bis, avenue de Marbotte - 21000 Dijon - 03 80 67 12 21
chambre.21@notaires.fr

Permanences gratuites tous les mercredis après-midi, de 14h à 16h, sur rendez-vous uniquement.

LES MESURES DE

PROTECTION LÉGALE

Le mandat de protection future

Le mandat de protection future permet de désigner à l'avance la ou les personnes chargées de veiller sur soi et/ou sur tout ou partie de son patrimoine, le jour où l'état physique ou mental serait altéré. Le mandat peut aussi être établi par des parents souhaitant organiser à l'avance la défense des intérêts de leur enfant en situation de handicap.

La protection juridique

L'altération des facultés physiques ou mentales peut nécessiter la mise en place d'une mesure de protection légale. La loi prévoit un régime de protection juridique adapté à chaque cas : sauvegarde de justice, curatelle et tutelle. La mesure peut être sollicitée par la personne elle-même ou par une tierce personne : famille, médecin... auprès du Procureur de la République. Le Juge des Tutelles choisira le régime de protection le mieux adapté, après expertise médicale et audition de la personne à protéger et de ses proches. Les mesures de tutelle et de curatelle sont en priorité confiées à la famille, sinon à un service public ou à un gérant privé.

La sauvegarde de justice est une mesure de protection juridique temporaire, de courte durée, qui permet la représentation d'un majeur pour accomplir certains actes. La personne placée en sauvegarde de justice conserve l'exercice de la plupart de ses droits.

La curatelle s'applique à une personne qui conserve la capacité d'effectuer les actes de la vie courante, mais qui a besoin d'être assistée dans les actes de la vie civile. Elle peut être simple ou renforcée, elle ne prive pas le majeur de ses droits civiques et favorise son évolution positive en lui permettant de participer aux actes importants.

La tutelle est la mesure la plus protectrice car la personne sous tutelle perd l'exercice de ses droits civiques et juridiques. Cela suppose une altération grave des facultés mentales. Le majeur placé en tutelle doit être protégé tant au niveau de sa personne que de ses biens.



où ?

s'adresser

• **Tribunaux d'instance :**

Dijon : Cité judiciaire - 13, boulevard Clémenceau - BP 51 21072 Dijon Cedex
03 80 70 45 25

Beaune : Rue du Tribunal - BP 187 - 21205 Beaune Cedex
03 80 25 03 80

Montbard : 6, avenue Foch - CS 10 077 - 21500 Montbard Cedex
03 80 92 51 30

• **Maison de la justice et du droit**

8, rue des Clématites - 21300 Chenôve - 03 80 51 78 30

Des permanences juridiques sont également organisées sur les territoires,
leur liste est disponible sur le site du Conseil Départemental de l'Accès
au Droit (CDAD) : cdad-cotedor.justice.fr

LA FIN

DEVIE

Les directives anticipées, la personne de confiance

Les directives anticipées précisent les souhaits de chacun pour la prise en charge de sa fin de vie. Elles peuvent être modifiées à tout moment et doivent être confirmées tous les 3 ans. La personne de confiance (membre de la famille, ami, voisin, médecin traitant...) sera obligatoirement consultée au moment opportun. Toute personne majeure, si elle n'est pas sous tutelle, peut écrire des directives anticipées et désigner une personne de confiance.

On trouve sur internet différents modèles pour rédiger ses directives anticipées, notamment sur le site de l'assurance maladie (www.ameli.fr).

Le ministère de la santé (www.sante.gouv.fr) a réalisé des fiches pratiques pour :

- écrire ses directives anticipées
- désigner sa personne de confiance

L'accompagnement, les soins palliatifs

La loi Leonetti a pour but d'assurer aux malades en phase terminale le respect de leurs droits et de leur dignité.

Elle affirme quatre grands principes :

- le développement des soins palliatifs
- l'accompagnement des mourants
- le respect de la volonté des malades
- le refus de l'acharnement thérapeutique.

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

Les soignants et les bénévoles reçoivent une formation et un soutien adaptés.

Le congé de solidarité familiale

Assorti dans certains cas d'une allocation de fin de vie, le congé de solidarité familiale vise à permettre à un parent ou un proche de rester au chevet d'une personne en fin de vie ou dans la phase terminale d'une maladie incurable.

Deux associations s'intéressent aux conditions de la fin de vie :

- JALMALV (Jusqu'À La Mort Accompagner La Vie) : les bénévoles accompagnent les grands malades et les personnes en fin de vie, ainsi que les personnes endeuillées.

Maison des Associations - E 7 - 2, rue des Corroyeurs
21000 Dijon - 03 80 41 87 18

- ADMD (Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité) : elle milite pour permettre à chacun de choisir les conditions de sa fin de vie.

Maison des Associations - Boîte AA11 - 2, rue des Corroyeurs, 21000 Dijon - 03 80 24 10 22

Le décès

Les premières formalités incombent à l'entourage selon le lieu et les circonstances du décès.

- **Le certificat médical** de décès est le premier document à obtenir. La déclaration peut être faite par l'entreprise de pompes funèbres. Si le décès a eu lieu dans une structure médicale ou sociale (hôpital, maison de retraite), c'est l'établissement qui s'en charge.
- **La déclaration** doit être faite dans les 24 heures à la mairie du lieu de décès. Les entreprises de pompes funèbres peuvent être mandatées pour cette démarche.

Il est indispensable de se munir des pièces suivantes :

- le certificat médical de décès
- une pièce d'identité du déclarant
- une pièce d'identité du défunt ou le livret de famille

L'officier d'État Civil établit immédiatement l'acte de décès et en remet plusieurs copies destinées aux différents organismes et administrations.

Calendrier indicatif des démarches

Dans les 24 heures

- Faire constater le décès
- Effectuer la déclaration à la mairie du lieu de décès
- Vérifier s'il existe un contrat obsèques. Contacter l'entreprise de pompes funèbres à laquelle sera confiée l'organisation des obsèques.

Dans les 6 jours

- Organiser les obsèques en respectant les volontés du défunt.

Au plus tôt et dans le mois

- Demander une copie d'acte de décès et se munir de documents attestant de sa capacité à faire les formalités utiles
- Trier et conserver les papiers du défunt
- Contacter le notaire de votre choix
- Informer les banques et les compagnies d'assurance du défunt (être vigilant sur les frais)
- Demander un certificat d'hérédité à la mairie (gratuit) ou au notaire (payant) pour toute personne qui a intérêt à prouver sa qualité d'héritier.
- Informer les organismes de protection sociale et leur demander les aides possibles (caisses de retraites, assurance maladie...)

- Si la personne bénéficiait de l'APA ou de la PCH, informer le Conseil Départemental pour éviter les indus
- Résilier les abonnements : eau, gaz, électricité, téléphone, journaux...

Dans les 6 mois

- Informer les services fiscaux
- Déclencher le règlement de la succession et s'acquitter des droits

Dans l'année

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

Les obsèques

Préparer ses obsèques à l'avance, c'est soulager ses proches dans une période difficile où ils sont fragiles et parfois vulnérables.

Il est possible d'acheter à l'avance sa concession au cimetière et de choisir sa sépulture.

Pour l'organisation de ses obsèques, chacun peut souscrire une assurance-décès ou un contrat-obsèques. Vérifier que le contrat répond à toutes les attentes : démarches administratives, cérémonie, transport du corps... Ne pas hésiter à faire jouer la concurrence.

Le choix de l'organisation des obsèques (crémation ou inhumation) dépend de la volonté du défunt. Si celle-ci est exprimée par testament, elle doit impérativement être suivie.

BON!
à savoir

Certaines caisses de retraite, principales ou complémentaires, comme certaines mutuelles ou assurances-santé, peuvent apporter une aide financière aux proches du défunt.

BON!
à savoir

Depuis mai 2013, la déclaration de décès peut se faire sur www.service-public.fr, site référent pour la plupart des organismes sociaux.

Si le défunt ou ses proches ont établi le document «Aide-mémoire personnel» proposé par le CODERPA, il sera très utile dans les démarches.

où ?

s'adresser

- Entreprises de pompes funèbres
- Compagnies d'assurances, mutuelles

LA FICHE

AIDE-MÉMOIRE

PERSONNEL

L'ancien CODERPA 21 avait élaboré un formulaire "aide-mémoire personnel" destiné aux personnes retraitées.

Strictement confidentiel, il permet de regrouper de nombreux renseignements disséminés dans des dossiers divers, concernant la famille, la santé, les papiers d'identité, les ressources, les charges, les impôts, la gestion des biens, des adresses, des dates, des chiffres, ou encore contenir des instructions en cas d'hospitalisation ou de décès.

Pour les couples, il est préférable d'établir une fiche par personne à tenir à jour régulièrement et à conserver au domicile.



OÙ ?

s'adresser

Ce formulaire est disponible en mairies
et téléchargeable sur le site Internet
du Conseil Départemental : www.cotedor.fr



5 Habitat et hébergement

L'accessibilité et la mobilité sont des conditions essentielles pour la réalisation des actes de la vie quotidienne et la participation à la vie sociale de façon autonome.



VIVRE

CHEZ SOI

Pour faire face aux conséquences du vieillissement, notamment en matière de mobilité, il est nécessaire d'anticiper l'adaptation de son logement. Pour bien vieillir chez soi, dans le confort et la sécurité.

L'accessibilité, condition matérielle indispensable du bien vieillir

Les bâtiments d'habitation (immeubles, résidences...) et les maisons individuelles neufs doivent répondre à des critères d'accessibilité, ainsi que les bâtiments d'habitation existants, lorsqu'ils font l'objet de travaux. Il en est de même pour la chaîne des déplacements, en incluant le cadre bâti, les espaces publics, la voirie, les transports, de façon à éliminer tout obstacle dans le cheminement des personnes atteintes d'une quelconque déficience.

