

*Le Conseil général vous accompagne
à toutes les étapes de votre existence...*



Tranches
de **vie**



Seniors

Le guide du bien-vivre



CONSEIL GÉNÉRAL
ALPES-MARITIMES

É D I T O



Chère Madame, Cher Monsieur,

Notre société évolue et, désormais, l'activité au sein d'associations, l'ouverture vers les voyages et les nouveaux moyens de communication constituent des éléments majeurs dans la vie d'un senior.

Avec l'allongement de la durée de vie et les meilleures conditions du vieillissement, votre génération qui, par son savoir et le fruit de son expérience, participe à la richesse de notre société, souhaite préserver son autonomie et aspire à vivre dans les meilleures conditions.

Il appartient au Conseil général, collectivité de proximité, de vous accompagner par une action volontaire, concrète et humaine, de vous informer sur les modalités de soutien à ceux qui rencontrent des difficultés et d'être au côté des familles confrontées à des situations délicates.

Dans cette perspective, ce guide du "Bien vivre" vous propose des informations pratiques sur les aides que chacun d'entre vous est en droit de recevoir et quelques règles d'hygiène de vie pour mieux vivre au quotidien

La considération et le respect que le Conseil général des Alpes-Maritimes vous témoigne est à la mesure de ce que vous avez apporté à notre société. Aussi, je suis particulièrement attentif à l'accueil qui vous est réservé par les services compétents de notre collectivité.

Avec cœur, humanité et générosité, le Conseil général vous accompagne.

ÉRIC CIOTTI

Député

Président du Conseil général des Alpes-Maritimes



VOTRE BIEN-ÊTRE EST AU CŒUR DE NOS PRÉOCCUPATIONS

Nous vieillissons tous. Plus ou moins bien.

Et tous, nous avons à nos côtés des parents, des grands-parents, des oncles ou tantes, des amis... qui prennent de l'âge et pour qui nous souhaitons que cela se passe dans le bien-être et l'harmonie. Le Conseil général a pour vocation et mission de tout faire pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées, et ce guide pratique va y contribuer. Nous y avons réuni tous les conseils concrets, toutes les aides et tous les services utiles aux seniors. Nous l'avons voulu réellement pratique et agréable à consulter et nous espérons qu'il vous aidera au quotidien à mieux appréhender le 3^e âge.

SOMMAIRE

VOTRE LIEU DE VIE

Rester à domicile dans les meilleures conditions	<i>p. 8</i>
Améliorer votre habitat	<i>p. 24</i>
Bien vivre chez soi	<i>p. 26</i>
Bien vivre en hébergement	<i>p. 30</i>

VOTRE VIE QUOTIDIENNE

Bien vous alimenter	<i>p. 40</i>
Santé : certains signes doivent vous alerter	<i>p. 44</i>
Vous divertir	<i>p. 54</i>
Vous déplacer	<i>p. 56</i>

BIEN VIVRE DANS SES DROITS

Droits et libertés	<i>p. 60</i>
La protection des personnes âgées	<i>p. 62</i>
L'accompagnement des personnes en fin de vie	<i>p. 64</i>

LES NUMÉROS ET ADRESSES UTILES	<i>p. 66</i>
--------------------------------	--------------



VOTRE LI



EU DEVIE

Vous souhaitez rester à domicile :
faites-le dans les meilleures conditions

LES AIDES
AU MAINTIEN
À DOMICILE



L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

Cette allocation a pour but, en cas de perte d'autonomie, de vous permettre de continuer à vivre à votre domicile.

CETTE AIDE PEUT VOUS PERMETTRE DE FINANCER :

- Un intervenant à domicile, qui peut être :
 - un salarié choisi par vos soins (en dehors du concubin, du conjoint ou du signataire d'un Pacte Civil de Solidarité),
 - un service d'aide à domicile titulaire de l'agrément qualité.
- Des frais d'accueil temporaire dans des établissements ou services autorisés.
- Des travaux d'amélioration de votre logement.
- Et toutes autres aides recommandées dans le plan d'aide proposé par l'équipe médico-sociale.

POUR EN BÉNÉFICIER

- **Vous devez avoir 60 ans ou plus et avoir perdu votre autonomie.**

Le degré de perte d'autonomie est évalué par une équipe médico-sociale à l'aide de la grille nationale AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso-Ressources) qui permet de répartir les personnes âgées en 6 Groupes Iso-Ressources (GIR), en fonction de leur degré ou de leur niveau de perte d'autonomie. L'APA concerne les personnes âgées appartenant aux niveaux de perte d'autonomie 1, 2, 3 et 4.

Y A-T-IL DES CONDITIONS DE RESSOURCES POUR POUVOIR BÉNÉFICIER DE L'APA ?

Aucune condition de ressources n'est exigée. Toutefois, une participation pourra vous être demandée sur la base de vos revenus.

L'APA N'EST PAS CUMULABLE AVEC :

- L'aide ménagère.
- L'allocation représentative des services ménagers.
- La majoration pour aide constante d'une tierce personne (ou pension d'invalidité 3^e catégorie) versée par la sécurité sociale.
- L'allocation compensatrice pour tierce personne.

