



Pays de  
Remiremont  
et de ses vallées

# Mémo Seniors

Edition 2022



## Bien vieillir

### Informations pratiques à proximité de chez vous

**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
Nord - Est



LA VIE EN  
**VOSGES**  
le Département

Conférence des Financiers de la  
Prévention de la Perte d'Autonomie

UNE ACTION SOCIALE  
• RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**



# EDITO

Vous avez, entre les mains, la seconde édition du guide « Mémo Seniors ».

Cette nouvelle version, actualisée et enrichie, répond à l'ambition affirmée par nos aînés :

## **Vivre chez soi le plus longtemps possible**

Telle est la vocation de ce guide : faciliter l'accès aux nombreux services et multiples ressources disponibles sur le Pays de Remiremont et de ses vallées pour favoriser le bien-être de nos aînés et de leurs proches.

Une diversité d'intervenants et de partenaires, publics et privés, peuvent vous y aider, à proximité de chez vous.

Une version dématérialisée, permettant d'actualiser régulièrement les informations pratiques que vous trouverez dans ce guide, est également consultable en ligne, notamment sur le site internet du Pays, à l'adresse suivante : [www.paysderemiremont.fr](http://www.paysderemiremont.fr)

Au nom de l'ensemble des acteurs qui ont permis la rédaction de ce mémo, nous souhaitons qu'il vous accompagne dans votre parcours.

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

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

# SOMMAIRE

## 1. S'INFORMER

Page 8

- 1.1. La Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) et le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)
- 1.2. Les services sociaux
- 1.3. Les services juridiques
- 1.4. Les aides aux démarches administratives
- 1.5. Pour s'informer sur internet

## 2. RESTER CHEZ SOI

Page 15

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

## 3. SE SOIGNER A DOMICILE

Page 24

- 3.1. Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)
- 3.2. L'hospitalisation à domicile (HAD)
- 3.3. Le centre médico-psychologique pour personnes âgées (CMPPA)

## 4. L'AIDE AUX AIDANTS

Page 27

- 4.1. La plateforme d'accompagnement et de répit
- 4.2. L'association France Alzheimer 88
- 4.3. L'association France Parkinson
- 4.4. Les consultations pour les proches aidants
- 4.5. Les groupes d'échanges et de paroles
- 4.6. La garde de nuit à domicile
- 4.7. L'accueil de jour et l'hébergement temporaire
- 4.8. Le droit au répit
- 4.9. Le congé proche aidant
- 4.10. Le congé de solidarité familiale

## 5. SE DEPLACER

Page 32

- 5.1. Les transports en commun
- 5.2. Les transports communaux
- 5.3. La navette intercommunale des Hautes Vosges
- 5.4. Le transport accompagné

# SOMMAIRE

- 5.5. Les chèques «Sortir Plus»
  - 5.6. Le transport solidaire
  - 5.7. La carte Mobilité Inclusion Stationnement (CMI S)
  - 5.8. La carte Mobilité Inclusion Priorité (CMI P)
- 6. QUITTER SON LOGEMENT** **Page 36**
- 6.1. Les résidences autonomie
  - 6.2. Les logements adaptés
  - 6.3. Les Etablissements d’Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)
  - 6.4. L’accueil familial social
  - 6.5. Les aides financières possibles pour financer l’accueil familial et l’EHPAD
- 7. SOIGNER LES MALADIES LIEES A L’AGE** **Page 43**
- 7.1. Les maladies neurodégénératives
  - 7.2. Les maladies chroniques
  - 7.3. Le service Optique, Basse vision, audition à domicile
- 8. CONNAITRE SES DROITS** **Page 47**
- 8.1. La carte Mobilité Inclusion Invalidité (CMI I)
  - 8.2. La protection du patrimoine
  - 8.3. Les directives anticipées
  - 8.4. La lutte contre la maltraitance
- 9. SE DIVERTIR** **Page 52**
- 9.1. Les activités sportives et de découverte
  - 9.2. Les après-midis conviviaux
  - 9.3. Les activités sociales et culturelles
  - 9.4. Les clubs du 3<sup>ème</sup> âge
  - 9.5. Seniors en vacances, une aide au départ en vacances
- 10. PREVENIR** **Page 56**
- 10.1. L’alimentation
  - 10.2. L’activité physique adaptée
  - 10.3. Les ateliers de prévention de l’ASEPT Lorraine
  - 10.4. Le centre de prévention Agirc-Arrco
  - 10.5. Le dépistage des cancers

# GLOSSAIRE

AJ : Accueil de Jour

AJAP : Allocation Journalière d'Accompagnement d'une Personne en fin de vie

AJPA : Allocation Journalière du Proche Aidant

AN : Accueil de Nuit

ANCV : Agence Nationale pour les Chèques-Vacances

APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie

APS Vosges : Activité Physique Santé Vosges

ASEPT Lorraine : Association de Santé, d'Education et de Prévention sur les Territoires de Lorraine

CAF : Caisse d'Allocations Familiales

CC : Communauté de Communes

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CIDFF : Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

CESU : Chèque Emploi Service Universel

CLIC : Centre Local d'Information et de Coordination

CMI I : Carte Mobilité Inclusion Invalidité

CMI P : Carte Mobilité Inclusion Priorité

CMI S : Carte Mobilité Inclusion Stationnement

CMP : Centre Médico-Psychologique

CMPPA : Centre Médico-Psychologique pour Personnes Agées

CRCDC : Centre Régional de Coordination des Dépistages de Cancer

EHPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

ESA : Equipe de soins Spécialisée Alzheimer

HAD : Hospitalisation À Domicile

HT : Hébergement Temporaire

MCL : Maison de la Culture et des Loisirs

MDA : Maison Départementale de l'Autonomie

MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées

MSA : Mutualité Sociale Agricole

MSAP : Maison de Services Au Public

MSVS : Maison de la Solidarité et de la Vie Sociale

REGHVO : REseau GERontologique des Hautes VOsges

SSIAD : Services de Soins Infirmiers À Domicile

UCP : Université de la Culture Permanente

URSSAF : Union de Recouvrement pour la Sécurité Sociale et les Allocations Familiales

USLD : Unité de Soins de Longue Durée

UVP : Unité de Vie Protégée



1 - S'informer

### 1.1 La Maison Départementale de l'Autonomie (MDA) et le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

C'est un service public de proximité du Conseil Départemental des Vosges qui regroupe sous une même entité les services dédiés aux personnes âgées (CLIC) et personnes handicapées.

La MDA est un guichet unique pour les enfants et adultes en situation de handicap, les personnes âgées en situation de perte d'autonomie liée à l'âge ou au handicap, leur entourage et les professionnels.