OÙ ?

s'adresser

Direction Départementale des Territoires de la Côte-d'Or
Service Habitat et Mobilité - 57 rue de Mulhouse
- 21000 Dijon - 03 80 29 43 51
www.cote-d-or.equipement-agriculture.gouv.fr

Rendre son logement plus sûr

Pour éviter les chutes :

- veiller à une circulation facile dans les lieux de passage
- installer des revêtements de sol antidérapants (supprimer les tapis non fixés)
- laisser à portée de main les objets d'utilisation courante
- ne pas ranger d'objets lourds ou coupants en haut des étagères
- bien éclairer chaque pièce afin d'éviter les zones d'ombre
- fixer les fils électriques ou les placer derrière les meubles



Pour éviter les risques d'incendie :

- toujours vérifier l'extinction du gaz ou des plaques électriques
- faire transformer les installations électriques trop anciennes
- changer les appareils électriques défectueux
- éviter les chauffages d'appoint
- être très prudent dans la manipulation des chaudières à bois

Les travaux d'adaptation

Des travaux d'adaptation du logement peuvent



être effectués pour répondre aux besoins de la personne âgée.

À l'extérieur, l'accès au domicile doit être assuré depuis l'entrée du terrain.

À l'intérieur, la salle de bains et les toilettes sont en général les pièces à adapter. La chambre, la salle de séjour, les couloirs doivent permettre les déplacements sans obstacle et être organisés de façon à faciliter l'accès aux divers meubles et équipements.

La domotique est l'ensemble des techniques destinées à assurer, chez soi, certaines fonctions de façon automatique ou programmée.

Pour les seniors, il s'agit surtout de systèmes qui aident à effectuer des tâches difficiles comme l'ouverture/fermeture des volets ou des robinets ou des gestes devenus impossibles comme monter les escaliers.

La rénovation thermique porte sur la réalisation de travaux dans le logement visant aux économies d'énergie.

Le programme Habiter Mieux, soutenu par le Conseil Départemental, peut, sous certaines conditions, apporter conseils et aides financières.



Le Dispositif Autonomie Habitat Personnes Âgées (DAH - PA)

Le DAH-PA, mis en place par le Conseil Départemental, s'adresse aux bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Il permet d'apporter des conseils en matière d'adaptation du logement à la perte d'autonomie afin de contribuer au maintien à domicile dans des conditions de sécurité et de confort satisfaisantes.

Les personnes âgées disposant de ressources très modestes peuvent bénéficier, sous conditions, d'une subvention du Conseil Départemental pour financer ces adaptations.

D'autres organismes pour apporter une aide financière pour satisfaire ces besoins d'adaptation du logement : ANAH, CCAS, Caisses de retraites, mutuelles, assurances...



Les nouvelles formules d'habitat pour les seniors

De nombreuses personnes anticipent leur vieillissement et recherchent un logement plus adapté, dans un environnement sécurisé, tout en conservant leur indépendance et leur confort. La plupart souhaite continuer de vivre dans une société intergénérationnelle, avec des services de proximité, des transports, des commerces... Diverses formes d'habitat « intermédiaire » existent et peuvent répondre à ces attentes, tout en s'adaptant à l'avancée en âge. Leurs formules incluent ou non le coût de divers services et activités, permettant à chacun de choisir celle la plus adaptée à ses besoins et à ses moyens.

Quelques exemples :

- aménagement de logements ou de bâtiments par des sociétés HLM, en concertation avec les collectivités et des services à domicile
- réhabilitation de logements anciens au centre des bourgs ruraux, permettant aux habitants de maisons isolées ou inadaptées de déménager sans quitter leur environnement familial
- Vill'âges Bleus de la Mutualité Française, incluant des services d'aide à domicile
- résidences-services (Les Jardins d'Arcadie, Villa Médicis...)
- programmes intergénérationnels comportant à la fois des logements pour personnes âgées et d'autres pour couples avec enfants.

où ?

s'adresser

- Bailleurs sociaux
- Mairies
- Caisses de retraite, mutuelles, compagnies d'assurances...

Par ailleurs, la cohabitation intergénérationnelle permet à une personne âgée de partager son logement avec un jeune, en échange de services qui font l'objet d'une convention d'hébergement.

En Côte-d'Or, ce service est proposé et géré par l'association **Binôme 21**

Maison des associations - Boîte CC5 - 2, rue des Corroyeurs,
21000 Dijon - 06 78 65 74 95 - www.binome21.fr

Le déménagement

Un déménagement exige de l'organisation : rédiger une liste des choses à faire et cocher au fur et à mesure.

- Pour les locataires, se renseigner suffisamment à l'avance sur la durée du préavis.
- Demander des devis à plusieurs entreprises de déménagement, comparer leurs prestations et programmer la date du déménagement.
- Le tri : lorsqu'on déménage pour un logement plus petit, il est indispensable de faire des choix. Faire la liste bien à l'avance de ce qu'on tient à garder et de ce qu'on peut vendre ou donner, comme les meubles trop grands ou devenus inutiles. Solliciter les enfants pour qu'ils récupèrent les meubles ou objets qui les intéressent, leurs cartons de souvenirs...

BON ! à savoir

- Se procurer le matériel : des cartons (les entreprises de déménagement en donnent), du papier pour emballer les choses fragiles (journaux ou autres), du ruban adhésif, des ciseaux...
- Emballer les affaires par catégories et noter sur chaque carton son contenu et la pièce où il sera déballé (signaler les contenus fragiles).
- Faire suivre son courrier à La Poste : déposer une demande de réexpédition au moins cinq jours avant le déménagement (service payant).
- Faire ses changements d'adresse :
 - fournisseurs de gaz, d'électricité, d'eau, de téléphone, d'accès à Internet,
 - caisses de retraite, CAF, CPAM, banques, assurances...
 - abonnements : journaux, magazines, clubs...
 - service des impôts de l'ancien domicile
 - médecin, services à domicile, CCAS, téléassistance
 - famille, amis, associations...

Il est possible de déclarer en une seule fois les changements de coordonnées (adresse, téléphone, courriel) à la plupart des administrations via mon.service-public.fr. Le délai moyen de prise en compte est de 5 jours.

La déclaration de revenus se fait toujours au lieu d'habitation du 1^{er} janvier de l'année d'imposition. La taxe d'habitation est due pour l'année entière par l'occupant au 1^{er} janvier. La taxe foncière est partagée entre les propriétaires successifs en fonction de la date de vente.



VIVRE

EN HÉBERGEMENT COLLECTIF



Pour les personnes qui préfèrent la sécurité d'un hébergement collectif ou pour ceux ayant des besoins d'accompagnement liés à une perte d'autonomie, différentes structures d'accueil sont envisageables. Certains établissements proposent des séjours temporaires ou des accueils de jour (voir chapitre V : La Famille)

Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées (EHPA)

Les EHPA également appelé foyer-logement ou MARPA (Maison

d'Accueil Rural pour Personnes Âgées), accueillent des personnes valides ou en perte d'autonomie modérée. Ils proposent des services collectifs facultatifs (restauration, animations...). Ils n'assurent pas de prestations médicalisées, les personnes qui ont besoin de soins médicaux doivent faire appel à des services ou des professionnels libéraux extérieurs à l'établissement.

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

Choisir d'intégrer ce nouveau lieu de vie que représente la maison de retraite nécessite une véritable réflexion qui doit prendre en compte les soins nécessaires et les attentes personnelles et familiales de la personne âgée. Les EHPAD, établissements médicalisés, accueillent des personnes âgées dépendantes. La plupart reçoivent les patients atteints de la maladie d'Alzheimer, certains proposent des sections spécialisées. Ils disposent

BON ! à savoir

de personnel chargé de l'accompagnement dans les gestes de la vie quotidienne et de professionnels paramédicaux pour les soins. Les activités proposées sont particulièrement pensées pour répondre au mieux aux besoins des résidents. Il est recommandé de visiter l'établissement avant d'y entrer et de rencontrer le directeur, qui sera un interlocuteur privilégié. Vous trouverez dans le livret d'accueil de l'établissement tous les renseignements pratiques.

Toute personne prise en charge par un établissement ou un service social ou médico-social, ou son représentant légal, peut faire appel à une personne qualifiée pour l'aider à faire valoir ses droits. La liste des personnes qualifiées doit être affichée dans l'établissement ou le service.

âgées à leur domicile. La personne âgée est l'employeur de l'accueillant familial et lui verse une rémunération, en échange de son hébergement, des repas, du ménage, des courses et des activités. Le contrat d'accueil est obligatoire, il est signé par la personne âgée ou son représentant légal et l'accueillant

familial. Il définit les conditions d'accueil de la personne âgée ainsi que la rémunération de l'accueillant familial.

Les Unités de Soins Longue Durée (USLD)

Les USLD accueillent des personnes dépendantes dont l'état de santé nécessite une attention permanente. Ces structures permettent d'assurer des soins médicaux renforcés.

Liste complète des établissements de la Côte-d'Or et leurs spécificités en fin de guide.

L'accueil familial

Les familles d'accueil sont des professionnels titulaires d'un agrément délivré par le Conseil Départemental, les autorisant à recevoir des personnes



OÙ ?

s'adresser

Conseil Départemental de la Côte-d'Or

Direction Autonomie - Service Droits et Orientations - 03 80 63 64 14



6 Les ressources

Pour bien vivre sa retraite, il faut la préparer, en s'informant de ses droits futurs. Selon votre situation professionnelle, familiale, votre logement, vos conditions de revenus... différentes dispositions financières, sociales et fiscales existent pour faciliter votre retraite.