QUELLES SONT LES FORMALITÉS À ACCOMPLIR ?

Vous devez retirer un dossier auprès des organismes suivants :

- Circonscription d'Action Médicale et Sociale du Conseil général.
- Centres Communaux d'Action Sociale ou mairie du lieu de résidence.
- Antennes de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie du sud-est (CRAM).



COMMENT L'APA EST-ELLE ATTRIBUÉE ?

Vous adressez votre dossier directement au Conseil général des Alpes-Maritimes :

- Si votre dossier est incomplet, les pièces manquantes vous sont réclamées.
- S'il est complet, la demande d'APA est instruite par une équipe médico-sociale mandatée par le Conseil général, qui se rend à votre domicile.
- Cette visite permet d'apprécier votre niveau de perte d'autonomie et de recommander les aides les plus adaptées à votre maintien à domicile.
- La décision d'attribution de l'APA est prise par le Président du Conseil général.

QUEL EST LE MONTANT D'APA ATTRIBUABLE ?

Celui-ci dépend du niveau de perte d'autonomie et de vos revenus, qui déterminent votre participation financière (sauf si vos revenus mensuels sont inférieurs à 695,70 €). De 695,70 € à 2 772,42 € mensuels, la participation demandée est progressive. Au-delà de 2 772,42 € de revenus mensuels, vous devrez vous acquitter de 90 % de l'APA, le reste vous étant attribué au prorata, selon votre niveau de perte d'autonomie.

Voici le barème national, revalorisé au 1^{er} avril 2010, qui fixe le montant maximum d'aide mensuelle en fonction de chaque niveau de perte d'autonomie :

Niveau de perte d'autonomie 1 >	1 235,65 €
Niveau de perte d'autonomie 2 >	1 059,13 €
Niveau de perte d'autonomie 3 >	794,35 €
Niveau de perte d'autonomie 4 >	529,56 €
Niveaux de perte d'autonomie 5 et 6 >	Non éligibles

COMMENT L'APA VOUS EST-ELLE VERSÉE ?

L'APA est versée par le Conseil général :

- Soit vous employez directement une personne pour vous aider : le Conseil général vous fait parvenir, chaque mois, le montant de l'APA sous forme de chèques emploi service universel (CESU).

Vous êtes l'employeur direct de cette personne qui est tenue de déclarer l'emploi concerné.

- Soit vous faites appel à un service d'aide à domicile, le Conseil général règle directement la facture du prestataire pour la part qui le concerne.

Y A-T-IL DES CONTRÔLES SUR LES SOMMES VERSÉES PAR L'APA ?

Oui, car :

- L'APA est une aide en nature.
- Elle finance un besoin d'aide qui a été constaté par l'équipe médico-sociale.
- Les aides préconisées doivent être effectives et répondre aux besoins réels des usagers, en leur garantissant un service de qualité.
- Aussi, l'utilisation des sommes versées au titre de l'APA sera périodiquement contrôlée par les services du Conseil général et des recouvrements pourront être effectués sur le montant d'APA attribué qui n'aurait pas été utilisé conformément au plan d'aide préconisé par l'équipe médico-sociale.

POINT infos

Pour tout renseignement complémentaire sur l'APA, rapprochez-vous des services du Conseil général.

Retrouvez plus d'infos sur les Chèques Emploi Service Universel, sur le site du [www.cg06.fr/rubrique Servir les habitants/aides et subventions/aides à la personne/aides aux personnes âgées](http://www.cg06.fr/rubrique/Servir%20les%20habitants/aides%20et%20subventions/aides%20à%20la%20personne/aides%20aux%20personnes%20âgées). Pour tout renseignement sur l'envoi de vos CESU, contactez le N° Azur 0810 31 12 06 (prix d'un appel local).



UN SOUTIEN QUOTIDIEN : L'AIDE MÉNAGÈRE À DOMICILE

Véritable soutien matériel, moral et social, l'aide ménagère à domicile est une personne efficace et professionnelle qui va venir régulièrement chez vous pour vous aider dans la tenue de votre maison. Les tâches qui seront accomplies par l'aide ménagère auront été définies en fonction de vos besoins par un travailleur social. Voici en quoi cette personne va pouvoir vous aider :

- **L'entretien de votre logement** : toutes les tâches ménagères nécessaires, en dehors des travaux pénibles (lessivage des murs, nettoyage des volets roulants, transport ou déplacement de mobilier trop lourd...).



- **L'entretien de votre linge** : lavage et entretien du linge courant, veiller à l'hygiène. Les grosses pièces sont lavées en machine ou confiées à une blanchisserie.

- **Le ravitaillement et les achats** : courses d'alimentation, d'hygiène et de toutes denrées nécessaires en tenant compte de vos goûts et de votre budget. L'aide ménagère conserve les tickets de caisse et tous les justificatifs, et vous les remet en vous rendant la monnaie.

- **La confection des repas** : réalisation, si nécessaire, de repas simples et équilibrés adaptés à vos besoins et à votre régime.

POUR EN BÉNÉFICIER

- Toute personne retraitée, sans condition de ressources.

QUELLES SONT LES FORMALITÉS À ACCOMPLIR ?