Ses missions sont :

#### **Pour la personne handicapée**

- L'accueil, l'écoute, l'information et l'orientation
- La constitution du dossier MDPH

#### **Pour la personne âgée de + de 60 ans**

- L'accueil, l'écoute, l'information et l'orientation
- L'évaluation des besoins (visite à domicile possible)
- La coordination des aides et services qui contribuent à la qualité de vie et au maintien à domicile.

#### **Renseignements et prise de rendez-vous :**

8 Place Henri Utard - 88200 REMIREMONT

☎ 03.29.38.53.20 / mda-missionclicsudest@vosges.fr

### 1.2 Les services sociaux

- **Les CCAS - Centres Communaux d'Action Sociale**

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

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

**Renseignements :** auprès de la mairie de votre domicile



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

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

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

	Où ?	Contact
MSVS	Remiremont (11 Rue du 5 <sup>ème</sup> et 15 <sup>ème</sup> BCP)	03.29.24.98.70
	Gérardmer (18 Boulevard Garnier)	03.29.63.66.66
Centre de proximité	Le Thillot (24 Rue de la Gare)	03.29.25.03.04
	Saulxures-sur-Moselotte (387 Av. Jules Ferry)	03.29.26.61.70
	Remiremont (17 Rue Paul Doumer)	03.29.62.25.45

- **Les centres hospitaliers de Gérardmer et de Remiremont**

Les assistantes sociales de l'hôpital sont là pour vous aider à organiser votre retour à domicile et mettre en place les services adaptés.

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

**Bon à savoir :**



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

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

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

**Renseignements auprès de votre caisse de retraite**

### 1.3 Les services juridiques

- **Les permanences locales d'avocat**

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

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

- **Les permanences des défenseurs des droits**

Le défenseur des droits intervient dans un litige vous opposant :

- à une administration de l'état,
- à un organisme gérant un service public,
- à une collectivité territoriale,
- à un hôpital.

Permanences certains mercredis à la mairie de Remiremont.

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

- **Les permanences de juriste**

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

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

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

- **Les permanences du conciliateur de justice**

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

Où ?	Quand ?	Contact
Mairie Gérardmer	Planning à demander	03.29.60.60.60
Mairie Saint-Amé	1 <sup>er</sup> mercredi du mois	03.29.61.20.18
Mairie Le Thillot	1 <sup>er</sup> jeudi du mois	06.18.26.30.25 03.29.24.32.35
Mairie Remiremont	Certains mercredis	alain.rebrassier@ conciliateurdejustice.fr
Mairie Eloyes	2 <sup>ème</sup> mercredi du mois	03.29.32.80.97
Mairie Saint-Etienne-les-Remiremont	1 <sup>er</sup> mercredi du mois	03.29.26.18.00
Mairie Saint-Nabord	3 <sup>ème</sup> mercredi du mois	03.29.62.06.22
Saulxures-sur-Moselotte	1 <sup>er</sup> lundi du mois	03.29.24.96.46

#### 1.4 Les aides aux démarches administratives

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

Si vous souhaitez être reçu par un agent d'accueil de la Caisse d'Allocations Familiales, prenez rendez-vous sur le site de la CAF.

**Renseignements au ☎ 3230 (service gratuit)**

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

- **Les Maisons France Services ou Maisons de Services Au Public intercommunales (MSAP)**

Ces Maisons sont ouvertes à tout public et ont pour rôle :

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

Commune	Où ?	Contact
Le Val d'Ajol	6 Place de l'Hôtel de Ville	03.29.37.68.42
Plombières-les-Bains	1 Place Beaumarchais	03.29.37.00.24
La Bresse	7A Rue de la Clairie	03.72.58.00.09
Saulxures-sur-Moselotte	87 Rue du Collège	03.29.24.96.46
Le Thillot	9 Avenue de Verdun	03.29.24.87.63
Remiremont	26 Rue Charlet	03.29.62.39.15

- **Les permanences d'aide administrative suite au veuvage**

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

### Renseignements et prise de rendez-vous :

M<sup>me</sup> Chantale LOVATO - ☎ 03.29.61.27.05 / 06.20.15.62.26

- **Les permanences de l'association « la main tendue »**

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

### Renseignements et prise de rendez-vous :

M<sup>me</sup> Marie-Claire BERNARD - ☎ 06.13.67.15.42

## 1.5 Pour s'informer sur Internet

Pour plus d'informations sur les aides et services mentionnés dans ce guide :

- Le site « Pour bien vieillir » des caisses de retraite et de Santé Publique France vous aide à bien vivre votre âge au travers d'informations et d'ateliers collectifs de prévention.  
[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)
- Le site « Bien vieillir dans les Vosges » est un portail d'informations départemental pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leur proche.  
[www.bienvieillir.vosges.fr](http://www.bienvieillir.vosges.fr)
- Le site de la CARSAT Nord Est vous permet de trouver des informations :
  - Pour bien vieillir votre retraite, rester en forme, pour télécharger le formulaire de demande d'aide à l'autonomie.  
[www.carsat-nordest.fr](http://www.carsat-nordest.fr)
  - Pour vous aider à aménager votre logement et anticiper les risques à domicile.  
[www.mieuxvivremonlogement.fr](http://www.mieuxvivremonlogement.fr) (Rubriques «je sécurise mon logement» et «j'aménage mon logement» )
- Le site de l'assurance retraite vous informe des différentes aides techniques pour l'aménagement du domicile avec conseils d'ergothérapeutes pour les seniors autonomes.  
[www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr)
- Le site de la MSA Lorraine permet de trouver des informations pour bien vivre sa retraite.  
[lorraine.msa.fr/lfy/retraite](http://lorraine.msa.fr/lfy/retraite)
- Le site d'AGIRC-ARRCO vous permet de trouver des informations :
  - Dans le domaine du maintien à domicile, l'avancée en âge, l'aide aux aidants.  
[www.agirc-arrco.fr/action-sociale/personnes-agees/](http://www.agirc-arrco.fr/action-sociale/personnes-agees/)
  - Sur le site Ma Boussole aidants, outil digital qui centralise l'accès aux informations, solutions et aides disponibles à proximité pour les aidants et leurs proches.  
[www.maboussoleaidants.fr](http://www.maboussoleaidants.fr)

The background consists of several overlapping, organic shapes in various shades of pink and magenta. A prominent white outline, resembling a hand-drawn circle or oval, frames the central text. The overall aesthetic is soft and modern.

## 2 - Rester chez soi

Rester chez soi le plus longtemps possible est souvent une priorité pour la personne âgée.

