

Bien vieillir en Côte-d'Or

le guide





Chef de file de l'action sociale et des politiques en direction des personnes âgées et handicapées de Côte-d'Or, le Conseil Départemental accompagne les seniors dans leur quotidien.

Notre département compte plus de 150 000 personnes de plus de soixante ans, le bien-vieillir en Côte-d'Or est une de nos priorités.

La politique départementale de l'Autonomie se fonde sur une approche globale de l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie, qu'elles soient âgées et/ou en situation de handicap.

Notre objectif est d'accompagner les choix de vie des personnes, pour que chaque côte-d'orien - âgé ou handicapé - puisse se voir un avenir, là où il a choisi de vivre.

Le Conseil Départemental intervient déjà dans de nombreux domaines qui concernent les personnes en perte d'autonomie : action sociale, aménagement du territoire, logement, sports, culture...

Toutes ces actions participent à un mieux-être des personnes.

Notre volonté, c'est bien d'agir au quotidien avec le service départemental « Maison de l'Autonomie », en lien avec nos partenaires : l'Agence Régionale de Santé, les Centres Sociaux d'Action Sociale, les collectivités (PETR, EPCI, communes), les caisses de retraite...

Ce guide vous livre les informations clés pour faciliter votre quotidien : aides à domicile, famille, habitat, aides légales et bien-être.

Oui, le Département est à 100 % à vos côtés pour bien vieillir en Côte-d'Or !

François SAUVADET
Ancien Ministre
Président du Département de la Côte-d'Or

© Conseil Départemental de la Côte-d'Or • mars 2024

Rédaction des textes : Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie

Réalisation : Direction de la Communication • Sophie Rebeyrotte

Photos : Philippe Bruchot

Impression : S2E impressions

Tirage 5000 exemplaires



**Le Conseil Départemental
et ses partenaires**



Le Département au plus près de vous

Le rôle de chef de file des solidarités humaines du département n'a cessé d'être renforcé au fil des dernières années. Les évolutions visent en priorité l'inclusion des personnes dans la vie sociale et citoyenne.

LE DÉPARTEMENT EST À VOS CÔTÉS

Le Conseil Départemental vous accompagne tout au long de votre vie, de la petite enfance à la perte d'autonomie.

Les professionnels du Département vous accueillent dans différents lieux du Département (Espaces Solidarités Côte-d'Or et, à Dijon, la Maison Départementale de l'Autonomie) mais vont aussi à votre rencontre, pour les personnes âgées et handicapées, lors de visites à domicile.

Grâce à cet accompagnement de proximité, le Département est un acteur majeur des solidarités humaines.

Les professionnels se tiennent à votre disposition, à tout moment de votre vie, pour les questions portant notamment sur :

- l'accès au logement ou à l'hébergement
- l'accès aux droits (Allocation Personnalisée d'Autonomie –APA, Prestation de Compensation du Handicap –PCH, aide sociale, ...)
- l'endettement, les difficultés financières



Maison Départementale de l'Autonomie à Dijon

1, rue Joseph Tissot • 21000 Dijon (au Conseil Départemental de la Côte-d'Or)
L'accueil est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30.

Trouvez les contacts de la Maison de l'Autonomie sur le site : cotedor.fr / rubrique personnes âgées ou personnes handicapées

Espaces Solidarités Côte-d'Or cotedor.fr / rubrique insertion/ espaces solidarités Côte-d'Or

Bon à savoir

Il existe désormais un formulaire unique de demande d'aide à l'autonomie à domicile.

Ce formulaire permet de demander l'une de ces prestations :

- L'accompagnement à domicile mis en place par les caisses de retraite (CARSAT, MSA et Fonction Publique d'Etat)
- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) mise en place par le Département

Retrouvez ce formulaire sur le site internet : [cotedor.fr/rubrique personnes âgées](http://cotedor.fr/rubrique/personnes_âgées)

LES AIDES DU DÉPARTEMENT

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est versée par le Conseil Départemental aux personnes de 60 ans et plus en fonction de leur degré de dépendance (appelé GIR pour Groupe Iso Ressources, il va de 1-forte perte d'autonomie à 6-autonome) et de leurs ressources. Un plan d'aide est élaboré par un travailleur médico-social du Département : 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 financés par cette aide.

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) est une prestation destinée à prendre en charge une partie des dépenses liées au handicap, hors tâches domestiques (entretien du logement et du linge). Depuis le 1^{er} janvier 2021, elle prend également en charge la préparation des repas et la vaisselle.

Cette aide est versée sur la base d'un plan d'aide élaboré par un travailleur médico-social du Département. 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'Allocation personnalisée d'autonomie et la Prestation de compensation du handicap, qui est étudié lors du dépôt de la demande.

Plus d'informations sur les aides pour les personnes handicapées le site internet : www.monparcourshandicap.gouv.fr

L'aide Sociale à l'Hébergement est une prestation destinée à financer l'accueil des personnes handicapées au sein des établissements médico-sociaux et l'accueil des personnes âgées aux ressources modestes pour leur permettre d'être accueillies dans un établissement d'hébergement non médicalisé ou médicalisé.