- Vous devez déposer un dossier auprès de votre mairie, du centre d'action sociale ou du service prestataire.

QUI PAYE L'AIDE MÉNAGÈRE ?

- Le financement de l'aide ménagère est assuré par les caisses de retraite en fonction des revenus du ménage. Cependant, une participation financière vous est demandée, proportionnelle à vos revenus.

Si vos ressources se situent en deçà de l'allocation de solidarité aux personnes âgées, soit au 1^{er} avril 2010, 8 507,49 € annuels pour une personne seule ou 13 889,63 € pour un couple, l'aide ménagère peut être prise en charge par le Conseil général, sous réserve d'une participation minimale, à savoir 1,18 € par heure d'intervention.

POINT infos

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre mairie, au Centre Communal d'Action Sociale ou auprès de votre caisse de retraite principale.



LA GARDE À DOMICILE

Cette aide financière permettant d'assurer une garde à domicile répond à des situations temporaires et urgentes, facilitant notamment votre retour à domicile après une hospitalisation.

POUR EN BÉNÉFICIER, IL SUFFIT :

- D'être une personne âgée, retraitée du régime général de sécurité sociale à titre principal ou en tant que conjoint, sous réserve que vous ne soyez pas retraité d'un autre régime de base.
- D'être une personne âgée retraitée, en fonction des dispositions prévues par votre caisse de retraite (régimes spéciaux, autres que le régime général de la sécurité sociale).

QUELLES SONT LES FORMALITÉS À ACCOMPLIR ?

- Vous devez déposer un dossier auprès de votre caisse de retraite.

LES SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

Cette aide financière permet d'assurer, sur prescription médicale, vos soins infirmiers à domicile, ainsi que des soins d'hygiène, le concours aux actes essentiels du quotidien, et d'autres soins relevant d'auxiliaires médicaux. Plus concrètement, voici le type de services que peut vous procurer cette prestation :

- **Soins d'hygiène générale** (toilette, prévention des escarres, surveillance des paramètres d'absorption et d'élimination,...).
- **Soins infirmiers** (injections, pansements, lavage vésical, ...).
- **Préparation et distribution des médicaments.**
- **Autres soins** : mobilisation et tout concours à l'accomplissement des actes essentiels du quotidien.
- **Soins de pédicurie**, aides d'ergothérapeutes et de psychologues si besoin.

POUR EN BÉNÉFICIER, IL SUFFIT :

- D'être une personne âgée de 60 ans et plus ayant des droits ouverts dans une caisse de maladie.
- D'être une personne de moins de 60 ans atteinte de maladies invalidantes et incurables (ex. : sclérose en plaque, maladie de Parkinson, ...), sous réserve de l'accord du médecin conseil de la caisse primaire d'assurance maladie.

À CONDITION DE :

- Vivre dans une commune couverte par un service de soins infirmiers à domicile.
- Bénéficier d'une couverture sociale.
- Produire obligatoirement un certificat médical.

QUELLES SONT LES FORMALITÉS À ACCOMPLIR ?

- Parlez-en à votre médecin traitant qui pourra, si nécessaire, vous prescrire ce service

POINT infos

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin traitant.





L'HOSPITALISATION À DOMICILE

Quel que soit votre âge, vous pouvez bénéficier d'une hospitalisation à domicile si vous êtes atteint d'une pathologie grave, aiguë ou chronique, évolutive et/ou instable (hormis la psychiatrie et la dialyse) qui, en l'absence d'un tel service, serait traitée en établissement de santé.

Les structures d'hospitalisation à domicile permettent d'assurer chez vous des soins plus complexes et fréquents que les soins habituellement pratiqués à domicile :

- **Des soins ponctuels** définis comme des soins techniques et complexes concernant une pathologie non stabilisée, et ce pour une prise en charge à durée déterminée.
- **Des soins continus** pour une durée indéterminée associant des soins techniques plus ou moins complexes, des soins de nursing, de maintien et d'entretien de la vie pouvant aller jusqu'à la phase ultime.
- **Des soins de réadaptation au domicile** pour une durée déterminée, après la phase aiguë d'une pathologie neurologique, orthopédique, cardiologique ou d'une polyopathie.

Ces soins vous sont assurés 24 H sur 24 par des infirmiers, aides-soignants, kinésithérapeutes et orthophonistes en accord avec votre médecin. Ils demeurent à votre chevet le temps des soins et passent à votre domicile autant de fois que nécessaire.

LES CONDITIONS DE L'HOSPITALISATION À DOMICILE

- L'admission est prononcée sur la base d'un projet thérapeutique après évaluation des soins et la faisabilité de la prise en charge au domicile sur avis favorable du médecin coordonnateur de l'hospitalisation à domicile.

QUELLES SONT LES FORMALITÉS À ACCOMPLIR ?

- L'admission est proposée sur prescription médicale du médecin hospitalier ou traitant.

POINT infos

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin traitant.

LA TÉLÉ-ASSISTANCE : UNE ÉCOUTE 24 H SUR 24

Dans le cadre du “Plan Seniors 06” et de sa politique volontariste de maintien à domicile, le Conseil général a décidé d’aider les personnes âgées et les adultes handicapés isolés et à domicile, à s’équiper de la télé-assistance.