PENSIONS

DE RETRAITE

Le système de retraites français est basé sur la solidarité entre générations : c'est le principe de la retraite par répartition.

Les cotisations versées par les salariés et leurs employeurs servent à payer les pensions des retraités.

Selon la profession et le statut, vous dépendez du secteur privé, du secteur public et/ou d'un régime spécial. Si vous avez travaillé dans les différents secteurs, il est nécessaire d'établir un dossier pour chacun des régimes auxquels vous avez cotisé.

La retraite complémentaire

À côté de la retraite de base, les salariés du secteur privé et les non-titulaires du secteur public perçoivent une retraite complémentaire qui repose aussi sur le principe de la répartition.

Les personnes dont le montant total des pensions ne dépasse pas un certain plafond reçoivent le minimum contributif, qui est calculé automatiquement au moment de la demande de retraite et varie selon la durée de cotisation.

OÙ ?

s'adresser

- **CARSAT** (régime général de la sécurité sociale)
38, rue de Cracovie - 21044 Dijon Cedex - Info retraite : 39 60
ou 09 71 10 39 60
www.carsat-bfc.fr / www.retraite.cnav.fr
- **MSA** (Mutualité Sociale Agricole)
14, rue Félix Trutat - 21046 Dijon Cedex - 03 80 63 22 00
www.msa-bourgogne.fr
- **RSI** (Régime Social des Indépendants)
12, boulevard du Dr Jean Veillet - 21000 Dijon - 03 80 77 53 00
www.rsi.fr/bourgogne
- **Fonction publique**
Les fonctionnaires doivent s'adresser à la direction des ressources humaines.
Pour ceux relevant de la fonction publique d'État :
www.pensions.bercy.gouv.fr

OÙ ?

s'adresser

Le **CICAS** (Centre d'Information, Conseil et Accueil des Salariés) Il établit les dossiers pour toutes les caisses : ARRCO (retraite complémentaire des salariés), AGIRC (retraite complémentaire des cadres) et IRCANTEC (retraite complémentaire publique).
26, rue Jeannin - 21000 Dijon - 0 820 200 189
www.agirc-arcco.fr / www.ircantec.retraites.fr

La pension de réversion

Elle représente une partie de la retraite que percevait ou aurait perçu le conjoint décédé. Pour en bénéficier, il faut être âgé d'au moins 55 ans, avoir été marié. Les ressources annuelles ne doivent pas dépasser un certain plafond. Une seule demande est nécessaire auprès de la CARSAT, de la MSA et du RSI. Pour les retraites complémentaires AGIRC-ARCCO, la pension de réversion est attribuée sans condition de ressources et représente 60 % de la retraite complémentaire du conjoint décédé. Pour les personnes relevant des régimes de la fonction publique ou des régimes spéciaux, une demande spécifique doit être faite.



L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)

Depuis 2007, l'ASPA s'est substituée à toutes les autres prestations qui constituent le minimum vieillesse. C'est une allocation différentielle, prise en charge par la solidarité nationale, qui tient compte des ressources de l'ensemble du ménage. Elle est versée à partir de 65 ans (ou, sous certaines conditions, 60 ans). L'ASPA permet d'atteindre un niveau de ressources proche du seuil de pauvreté. Le cas échéant, les sommes versées sont récupérables au décès de l'allocataire sur la partie de la succession qui dépasse 39 000 €.

L'ASPA n'est attribuée que sur demande :

- auprès de la caisse de retraite dont relève l'assuré
- auprès de la mairie ou du CCAS pour les personnes qui n'ont aucun droit dans le système de retraite français (anciens bénéficiaires de l'AAH ou du RSA, étrangers sous conditions de séjour...). Dans ce cas, le minimum vieillesse est versé par le SASPA (Service de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées), géré par la Caisse des Dépôts (www.cdc.retraites.fr).

LES COMPLÉMENTAIRES SANTÉ

Pour faire face aux dépenses de santé non remboursées, chacun peut souscrire une complémentaire santé auprès d'une mutuelle, d'une institution de prévoyance ou d'une compagnie d'assurance... Une complémentaire santé peut être souscrite à titre individuel ou à titre collectif sous forme de contrat groupe négocié par l'employeur pour le paiement de la cotisation. Dans ce dernier cas, au moment du départ à la retraite, le salarié peut conserver la complémentaire santé de l'entreprise ou en changer. Mais plus on souscrit tardivement, plus les tarifs risquent d'être élevés. La complémentaire santé permet notamment de ne pas avancer les frais de santé engagés grâce au système du tiers payant appliqué par un nombre croissant d'organisme.

La Couverture Maladie Universelle (CMU) et les aides à l'acquisition d'une complémentaire santé

La CMU permet l'accès aux soins et leur remboursement à toute personne non couverte par un régime obligatoire d'assurance-maladie. Les personnes qui disposent de faibles ressources peuvent bénéficier d'une complémentaire santé avec la Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMU-C), gratuite et qui dispense de faire l'avance des frais. Les personnes qui dépassent légèrement le plafond prévu pour bénéficier de la CMU-C peuvent obtenir « l'Aide pour une Complémentaire Santé » (ACS). C'est généralement le cas des bénéficiaires du « minimum vieillesse » qui ne doivent pas hésiter à en faire la demande. On peut souscrire à la CMU-C ou à l'ACS auprès de l'organisme de son choix.

où ?

s'adresser

- Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)
- Mutuelle ou assurance santé

www.cmu.fr

LES AIDES

AU LOGEMENT

Les différentes allocations

Sous conditions de ressources, une aide au logement peut être attribuée pour rembourser un prêt ou payer un loyer, y compris en foyer d'hébergement. Selon les situations, cette aide peut être :

- **l'Aide Personnalisée au Logement (APL)** versée directement au bailleur (propriétaire, office HLM...) ou à l'organisme de prêt
- **l'Allocation de Logement Familiale (ALF)** versée directement à la personne, ou sur demande, au bailleur ou à l'organisme de prêt. Elle peut être attribuée aux personnes ayant à leur charge un ascendant de plus de 65 ans (60 ans s'il est inapte au travail, ancien combattant ou ancien déporté) et ne disposant pas de ressources supérieures au plafond de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)
- **une Allocation de Logement Sociale (ALS)** versée directement à la personne, ou sur demande au bailleur ou à l'organisme de prêt.

Le dossier de demande est le même quelle que soit l'aide au logement. Il est recommandé de constituer ce dossier dès l'entrée dans les lieux pour ne pas perdre de droits.

OÙ ?

s'adresser

Où s'adresser ?

- Caisse d'Allocations Familiales (CAF) - 0 810 25 21 10
- Mutualité Sociale Agricole (MSA) - 09 69 36 20 50

Retrouvez les aides à l'amélioration de l'habitat au chapitre II
« L'Habitat et l'Hébergement »



En cas de difficultés financières

Le Fonds de Solidarité pour le Logement

Le FSL accorde des aides financières aux personnes qui rencontrent des difficultés pour le paiement du loyer ou de certaines charges :

- dépôt de garantie, premier loyer, assurance,
- dettes de loyers et de charges,
- factures impayées d'eau, d'énergie ou de téléphone.

L'attribution d'une aide du FSL dépend de la décision d'une commission. Elle peut notamment être refusée lorsque le montant du loyer et des charges se révèle incompatible avec les ressources.



Les tarifs sociaux

Leurs conditions d'attribution diffèrent selon qu'il s'agit du gaz, de l'électricité ou du téléphone.

Les tarifs sociaux de l'énergie sont attribués automatiquement, dans la majorité des cas, aux personnes bénéficiant de la Couverture Maladie

Universelle Complémentaire (CMU-C), de l'Aide pour une Complémentaire de Santé (ACS), ou encore dont le revenu fiscal est inférieur à un certain seuil.

Une déduction forfaitaire annuelle est appliquée sur le montant de la facture au vu du nombre de personnes composant le foyer, de la puissance du compteur électrique ou du niveau de consommation de gaz. Les personnes en chauffage collectif gaz bénéficient d'un versement forfaitaire sous forme d'un chèque individuel.

La réduction sociale téléphonique permet, elle, de réduire le coût de l'abonnement mensuel pour le téléphone fixe de la résidence principale. Accordée pour un an renouvelable, cette aide s'adresse exclusivement aux titulaires du Revenu de solidarité active (RSA), de l'Allocation adulte handicapé (AAH), de l'Allocation de Solidarité Spécifique (ASS) et aux invalides de guerre.



LE

SURENDETTEMENT

De nombreux retraités et seniors aux ressources modestes peuvent se trouver en situation de surendettement. En cas de difficultés, il ne faut pas hésiter à recourir aux services sociaux qui peuvent apporter aide et conseils. Un dossier peut être déposé auprès de la commission de surendettement des particuliers qui peut intervenir auprès des créanciers. Les dettes doivent avoir été contractées pour des besoins personnels et familiaux et ne pas avoir une origine professionnelle : impayés de prêt immobilier, de loyers, de crédit à la consommation, de charges, arriérés d'impôts... Ce dossier comprend un formulaire, accompagné des pièces justificatives et un courrier du demandeur expliquant sa situation et les raisons de son surendettement. Les services sociaux peuvent aider à constituer ce dossier.

La commission de surendettement du département de résidence du demandeur étudie la recevabilité du dossier. Après avoir apprécié la

BON !
à savoir ●

La saisie de la commission de surendettement entraîne l'inscription immédiate du débiteur au fichier national des incidents de remboursement des crédits aux particuliers.

situation personnelle, familiale, professionnelle et patrimoniale de la personne endettée et estimé la situation de surendettement, elle contacte les créanciers pour trouver des solutions (rééchelonnements, reports, mesures de réduction des taux d'intérêt...). Certaines mesures recommandées

par la commission (effacement partiel par exemple) devront être validées par un juge.