L'évaluation de votre situation ou de votre degré d'autonomie peut être étudiée par le CLIC afin de solliciter les aides adaptées à votre situation ou celle de votre proche.

### Les aides à domicile :

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

### Les auxiliaires de vie :

Elles accompagnent les personnes dans les actes essentiels de la vie quotidienne (se laver, s'habiller, faire ses transferts, se déplacer, s'alimenter et gérer sa continence).



#### Bon à savoir :

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

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

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

### Renseignements :

☎ 0806.802.378 (gratuit + prix appel local) / [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

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

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

**Bon à savoir :**



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

Il existe un formulaire d'aide à l'autonomie unique regroupant les demandes d'aides de la CARSAT Nord Est, de la MSA et du Conseil Départemental.

**Renseignements auprès du CLIC : ☎ 03.29.38.53.20**

### 2.1 Les services d'aide à domicile

Qui ?	Où ?	☎ Contact
<b>ADAVIE</b>	8 Rue Georges Lang - 88200 Remiremont	03.29.35.23.06
<b>ADMR</b>	3Ter Chemin de la Belle au Bois Dormant - 88000 Epinal	03.29.81.22.23
<b>AD Seniors</b>	7 Lot de Petonfaing - 88120 Cleurie	07.50.81.08.73
<b>ASSISTIS</b>	Rue Ernest Renan - 88000 Epinal	03.29.37.50.50
<b>COVIVA</b>	18 Av. du Maréchal de Lattre de Tassigny - 88000 Epinal	03.55.19.28.74

### 2.2 L'entretien des extérieurs et petits travaux de bricolage

Les prestataires (liste non exhaustive) :

Qui	Où ?	☎ Contact
<b>ADAVIE</b>	15, rue Chauffour - 88000 Epinal	03.29.35.23.06
<b>ARES</b>	72 Bd Thiers - 88200 Remiremont	03.29.23.02.54
<b>ASSISTIS</b>	Rue Ernest Renan - 88000 Epinal	03.29.37.50.50



## 2.3 La téléassistance

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

### Bon à savoir :



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

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

### Bon à savoir :



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

**Renseignements auprès du CLIC :** ☎ 03.29.38.53.20

### Les prestataires (liste non exhaustive) :
















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

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




























## 2.4 Le portage de repas

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

\*  Chaud /  A réchauffer

Communes	Prestataires	Contact	Livré*
Basse-sur-le-Rupt	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Bussang	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	
Champdray	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
Cleurie	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Cornimont	ADMR Cornimont	03.29.24.11.54	
Dommartin-les-Remiremont	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
Eloyes	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	
	ADMR Eloyes	03.29.33.27.20	
Ferdrupt	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	
Fresse-sur-Moselle	ADMR Le Thillot	03.29.25.93.17	
	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	
Gérardmer	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
	Traiteur Events	03.29.41.40.62	
Gerbamont	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Girmont- Val-d'Ajol	Mairie du Val d'Ajol	03.29.30.63.33	
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	
Granges-Aumontzey	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
La Bresse	ADMR La Bresse	03.29.25.62.60	
La Forge	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Le Ménil	ADMR Le Thillot	03.29.25.93.17	
Le Syndicat	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Le Thillot	ADMR Le Thillot	03.29.25.93.17	
	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	
Le Tholy	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
	Traiteur Events	03.29.41.40.62	
Le Val-d'Ajol	Mairie du Val d'Ajol	03.29.30.63.33	
Le Valtin	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
Liézey	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	

\*  Chaud /  A réchauffer

Communes	Prestataires	Contact	Livré*
Plombières-les-Bains	Mairie du Val d'Ajol	03.29.30.63.33	
Ramonchamp	ADMR Le Thillot	03.29.25.93.17	
	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	
Rehaupal	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
Remiremont	CCAS	03.29.23.39.08	
	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	
	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
Rochesson	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Rupt sur Moselle	Traiteur Fabien Bolmont	06.30.69.71.96	
Sapois	ADMR de Vagney	03.29.24.70.48	
Saint-Amé	ADMR de Vagney	03.29.24.70.48	
Saint-Etienne-les-Remiremont	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	
Saint-Maurice-sur-Moselle	Boucherie Villemin	03.29.61.50.13	
Saulxures-sur-Moselotte	ADMR Saulxures	03.29.25.98.93	
Saint-Nabord	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
	Traiteur au 28	03.29.24.33.02	
	ADMR Eloyes	03.29.33.27.20	
Tendon	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	
	ADMR Eloyes	03.29.33.27.20	
	Auberge de la Poirie	03.29.23.22.22	
Thiéfosse	ADMR Saulxures	03.29.25.98.93	
Vagney	ADMR Vagney	03.29.24.70.48	
Vecoux	Traiteur Gravier	03.29.23.24.52	
Ventron	ADMR Cornimont	03.29.24.11.54	
Xonrupt-Longemer	Traiteur Events	03.29.41.40.62	
	CC des Hautes Vosges	03.29.27.29.04	

Certains EHPAD proposent, aux personnes extérieures, de prendre leur repas avec les résidents. Renseignez-vous auprès des EHPAD. 19

**Bon à savoir :**

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

**Renseignements auprès du CLIC : ☎ 03.29.38.53.20**

## 2.5 L'adaptation du logement

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

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

Les organismes cités dans le tableau précédent peuvent :

- Renseigner sur les dispositifs d'aides et de travaux,
- Proposer une assistance administrative pour la recherche de financements,
- Proposer une assistance technique sur la faisabilité du projet ou conseiller sur le choix des matériaux et des aménagements.

**Bon à savoir :**

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

- L'Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat (ANAH)
- Vos caisses de retraite principale et complémentaire (CARSAT, AGIRC-ARRCO, ...)
- Le Conseil Départemental
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) si votre handicap a été reconnu avant vos 60 ans
- Votre communauté de communes / Votre commune

## 2.6 Les aides techniques

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

Les aides techniques peuvent améliorer votre quotidien pour :

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

### Où se procurer le matériel médical ?

- Auprès de votre pharmacien, à proximité de chez vous
- Auprès d'une enseigne spécialisée

Liste d'enseignes spécialisées (non exhaustive) :

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

### Qui peut vous conseiller sur les aides techniques ?

- Un ergothérapeute
- Votre médecin traitant
- Votre pharmacien
- Un revendeur de matériel

**Bon à savoir :**



Certaines aides techniques sont prises en charge par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM). Une prescription par votre médecin traitant est alors nécessaire.