Parce que votre sécurité nous est très chère, le Conseil général des Alpes-Maritimes vous offre ce collier qui n’a pas de prix...

Le principe est très simple :

Vous portez en permanence, comme un médaillon, un petit émetteur, relié téléphoniquement, 24 h sur 24, à un service d’aide à distance.

Ce système pratique et fiable vous assure, chez vous, une totale sécurité au quotidien. En cas de problème, une simple pression du doigt sur votre médaillon vous permet d’être rapidement en contact avec la centrale d’aide sans que vous ayez à décrocher votre téléphone.

Grâce à ce service, vous bénéficiez d’une écoute 24 h sur 24 et de l’assurance d’être secouru en cas de détresse. Plusieurs systèmes de télé-assistance fonctionnent sur le département des Alpes-Maritimes. Vous pouvez choisir librement votre prestataire parmi les sociétés agréées au titre des services à la personne. En fonction de vos ressources, une allocation forfaitaire mensuelle, d’un montant de 20 € vous sera versée par le Conseil général des Alpes-Maritimes.

POUR EN BÉNÉFICIER, IL SUFFIT :

- D’être une personne âgée de 60 ans et plus.
- Si vous avez moins de 60 ans, d’être handicapé (reconnu par la Commission des droits et de l’autonomie des personnes handicapées (CDAPH) ou attesté par la perception d’une pension ou d’une rente d’invalidité).
- D’être français ou ressortissant de la communauté économique européenne. Les personnes étrangères doivent attester d’un titre de séjour en cours de validité, exigé pour résider régulièrement en France.
- De résider dans les Alpes-Maritimes depuis au moins trois mois à la date de la demande, dans un domicile privé (ne peuvent pas y prétendre les personnes hébergées en établissement ou accueillies chez un particulier agréé).
- De vivre seul, ou avec une personne dans l’impossibilité de vous assister.
- D’avoir des revenus n’excédant pas 25 045 € annuels.

Pour le calcul des revenus, il sera tenu compte du revenu net imposable du dernier avis d’imposition, auquel se rajoute, le cas échéant, les revenus des capitaux mobiliers soumis au prélèvement libératoire. Si le demandeur ne vit pas seul, il sera tenu compte des revenus du couple.

- Ou d’être bénéficiaire de l’APA : dans ce cas, vous bénéficiez sans condition de ressources de l’allocation forfaitaire de télé-assistance, sous réserve :
 - que le plan d’aide proposé préconise l’installation d’une télé-assistance,
 - que vous en fassiez la demande.

QUELLES SONT LES FORMALITÉS À ACCOMPLIR ?

Si vous relevez de l'allocation forfaitaire pour une télé-assistance à domicile mise en œuvre par le Conseil général des Alpes-Maritimes, vous pouvez retirer votre demande auprès :

- Des Circonscriptions d'Action Médicale et Sociale du Conseil général (CAMS).
- Des mairies et Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS).
- Des Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC).

Vous pouvez également télécharger le dossier de demande sur le site du Conseil général : www.cg06.fr.

LISTE DES PIÈCES JUSTIFICATIVES À FOURNIR

La demande sera déclarée complète au vu des copies de justificatifs suivants :

- Une pièce d'identité.
- Pour les personnes de moins de 60 ans : un justificatif de votre handicap.
- Pour les personnes de nationalité étrangère : un justificatif de séjour régulier.
- Pour les personnes placées sous un régime de protection : le jugement.
- Le dernier avis d'imposition ou de non-imposition.
- Un relevé bancaire ou postal, au nom du bénéficiaire.

Si vous relevez d'autres systèmes mis en œuvre par des opérateurs privés, renseignez-vous directement auprès des prestataires concernés.

OUVERTURE DU DROIT

Si vous remplissez les conditions requises, cette allocation forfaitaire peut vous être attribuée à compter du 1er jour de réception de votre dossier déclaré complet par les services du Conseil général des Alpes-Maritimes.

Un contrôle sur l'utilisation de l'allocation sera systématiquement effectué dans les trois mois qui suivent son attribution.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Il n'est pas fait appel aux possibilités contributives de vos obligés alimentaires.
- L'allocation forfaitaire de télé-assistance qui est versée ne fait l'objet d'aucune récupération sur votre succession, ni en cas de donation ou legs.

Pour toute information plus précise, les services concernés peuvent être contactés à l'adresse suivante :

Conseil général des Alpes-Maritimes
Direction de la Santé et des Solidarités
Service de l'Aide Sociale aux Adultes et aux Personnes Handicapées
Télé-assistance
BP 3007
06201 Nice CEDEX 3

Point infos
Téléphone : **04 97 18 73 32**



MALADIE D'ALZHEIMER ET TROUBLES APPARENTÉS

QU'EST-CE QUE LA MALADIE D'ALZHEIMER ?

Il s'agit d'une affection neuro-dégénérative du système nerveux central, autrement dit c'est une maladie du cerveau qui se caractérise par une destruction progressive des cellules nerveuses.

Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie d'Alzheimer la mémoire, le langage, le raisonnement seront progressivement affectés et des modifications du comportement de type dépression, anxiété... pourront s'installer.