Bon à savoir

En 2023, la Côte-d'Or compte environ 6 830 places d'hébergement pour personnes âgées dans 94 établissements publics et privés dont notamment 11 services d'accueil de jour pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentées, comportant 59 places. À noter qu'il existe également 8 unités en EHPAD pour personnes handicapées âgées représentant 99 places.

Pour les personnes adultes handicapées, la Côte-d'Or compte 1 850 places dans 43 établissements et services médico-sociaux.

L'INSTANCE DE REPRÉSENTATIONS DES USAGERS DANS LE DÉPARTEMENT

Le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA), une instance qui oeuvre aux côtés du Conseil Départemental.

Présidé par le président du Département, le Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie a pour mission d'assurer la participation des personnes âgées et des personnes en situation de handicap à l'élaboration et à la mise en

oeuvre des politiques de l'autonomie dans le département.

Il doit permettre aux personnes concernées par les politiques publiques du handicap et de la perte d'autonomie, et leurs proches, de s'exprimer sur les sujets qui les concernent.

En effet, la spécificité des Conseils Départementaux de la Citoyenneté et de l'Autonomie est d'allier l'expérience des usagers et de leurs proches, à l'expertise des professionnels afin de proposer des initiatives réellement adaptées aux besoins des différents publics.

Le CDCA de la Côte d'Or a contribué à la rédaction de ce guide.

LES AUTRES INSTITUTIONS AUX CÔTÉS DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL

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

L'ARS de Bourgogne-Franche-Comté est chargée de piloter la politique de santé publique (prévention, veille et sécurité sanitaires) en région et de réguler l'offre de soins tant dans le domaine hospitalier que dans celui de la médecine de ville.

Le Département partage de nombreuses compétences avec

l'ARS, en matière d'autorisation, de tarification et de contrôle de certains établissements et services médico-sociaux notamment (EHPAD, FAM, SAMSAH).

Ces deux institutions partagent l'ambition de mener, dans le respect de leurs identités, des politiques convergentes afin d'assurer la complémentarité et la continuité des réponses apportées à la population.

www.bourgogne-franche-comte.ars.sante.fr

La Caisse d'Allocations

Familiales (CAF) est un organisme privé assurant une mission de service public.

Elle joue un rôle essentiel en matière de protection sociale et de solidarité.

Elle accompagne les familles et les personnes les plus vulnérables, notamment âgées ou handicapées, dans leurs événements de vie par le versement de prestations légales.

OÙ S'ADRESSER ?

- Par téléphone au 3230
- Depuis votre espace « mon compte » sur caf.fr www.caf.fr

Les caisses de retraite (CARSAT, MSA et Fonction Publique d'Etat) proposent un accompagnement à domicile aux retraités fragilisés (GIR 5-6) qui ont besoin de préserver leur autonomie. Les caisses de retraite proposent des prestations qui permettent de financer des aides humaines et des aides techniques. Elles proposent également des activités aux seniors pour préserver leur autonomie telles que les Ateliers Bons Jours.

Pour en savoir plus :

<https://www.ateliersbonsjours.fr/>

TROUVER DES INFORMATIONS PRÈS DE CHEZ VOUS

Les mairies, Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) et Centres Intercommunaux d'Action Sociale (CIAS) pour une action sociale de proximité. Les CCAS vous aident à constituer votre dossier de demande d'aide sociale départementale (services ménagers, frais de repas, frais d'hébergement) qu'ils adressent ensuite au Conseil Départemental.

Lorsqu'il n'y a pas de Centre Communal d'Action Sociale, pour les communes de moins de 1 500 habitants, la mairie est à même de fournir les informations complémentaires.

Les espaces France Service, des relais de proximité.
Pour vous aider dans vos principales démarches administratives du quotidien, vous pouvez vous rendre dans un espace France services proche de chez vous. Des personnes formées vous aideront dans vos démarches, notamment numériques, auprès de plusieurs administrations ou organismes publics (Caisse Primaire d'Assurance Maladie, Pôle Emploi, Caisse d'Allocations Familiales, Impôts, etc.).

Il en existe 25 en Côte d'Or, ils représentent un point d'accueil de proximité des services publics :

- Arnay-le-Duc (21230)
3 rue de la Gare - 03 80 90 17 55
- Bligny-sur-Ouche (21360)
4 allée des Cordiers - 03 74 72 11 94
- Châtillon-sur-Seine (21400)
11 rue Albert Camus
03 58 95 80 85
- Chenôve (21300)
2, place Pierre Meunier - 03 80 51 56 11
- Genlis (21110)
12, rue Franche-Comté - 03 80 31 27 30
- Is-sur-Tille (21120)
20 place du Général Leclerc - 03 80 95 47 70
- Mirebeau-sur-bèze (21310)
6 bis, place Général Viard - 03 80 38 02 48
- Montbard (21500)
25, rue Champ Fleury - 03 45 43 80 80
- Nolay (21340) Bureau de poste
1 place de l'Hôtel-de-Ville - 03 80 21 82 44