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



**Bon à savoir :**

Que vous souhaitiez adapter votre logement ou que vous ayez besoin d'aides techniques, la visite d'un ergothérapeute peut être justifiée et financée par le Conseil départemental ou votre caisse de retraite principale ou complémentaire.

**Renseignements auprès du CLIC : ☎ 03.29.38.53.20**


The background features several overlapping, organic, blue shapes in various shades of blue. A prominent white outline, resembling a speech bubble or a hand-drawn circle, frames the central text.

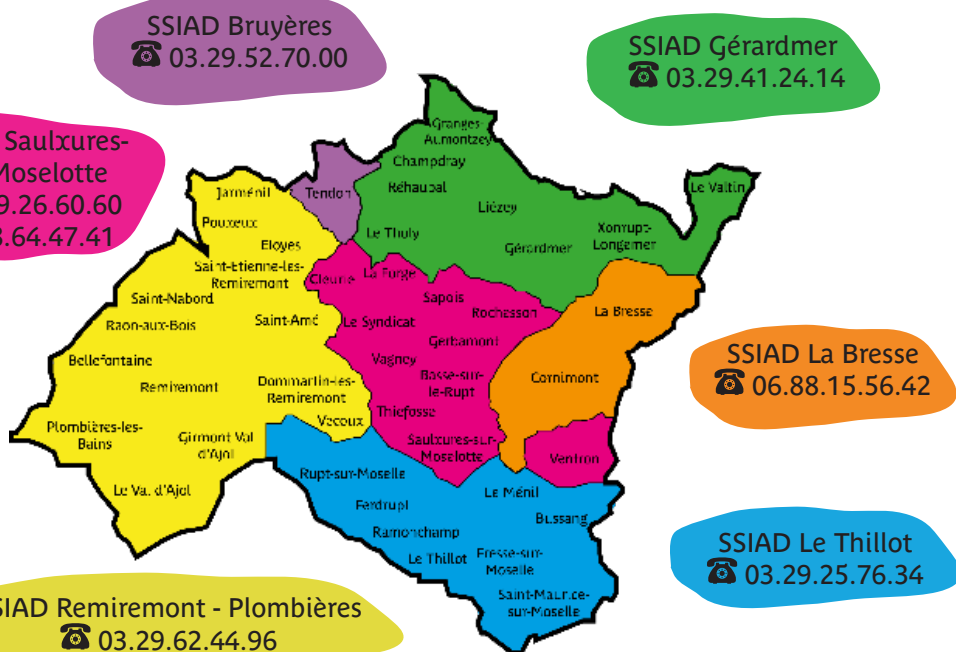
# 3 - Se soigner à domicile

Les soins à domicile, hormis le recours aux professionnels libéraux (médecin, infirmier, kinésithérapeute, podologue...), nécessitent parfois la mobilisation de services spécialisés tels un Service de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD), une Hospitalisation A Domicile (HAD), le Centre Médico-Psychologique pour Personnes Agées (CMPPA).

### 3.1 Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

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

**Bon à savoir :**  Chaque SSIAD intervient sur prescription médicale. Les SSIAD sont entièrement financés par la CPAM sans avance d'argent.





### 3.2 L'hospitalisation à domicile (HAD)

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

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

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

#### **Bon à savoir :**



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

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

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

Les professionnels du CMPPA peuvent se déplacer à votre domicile.

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

#### **Renseignements et prise de rendez-vous au CMPPA :**

43 Boulevard Thiers - 88200 REMIREMONT

 09.71.00.25.16



# 4 - L'aide aux aidants

Vous aidez un proche au quotidien du fait de sa maladie, de son handicap ou du vieillissement et cette situation n'est pas toujours facile. Vous trouverez dans cette partie les services ressources pour vous aider à accompagner votre proche dans la durée.

#### 4.1 La plateforme d'accompagnement et de répit

C'est un service destiné aux aidants familiaux qui accompagnent un proche malade ou en perte d'autonomie.

Elle a pour mission d'écouter, soutenir, conseiller et informer les proches.

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

##### **Renseignements et prise de rendez-vous :**

39 rue du centre - 88200 Saint-Nabord

☎ 03.29.61.99.59 ou 06.33.81.98.27 / [secretariat@regehvo.fr](mailto:secretariat@regehvo.fr)

#### 4.2 L'association France Alzheimer 88

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

Elle informe sur la maladie, organise des haltes-relais, des sorties culturelles, des groupes de parole, du soutien aux aidants...

Il existe des antennes sur le secteur :

##### **Renseignements :**

Gérardmer - ☎ 06.75.20.30.93

Le Thillot - ☎ 03.29.25.19.71

Le Val-d'Ajol - ☎ 06.38.12.68.08

Remiremont - ☎ 06.77.82.71.38

### 4.3 L'association France Parkinson

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

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

### 4.4 Les consultations pour les proches aidants

Il s'agit de consultations individuelles de soutien psychologique réalisées par un psychologue pour les aidants dont le proche est suivi en consultation mémoire. (cf. page 43)

**Renseignements et prise de rendez-vous :**  
Centre hospitalier de REMIREMONT - ☎ 03.29.23.41.85

### 4.5 Les groupes d'échanges et de paroles

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

- 2 groupes sur le secteur : à Remiremont et à Gérardmer.

**Renseignements auprès du CLIC -** ☎ 03.29.38.53.20

### 4.6 La garde de nuit à domicile

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

**Renseignements et devis auprès :**

- D'un service d'aide à domicile (cf. p 16)
  - D'un intervenant en CESU

pour Remiremont et alentours Mme Fournier ☎ 06.33.77.27.05

## 4.7 L'accueil de jour et l'hébergement temporaire

Ce sont des accueils de la personne malade en EHPAD à la journée ou de façon temporaire (cf. pages 37-38).

### Bon à savoir :



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

Renseignements auprès du CLIC : ☎ 03.29.38.53.20

## 4.8 Le droit au répit

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

- Vous avez besoin qu'il aille en hébergement temporaire, accueil de jour/de nuit : le forfait aidant peut alors être sollicité et financer en partie le coût de ces services dans la limite de 509,76 € par an.
- Vous êtes aidant et vous devez vous faire hospitaliser : le forfait hospitalisation aidant peut être sollicité et financer des heures supplémentaires à domicile jusqu' à 1012,76 € à chaque hospitalisation.

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

Renseignements au service APA : ☎ 03.29.29.88.88

## 4.9 Le congé proche aidant

Le congé proche aidant permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche handicapé ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité (à partir du Gir4). Ce congé est ouvert à tout salarié.