On sait aujourd'hui qu'il s'agit d'une véritable maladie et non d'une conséquence inéluctable du vieillissement.

Les traitements actuels permettent de ralentir l'évolution de la maladie d'autant plus qu'ils sont mis en œuvre précocement d'où l'intérêt de consulter son médecin devant l'apparition de certains signes.

QUELS SONT LES SIGNES QUI ALERTENT ?

Les difficultés de mémoire touchent au début de la maladie les événements récents avec des répercussions sur les activités de la vie quotidienne : la personne oublie les visites, les rendez-vous, les appels téléphoniques, les conversations alors qu'elle conserve la mémoire des événements plus anciens ... Ce sont ces signes qui conduisent le plus fréquemment à consulter un médecin.

D'autres difficultés peuvent apparaître pour trouver les mots, s'orienter dans le temps ou dans l'espace, se concentrer.

Des changements dans le comportement peuvent aussi être des signes d'alerte : la personne paraît porter moins d'intérêt à ses occupations habituelles, elle est moins active. Elle peut se montrer tendue, nerveuse ou triste.

QUE FAIRE DEVANT L'APPARITION DES PREMIERS SYMPTÔMES ?

En parler à son médecin traitant qui pratiquera une première évaluation à l'issue de laquelle il pourra vous orienter vers un spécialiste (neurologue, gériatre ou psychiatre) ou vers une Consultation Mémoire.

L'ACCUEIL DE JOUR :

Toute personne de 60 ans et plus présentant une détérioration intellectuelle (maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée) et vivant à domicile, peut bénéficier de ce service d'accueil de jour.

Il s'agit d'un accueil à la journée ou à la 1/2 journée, une ou plusieurs fois par semaine, comprenant une prise en charge spécialisée (accompagnement et soins).

Le Conseil général s'investit dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer et soutient les malades à travers le Plan Alzheimer 2008-2012, téléchargeable sur le site : www.cg06.fr

POINT infos

Pour tout renseignement, adressez-vous au gestionnaire du service d'accueil de jour (voir page 73).



LE PORTAGE DE REPAS

Grâce à la livraison de vos repas, votre maintien à domicile est facilité.
Comment cela se passe-t-il ?

On vous livre vos repas pour le midi, avec éventuellement un complément pour le soir, et les menus sont adaptés à votre régime alimentaire.

POUR EN BÉNÉFICIER, IL SUFFIT :

- D'être une personne âgée de 60 ans ou plus.
- Si vos ressources se situent en deçà du minimum vieillesse, soit au 1^{er} avril 2010, 8 507,49 € annuels pour une personne seule ou 13 889,63 € pour un couple, le portage de repas peut être pris en charge par l'aide sociale départementale sous réserve d'une participation minimale, soit 1,77 € par repas.

À CONDITION :

- De vivre dans une commune desservie par un service de portage des repas.
- D'être dans une situation qui justifie la livraison des repas.

POINT infos

Pour tout renseignement, adressez-vous au Centre Communal d'Action Sociale, à votre mairie ou au gestionnaire du service de portage des repas de votre commune (voir page 74).

LE FOYER-RESTAURANT

En déjeunant au foyer-restaurant, vous avez la possibilité de prendre des repas équilibrés dans un cadre convivial. Cette prestation concerne vos repas du midi, servis à table, et uniquement en semaine.

POUR EN BÉNÉFICIER, IL SUFFIT :

- D'être une personne âgée de 60 ans ou plus.
- Si vos ressources se situent en deçà du minimum vieillesse, soit au 1^{er} avril 2010, 8 507,49 € annuels pour une personne seule ou 13 889,63 € pour un couple, le foyer-restaurant peut être pris en charge par le Conseil général sous réserve d'une participation minimale, soit 1,77 € par repas.

POINT infos

Pour tout renseignement, adressez-vous au Centre Communal d'Action Sociale, à votre mairie ou au gestionnaire des foyers-restaurants de votre commune (voir page 76).



Améliorer votre habitat :
vous pouvez bénéficier d'une aide financière



Vous devez adapter votre logement dans l'objectif d'un maintien à domicile ?

Une solution : l'Aide à l'Amélioration de l'Habitat, que vous soyez propriétaire ou locataire.

POUR EN BÉNÉFICIER, IL SUFFIT :

- D'être une personne âgée, retraitée du régime général de sécurité sociale à titre principal ou en tant que conjoint, sous réserve que vous ne soyez pas retraité d'un autre régime de base.
- D'être une personne âgée retraitée, en fonction des dispositions prévues par votre caisse de retraite (régimes spéciaux, autres que le régime général de sécurité sociale).
- De ne pas dépasser un certain plafond de ressources fixé par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV), soit au 1^{er} janvier 2010, 1 380 € pour une personne et 2 108 € pour un couple. Ces bases sont modulées en fonction de tranches de plafond de ressources.

QUELLES SONT LES FORMALITÉS À ACCOMPLIR ?

- Vous devez déposer un dossier auprès de l'association Protection, Amélioration, Conservation, Transformation (PACT).
- Vous ne devez pas bénéficier de l'APA.