- Nuits-Saint-Georges (21700)
3, rue Jean Moulin - 03 80 27 04 70
- Pontailler-sur-Saône (21270)
1 rue des Saucis - 03 80 47 89 82
- Pouilly-en-Auxois (21320)
Espace Jean-Claude-Patriarche
03 74 72 11 94
- Précy-sous-Thil (21390)
17, rue de l'Hôtel de Ville - 03 80 64 57 18
- Quetigny (21800)
Place Théodore Monod - 03 80 48 41 30
- Recey-sur-Ource (21290)
5 place de l'Hotel de Ville - 03 80 81 02 06
- Ruffey-lès-Beaune (21200)
3, rue du chemin Neuf - 03 80 24 26 63
- Saint-Jean-de-Losne (21170)
2, rue de la Liberté - 03 80 61 41 15
- Saint-Seine-l'Abbaye (21440)
1, place de l'Église - 03 80 35 43 96
- Saulieu (21210)
5 rue Tour du Fossé - 03 80 64 20 43
- Semur-en-Auxois (21140)
1 avenue Pasteur - 06 62 27 01 01
- Seurre (21250) Bureau de poste
22 rue de la République - 03 80 80 29 58
- Somberton (21540)
11, rue Ferdinand Mercusot - 03 73 55 11 51
- Talant (21240)
8, rue Charles Dullin - 03 80 44 60 15
- Venarey-les-Laumes (21150)
18 avenue Jean-Jaurès - 03 80 96 06 83
- Vitteaux (21350) Place du Monument
Ancienne trésorerie - 03 80 49 66 33

Pour en savoir plus :

www.cote-dor.gouv.fr/Actions-de-l-Etat/Amenagement-du-territoire.-construction.-logement/Acces-aux-services-publics/Les-France-services-en-Cote-d-Or



Habitat et hébergement

Pour faire face aux conséquences de la perte d'autonomie ou du handicap, notamment en matière de mobilité, il est nécessaire d'avoir un logement adapté, confortable et sécurisé.

LES TRAVAUX D'ADAPTATION

Des travaux d'adaptation du logement peuvent être effectués pour répondre aux besoins de la personne en perte d'autonomie.

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.

LES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES

Dispositif Autonomie Habitat — Personnes Agées (DAH-PA)

Cette aide, mise en place par le Conseil Départemental, s'adresse aux personnes âgées bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

Pour en savoir plus : cotedor.fr / rubrique Personnes Agées

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) s'adresse aux personnes en situation de handicap et peut permettre de financer les aménagements de logements et être éventuellement complétée par le fonds de compensation du handicap.

Pour en savoir plus : cotedor.fr / rubrique Personnes Handicapées



MaPrimeAdapt' est une aide nationale qui donne droit à une subvention de 50 % ou 70% du montant des travaux. Elle s'adresse à des personnes propriétaires de leur logement ou locataire dans le parc privé et ayant des revenus modestes ou très modestes.

Elle s'adresse aux personnes handicapées, aux personnes âgées de 70 ans et plus et aux personnes âgées de 60-69 ans (sous conditions de GIR).

La personne sera accompagnée par un assistant à maîtrise d'ouvrage pour le diagnostic et la réalisation du projet.



OÙ S'ADRESSER ?

- Pour MaPrimeAdapt' : www.france-renov.gouv.fr (rubrique trouver un espace Conseil France Renov' le plus proche de chez vous)

- L'Agence Départementale pour l'Information sur le Logement (ADIL) 03 80 66 28 88 accueil@adil21.fr

- Les équipes de la MDPH et du service soutien et maintien à domicile (qui peuvent se déplacer à domicile) : voir www.cotedor.fr (rubrique personnes âgées ou handicapées)

LES AIDES POUR ADAPTER VOTRE LOGEMENT

Pour améliorer le maintien à domicile, il est également possible d'équiper son logement avec des aides techniques et équipements domotiques.

Le Département et les caisses de retraite peuvent financer des évaluations d'ergothérapeutes pour les personnes âgées et handicapées qui souhaitent être accompagnées dans l'acquisition d'aides techniques.

Ces aides techniques telles qu'un siège de bain, une barre d'appui, un rehausseur de toilette,... sont une aide matérielle qui permettent aux personnes de compenser les difficultés du quotidien.

Ces aides facilitent les déplacements, les repas, la toilette, l'habillage ou encore les soins.

Elles sont également utiles aux proches aidants de la personne comme la famille, les amis, mais aussi aux professionnels de l'accompagnement.

Il peut être également nécessaire d'équiper la maison avec des outils domotiques tels que l'ouverture/ fermeture de volets, fermeture de porte, éclairage,.. Ces équipements doivent être installés par un électricien ou professionnel du bâtiment formé à la domotique.

Bon à savoir

Si vous ne pouvez assurer seul/e votre déménagement, privilégiez les entreprises et les structures reconnues pour vous accompagner. Vous pouvez prendre contact avec votre caisse de retraite et caisse de retraite complémentaire car certaines caisses ont mis en place des aides financières liées au déménagement.

Les autres formes d'hébergement

Pour les personnes qui préfèrent la sécurité d'un hébergement collectif ou celles ayant des besoins d'accompagnement liés à une perte d'autonomie, différentes structures d'accueil sont envisageables.