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

**Bon à savoir**



Une indemnisation est possible via l'AJPA (l'Allocation Journalière du Proche Aidant) pendant 66 jours maximum sur la carrière de l'agent (52,13 €/j pour une pers seule. 22j/mois maximum)

**Renseignements** : auprès de la Caisse d'Allocations Familiales ou de la Mutualité Sociale Agricole

#### 4.10 Le congé de solidarité familiale


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

**Bon à savoir**



Une indemnisation est possible via l'AJAP : Allocation Journalière d'accompagnement d'une Personne en fin de vie (56,33 € / jour pendant 21j maximum)

**Renseignements auprès du Centre national des demandes d'allocations (CNAJAP)**

 08.06.06.10.09 (prix d'un appel)

The background features several overlapping, organic shapes in various shades of green, ranging from a dark forest green to a bright lime green. A white, hand-drawn style outline encircles the central text.

# 5 - Se déplacer

## 5.1 Les transports en commun

Plusieurs lignes régulières d'autocar sont mises en circulation pour se déplacer, la semaine ou le week-end, de Gérardmer ou Remiremont vers Epinal, Bussang, Le Thillot, La Bresse, Le Val-d'Ajol, Plombières-les-Bains et inversement. Les tickets s'achètent auprès du conducteur.

### Renseignements auprès du pôle transport Grand

Est : ☎ 0.800.08.80.10 / [www.fluo.eu](http://www.fluo.eu)

### Bon à savoir :



Les transports scolaires peuvent être utilisés par tous les usagers dans la limite des places disponibles au tarif de 2€ le trajet.

## 5.2 Les transports communaux

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

## 5.3 La Navette intercommunale des Hautes Vosges

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

Renseignements auprès de la communauté de communes des Hautes Vosges : ☎ 03.29.27.29.04



## 5.4 Le transport accompagné

Les services d'aide à domicile (cf. page 16) proposent un « transport accompagné ». Cette aide à la mobilité permet à des personnes âgées de rompre leur isolement.

Une auxiliaire de vie aide les personnes à se préparer, à s'installer dans la voiture, les accompagne pour faire une course ou se rendre à un rendez-vous.

## 5.5 Les chèques « Sortir Plus »

Si vous êtes retraité d'une caisse de retraite complémentaire du groupe AGIRC-ARRCO et que vous avez plus de 75 ans, vous pouvez bénéficier de chèques « sortir plus ».

C'est une aide financière pour des sorties accompagnées véhiculées ou non et assurées par des organismes agréés.

### Bon à savoir :



Chéquiers d'une valeur de 150 €, que vous payez 15 € le 1<sup>er</sup>, 20 € le 2<sup>ème</sup> et 30 € le 3<sup>ème</sup>, dans la limite de 3 chèquiers par an.

**Renseignements et demande de chèquiers :** ☎ 0971.090.971  
(prix d'un appel local depuis un poste fixe)

## 5.6 Le transport solidaire

### • Aide Mobilité de la Croix-Rouge - Antenne du Thillot

Une équipe de bénévoles propose pour les habitants de la Vallée de la Moselle, un transport solidaire à destination des personnes n'ayant pas de moyens de transport.

Deux solutions sont possibles :

- Le prêt d'une voiture
- Le transport solidaire individuel avec un véhicule de la Croix-Rouge

**Renseignements auprès de la Croix-Rouge** ☎ 07.84.28.92.63

### • Aide mobilité de AÇIR ABCD

Vous avez un véhicule, mais vous n'osez plus l'utiliser, l'association AÇIR ABCD peut vous fournir un conducteur. Le chauffeur sélectionné sera rémunéré au moyen de chèques CESU (cf. page 15)

**Renseignements auprès de AÇIR ABCD ☎ 07.83.43.03.55**

### 5.7 La Carte Mobilité Inclusion Stationnement (CMI S)

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

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

### 5.8 La Carte Mobilité Inclusion Priorité (CMI P)

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

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

**Renseignements auprès de la MDPH : ☎ 03.29.29.09.61**

**Constitution de dossier auprès de la MDA-CLIC : ☎ 03.29.38.53.20**

**Bon à savoir :**



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



# 6 - Quitter son logement

## 6.1 Les résidences autonomie (Ex Foyer Logement)

Elles sont destinées aux personnes de plus de 60 ans en mesure d'accomplir les actes essentiels de la vie courante (repas, habillage...). Chaque résident est autonome dans son appartement et bénéficie de la sécurité de la collectivité.

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

### Bon à savoir :



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

## 6.2 Les logements adaptés

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

### Renseignements auprès de :

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

### Bon à savoir :



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

**Renseignements auprès de la Caisse d'Allocations Familiales ou de la Mutualité Sociale Agricole**

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

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

#### Bon à savoir :



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

**Renseignement auprès du CLIC : ☎ 03.29.38.53.20**

Il existe différentes possibilités d'accueil en EHPAD :

- **Les Unités de Soins Longue Durée (USLD)** : ce sont des unités du secteur hospitalier qui accueillent des personnes qui ont perdu leur autonomie et dont l'état nécessite une aide en matière de soins, pour les gestes de la vie quotidienne ainsi qu'une surveillance médicale constante.
- **Les Unités de Vie Protégée (UVP)** : c'est une unité de vie d'un EHPAD qui permet d'accueillir en toute sécurité des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.
- **L'Accueil de Jour (AJ)** : c'est un lieu d'accompagnement médico-social, à la journée, pour des personnes en perte d'autonomie vivant à domicile. Dans les Vosges, ils sont tous rattachés aux EHPAD.
- **L'Accueil de Nuit (AN)** : c'est un mode d'hébergement à temps partiel en EHPAD qui permet à l'aidant de pouvoir être soulagé une ou plusieurs nuits par semaine.

- **L'Hébergement Temporaire (HT)** : certains établissements proposent quelques places pour de l'accueil temporaire. L'accueil temporaire participe au soutien à domicile des personnes âgées et permet également de soulager les aidants. Il peut aussi constituer une réponse à des situations d'urgence telle qu'une sortie d'hospitalisation.