POINT infos

Pour tout renseignement, téléphonez à l'association Protection, Amélioration, Conservation, Transformation (PACT) de Nice et des Alpes-Maritimes au 04 93 80 76 26, ou interrogez votre caisse de retraite.

Bien-vivre chez soi : conseils pour une vie quotidienne sans risque



Bien-vivre au quotidien, quand on prend de l'âge, cela signifie aussi limiter les risques. Et cela commence à la maison, en évitant les pièges et, éventuellement, en faisant quelques aménagements.

TAPIS, ESCALIERS, FILS ÉLECTRIQUES... ÉVALUEZ LES RISQUES DE CHUTE

Le lieu dans lequel vous vivez est-il semé d'embûches qui peuvent vous faire chuter ?

Pour le savoir, il faut vous poser quelques questions très simples :

- Est-ce que le sol est glissant ?
- Y a-t-il des tapis ?
- Y a-t-il des marches d'escalier ?
- Les passages sont-ils encombrés ?
- Y a-t-il des fils électriques qui courent sur le sol ?

Vous avez peut-être répondu oui à une ou à plusieurs questions, cela signifie que vous risquez de chuter accidentellement.

PIÈCE PAR PIÈCE, SUIVONS LES INDICES DE RISQUE

Pour dépister efficacement les risques de votre lieu de vie, soyons méthodiques et promenons-nous de pièce en pièce en observant attentivement les lieux...

Le salon, la chambre...

- Fauteuil trop profond.
- Lit trop haut ou trop bas.
- Tapis.
- Table basse...

La salle de bain...

- Baignoire trop haute.
- Robinets trop difficiles à manœuvrer.
- Absence de barre d'appui.
- Sol glissant et absence de tapis anti-dérapant...

Les toilettes...

- WC trop bas.
- Serrure uniquement à l'intérieur...

La cuisine...

- Meubles de cuisine trop hauts.
- Sols glissants...





QUELQUES CONSEILS SIMPLES POUR ÉVITER LES ACCIDENTS

D'une manière générale :

- Vous avez besoin d'au moins deux postes téléphoniques par appartement, dont un téléphone sans fil dans lequel vous aurez programmé les numéros importants (avec écran à gros chiffres).
- Demandez à un électricien de vérifier votre système électrique qui peut être ancien et défectueux.
- Ne montez pas sur une chaise ou un escabeau.
- Utilisez une pelle et une balayette à long manche.
- Pensez à la Télé-assistance si vous êtes isolé.

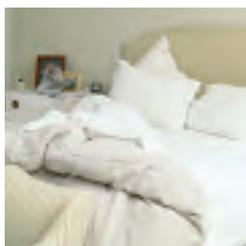


Les lieux de passage, les couloirs :

- Ils doivent être impérativement bien éclairés et dégagés, sans tapis ni meubles encombrants.

Les escaliers :

- Faites-les équiper de rampes et de systèmes anti-dérapants.



Le salon, la chambre :

- Vos sièges doivent être adaptés à votre poids et à votre taille.
- Le téléviseur doit être en bon état de fonctionnement et ne doit pas rester en état de veille. Si des écouteurs vous sont nécessaires, préférez-les sans fil.
- Le lit et la literie doivent être adaptés (bonne hauteur, matelas ferme).
- La table de nuit doit être accessible et les interrupteurs d'éclairage à portée de main.

La salle de bain :

- Prévoyez un siège à côté du lavabo pour la toilette.
- Faites installer des barres de maintien.
- Préférez les mitigeurs pour éviter de vous ébouillanter.
- Faites l'inventaire de votre pharmacie régulièrement et rapportez à la pharmacie les médicaments périmés.
- Préparez ou faites préparer un semainier et laissez les ordonnances de votre médecin à proximité.

Les WC :

- Équipez-les d'un rehausseur, faites installer des barres de maintien, assurez-vous que la chasse d'eau est facile à manipuler. Ne vous y enfermez pas.



Pour votre sécurité, chaque pièce de votre appartement doit être prise en compte, mais également les parties communes de votre immeuble. Parlez-en au syndic afin qu'il fasse réaliser les équipements nécessaires (rampes dans les couloirs et les escaliers, barre d'appui dans les ascenseurs...).

Bien-vivre en hébergement

Que ce soit dans un cadre familial ou dans un établissement spécialisé, vous pouvez choisir, parce que vous êtes seul, que vous ne vous sentez plus en sécurité à domicile, ou que vous ressentez le besoin d'être entouré au quotidien, de vivre en hébergement. Voici quelques conseils pour faire le bon choix et connaître les démarches à suivre.



L'ACCUEIL FAMILIAL VIVRE DANS UNE FAMILLE D'ACCUEIL : UNE PRÉSENCE, UN SOUTIEN PERMANENT ET SÉCURISÉ

Les seniors qui le souhaitent peuvent bénéficier d'un hébergement familial chez des particuliers. Aujourd'hui, l'accueil familial fait l'objet d'une réglementation à laquelle le Conseil général participe très activement puisque la loi stipule que « le Président du Conseil général organise le contrôle des accueillants familiaux, de leurs remplaçants, et le suivi médico-social des personnes accueillies ».

Une formule sûre et de qualité

Les familles qui accueillent des personnes âgées ou des adultes handicapés ont dû préalablement obtenir un agrément du Conseil général.