Pour connaître les établissements pour personnes âgées et les établissements et services médico-sociaux pour les personnes en situation de handicap près de chez vous, vous pouvez consulter ViaTrajectoire (portail d'orientation, service public, gratuit et sécurisé) : trajectoire.sante-ra.fr/trajectoire

A noter que d'autres formes d'habitat « intermédiaire » entre le domicile et l'établissement

existent. Elles proposent un habitat adapté aux seniors ou personnes handicapées et offrent divers services et activités (inclus ou non dans les loyers) permettant à chacun de choisir le type d'habitat le plus adapté à ses besoins et à ses moyens.

Pour en savoir plus :
cotedor.fr / rubrique Personnes Handicapées ou Personnes Agées / Hébergement collectif

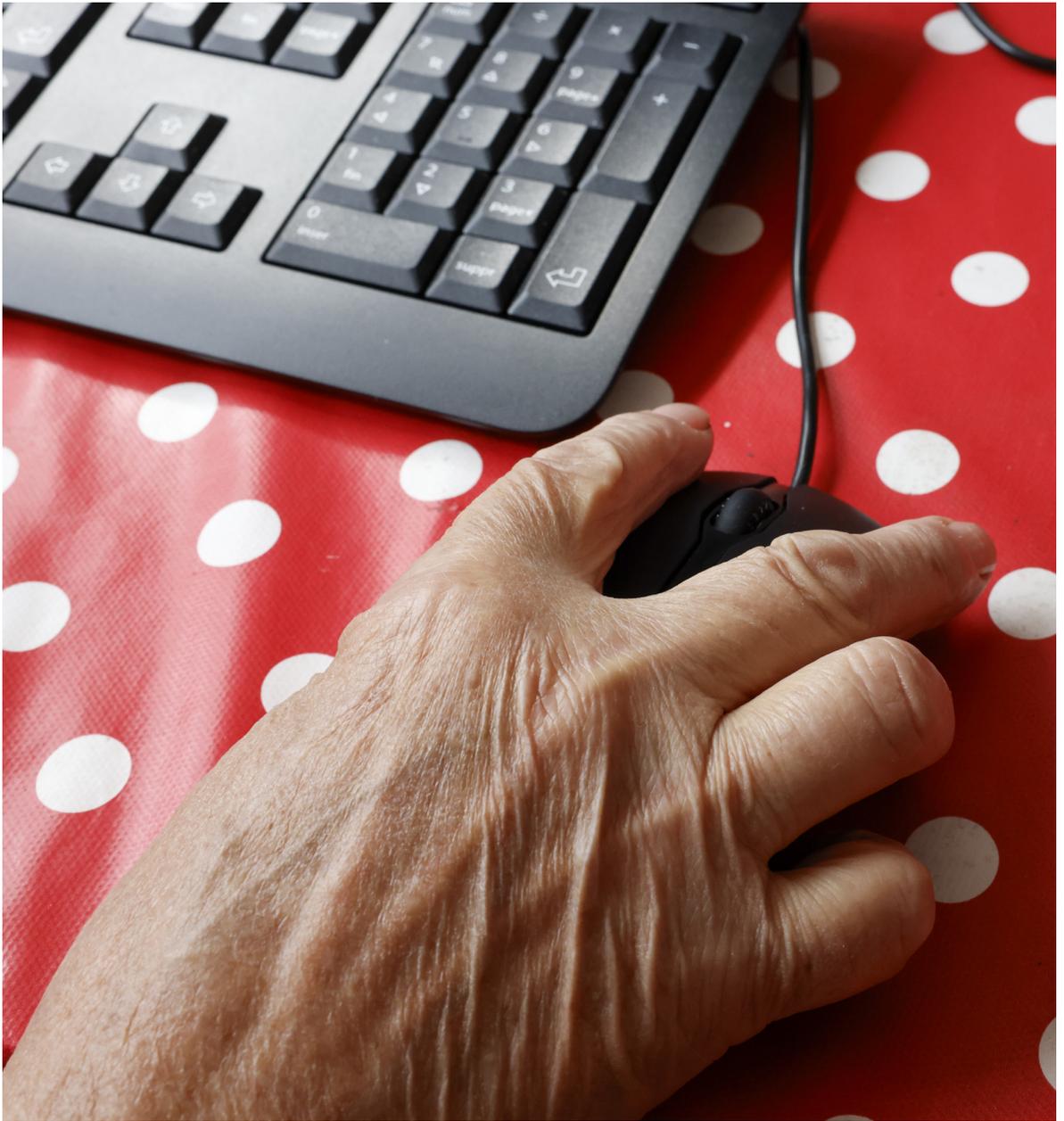
Bon à savoir

L'Accueil Familial Adulte (AFA) offre une alternative à l'hébergement en établissement.

Il contribue à la réalisation d'un véritable projet de vie individualisé en proposant aux personnes accueillies une vie à domicile sécurisante. Ce mode d'accueil est possible pour les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

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

Pour en savoir plus :
Contactez le service Accueil Familial Adulte 03 80 63 64 14
accueil.familial.adulte@cotedor.fr



Lien social et qualité de vie

Poursuivre des activités personnelles et sociales diversifiées contribue au bien-être et à se maintenir en bonne santé. 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.