Si les difficultés financières sont très importantes, la commission peut orienter vers une procédure de rétablissement personnel conduisant à l'effacement des dettes, le cas échéant après la vente du patrimoine de la personne, à l'exception des meubles nécessaires à la vie courante.

où ?

s'adresser

- Accueils Solidarité et Famille du Conseil Départemental (adresses en fin de guide)
- CCAS
- Siège de la commission : Banque de France - 2, place de la Banque - CS 10426 - 21004 Dijon Cedex - 0811 901 801

LE SOUTIEN À LA VIE À DOMICILE

De nombreux organismes accordent, sous conditions, des aides pour répondre à des besoins particuliers : adaptation de l'habitat, difficultés financières passagères, aide au transport, téléalarme, interventions d'aides à domicile...

Les aides à domicile

Elles sont financées par les caisses de retraite ou le Conseil Départemental via l'APA selon le degré de dépendance appelé GIR (Groupe Iso Ressources) évalué sur la base de la grille nationale AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources). Cette grille comporte différentes variables relatives à l'autonomie physique et psychique (cohérence, orientation, toilette, habillage, alimentation, élimination, transfert), à l'autonomie domestique et sociale (gestion, cuisine, ménage, transport, achats, suivi du traitement, activités de temps libre). La dépendance est graduée du GIR 1 (dépendance très lourde) au GIR 6 (autonomie complète).

Le dispositif d'aide repose sur une analyse des besoins et l'élaboration d'un plan d'aide personnalisé.

Les caisses de retraite (CARSAT, MSA, RSI...) interviennent pour les personnes évaluées en GIR 5 ou 6 dont les ressources mensuelles sont supérieures au montant de l'ASP. Elles contribuent au financement des services d'aide à domicile agréés dont l'intervention peut être durable, temporaire ou mise en place très rapidement après une hospitalisation. Selon les situations, les caisses de retraite peuvent aussi participer aux dépenses de petit matériel et d'aides techniques.

BON ! à savoir

Lorsque les ressources mensuelles des personnes dont le degré de dépendance est en GIR 5 ou GIR 6, sont inférieures ou égales au montant de l'ASP, le Conseil Départemental peut accorder des aides sociales (aide ménagère, frais de repas...).



Le Conseil Départemental peut accorder l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) aux personnes de plus de 60 ans dont la dépendance est évaluée entre le GIR 1 et le GIR 4 ou, dans certaines conditions, la Prestation de Compensation du Handicap (PCH).

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Un travailleur médicosocial évalue à domicile les besoins de la personne et élabore avec elle un plan d'aide que l'APA financera totalement ou partiellement.

Le plan d'aide APA peut comporter :

- des aides humaines (aide ménagère et aide à la personne)
- des aides matérielles : hygiène, téléalarme, portage de repas, aides techniques...
- un accueil de jour

Le montant de l'APA dépend du niveau de dépendance, des aides à mettre en œuvre et des ressources de la personne. Les prestations sont cumulables, mais il existe des plafonds par GIR.

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

La PCH est destinée à financer les surcoûts liés à la perte d'autonomie des personnes handicapées. Pour les personnes de 60 à 75 ans répondant à certaines conditions, il existe un droit d'option entre l'APA et la PCH, étudié lors du dépôt de leur demande. Le plan d'aide PCH peut comporter :

- des aides humaines (uniquement aides à la personne)
- des aides techniques
- des aides à l'aménagement du logement et du véhicule
- des aides exceptionnelles ou spécifiques
- des aides animalières

Attention !

L'APA et la PCH ne sont pas récupérables sur succession mais toutes les dépenses doivent être effectives et justifiées. À défaut, le Conseil Départemental demande le remboursement des sommes versées.

BON !
à savoir

Les personnes bénéficiant de l'Allocation Compensatrice de Tierce Personne (ACTP) avant le 1^{er} janvier 2006 peuvent choisir de continuer à la percevoir, tant qu'elles remplissent les conditions d'attribution. Cette aide sociale, versée par le Conseil Départemental, a été remplacée par l'APA et la PCH.

Les indemnisations versées par les assurances dépendance sont cumulables avec l'APA, l'ACTP ou la PCH.

où ?
s'adresser

Conseil Départemental - Maison Départementale de l'Autonomie
1, rue Joseph Tissot - 21000 Dijon - 03 80 63 69 70

L'exonération de charges sociales pour l'emploi d'une aide à domicile

La rémunération d'une aide à domicile est exonérée de cotisations patronales de sécurité sociale si l'employeur remplit l'une des conditions suivantes :

- être âgé de 70 ans et plus (pour un couple, cette condition est remplie dès lors que l'un des deux conjoints a atteint l'âge de 70 ans),
- vivre seul, être âgé d'au moins 60 ans et devoir faire appel à une tierce personne pour accomplir les actes ordinaires de la vie,
- bénéficier de l'APA, de la PCH ou de l'ACTP.

L'exonération concerne les cotisations patronales d'assurances sociales, d'accidents du travail et d'allocations familiales. En revanche, les cotisations patronales pour la retraite complémentaire, l'assurance chômage et la formation professionnelle restent dues.

où ?

s'adresser

URSSAF Côte-d'Or

8, boulevard Clémenceau - 21037 Dijon cedex 09

Tél : 3957 - www.urssaf.dijon.fr



LES AIDES

FINANCIÈRES

EN ÉTABLISSEMENT

La tarification des établissements d'hébergement, se divise en trois catégories :

- **les frais médicaux** sont pris en charge par l'assurance-maladie. En EHPA, ce sont les professionnels de santé à domicile qui interviennent. Les EHPAD reçoivent, quant à eux, une dotation soins versée par l'Agence Régionale de Santé
- **les frais occasionnés** par la dépendance relèvent de l'APA versée par le Conseil Départemental. Si la personne est hébergée en EHPA, elle peut bénéficier de l'APA à domicile. Si elle est hébergée en EHPAD, l'APA en établissement sert à financer partiellement ou totalement le coût « Dépendance » de l'établissement. Son montant varie d'un établissement à l'autre

- **les frais d'hébergement** sont à la charge de la personne âgée ou de sa famille. Selon le cas, elle peut percevoir l'Allocation de Logement Sociale (ALS) ou l'Allocation Personnalisée au Logement (APL).

Lorsque les ressources sont insuffisantes, l'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH), versée par le Conseil Départemental, permet de financer les frais d'hébergement, partiellement ou intégralement.

où ?

s'adresser

Conseil Départemental de la Côte-d'Or

- Service Aide à l'Autonomie

03 80 63 69 70

- Service Établissements

03 80 63 66 22

L'OBLIGATION ALIMENTAIRE

ET LA RÉCUPÉRATION SUR SUCCESSION

L'obligation alimentaire

Elle est due à un parent dans le besoin qui n'est pas en mesure d'assurer sa subsistance. Les conjoints ont une obligation alimentaire entre eux et les enfants à l'égard de leurs parents. Elle est calculée en fonction des ressources de celui qui la verse et des besoins du demandeur.

Les prestations d'aide sociale accordées par le Conseil Départemental ne se substituent pas à l'obligation alimentaire. Lorsqu'une personne demande une aide aux services ménagers ou une aide sociale à l'hébergement, le Conseil Départemental propose le montant de l'obligation alimentaire. La répartition entre les enfants relève de leur responsabilité. Sans accord entre eux, le recours à un juge est obligatoire. Le Conseil Départemental évalue les besoins de la personne âgée et donne son avis au juge qui fixe le montant de l'obligation alimentaire.

La récupération sur succession

Certaines aides sociales sont intégralement ou en partie récupérables lors de l'héritage. Les sommes versées pour l'aide aux services ménagers ou aux repas peuvent être récupérées sur la succession au-delà d'un certain plafond. Pour l'aide sociale à l'hébergement, c'est le montant total des sommes versées qui peut être récupéré sur la succession. Une garantie est prise sous forme d'hypothèque des biens. Les héritiers restent libres de les vendre mais le Conseil Départemental n'accorde la mainlevée de l'hypothèque qu'après remboursement de la créance au moment de la vente (dans la limite du prix de cette vente).

LES AVANTAGES

FISCAUX

L'impôt sur le revenu

La majoration du quotient familial

Toute personne titulaire d'une carte d'invalidité, d'une pension militaire ou d'une pension d'accident du travail d'au moins 40 % a droit à une demi-part supplémentaire. Les anciens combattants, de plus de 75 ans, peuvent également bénéficier d'une demi-part supplémentaire.

La pension alimentaire versée à un ascendant peut être déduite du revenu, jusqu'à un certain plafond, si elle est proportionnée aux ressources. Elle n'est pas cumulable avec la réduction d'impôt pour l'emploi d'un salarié au domicile d'un ascendant.

L'emploi d'un salarié à domicile

La réduction d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile est égale à 50 % des sommes versées par le contribuable dans la limite d'un montant maximum variant selon la composition familiale.

Les dépenses en EHPAD

Les frais liés à la dépendance ainsi que les frais d'hébergement ouvrent droit à réduction d'impôt, après déduction, s'il y a lieu, du montant de l'APA accordée au cours de l'année.

La réalisation de travaux dans la résidence principale

Les dépenses concernant les travaux d'installation et l'acquisition d'équipements conçus pour les personnes âgées ou handicapées (équipements sanitaires, de sécurité ou d'accessibilité) ouvrent droit au crédit d'impôt.



BON !
à savoir

Lorsque, dans un couple marié ou pacsé, l'un des conjoints est hébergé en EHPAD, tandis que l'autre emploie une aide à domicile, il est possible de cumuler les deux réductions d'impôt.