Intégrée à la vie de la famille, la personne accueillie peut ainsi maintenir un réseau relationnel et une certaine insertion sociale.

Chaque famille accueille en général une ou deux personnes (plus rarement trois) et vous signez un contrat d'accueil avec la famille, qui précise les droits et obligations des deux parties.

La famille d'accueil est considérée comme votre employée car c'est vous qui lui assurez une rémunération.

Cette rémunération est composée de trois éléments qui s'ajoutent pour former un système « tout compris » :

- Une rémunération journalière pour services rendus, assortie d'une indemnité pour congés payés. Elle peut être majorée pour des prestations particulières.
- Une rémunération qui représente vos frais d'entretien courant.
- Un loyer pour la partie de l'habitation qui vous est réservée.

VOS RESSOURCES SONT INSUFFISANTES, VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'UNE AIDE SOCIALE.

Si vous ne possédez pas suffisamment de revenus, vous pouvez (ou votre représentant légal) faire une demande d'aide sociale auprès du Centre Communal d'Action Sociale de votre lieu de résidence, qui établit votre dossier et le transmet à la Direction de la Santé et des Solidarités du Conseil général.



L'ACCUEIL EN ÉTABLISSEMENT : CONVIVIALITÉ ET SOINS ADAPTÉS

Vous pouvez opter pour une formule d'accueil collective. La gestion des établissements est assurée soit par une collectivité publique, soit par une association, soit par une société privée commerciale. Ces établissements, qui peuvent être de différents types, sont plus ou moins médicalisés et accueillent des personnes âgées de 60 ans ou plus, en couple ou célibataires.

TROIS TYPES D'ACCUEIL, À CHOISIR EN FONCTION DE VOS BESOINS

• **Le foyer-logement**

Vous êtes une personne âgée autonome, le foyer-logement est adapté à vos besoins. Il comprend de petits logements privés, mis à votre disposition en échange d'un loyer, ainsi que des prestations de service comme la restauration, la blanchisserie, l'animation et les loisirs.

• **Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)**

Vous avez besoin de soins et d'un soutien quotidien, l'EHPAD correspond à vos attentes. Ce type d'établissement dispose d'une organisation en personnel adaptée à une prise en charge de qualité, tant au niveau de la vie quotidienne que de l'accompagnement et des soins.

Tous les établissements accueillant des personnes âgées dépendantes vont devenir EHPAD, au terme d'un processus de conventionnement inscrit dans une démarche de qualité.

Les EHPAD disposent d'équipes médicales et paramédicales salariées qui interviennent en application du projet de soins propre à chaque établissement. En complément, des équipes d'animation et d'accompagnement de la personne âgée dépendante privilégient chaque fois que possible, l'autonomie sociale, physique et psychique de la personne accueillie.

Une attention particulière est apportée au cadre de vie, pour que les espaces privés et collectifs soient adaptés à la personne âgée dépendante.



- **L'unité de soins de longue durée**

Vous avez besoin d'une surveillance médicale constante et de soins médicaux et paramédicaux importants, vous pourrez être admis, sur prescription médicale et après décision du directeur, dans une unité de soins de longue durée, établissement à caractère hospitalier.

- **La maison de retraite**

Selon le degré de médicalisation de l'établissement, l'organisation et la prise en charge des soins sont réalisées, soit par une équipe médicale et paramédicale salariée de l'établissement, soit par des professionnels médicaux et paramédicaux rémunérés à l'acte. Dans tous les cas, les interventions sont prises en charge par les organismes d'assurance maladie.

Le coût de l'hébergement et de la prise en charge de la dépendance

Quel que soit votre mode d'hébergement collectif, vous devrez acquitter le coût correspondant aux charges mensuelles d'hébergement et le cas échéant de dépendance, variable selon la nature de l'établissement.

Si vos ressources ne vous permettent pas d'acquitter ces coûts, et si l'établissement où vous résidez est habilité à l'aide sociale, le Conseil général peut être amené à contribuer financièrement à votre placement, après examen de votre dossier.

En foyer-logement :

Le tarif hébergement dont vous devez vous acquitter, comprend le coût du loyer et, le cas échéant, des prestations qui sont mises à votre disposition.

Si l'établissement est habilité à l'aide sociale, le coût de l'hébergement peut être pris en charge par le Conseil général, sous condition de ressources.

En maison de retraite, EHPAD et unité de soins longue durée :

Le tarif hébergement correspond aux dépenses d'hôtellerie et peut être pris en charge par le Conseil général, sous condition de ressources.

Les coûts supplémentaires au titre de la dépendance qui comprennent, d'une part, les dépenses de personnel affecté à la prise en charge de la dépendance et, d'autre part, les dépenses annexes complémentaires (surcoût lié à une alimentation spécifique, aux produits d'incontinence, à la blanchisserie...) peuvent être pris en charge, en totalité ou pour partie, par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), versée par le Conseil général, après examen de votre dossier et notamment de l'évaluation de votre dépendance, et de vos ressources.

Selon les situations, la participation du Conseil général est versée directement à l'établissement.

Il convient de se renseigner auprès de l'établissement pour obtenir toutes les précisions utiles.