Pour les personnes moins autonomes, les services autonomie à domicile accompagnent les personnes dans la vie courante et participent à maintenir le lien social.



OÙ S'ADRESSER ?

- Les mairies et communautés de communes ont généralement une liste des associations et des clubs
- pour les personnes en situation de handicap : cotedor.fr/rubrique/personnes-handicapées/aides-et-prestations
- France Bénévolat/Maison des Associations • 2, rue des Corroyeurs V3 • 21000 Dijon
03 80 74 38 11

France bénévolat a également une antenne à Beaune et à Marcilly-sur-Tille
francebenevolat-cotedor@hotmail.fr
dijon.francebenevolat.org

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.

L'Université pour Tous est également un lieu de rencontres et d'échanges intergénérationnels avec 3 antennes : Dijon, Beaune et Châtillon-sur-Seine.



utb.u-bourgogne.fr

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

LECTURE POUR TOUS

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

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

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. L'inscription en bibliothèque peut permettre l'accès aux ressources numériques de la Médiathèque Côte-d'Or.



Médiathèque Côte-d'Or
ZAE Capnord 10 Rue de la Redoute
21850 Saint-Apollinaire
03 80 63 27 31
mediatheque@cotedor.fr

Bon à savoir

La Médiathèque Côte-d'Or est le service du Conseil Départemental chargé du développement de la lecture dans tout le département. Elle est chargée d'animer le réseau des bibliothèques et des points-lecture dans les communes de moins de 10 000 habitants.

La Médiathèque propose un service en ligne accessible à tous les Côte-d'Oriens adhérents à l'une des bibliothèques du réseau départemental.

Pour en savoir plus : www.mediatheque.cotedor.fr



ESPACES NUMÉRIQUES EN CÔTE-D'OR

Depuis quelques années, la numérisation de la société s'est accélérée. En 2024, toutes les procédures administratives sont dématérialisées, c'est-à-dire accessibles uniquement sur internet. Ne pas maîtriser les outils numériques est ainsi devenu un nouveau facteur d'exclusion.

Pour lutter contre ce qu'on appelle la «fracture numérique» et favoriser l'inclusion numérique des Côte-d'Oriens, le Département soutient également les espaces numériques déployés par les communes et les intercommunalités dans tout le département.

Vous trouverez au sein de ces espaces des professionnels pour vous accompagner dans l'apprentissage des outils numériques. N'ayez plus peur de l'informatique et du digital et osez franchir la porte des espaces numériques pour participer à des ateliers et formations pour, par exemple, apprendre à créer votre boîte mail et à la gérer.

Pour en savoir plus :
[cotedor.fr/rubrique Aménagement et animation des territoires/ Médiation numérique](http://cotedor.fr/rubrique/Aménagement-et-animation-des-territoires/Médiation-numérique)

VOYAGES ET VACANCES

Les vacances permettent de faire de nouvelles rencontres, de prendre du bon temps et de rompre avec le cadre habituel.

Différentes aides peuvent être apportées par les Caisses d'Allocations Familiales, les caisses de retraite, les mutuelles, les mairies, etc.

Des municipalités, des associations, des clubs... organisent des voyages et des séjours accessibles aux seniors et aux personnes en situation de handicap.

L'Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV) propose pour les personnes âgées qui disposent d'un petit budget, le programme « Seniors en vacances » et le programme « Aides au Projets Vacances » pour les personnes de plus de 55 ans en situation de handicap.



OÙ S'ADRESSER ?

- Mairies, caisses de retraite, etc.
- Agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV) 0 825 844 344
www.ancv.com/aides-au-depart

LES AIDES À LA PERSONNE

Des services à domicile existent pour se faire aider dans la vie quotidienne, que l'on soit en bonne ou mauvaise santé.

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

Les services autonomie à domicile ou services à la personne peuvent également assurer des petits travaux du quotidien tels que le jardinage, l'entretien du linge, travaux de dépannage.

Pour en savoir plus :
[cotedor.fr/rubrique personnes agees/qu'est-ce que l'APA](http://cotedor.fr/rubrique/personnes-agees/qu'est-ce-que-l'APA)

Bon à savoir

Seuls les services spécialement autorisés par le Département peuvent effectuer de l'aide humaine dans le cadre de l'APA et de la PCH.



Mobilité et accessibilité

La mobilité est bien souvent indissociable de la participation aux activités sociales, de l'accès aux soins et du maintien de l'autonomie.

En plus de la conduite individuelle, des solutions de transports collectifs et/ou adaptés existent sur le département aussi bien en ville qu'en territoire rural.

Bon à savoir

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

LA CONDUITE AUTOMOBILE

Se déplacer avec son véhicule

Pour bénéficier des places réservées pour personnes en situation de handicap, vous devez posséder la « carte européenne de stationnement pour personnes en situation de handicap » ou la Carte Mobilité-Inclusion stationnement (CMI « stationnement »).

La demande de carte se fait auprès de la Maison Départementale des Personnes en situation de Handicap. La carte de stationnement est accordée ou non après avis du médecin.