### Tarifcation des EHPAD

Il convient de distinguer 3 tarifs :

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

### Établissements habilités à recevoir les bénéficiaires de l'aide sociale (Tarif en vigueur en octobre 2021)

Commune	Coordonnées	Capacité	Tarif jour à la charge du résident
<b>Cornimont</b> Résidence d'Accueil et de soins « Le couârôge »	8 Rue de Cherménil ☎ 03.29.24.11.12	156 places dont : 12 en UVP 2 en HT	Le couârôge : 55,97 €
<b>Eloyes</b> Maison de retraite	13 Rue Charles de Gaulle ☎ 03.29.32.40.32	98 places dont : 12 en UVP, 4 en HT, 6 en AJ	55,25 € AJ : 14,89 € + tarif GJR concerné
<b>Gérardmer</b> Etablissement public de santé « Léa André »	22 Bd Kelch ☎ 03.29.60.29.60	114 places dont : 244 en UVP, 4 HT, 6 AJ, USLD : 25 places	57,40 € AJ : 21,29 € USLD : 56,84 €
<b>Granges-Aumontzey</b> « L'accueil de la Vologne »	34 Rue de Lattre de Tassigny ☎ 03.29.51.40.47	92 places dont : 11 en UVP, 4 HT, 2 AJ	53 € AJ : 14,21 € + tarif GJR concerné

Commune	Coordonnées	Capacité	Tarif jour à la charge du résident
<b>La Bresse</b> « La Claire »	27 Rue de la Claire ☎ 03.29.25.59.25	91 places dont : 24 en UVP, 5 en HT	54,52 €
Centre hospitalier de la Haute Vallée de la Moselle <b>Le Thillot</b> <b>Bussang</b>	60 Rue Charles de Gaulle ☎ 03.29.25.00.79 3, rue Luttenbacher	328 places dont : 22 UVP, 1 en HT, 2 en AJ-AN	Les Tilleuls : 57,19 € Le Thillot - Bussang : 53,22 € AJ/AN : 14,16 € + tarif GIR concerné
CHAS des Vosges Méridionales <b>Le Val-d'Ajol</b> Résidence du Val de Joye <b>Plombières-les-Bains</b> Le Clos des Ecureuils	71 Grande rue - Le Val-d'Ajol 136 Rue Gérard Grivet Plombières-les-Bains ☎ 03.29.30.67.04	138 places dont : 26 en UVP, 3 en HT + 6 en AJ	58,81€ AJ : 26,43 € + tarif GIR concerné
<b>Remiremont</b> Etablissement public de Santé - Maison de retraite « Résidence Léon Werth » - USLD	12 Avenue Julien Méline, B.P 161 ☎ 03.29.23.41.27	83 places dont : 14 en UVP + 4 en HT USLD : 24 places	Léon Werth : 60,42 € USLD : 57,02 €
<b>Remiremont</b> EHPAD « Le Châtelet »	6 Rue du lit d'eau ☎ 03.29.62.29.01	59 places dont : 18 en UVP + 6 en AJ	59,29 € AJ : 29,65 € + tarif GIR concerné
<b>S<sup>t</sup>-Etienne-les-Remiremont</b> EHPAD « Le Home fleuri »	53 Chemin Pétinchamp ☎ 03.29.23.29.72	62 places dont : 12 en UVP, 2 en HT, 2 en AJ	63,71 € AJ : 17,45 € + tarif GIR concerné
<b>Saulxures-sur-Moselotte</b> Maison de retraite « Les Saules »	170 Avenue Jules Ferry ☎ 03.29.26.60.60	133 places dont : 15 en UVP, 6 en AJ	56,67 € AJ : 25,32 € + tarif GIR concerné
<b>Vagney</b> Maison de retraite « Le Solem »	27 Rue Jean Moulin ☎ 03.29.24.72.61	127 places dont : 14 en UVP, 1 en HT, 6 en AJ	57,06 €

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

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

**Bon à savoir :** 

Votre caisse de retraite complémentaire - à l'image du dispositif ORIZEA pour l'Agirc-Arrco - peut vous conseiller sur la recherche d'un établissement d'accueil et de solutions d'hébergement pour personnes âgées (information, écoute, aide concrète).

Contactez le service d'action sociale de votre caisse de retraite complémentaire.

**6.4 L'accueil familial social**

Situé à mi-chemin entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement, il s'agit d'un accueil, contre rémunération, dans une famille agréée par le Conseil Départemental.

L'accueillant peut accueillir 1 à 3 personnes âgées et/ou adultes handicapés.

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

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

**Bon à savoir :** 

Combien ça coûte ? A titre indicatif, environ 1700 € à 1800 € par mois en incluant l'URSSAF

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



## 6.5 Les aides financières possibles pour financer l'accueil familial et l'EHPAD

- **L'allocation logement** : aide de la Caisse d'Allocations Familiales ou de la Mutualité Sociale Agricole qui peut être octroyée pour la location d'un logement ou pour une participation à l'hébergement en EHPAD. Le montant est calculé en fonction des ressources de la personne.
- **L'aide sociale** : aide qui peut être accordée aux personnes âgées sous réserve de remplir les conditions financières légales d'attribution. Mise en œuvre et financée par le Conseil Départemental, elle a pour objet de prendre en charge les frais d'hébergement des résidents à faibles ressources, mais aussi certaines dépenses de maintien à domicile, comme l'aide ménagère.

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

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

L'obligation alimentaire ne s'applique pas pour les personnes dont le handicap est reconnu avant 60 ans. Dans le cas où les ressources des obligés alimentaires sont insuffisantes pour régler le coût de la famille d'accueil ou de l'EHPAD, le Conseil Départemental peut financer le reste à charge via l'aide sociale.

### Bon à savoir :



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

The background consists of several overlapping, organic shapes in various shades of red and orange. A prominent, bright red shape is at the top, with a lighter orange shape overlapping it from the left. Below these, there are more overlapping shapes in darker and lighter red tones, creating a layered, abstract composition. The text is centered within a white, wavy-edged oval that overlaps the red shapes.

# 7 - Soigner les maladies liées à l'âge

## 7.1 Les maladies neurodégénératives

Ce sont des pathologies qui affectent le cerveau ou le système nerveux, entraînant la perte progressive des neurones et donc des difficultés cognitives, motrices et/ou perceptives.

- **Les consultations hospitalières « Mémoire »**

Elles portent sur le dépistage des maladies de la mémoire telles que les maladies d'Alzheimer et maladies apparentées. Lors d'une première consultation, des tests mémoires sont réalisés avec le patient. Selon le résultat, des examens complémentaires peuvent être prescrits et des consultations de suivi mises en place.

Les consultations mémoires ont lieu sur rendez-vous et sur prescription médicale.

Ville	Adresse	Contact
Remiremont	Centre Hospitalier de Remiremont	03.29.23.41.85
Epinal	Centre Hospitalier E. Durkeim	03.29.68.70.00

- **L'équipe de soins spécialisée Alzheimer - Mémoire (ESA)**

L'ESA intervient sur prescription médicale à raison de 12 séances par an. Cette prestation est totalement prise en charge par la CPAM et est renouvelable chaque année.