Les impôts locaux

La taxe foncière

Les propriétaires âgés de plus de 75 ans, ou titulaires de l'ASPA ou de l'AAH, sont exonérés de la taxe foncière pour leur habitation principale, sous certaines conditions de ressources et d'occupation de leur logement.

La taxe d'habitation

Sont exonérées de la taxe d'habitation sur l'habitation principale les personnes qui remplissent les conditions suivantes de ressources et de cohabitation dans leur logement :

- elles sont âgées de plus de 60 ans,
- ou titulaires de l'ASPA ou de l'AAH,
- ou veuves sans condition d'âge, non soumises à l'impôt de solidarité sur la fortune (ISF).

BON !
à savoir

Les personnes hébergées dans une maison de retraite ou un établissement de soins de longue durée, continuent à bénéficier de l'exonération de taxe d'habitation pour leur ancien logement à condition d'en conserver la jouissance exclusive.





La contribution à l'audiovisuel public

C'est la nouvelle appellation de la redevance audiovisuelle. En règle générale, celui qui paye la taxe d'habitation paye la redevance s'il détient un téléviseur ou un dispositif assimilé. Une seule redevance est à payer si l'on possède plusieurs téléviseurs, si plusieurs personnes occupent le logement ou si l'on a plusieurs lieux de résidence. Les personnes exonérées de taxe d'habitation ou dont le revenu fiscal de référence est égal à 0 sont exonérées de la contribution à l'audiovisuel public.

Attention !

Les avantages fiscaux sont toujours susceptibles d'évoluer en fonction des dispositions fiscales.

où ?

s'adresser

Centre des impôts du lieu de l'habitation principale,
dont l'adresse figure sur l'avis d'imposition.

Impôts Service : 0 810 467 687 (prix d'un appel local)
www.impots.gouv.fr



7 Adresses utiles



LE CONSEIL

DÉPARTEMENTAL

Conseil Départemental de la Côte-d'Or

53 bis, rue de la Préfecture - 21000 Dijon
03 80 63 66 00

www.cotedor.fr

Maison Départementale de l'Autonomie

Conseil Départemental de la Côte-d'Or
1, rue Joseph Tissot - 21000 Dijon

- 03 80 63 69 70 (numéro azur)
pour les personnes âgées
 - 0 800 801 090 (numéro vert) pour les
personnes en situation de handicap
- Du lundi au vendredi de 8 h 30-12 h 30
et de 14 h 30-17 h 30

www.maisondelautonomie.fr

Agence Solidarité et Famille de Beaune

12, rue Charles Jaffelin - 21200 Beaune
03 80 63 35 51

Accueil Solidarité et Famille de Beaune
8, rue du Faubourg Saint Jean - 21200
Beaune - 03 80 63 25 65

Accueil Solidarité et Famille de Gevrey-Chambertin

1, avenue de Nierstein - 21220 Gevrey-
Chambertin - 03 80 63 27 30

Accueil Solidarité et Famille de Nuits-Saint-Georges

« Maison des Services Publics »,
3, rue Jean Moulin - 21700 Nuits-Saint-
Georges - 03 80 63 35 41

Accueil Solidarité et Famille de Saulieu Sud
15, rue de Boignard - 21210 Saulieu -
03 80 63 35 81

Accueil Solidarité et Famille de Seurre
Espace Social, 28 rue du Stade -
21250 Seurre - 03 80 63 33 36

Agence Solidarité et Famille de Genlis

28, rue des Lilas - 21110 Genlis
03 80 10 06 90

Accueil Solidarité et Famille d'Auxonne
5, rue du Colonel Denfert - 21130
Auxonne - 03 80 63 35 11

Accueil Solidarité et Famille de Genlis
28, rue des Lilas - 21110 Genlis
03 80 10 06 90

Accueil Solidarité et Famille d'Is-sur-Tille
25-27, rue du Général Bouchu
21120 Is-sur-Tille - 03 80 63 25 20

Agence Solidarité et Famille de Montbard

35, rue d'Abrantès - 21500 Montbard
03 80 63 35 01

Accueil Solidarité et Famille de Châtillon-sur-Seine

11, rue Albert Camus - 21400 Châtillon-
sur-Seine - 03 80 81 50 78

Accueil Solidarité et Famille de Montbard
Espace Colisée, Passage Georges
Brassens - 21500 Montbard - 03 80 63 25 80

**Accueil Solidarité et Famille
de Saulieu Nord**

15, rue de Boignard - 21210 Saulieu
03 80 63 35 80

**Accueil Solidarité et Famille
de Semur-en-Auxois**

Avenue de Ciney - 21140 Semur-en-
Auxois - 03 80 63 25 70

**Accueil Solidarité et Famille
de Venarey-Les Laumes**

4, avenue Jean Jaurès - 21150 Venarey-
Les Laumes - 03 80 63 35 61

**Agence Solidarité et Famille
de Chenôte**

5 allée du Mail - 21300 Chenôte -
03 80 54 02 11

Accueil Solidarité et Famille de Chenôte

5 allée du Mail - 21300 Chenôte -
03 80 54 02 02

**Accueil Solidarité et Famille
de Chevigny-Saint-Sauveur**

22 avenue de la République -
21800 Chevigny-Saint-Sauveur -
03 80 63 33 31

Accueil Solidarité et Famille de Longvic

6, rue du Capitaine Litolff - 21600
Longvic - 03 80 63 35 21

Agence Solidarité et Famille de Dijon

9, rue Marie Curie - 21000 Dijon
03 80 63 33 30

**Accueil Solidarité et Famille
de Dijon-Baudin**

27 bis et 29, rue Jean-Baptiste Baudin -
21000 Dijon - 03 80 63 27 10

**Accueil Solidarité et Famille
de Dijon-Centre Ville**

1, rue Nicolas Berthot - 21000 Dijon
03 80 63 68 28

**Accueil Solidarité et Famille de Dijon-
Fontaine d'Ouche**

46, avenue du Lac - 21000 Dijon
03 80 63 27 91

**Accueil Solidarité et Famille de Dijon-
Grésilles**

9, rue Marie Curie - 21000 Dijon
03 80 63 33 23

**Accueil Solidarité et Famille de Dijon-
Maladière/Toison d'Or**

Immeuble Apogée - 2, rond point de la
Nation - 21000 Dijon - 03 80 63 35 70

Accueil Solidarité et Famille de Dijon-Parc

12 ter, avenue Jean-Baptiste Greuze -
21000 Dijon - 03 80 65 00 70

Agence Solidarité et Famille de Talant

17, avenue du Mail - 21240 Talant
03 80 63 27 50

Accueil Solidarité et Famille de Quetigny

Château Services - 22, avenue du
Château - 21800 Quetigny - 03 80 63 27 20

**Accueil Solidarité et Famille
de Saint-Apollinaire**

26, rue François Mitterrand - 21850
Saint-Apollinaire - 03 80 63 35 31

Accueil Solidarité et Famille de Talant

17, avenue du Mail - 21240 Talant
03 80 63 27 50

AUTRES

Agence Régionale de Santé (ARS)

Le Diapason - 2, place des Savoirs -
21000 Dijon - 0 820 20 85 20
www.ars.bourgogne.sante.fr

Direction Départementale des Territoires de la Côte-d'Or

Service Habitat et Mobilité - 57, rue de
Mulhouse - 21000 Dijon - 03 80 29 43 51
www.cote-d-or.equipement-agriculture.gouv.fr

Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi (DIRECCTE)

21 boulevard Voltaire - 21000 Dijon
03 80 76 99 10

Centre Départemental Amélioration de l'Habitat (CDAH-PACT) de Côte-d'Or

4, rue de la Redoute - 21850 Saint-
Apollinaire
03 80 60 83 16
info@pactcodedor.fr
www.pactcodedor.fr

Agence Nationale de l'Habitat (ANAH)

57, rue de Mulhouse
21033 Dijon Cedex
03 80 29 42 80
www.anah.fr

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

0 800 47 47 88
solitud-ecoute@petitsfreres.asso.fr
www.petitsfreres.asso.fr
Croix Rouge Écoute - 0 800 858 858

Association d'aide contre la Solitude : Unis Cité Bourgogne

6, Rue Henri Chrétien - 21000 Dijon
09 80 95 02 54
www.uniscite.fr

AIDE au Répit Association Binôme 21

Maison des associations - Boite CC5
2, rue des Corroyeurs, 21000 Dijon
www.binome21.fr

Plate-forme de Répit de l'agglomération Dijonnaise (PRAPAD)

15/17, avenue Jean Bertin
21000 Dijon
03 80 70 29 29

Accueils de jours itinérants de la Côte-d'Or

FEDOSAD
15/17, avenue Jean Bertin - 21000 Dijon
03 80 73 92 92

Fédération des Centres sociaux

Maison des Associations
Boîte MM1 - 2, rue des Corroyeurs
21068 Dijon Cedex
03 80 54 05 92

www.centres-sociaux-21.fr

France Bénévolat /

Maison des Associations

- 2, rue des Corroyeurs - V3 - 21000 Dijon
03 80 74 38 11
- 19, rue Poternes - 21200 Beaune
03 45 46 51 55
- Is-sur-Tille - 06 46 23 61 62
francebenevolat-cotedor@hotmail.fr

Université pour Tous de Bourgogne

Faculté des sciences Gabriel -
6, boulevard Gabriel - 21000 Dijon
03 80 39 51 90

www.utb.u-bourgogne.fr

Bibliothèque du livre audio

Association Valentin Haüy
7, place Saint-Bernard - 21000 Dijon
03 80 30 86 90
comite.dijon@avh.asso.fr

Association des donateurs de voix

Maison des Association - 1 route de
Châtillon-BP 24 - 21500-Montbard
06 70 73 52 86
bibliothequesonore.montbard@gmail.com