Une adaptation du véhicule peut

être possible via la Prestation de Compensation du Handicap et le Fonds de compensation du handicap.

www.cotedor.fr
(rubrique personnes handicapées)

Remise à niveau

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 organisées 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.



OÙ S'ADRESSER ?

- Pour toutes demandes relatives au permis de conduire, les démarches s'effectuent désormais uniquement sur internet : permisdeconduire.ants.gouv.fr

En cas de difficultés avec les démarches en ligne, vous pouvez contacter l'Agence Nationale des Titres Sécurisés par téléphone au 34 00

- Association Prévention Routière : révision du code de la route et de la conduite avec un simulateur de conduite.
1 avenue du Lac • 21000 DIJON
03 80 43 31 52
comite21@preventionroutiere.com
www.preventionroutiere.asso.fr
- FAPA Seniors 21 : Ateliers « en voiture je me rassure » : ateliers de prévention sur la mobilité et la conduite avec l'avancée en âge.
03 80 30 07 81
contact@fapaseniors21.fr



LES TRANSPORTS COLLECTIFS

MOBIGO : Centrale d'information

Elle est à la fois un site Internet et un service téléphonique destinée à informer sur les modalités des transports publics en Bourgogne-Franche-Comté (itinéraires, horaires, tarifs, réservation...) : le TER Bourgogne-Franche-Comté, les lignes régionales de transport à la demande MOBIGO, les réseaux DIVIA sur l'agglomération dijonnaise, le Côte&Bus sur l'agglomération Beaune Côte et Sud, le covoiturage etc.

Centrale Mobigo : 03 80 11 29 29 (prix d'un appel local) du lundi au samedi, de 7h à 20h.

www.viamobigo.fr

Dessertes locales et Transport à la demande

Il existe des dessertes locales à destination de communes dotées de commerces, de professionnels de santé... Sur réservation et sur participation financière, le transporteur peut assurer une prise en charge à domicile ou sur certains points d'arrêt.

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.

Après l'étude d'un dossier de demande d'admission (disponible en téléchargement sur le site internet), un service adapté est proposé aux personnes en situation de handicap : DiviAccès.

www.divia.fr
03 80 11 29 29

SNCF

Outre des possibilités de réduction pour les voyageurs selon leur situation, la SNCF propose des services spécifiques payants :

- 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,
- location de voitures aménagées en gare

Le service gratuit Accès Plus : accueil et accompagnement en gare des Personnes à Mobilité Réduite sur réservation au minimum 48 heures avant le voyage.

Une réduction de 50 % sur le prix du billet est accordée à votre accompagnateur.



OÙ S'ADRESSER ?

- Achat de billet dans les gares SNCF ou sur www.sncf-connect.com ou accessibilite.sncf.com au 36 35 (Service 0,40€/min + prix appel), 7 jours sur 7, de 7h à 22h.
- Service d'assistance Accès Plus par téléphone (de 7h à 22h) : 0 890 640 650 (Service 0,12€/min + prix appel)
par numéro court (puis dites Accès Plus) : 36 35 (Service 0,40€/min + prix appel)
par email : accesplus@sncf.fr



Santé

PRÉVENTION

« Jouer un rôle actif au bénéfice de sa propre santé »

Viellir en bonne santé, tel est le souhait de chacun. Pour cela, les actions de prévention jouent un rôle déterminant en informant, conseillant et accompagnant les personnes pour être bien dans son corps, bien dans sa tête, bien chez soi et bien avec les autres. Il y a donc plusieurs dimensions dans la notion du bien vieillir correspondant aux différentes composantes de la santé telles que définies par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Sur le département, des ateliers de prévention sont proposés à prix réduits par plusieurs structures (caisses de retraite, associations, CCAS) sur des thématiques variées : nutrition, mémoire, équilibre et prévention des chutes, sommeil, bon usage des médicaments, etc. Ces ateliers abordent différents thèmes liés à la prévention de la perte d'autonomie afin de rendre les personnes actrices de leur vieillissement.

Un certain nombre d'associations de malades ou de personnes en situation de handicap peuvent aussi apporter un soutien considérable pour des personnes

dont les problèmes de santé nécessitent un accompagnement.



OÙ S'ADRESSER ?

- Ateliers et conseils de prévention seniors référencés sur le site www.pourbienvieillir.fr
- Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- FAPA Seniors 21 : Association proposant plusieurs ateliers prévention dans le département www.fapaseniors21.fr
03 80 30 07 81
- Site internet à destination des personnes en situation de handicap : www.monparcourshandicap.gouv.fr
- Numéros gratuits d'écoute et de soutien contre la solitude
Solitud'écoute (Petits frères des pauvres) - 0 800 47 47 88
www.petitsfreresdespauvres.fr
Croix Rouge Écoute - 0 800 858 858
Agri'écoute, pour les exploitants et salariés agricoles, ainsi que leurs familles : 09 69 39 29 19

LES RÉFLEXES « SANTÉ »

Le bilan de santé

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. Ne pas hésiter à en parler avec son médecin traitant.

La vaccination

C'est le moyen le plus efficace de préserver sa santé en particulier pour la grippe saisonnière pour les publics fragiles tels que les personnes âgées.