Lors des premières visites à domicile, l'ergothérapeute ou la psychologue de l'équipe évalue les besoins et les attentes de la personne, afin d'établir un plan de soins individuel d'accompagnement et de réhabilitation. Les séances suivantes sont animées par une assistante de soins en gérontologie.

L'objectif est de maintenir les capacités existantes de la personne et de développer des moyens de compensation par le biais d'activités choisies en fonction des habitudes de vie et capacités de la personne.

### Renseignements auprès de l'ESA :

☎ 03.29.62.44.96 - 37 Rue du Centre - 88200 Saint-Nabord

## 7.2 Les maladies chroniques

- **L'Espace Santé du Pays**

L'espace santé propose aux personnes concernées par une maladie chronique, des séances collectives et /ou individuelles afin de les aider et conseiller dans la gestion de leur problème de santé.

Maladies chroniques prises en charge à l'Espace Santé :

- Surpoids / Obésité
- Diabète de type 1 et 2
- Ostéoporose
- Cancer sous chimiothérapie orale

Ces séances sont gratuites et animées par des professionnels de santé (diététiciennes, infirmières, psychologues,...) sur l'alimentation, la gestion du stress, les bienfaits de l'activité physique...

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à tout autre professionnel de santé.

### **Renseignements et prise de rendez-vous auprès de l'Espace Santé :**

7 Rue Georges Lang - 88200 REMIREMONT

☎ 03.29.23.40.00 - esp.remiremont@sante-lorraine.fr

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

APS Vosges vise à améliorer la santé et la condition physique des adultes et des seniors grâce à la pratique d'une activité physique adaptée.

Elle s'adresse aux personnes atteintes de maladies chroniques, aux personnes sédentaires et/ou inactives et aux personnes souhaitant prévenir la perte d'autonomie.

Les accompagnements sont gratuits et se définissent par des entretiens avec un professionnel de l'activité physique adaptée et des séances d'activités basées notamment sur le travail de l'équilibre, du renforcement musculaire, de la souplesse et de la coordination.

Des accompagnements sont possibles à Remiremont, Gérardmer, Cornimont, Rupt-sur-Moselle et Saint-Maurice-sur-Moselle.

**Renseignements et rendez-vous auprès d'APS Vosges**  
☎ 03.29.23.40.00 - [apsvosges@sante-lorraine.fr](mailto:apsvosges@sante-lorraine.fr)

### 7.3 Service Optique, Basse vision, audition à domicile

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

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

**Renseignements auprès du CLIC : ☎ 03.29.38.53.20**

The background consists of several overlapping, organic shapes in various shades of teal and green. A prominent white outline, resembling a speech bubble or a hand-drawn circle, frames the central text. The text is white and centered within this outline.

# 8 - Connaître ses droits

## 8.1 La Carte Mobilité Inclusion Invalidité (CMI I)

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

La CMI invalidité offre les mêmes avantages que la CMI priorité (cf p. 34) avec en plus des avantages fiscaux (par exemple, bénéfice d'une demi-part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu) et différents avantages commerciaux (transports...) sous certaines conditions.

**Renseignements auprès de la MDPH : ☎ 03.29.29.09.61**  
**Constitution de dossier auprès de la MDA-CLIC : ☎ 03.29.38.53.20**

## 8.2 La protection du patrimoine

Si vous perdez vos capacités à gérer vos biens, vos affaires, quelles mesures de protection pouvez-vous mettre en œuvre ?

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

- **Le mandat de protection future**

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

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

Ce contrat est fait auprès d'un notaire ou d'un avocat. Votre avocat et votre notaire peuvent vous renseigner gratuitement.

Seule la rédaction de l'acte est payante.

- **Les mesures de protection**

- **La sauvegarde de justice**

C'est une mesure de protection juridique temporaire qui permet à un majeur d'être représenté pour accomplir certains actes sans passer par une tutelle ou une curatelle.

- **La curatelle**

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger un majeur qui est en capacité d'agir de lui-même mais qui a besoin d'être conseillé ou contrôlé dans certains actes de la vie civile.

Il existe plusieurs degrés de curatelle.

- **La tutelle**

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Un tuteur la représente dans les actes de la vie civile. C'est la mesure la plus restrictive pour la personne protégée.

Le curateur ou le tuteur peut être un membre de la famille, un mandataire judiciaire associatif ou un mandataire judiciaire privé.

**Bon à savoir :**



Permanence de soutien aux tuteurs familiaux : conseil en amont ou lors de la prise de la mesure (une fois par mois au CCAS Remiremont)

**Renseignements et Prise de rendez-vous :**

ATV - ☎ 03.29.69.18.50 / 06.07.40.66.83

- **L'habilitation familiale**

C'est le régime dans lequel une personne habilitée par le juge des tutelles, est chargée de représenter ou d'assister un membre de sa famille (uniquement descendant, ascendant, frère ou sœur, conjoint, un concubin ou partenaire de PACS), hors d'état de manifester sa volonté, c'est-à-dire d'effectuer des actes en son nom.



L'habilitation peut être :

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

Les démarches de mise sous protection ou d'habilitation familiale peuvent être faites par la personne elle-même ou une tierce personne, comme suit :

- Compléter une requête qui sera présentée au juge des tutelles
- Joindre un justificatif d'identité (acte de naissance et carte nationale d'identité selon votre situation)
- et un certificat médical d'un médecin expert inscrit sur une liste établie par le procureur de la république.

#### Bon à savoir :



Si la mesure est confiée à un professionnel, le coût est fonction des ressources et du patrimoine de la personne protégée. Le rendez-vous avec le médecin expert est payant, environ 170 € non remboursé. L'expertise médicale peut avoir lieu à domicile (frais de transport en supplément).

### 8.3 Les directives anticipées

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

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

Si vous avez rédigé des directives, le médecin doit en tenir compte. Elles constituent un document essentiel pour la prise de décision médicale. Leur contenu prévaut sur tout autre avis non médical, y compris sur celui de votre personne de confiance.

Toutefois, les directives anticipées n'ont pas de valeur contraignante pour le médecin. Celui-ci reste libre d'apprécier les conditions dans lesquelles il convient d'appliquer les orientations que vous aurez exprimées, compte tenu de la situation concrète et de l'éventuelle évolution des connaissances médicales.



**Bon à savoir :**  
Les directives anticipées sont valables trois ans.  
Pensez à les mettre à jour.

### 8.4 La lutte contre la maltraitance

La bientraitance englobe tout ce qui favorise l'épanouissement de la personne, s'adapte à ses besoins divers (psychologiques, physiologiques...) et permet un développement harmonieux. Quand la bientraitance n'est pas respectée, elle laisse place à la maltraitance.