Centres Sati TV

Auxonne

2, rue de la Paix - 21130 Auxonne
03 80 31 58 32

Pontailier-sur-Saône

Maison des services - Rue des Saucis -
21270 Pontailier-sur-Saône
03 80 47 89 82

Baigneux-les-Juifs

Route de Jours
21450 Baigneux-Les-Juifs
03 80 96 59 29

Venarey-Les Laumes

Espace Gustave Eiffel - Route de Dijon -
21150 Venarey-Les Laumes
03 80 96 11 56

Vitteaux

Collège Docteur Kuhn - 19, rue de
l'Hôtel de Ville - 21350 Vitteaux
03 80 51 38 97

Dijon Campus

Rue Champs Prévois - 21000 Dijon
03 80 77 26 48

Centre Itinérant

Permanences à Aignay-le-Duc/
Recey-sur-Ource/Montigny-sur-Aube
03 80 81 28 68

Points Panda à DIJON

Grésilles

Centre Multimédia - 14, rue Camille Claudel - 21000 Dijon

Montchapet

Ecole élémentaire Montchapet
4, rue de Rouen - 21000 Dijon

Fontaine d'Ouche

Maison de la Fontaine d'Ouche
2, allée de Grenoble - 21000 Dijon

Bourroches

MJC des Bourroches - 31, boulevard Eugène Fyot - 21000 Dijon

Chevreul

Ecole élémentaire Chevreul
6, rue Joseph Milsand - 21000 Dijon

Jardin des sciences

Planétarium Hubert Curien
14, rue Jehan de Merville - 21000 Dijon

Toison d'Or

Ecole Château de Pouilly
1, rue Edouard Manet - 21000 Dijon

La maison des associations

2, rue des Corroyeurs - 21000 Dijon

Université

UFR Sciences et Techniques - Bâtiment
Mirande - Avenue Alain Savary
21000 Dijon

Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV)

Direction Régionale Nord Est,
2-4, En Chaplerue - 57000 Metz
0 825 844 344

www.seniorsenvacances.ancv.com

Chambre de métiers et de l'artisanat de la Côte-d'Or

67, rue Daubenton - 21000 Dijon
03 80 63 13 53

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)

Auxonne

24, rue Carnot - 21130 Auxonne

Beaune

Boulevard Saint-Jacques
21200 Beaune

Chenôve

30, boulevard Henri Bazin
21300 Chenôve

Dijon

Dijon Darcy-Maret (centre-ville)
8, rue Docteur Maret - 21000 Dijon
Dijon-Est Champollion (Grésilles)
6, place des Savoirs - 21000 Dijon

Montbard

2, rue Voltaire - 21500 Montbard

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

38, rue de Cracovie - 21044 Dijon Cedex
Info retraite : 39 60 ou 09 71 10 39 60

www.carsat-bfc.fr

www.retraite.cnav.fr

Mutualité Sociale Agricole (MSA)

14, rue Félix Trutat - 21046 Dijon Cedex
03 80 63 22 00

www.msa-bourgogne.fr

Régime Social des Indépendants (RSI)

12, bld Dr Jean Veillet - 21000 Dijon
03 80 77 53 00

www.rsi.fr/bourgogne

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

26, rue Jeannin - 21000 Dijon
0 820 200 189

www.agirc-arrco.fr

www.ircantec.fr

CAF (Caisse d'Allocations Familiales)

8, boulevard Clémenceau - 21000 Dijon
0 810 25 21 10

www.caf.fr

URSSAF Côte-d'Or

8, bd Clémenceau
21037 Dijon cedex 09
Tél : 3957

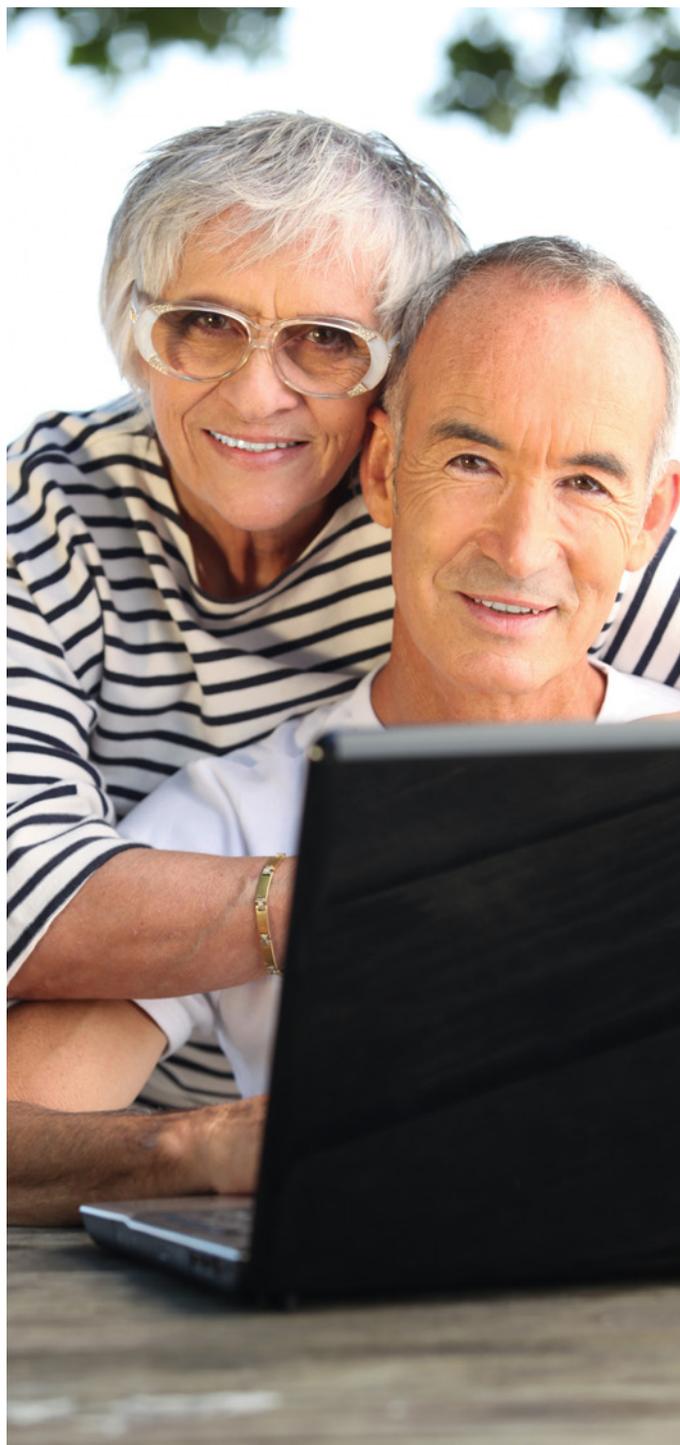
www.urssaf.dijon.fr

EDF

Tarif de Première Nécessité (TPN)
N° vert : 0 800 333 123

GDF - SUEZ

Tarif Spécial de Solidarité (TSS)
N° vert : 0 800 333 124



Banque de France

2, place de la Banque - CS 10426
21004 Dijon Cedex - 03 80 50 41 41

Chambre des Notaires de la Côte-d'Or

2 bis, avenue de Marbotte
21000 Dijon - 03 80 67 12 21

Tribunaux d'instance

- Cité judiciaire, 13, boulevard Clémenceau - BP 51
21072 Dijon Cedex - 03 80 70 45 25
- Rue du Tribunal,
BP 187- 21205 Beaune Cedex
03 80 25 03 80
- 6, avenue Foch - CS 10 077- 21500
Montbard Cedex - 03 80 92 51 30

Maison de la justice et du droit

8, rue des Clématites - 21300 Chenôve
03 80 51 78 30

ADAVIP (Association Départementale d'Aide aux Victimes d'Infractions Pénales)

Dijon

Cité judiciaire - 13 boulevard Clémenceau - BP 1513 - 21033 Dijon Cedex - 03 80 70 45 81
adavip.21@wanadoo.fr

Beaune

Maison des Associations
19 rue Poterne - 21200 Beaune
03 80 70 45 81

Chenôve

Maison de la justice et du droit
8, rue des Clématites - 21300 Chenôve
03 80 51 78 30

Saulieu

Centre Social
rue du Tour des Fossés - 21210 Saulieu
03 80 64 20 43



LISTE DES

EHPA ET EHPAD

Centre Hospitalier Auxois-Morvan

EHPAD « Sainte-Reyne » (157 places)
Long Séjour « Sainte-Reyne » (30 places)
Chemin des Bains
21150 ALISE-SAINTE-REINE
03 80 89 77 77
hopital.stereyne@hl-bourgogne.fr

Centre Hospitalier Auxois-Morvan

EHPAD « Les 3 Sources » (69 places)
Long Séjour « Geoffroy Jacques »
(30 places)
2 rue de Courtépée - 21210 SAULIEU
03 80 90 55 05

Centre Hospitalier Auxois-Morvan

EHPAD de Vitteaux
7 rue Guéniot - 21350 VITTEAUX
03 80 33 91 91 - cham@ch-hco.fr
168 places

Centre Hospitalier d'Arnay-le-Duc

3 rue des Capucins - BP 49
21230 ARNAY-LE-DUC
03 80 90 28 00
110 places

Centre Hospitalier d'Auxonne

5 rue du Château
21130 AUXONNE
03 80 48 33 00
148 places

Centre Hospitalier « Philippe Le Bon »

Avenue Guigone de Salins - BP 40104
21203 BEAUNE CEDEX
03 80 24 44 44
266 places

Centre Hospitalier Intercommunal Chatillon-sur-Seine et Montbard

EHPAD La Douix - BP 111
21402 CHATILLON-SUR-SEINE
03 80 92 63 00
144 places

Centre Hospitalier Universitaire « Champmaillot »