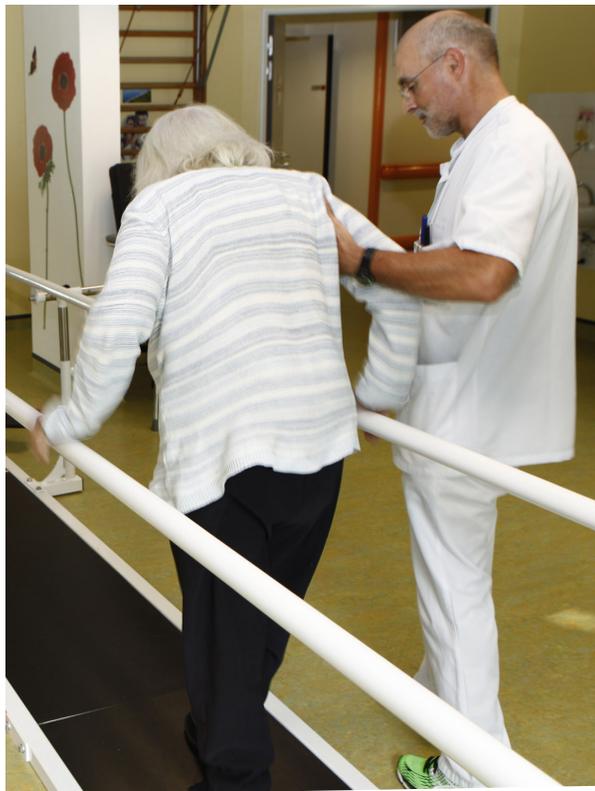
A noter que vous pouvez désormais vous rendre à la pharmacie la plus proche de chez vous pour le vaccin anti-grippal.

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.

Les dépistages organisés au niveau national :

- 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.



OÙ S'ADRESSER ?

- Médecin traitant
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de Côte-d'Or : 36 46 ou www.ameli.fr

SE FAIRE SOIGNER

Les soins à domicile

L'expression « soins à domicile » recouvre l'ensemble des soins infirmiers : des soins dits de nursing (soins d'hygiène et de confort, comme la réalisation de la toilette, dispensés en cas de perte d'autonomie) et des actes infirmiers (pansements, injections...). Les soins de nursing peuvent être dispensés par des aides-soignants (sous la responsabilité d'un infirmier) ou par des infirmiers, alors que les actes médico-infirmiers sont uniquement réalisés par les infirmiers.

Ces soins concernent :

- Des personnes âgées de 60 ans et plus, malades ou dépendantes
- Des personnes adultes de moins de 60 ans en situation de handicap
- Des personnes adultes de moins de 60 ans atteintes de pathologies chroniques ou présentant certains types d'affections

Ces soins sont pris en charge par l'Assurance maladie et la complémentaire santé sur prescription du médecin traitant ou un médecin à l'hôpital. Ils sont

effectués soit par des infirmiers libéraux, soit par des services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) gérés par des associations ou des hôpitaux, soit par des centres de santé infirmiers.

L'Hospitalisation À Domicile (HAD)

L'Hospitalisation À Domicile permet aux personnes de vivre dans leur environnement habituel tout en leur assurant les soins médicaux et paramédicaux. L'Hospitalisation À Domicile n'est jamais imposée mais relève d'une décision conjointe entre l'équipe médicale, le malade et ses proches. Les situations sont gérées par les assistants de service sociaux hospitaliers.



OÙ S'ADRESSER ?

Contactez votre médecin traitant ou un médecin de l'hôpital.

Bon à savoir

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



Sécurité

LES BONS RÉFLEXES

Les personnes âgées ou en situation de handicap 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.



OÙ S'ADRESSER ?

- Police, gendarmerie : le 17 sur le téléphone fixe ou 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
- 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 : 116 006
- Info Escroquerie : 0 805 805 817 • www.internet-signalement.gouv.fr
- Ministère de l'intérieur : www.interieur.gouv.fr (ma sécurité/conseils pratiques/conseils aux seniors)
- Contacter sa banque en cas de carte de crédit perdue ou volée

Bon à savoir

- Les banques et les administrations ne demandent jamais le code des cartes bancaires.
- 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.
- Pour éviter les démarchages téléphoniques vous pouvez vous inscrire sur le site national : Bloctel.gouv.fr

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.



Photo istock photo

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 ?

- Allo Maltraitance : [www. 3977.fr](http://www.3977.fr)
Téléphone (numéro gratuit) : 39 77
Du lundi au vendredi, de 9h à 19h
- Médecin traitant ou professionnels de santé
- Services sociaux



Famille et entourage

LE RÔLE DE PROCHE AIDANT

Qui sont les proches aidants ?

Un proche aidant accompagne, de façon permanente ou non, une personne en perte d'autonomie ou en situation de handicap 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 avancent en âge. 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 (accueil de jour, hébergement temporaire, séjours de vacances, garde de nuit, etc.). Des aides pour prendre en charge ces coûts peuvent être sollicitées.

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

Bon à savoir

Le congé de proche aidant permet de s'occuper d'une personne en situation de handicap ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé est accessible sous conditions (ancienneté, lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une durée limitée.