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

Parfois volontaire, elle est plus souvent la conséquence de l'épuisement de l'aidant et il convient alors d'apporter conseils et aide pour améliorer la situation. Il existe un numéro national d'appel contre les maltraitements des personnes âgées qui assure le relais vers les services ressources les plus proches.

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

#### **Renseignements :**

Numéro national : ☎ 3977

ALMA 88 : ☎ 03.29.31.17.01

CLIC : ☎ 03.29.38.53.20



# 9 - Se divertir

## 9.1 Les activités sportives et de découverte

### • Le Club Vosgien

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

#### Renseignements auprès de chaque section locale :

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

## 9.2 Les après-midi conviviaux

Des après-midis conviviaux sont organisés par le Réseau Gérontologique des Hautes Vosges (REGEHVO) en partenariat avec le CLIC, le Pays de Remiremont et ses vallées ainsi que les services d'aides à domicile ADAVIE et ADMR.

Ils sont proposés une fois par mois à destination des personnes âgées isolées.

#### Renseignements auprès de REGEHVO :

☎ 03.29.61.99.59 / [direction@regehvo.fr](mailto:direction@regehvo.fr)

## 9.3 Les activités sociales et culturelles

### • Le Centre social de Cornimont

L'espace culturel et social de la Pranzière est une association qui propose différentes activités tout public, artistiques, de loisirs, sport santé, théâtre... (stage ou activité régulière)

#### Renseignements auprès du centre social :

☎ 03.29.25.42.83

- **La Maison de la Culture et des Loisirs de Gérardmer (MCL)**

La maison de la culture et des loisirs est une association qui propose également diverses activités culturelles (musique, danse...), créatives (vitrail, couture...) et numériques (info seniors avec contenu adapté).

**Renseignements auprès de la MCL:**

☎ 03.29.63.11.96 - [contact@mclgerardmer.fr](mailto:contact@mclgerardmer.fr)

- **Le Centre Social de Remiremont**

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

**Renseignements et inscription :**

Centre social, 4 place Christian Poncelet - ☎ 03.29.62.12.86

- **Le CCAS de Remiremont**

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

**Renseignements et inscription auprès du CCAS :**

5 place du Batardeau - ☎ 03.29.23.39.08

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

L'université de la culture permanente propose à toute personne, sans condition d'âge ni de niveau d'études, des conférences sur différentes thématiques (histoire géographie, musique, astronomie...), animées par des intervenants qualifiés.

Conférences au centre culturel de Remiremont, les lundis de 14h à 15h hors vacances scolaires.

**Renseignements auprès de la mairie de Remiremont :**

☎ 03.29.62.42.17

- **Les ateliers découverte des nouvelles technologies**

Des ateliers informatiques sont proposés dans de nombreuses communes, soit par un club soit par une médiathèque, pour apprendre les bases en informatique et enrichir ses liens sociaux et familiaux.

**Renseignements auprès de votre mairie ou des médiathèques de votre secteur**

### 9.4 Les clubs du 3<sup>ème</sup> âge

Il existe, sur la plupart des communes, un club du 3<sup>ème</sup> âge qui propose des activités diverses (jeux de société, cartes, sorties, repas...).

Certaines communes, par exemple Le Tholy et Le Thillot, organisent le transport des personnes désireuses de se retrouver et de participer à ces activités.

**Renseignements auprès de votre mairie**

### 9.5 Seniors en vacances, une aide au départ en vacances

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

Retrouvez toutes les démarches à réaliser en composant le numéro ci-dessous et préparez vous à partir en individuel ou en groupe !

**Renseignements auprès de l'ANCV : ☎ 0.969.320.616**

The background consists of several overlapping, organic shapes in various shades of purple, from light to dark. A white, hand-drawn style oval frame is centered on the page, enclosing the text.

# 10 - Prévenir

## 10.1 L'alimentation

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

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

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

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



### **Bon à savoir :**

Pour les personnes souffrant d'ostéoporose ou de diabète, l'espace santé peut vous accompagner (cf. page 44)

## 10.2 L'activité physique adaptée


- **Ateliers prévention de la perte d'autonomie**

L'Association Activité Physique Santé Vosges propose des séances hebdomadaires d'activité physique adaptée en prévention de la perte d'autonomie encadrées par des professionnels.

Ces séances permettent de manière ludique d'améliorer ses capacités d'équilibre et de reprendre confiance en soi dans les déplacements du quotidien.

Elles s'adaptent aux envies et capacités de chacun.

**Renseignements et rendez vous auprès d'APS Vosges :**

 03.29.23.40.00 - [apsvosges@sante-lorraine.fr](mailto:apsvosges@sante-lorraine.fr)



- **Ateliers sport-santé**

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

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

**Renseignements auprès de Siel Bleu :**

☎ 06.36.37.35.51 - aurelie.poulain@sielbleu.org

### 10.3 Les ateliers de prévention de l'ASEPT Lorraine

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

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

**Renseignement auprès de l'ASEPT Lorraine :**

☎ 09.74.19.16.77 / contact@aseptlorraine.fr

### 10.4 Le centre de prévention AGIRC-ARRCO

Les centres de prévention Agirc-Arrco offrent à leurs ressortissants et leurs conjoints la possibilité de faire un bilan préventif personnalisé et gratuit dans les centres de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco.

Ce bilan est réalisé par une équipe pluridisciplinaire et aborde à la fois les aspects médicaux, psychologiques et sociaux.

Les centres sont ouverts à toute personne âgée de 50 ans et plus, active ou retraitée, et à son conjoint, relevant des régimes de retraite Agirc-Arrco.

Une fois le bilan global établi, une ordonnance de prévention est délivrée comportant des conseils et des incitations à suivre certains ateliers ou activités.

Vous pouvez réaliser ce bilan en téléconsultation.

**Renseignements auprès du Centre de Prévention de  
Strasbourg au ☎ 03.88.35.27.76**

Site internet : <http://www.centredeprevention.com>

## 10.5 Le dépistage des cancers

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

Dans le cadre des programmes nationaux, leur dépistage est proposé tous les deux ans par le Centre Régional de Coordination des Dépistages de Cancer (CRCDC) aux personnes de 50 à 74 ans et pris en charge à 100% sans avance de frais par la CPAM.

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

**Renseignements pour le dépistage du cancer du  
colon au : ☎ 03.29.68.36.10**



Image de couverture : Elderly couple in continuous line-art drawing style. Adobe Stock n° 372432012, Auteur Mihail