2 rue Jules Violle - BP 87909
21079 DIJON CEDEX
03 80 29 39 54
286 places

Centre Hospitalier « La Chartreuse »

EHPAD « Les Vergers »
1 bd Chanoine Kir - BP 1514
21033 DIJON CEDEX - 03 80 42 48 48
direction@chs-chartreuse.fr
75 places

Centre Hospitalier d'Is-sur-Tille

21 rue Victor Hugo
21120 IS-SUR-TILLE - 03 80 95 62 62
direction@hopitalissurtille.com
97 places

**Centre Hospitalier Intercommunal de
Châtillon-sur-Seine et de Montbard**

EHPAD Val de Brenne - BP 80
21506 MONTBARD CEDEX
03 80 92 63 00
124 places

Centre Hospitalier de Nuits-St-Georges

6 rue Henri Challand - BP 89
21700 NUITS-SAINT-GEORGES
03 80 62 67 00
direction.hopital.nuits@orange.fr
124 places

Résidence médicalisée de l'Auxois

Centre Hospitalier « Robert Morlevat »
3 avenue Pasteur - BP 28
21140 SEMUR-EN-AUXOIS
03 80 89 64 02
direction@ch-semur-en-auxois.fr
201 places

Centre Hospitalier « Ernest NOEL »

14 rue Faubourg Saint-Georges
21250 SEURRE
03 80 20 39 19
hopitalseurre@wanadoo.fr
120 places

Maison de retraite « Auguste ARVIER »

9 route de Dijon
21360 BLIGNY-SUR-OUCHÉ
03 80 20 12 36
mrbligny@wanadoo.fr
52 places

**Établissement Public Communal
d'Accueil de Personnes Âgées
Résidence « Le Port du Canal »**

40 rue des Trois Forgerons
21000 DIJON
03 80 41 08 34
84 places

**Établissement Public Communal
d'Accueil de Personnes Âgées
Résidence « Les Bégonias »**

44 bd de l'Université
21000 DIJON
03 80 66 62 78
90 places

**Établissement Public Communal
d'Accueil de Personnes Âgées
Résidence « Les Marguerites »**

2 rue des Varennes - 21000 DIJON
03 80 72 10 80
76 places

Maison de retraite « Cordelier »

33 route de Pouilly
21820 LABERGEMENT-LES-SEURRE
03 80 21 11 09
maison.retraite.cordelier@wanadoo.fr
49 places

Maison de retraite de Laignes

19 rue Porte du Chêne
21330 LAIGNES
03 80 81 43 61
mrlaignes@wanadoo.fr
53 places

Maison de retraite « Marcel Jacquelinet »

65 route de Dijon
21600 LONGVIC
03 80 65 34 22
mapa.longvic@orange.fr
71 places

Maison de retraite « Fontaine aux roses »

3 bis route de Dijon
21310 MIREBEAU-SUR-BEZE
03 80 36 73 41
maison.retraite.mirebeau@wanadoo.fr
80 places

Maison de retraite « Saint-Sauveur »

8 place de l'Hôpital
21500 MOUTIERS-ST-JEAN
03 80 89 23 00
57 places

Maison de retraite**« Jeanne-Pierrette Carnot »**

6 rue du Docteur Laviotte
21340 NOLAY
03 80 21 70 64
mr.nolay@wanadoo.fr
97 places

Maison de retraite « Les Arcades »

32 avenue du Général de Gaulle
21320 POUILLY-EN-AUXOIS
03 80 90 85 29
ehpad.lesarcades@ch-hco.fr
73 places

Maison de retraite « La Saône »

BP 30 - 21170 SAINT-JEAN-DE-LOSNE
03 80 48 18 48
ehpad.lasaone@wanadoo.fr
132 places

Maison de retraite**« Le Home de l'Oucherotte »**

24 route de Dijon
21110 AISEREY
03 80 29 77 21
33 places

Maison de retraite**« La Maison de Thérèse »**

Rue Franche
21400 AISEY-SUR-SEINE
03 80 93 23 06
maison-therese@wanadoo.fr
26 places

Maison de retraite**« Vincent & Fanny Moussier »**

3 rue du Centre
21130 ATHEE
03 80 48 16 95
ehpad.moussier@ccass-sbe.org
97 places

Résidence « Le Val de Saône »

2 rue Mignotte
21130 AUXONNE
03 80 27 00 27
val-de-saone@mfbssam.fr
68 places

Maison de retraite**« Saint Vincent de Paul »**

EHPAD (69 places)
EHPA (14 places)
7 rue des Tonneliers
21200 BEAUNE
03 80 22 00 36
ehpad.sbe.beaune@ccass-sbe.org



Maison de retraite « Clos des Vignes »

3 allée Maryse Bastié
21200 BEAUNE
03 80 24 69 24
84 places

Maison de retraite « Côté dorée »

Rue Chaffotte
21200 BEAUNE
03 80 25 99 50
dirbeaune@asso-lesbruyeres.org
80 places

Maison de retraite « Les Coronis »

Rue des Sports Combe Jay
21310 BELLENEUVE
03 80 31 72 38
52 places

Maison de retraite « La Croix Violette »

7 rue Stephen Liégeard
21220 BROCHON
03 80 52 45 68
lacroixviolettesarl@free.fr
21 places

Résidence « La Charme »

15 rue de la Charme - BP 91
21402 CHATILLON-SUR-SEINE CEDEX
03 80 91 05 56
la-charme@mfbssam.fr
64 places

Résidence « George Sand »

14 rue George Sand
21300 CHENÔVE
03 80 52 61 64
77 places

Résidence « Les Tonnelles »

19 rue de Meursault
21800 CHEVIGNY-SAINT-SAUVEUR
03 80 71 09 66
ehd.chevigny.direction@arepa.org
68 places

Maison de retraite « L'Été Indien »

14 rue des Croillerans
21121 DAIX
03 80 58 40 00
64 places

Maison de retraite « Les Jardins d'Osiris »

14 rue de l'aviation
21121 DAROIS
03 80 35 03 33
osiris21@orange.fr
80 places

Notre Dame de la Visitation

6 rue Crébillon
BP 62757
21027 DIJON CEDEX
03 80 50 13 03
residence-visitation@wanadoo.fr
55 places

Maison de retraite « Le Doyenneté des Grands Crus »

46 bd Henri Bazin
21000 DIJON
03 80 54 77 00
valerie.boivin@medica.fr
96 places

Maison de retraite « Du Clergé »

9 bis bd Voltaire
21000 DIJON
03 80 63 14 60
mdc21@wanadoo.fr
24 places

Maison de retraite « Saint-Philibert »

5-7 rue du Mouton
21000 DIJON
03 80 45 91 10
maisonsaintphilibert@wanadoo.fr
98 places

Résidence « Saint-François »

26 rue Saumaise
21000 DIJON
03 80 66 21 52
accueil@foyer-st-francois.com
55 places

Résidence « Les Hortensias »

27 avenue Françoise Giroud
Parc Valmy
21000 DIJON
03 80 41 16 66
les-hortensias@mfcfoy.fr
86 places

Maison de retraite « La Providence »

101 rue de Talant
21000 DIJON
03 80 57 14 46
secretariatprovidence@orange.fr
100 places

Résidence « Pierre Laroque »

6 rue Henri Berger
21000 DIJON
03 80 32 03 80
pierre-laroque@mfcfoy.fr
90 places

Résidence Valmy

43 avenue Françoise Giroud
Parc Valmy
21000 DIJON
03 80 41 07 49
secretariat.dij@residalya.com
97 places

Domicile protégé Sadi Carnot I

11 rue Sadi Carnot
21000 DIJON
03 80 73 92 92
etablisements@fedosad.fr
5 places

Domicile protégé Sadi Carnot II

13 rue Sadi Carnot
21000 DIJON
03 80 73 92 92
etablisements@fedosad.fr
6 places

Domicile protégé Renan I

29 rue Ernest Renan
21000 DIJON
03 80 73 92 92
etablisements@fedosad.fr
5 places

Domicile protégé Renan II

31 rue Ernest Renan
21000 DIJON
03 80 73 92 92
etablisements@fedosad.fr
5 places

Domicile protégé Talant

13 avenue du Mail
21240 Talant
03 80 73 92 92
etablisements@fedosad.fr
14 places

Domicile protégé de Plombières

7 rue du Château d'eau
21370 PLOMBIERES-LES-DIJON
03 80 73 92 92
etablisements@fedosad.fr
14 places

Résidence « La Tuilerie »

9 rue de la Gare
21460 ÉPOISSES
03 80 96 49 27
la-tuilerie@mutualite21.org
30 places

Maison de retraite

« Les Roches d'Orgères »

2 rue du Lavoir
21410 FLEUREY-SUR-OUCHÉ
03 80 76 05 76
fedosad-lesroches-dorgeres@wanadoo.fr
69 places

Maison de retraite « Belfontaine »

3 rue Georges Bourgoïn
21121 FONTAINE-LES-DIJON
03 80 53 92 50
direction.belfontaine@orange.fr
90 places

Accueil de jour itinérant

Intervention sur le territoire de la Côte-d'Or

15-17 avenue Jean Bertin - CS 57265
21072 DIJON CEDEX
03 80 73 92 92
siege.social@fedosad.fr
14 places

Centre d'Accueil de Jour « Marguerite Véroth »

18 rue Charles le Téméraire
21850 SAINT-APOLLINAIRE
03 80 60 10 46
etablisements@fedosad.fr
13 places

Centre d'Accueil de Jour « Schumann »

42 chemin des Lentillères
21000 DIJON
03 80 45 81 53
etablisements@fedosad.fr
15 places