Le salarié (secteur privé ou public) peut percevoir une allocation journalière du proche aidant (AJPA) qui vise à compenser une partie de la perte de salaire, dans la limite de 66 jours durant toute la carrière professionnelle de l'aidant.



OÙ S'ADRESSER ?

- Plateformes de répit (information, orientation, soutien des aidants) :
Nord et ouest Côte d'Or :
Centre hospitalier Haute-Côte d'Or
06 02 17 70 46
Dijon métropole, sud et est Côte d'Or :
VYV 3 • 03 80 70 29 29
Tout aidant peut contacter les plateformes de répit. La prise de contact initiale s'établit par téléphone.
- RESEDA Bourgogne — Franche-Comté (Réseau des Maladies Neuro-Evolutives) pour les professionnels de la santé et les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer : www.reseda-bfc.fr
03 80 50 18 65
- Contactez votre commune pour connaître les associations locales d'aide aux aidants

LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE

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



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
www.chambre-21.notaires.fr
Permanences gratuites tous les mercredis après-midi, de 14h à 16h, sur rendez-vous uniquement.

Bon à savoir

Le site www.chambre-21.notaires.fr propose :

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

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 Juge des Tutelles qui 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.



OÙ S'ADRESSER ?

- Tribunaux d'instance :
Dijon : Cité judiciaire • 13, boulevard Clémenceau • 21000 Dijon
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 DE VIE

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.

Le ministère des solidarités et de la santé a réalisé des fiches pratiques pour :

- écrire ses directives anticipées
- désigner sa personne de confiance

solidarites-sante.gouv.fr (liberté de choix et accès-aux soins)

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.

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

- 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
www.jalmalv-dijon.fr
- 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
www.admd.net
admd21@admd.net
- Certaines caisses de retraite, principales ou complémentaires, comme certaines mutuelles ou assurances-santé, peuvent apporter une aide financière aux proches du défunt.



Annexes

Espaces et accueils Solidarités Côte-d'Or

(Retrouvez toutes les coordonnées sur cotedor.fr)

Dijon

- **Dijon-Baudin**

227 bis rue Jean-Baptiste Baudin • 03 80 63 27 10

- **Dijon-Centre-Ville**

5 bis rue Devosge • 03 80 63 68 28

- **Dijon-Fontaine d'Ouche**

46 avenue du Lac • 03 80 63 27 91

- **Dijon-Grésilles**

9 rue Marie Curie • 03 80 63 33 23

- **Dijon-Maladière-Toison d'Or**

2 rondpoint de la Nation • 03 80 63 35 70

- **Dijon-Parc**

12 ter avenue Jean-Baptiste Greuze • 03 80 65 00 70

Autres Espaces

- **Arnay-le-Duc** 1 bis rue Jean et Lucienne Barnet • 03 80 63 35 81

- **Auxonne** Ancienne Route Nationale • 03 80 63 35 11

- **Beaune** 8 rue du Faubourg Saint Jean • 03 80 63 25 65

- **Châtillon-sur-Seine** 11 rue Albert Camus • 03 80 81 50 78

- **Chenôve** 5 allée du Mail • 03 80 54 02 02

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

- **Genlis** 28 rue des Lilas • 03 80 10 06 90

- **Gevrey-Chambertin** 1 avenue de Nierstein • 03 80 63 27 30

- **Gissey-sur-Ouche** Mairie • 5 place Auguste Drouot • 03 80 49 02 71

- **Is-sur-Tille** 25 rue du Général Bouchu • 03 80 63 25 20

- **Longvic** 6 rue du Capitaine Litolff • 03 80 63 35 21

- **Montbard /Venarey-Les Laumes** 4 avenue Jean Jaurès • 03 80 63 35 61

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

- **Quetigny/Saint-Apollinaire** Site Quetigny • 22 avenue du Château • 03 80 63 27 20
- **Quetigny/Saint-Apollinaire** Site Saint-Apollinaire • 26 rue François Mitterrand • 03 80 63 35 31
- **Semur-en-Auxois/Saulieu** Site Saulieu • 15 rue de Boignard • 03 80 63 35 80
- **Semur-en-Auxois/Saulieu** Site Semur-en-Auxois • 2 bis avenue de Ciney • 03 80 63 25 70
- **Seurre** • 28 rue du Stade • 03 80 63 33 36
- **Talant** 17 avenue du Mail • 03 80 63 27 50
- **Venarey-Les Laumes** 4 avenue Jean Jaurès • 03 80 63 35 61

Espaces Numériques Côte-d'Or

Espaces Numériques Côte-d'Or (ex Centres SATI) : www.cotedor.fr/votre-service/les-cartes-des-services

- **Arnay-le-Duc** 2 rue de la gare • 03 80 90 90 59
- **Auxonne** 2 rue de la Paix • 03 80 31 58 32
- **Baigneux-Les-Juifs** Route de Quemigny • 06 25 34 31 57
- **Beaune** 8 avenue du Parc • 03 80 24 79 95
- **Bligny-sur-Ouche** 4 allée des Cordiers • 03 80 20 16 73



© Direction Communication / SR - 02/24