Centre d'Accueil de Jour « Les Marronniers »

5 rue Albert Camus
21000 DIJON
03 80 67 14 45
centredesmarronniers@ville-dijon.fr
20 places

Centre d'Accueil de Jour

« Le Bois Joli »

1 chemin de la Cendine
21380 ASNIERES-LES-DIJON
03 80 45 39 44
france.alzheimer21@wanadoo.fr
13 places

Maison de retraite « Chez Nous »

Rue Saul-Tavane
21120 LUX
03 80 75 34 11
bernadette.ulrich@hotmail.fr
19 places

Maison de retraite « Ma Maison »

35 bd de Strasbourg
21000 DIJON
03 80 65 34 75
20 places

Résidence « Les Albizias »

22 rue de la Corvée Blanche
21270 TALMAY
03 80 47 84 43
fs.marpa.talmay@gmail.com
24 places

Résidence « Le Beau Meunier »

16 rue du Libard
21210 SAULIEU
03 80 64 08 67
residencebeaumeunier@wanadoo.fr
60 places

Résidence « Les Myosotis »

1 rue de la Messe
21320 POUILLY-EN-AUXOIS
03 80 90 31 00
lesmyosotis@wanadoo.fr
60 places

Hébergement temporaire

Château de Pothières

Le Château
3 rue Moulin
21400 POTHIERES
03 80 81 92 52
eliane.soutin@petitsfreres.asso.fr
19 places

Domicile protégé « Marey Monge »

Rue Marey Monge
21630 POMMARD
03 80 24 21 14
info.paysbeaunois.fede21@admr.org
5 places

Résidence « Maison'Age »

8 place de l'Hôpital
21500 MOUTIERS-ST-JEAN
03 80 89 23 00
gregoire@ch-chatillon-montbard.fr
5 places

MARPA « L'Aube d'Or »

Vieille route de Dijon
21520 MONTIGNY-SUR-AUBE
03 80 93 54 64
ccas.marpa21@orange.fr
19 places

MAPA « Gabriel Couturier »

43 rue des Murots
21610 FONTAINE-FRANCAISE
03 80 75 83 22
personne-agee.association222@orange.fr
23 places

MAPAM de la SDAT

7 rue de la Manutention
21000 DIJON
03 80 43 34 00
Foyermanutention.mapam@sdat.asso.fr

Résidence « Les Primevères »

23 route de Gigny
21200 BEAUNE
03 80 24 79 36
foyerlogprimeveres@wanadoo.fr
114 places

MARPA « Les Tilleuls »

Rue des Tilleuls
21450 BAIGNEUX-LES-JUIFS
03 80 96 51 72
sdiaw@orange.fr
19 places

Maison de retraite**« Les Verdaines » (SNCF)**

30 avenue des Sources
21590 SANTENAY
03 80 20 60 10
pascal.jonnier@sncf.fr
80 places

Maison de retraite « Saint-Joseph »

14 rue du Moulin
21490 SAINT-JULIEN
03 80 23 20 24
30 places

Maison de retraite**« Les Feuilles d'Or »**

10 place de la République
21190 MEURSAULT
03 80 26 20 40
contact@les-feuilles-dor.fr
19 places

Résidence « Les Terrasses du Suzon »

ZAC du Parc Santé
14 rue des Alissiers
21380 MESSIGNY-ET-VANTOUX
03 80 35 27 00
direction.messigny@orpea.net
88 places

Maison de retraite**« Korian Les Cassissines »**

15 rue Jean Giono
21000 DIJON
03 80 60 10 20
korian.lescassissines@groupe-korian
87 places

Maison de retraite « Ma Maison »

35 bd de Strasbourg
21000 DIJON
03 80 65 34 75
78 places

Maison de retraite « L'Espérance »

24 rue de Gray
21000 DIJON
03 80 68 35 00
arpagedijon@arpad.fr
84 places

Maison de retraite « Les Jardins d'Alice »

Rue de la Combe de Fain
21370 VELARS-SUR-OUCHÉ
03 80 49 04 42
lesjardinsdalice2@wanadoo.fr
45 places

Maison de retraite « Les Fassoles »

20 rue des Fassoles
21240 TALANT
03 80 53 20 00
122 places

Résidence « Robert Grandjean »

8 allée Félix Poussineau
21240 TALANT
03 80 57 54 16
robert-grangjean@mfcfoy.fr
78 places

Résidence « Les Perce-Neige »

1 rue de Lauterecker
21540 SOMBERNON
03 80 33 41 44
Residence-les-perce-neige@
mutualite21.org
64 places

Résidence « Le Champs de Mars »

16 B rue des Moutons
21260 SELONGEY
03 80 75 75 02
residence-du-champ-de-mars@mfcfoy.fr
73 places

Maison de retraite « Les Opalines »

7 avenue des Sources
21590 SANTENAY
03 80 20 62 11
opalines-santenay@orange.fr
75 places

Résidence « Les Chenevières »

Rue de la Foire aux Vaches
21440 SAINT-SEINE-L'ABBAYE
03 80 35 08 80
les-chenevieres@mfcfoy.fr
25 places

Maison de retraite « Le Val Sully »

4 rue Jean Sans Peur
21850 SAINT-APOLLINAIRE
03 80 73 92 52
etablissements@fedosad.fr
22 places

Résidence « Saint-Didier »

Rue Moisson
21530 ROUVRAY
03 80 64 77 69
Saint-didier@mutualite21.org
23 places

Maison de retraite « Lacordaire »

Impasse Lacordaire
21290 RECEY-SUR-OURCE
03 80 81 08 70
elie.metry@coallia.org
24 places

Résidence « Le Cromois »

2 avenue du Parc
21800 QUETIGNY
03 80 71 85 00
le-cromois@mutualite21.org
75 places

Maison d'Accueil et de retraite du Canton de Précy-sous-Thil

45 rue de l'Église
21390 PRÉCY-SOUS-THIL
03 80 64 55 69
marcp21@free.fr
50 places

Résidence « Jules Sauvageot »

Route d'Agencourt
21700 NUITS-SAINT-GEORGES
03 80 61 01 36
jules-sauvageot@mfcoy.fr
80 places

Maison de retraite « La Combe Saint-Victor »

Rue de la Combe aux Métiers
21800 NEUILLY-LES-DIJON
03 80 47 39 61
lcsv@orange.fr
68 places

Maison de retraite « Les Jardins de Cybèle »

2 rue du champ Passavent
21380 MESSIGNY-ET-VANTOUX
03 80 54 25 25
messignyetvantoux@jardinsdecybele.com
66 places

Maison de retraite « Les Opalines »

Impasse des Jardins
21121 HAUTEVILLE-LES-DIJON
03 80 55 56 56
opalines-hauteville@orange.fr
62 places

Résidence « De Vignes Blanches »

8 avenue de Nierstein
21220 GEVREY-CHAMBERTIN
03 80 34 15 30
de-vigne-blanche@mfcoy.fr
62 places

Résidence « Du Parc »

5 rue de la Prairie
21110 GENLIS
03 80 31 20 20
residence-du-parc@mfcoy.fr
79 places

Résidence « Les Nymphéas »

30 rue de la Confrérie
21121 FONTAINE-LES-DIJON
03 80 58 01 70
les-nymphéas@mutualite21.org
83 places



8 Glossaire



AAH	Allocation Adulte Handicapé
ACS	Aide pour une Complémentaire Santé
ACTP	Allocation Compensatrice pour Tierce Personne
ADECA	Association de Dépistage des Cancers
AFA	Accueil Familial Adulte
AGGIR	Autonomie Gérontologie Groupe Iso Ressources
ALF	Allocation de logement familiale
ALS	Allocation de logement sociale
ANAH	Agence Nationale de l'habitat
ANCV	Agence Nationale pour les Chèques Vacances
APA	Allocation Personnalisée d'Autonomie
APL	Aide personnalisée au logement
ARS	Agence Régionale de Santé
ASF	Accueils Solidarité et Famille
ASPA	Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées
ASS	Allocation de Solidarité Spécifique
AVC	Accident Vasculaire Cérébral
CAF	Caisse d'Allocation Familiale
CARSAT	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale
CESU	Chèques Emploi Service Universel
CICAS	Centre d'Information, Conseil et Accueil des Salariés
CMU	Couverture Maladie Universelle
CMU-C	Couverture Maladie Universelle Complémentaire
CPAM	Caisse Primaire d'Assurance Maladie
CSPH	Carte européenne de Stationnement pour Personnes Handicapées
DAH-PA	Dispositif Autonomie Habitat-Personnes Âgées
DIRECCTE	Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi
DMLA	Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge
EHPA	Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées

EHPAD	Établissement d’Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
FEPEM	Fédération des Particuliers Employeurs
FSL	Fond de Solidarité pour le Logement
GEVA	Grille d’évaluation des besoins de compensation de la personne handicapée
GIR	Groupe Iso Ressources
HAD	Hospitalisation à Domicile
INSERM	Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale
ISF	Impôt de Solidarité sur la Fortune
MARPA	Maison d’Accueil Rural pour Personnes Âgées
MDA	Maison Départementale de l’Autonomie
MDPH	Maison Départementale des Personnes Handicapées
MSA	Mutualité Sociale Agricole
PCH	Prestation de Compensation du Handicap
PPSS	Programme Prévention Santé Séniors
PRS	Projet Régional de Santé
RSA	Revenu de Solidarité Active
RSI	Régime Social des Indépendants
SSIAD	Service de Soins Infirmiers à Domicile
TAD	Transport à la Demande
TPMR	Transport pour Personnes à Mobilité Réduite
URSSAF	Union de Recouvrement des cotisations de Sécurité Sociale et d’Allocations Familiales
USLD	Unité de Soins Longue Durée