IMPORTANT :

VOUS BÉNÉFICIEZ DE GARANTIES DE QUALITÉ

Voici les dispositions législatives ou réglementaires qui assurent la qualité de votre séjour en établissement :

- Vous signez un contrat de séjour obligatoire à votre entrée dans l'établissement. Il fixe les droits et devoirs des deux parties et, le cas échéant, le coût des prestations annexes.
- L'affichage de certains documents administratifs (arrêté d'autorisation, certificat de conformité, règlement intérieur, contrat de séjour, menus) doit être visible et est obligatoire.
- Votre participation à la vie de l'établissement est réglementée dans le cadre du Conseil d'établissement dont la création est obligatoire.
- Différents suivis et contrôles sont organisés par divers organismes :
 - Suivi de la qualité de l'accueil par les services de la Direction de la Santé et des Solidarités du Conseil général.
 - Contrôle des services de l'Agence Régionale de Santé - délégation territoriale des Alpes-Maritimes au titre de l'ordre public.
 - Contrôle de l'hygiène par la Direction Départementale de la Protection des Populations : Services vétérinaires.
 - Contrôle des normes de sécurité par la Commission de Sécurité.
 - Contrôle des contrats de séjour et des prix pratiqués, par la Direction Départementale de la Protection des Populations : Unité de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes.

POINT infos

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter :

Conseil général des Alpes-Maritimes

Direction de la Santé et des Solidarités

Service de la Promotion des Équipements et des Services Médico-sociaux

BP 3007

06201 Nice CEDEX 3

Téléphone : **04 97 18 66 41**



VOTRE VIE Q



UOTIDIENNE

Bien vous alimenter...
pour vieillir en bonne santé



Ce n'est pas parce que vous prenez de l'âge que vous devez moins manger, **au contraire**.

En effet, même si le vieillissement seul n'est pas la cause de la dénutrition, tout événement inattendu (déménagement, maladie...) peut rompre cet équilibre et augmenter les besoins énergétiques.

Il faut donc continuer à manger suffisamment avec l'âge, voire même plus qu'un adulte en cas de maladie, même si vous n'avez pas faim.

Il est tout à fait possible de faire 4 petits repas par jour et manger le soir n'empêche pas de dormir.

LES ALIMENTS-CLÉS DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Bien vous nourrir, ce n'est pas très difficile. Une bonne alimentation, c'est une alimentation variée. Voici les différentes familles d'aliments qui doivent composer vos menus de chaque jour :

• Le lait et les produits laitiers : vos amis pour la vie !

Riches en calcium (constituant des os et des dents) indispensable au maintien et à la solidité du squelette. Ils sont également riches en protéines qui nourrissent les muscles.

• Les viandes, les poissons, les œufs : les « briques du corps »

Ces aliments contiennent beaucoup de protéines, qui sont nos éléments constructeurs. Grâce à eux, nous tenons debout et nous pouvons nous défendre contre les infections.

• Les féculents (pain, pâtes, riz, semoule, céréales, pommes de terre, légumes secs) : notre « carburant »



Essentiellement composés de sucres lents, ces aliments nous donnent de l'énergie.

• Les matières grasses (huiles, margarine, beurre)

Composées presque exclusivement de lipides, elles servent de réserve

d'énergie. Elles nous permettent de lutter contre le froid et de bouger.

• Les légumes et les fruits



Leur qualité essentielle est leur richesse en sels minéraux (calcium, magnésium, fer, potassium...), en vitamines et en oligo-éléments. Ce sont les seuls aliments qui contiennent de la vitamine C, efficace pour lutter contre les infections. Ils ont une teneur élevée en fibres nécessaires au transit intestinal.

• Les sucres et les produits sucrés

Ils ne sont pas fondamentalement nécessaires, mais font le bonheur des gourmands.

• Les boissons



Seule l'eau est indispensable à la vie et à la santé, les autres boissons sont à consommer pour le plaisir et avec modération.

COMPOSEZ DES REPAS DE SANTÉ !

Pour rester en bonne santé, vous devez consommer à chaque repas un produit laitier + un féculent. Et chaque jour : 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs + 2 crudités (fruits ou légumes).



EXEMPLES DE MENUS-TYPES

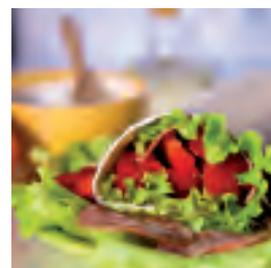
PETIT-DÉJEUNER

Jus de fruits
Café ou thé
Yaourt
Gâteau maison
ou
Lait au chocolat ou café
Pain/beurre/confiture
Fruit
ou
Céréales
Lait
Salade de fruits crus



MIDI

Pommes de terre en salade
Foie persillé
Courgettes gratinées
Pêche bien mûre
ou
Carottes râpées ou mixées
Pain de viande
Petits pois
Yaourt aux fruits



SOIR

Potage de légumes
Gnocchis à la tomate
Flan
ou
Velouté d'asperges et petites pâtes
Œuf coque
Fromage blanc
Poire pochée



À vous d'imaginer d'autres menus équilibrés selon vos goûts...

NOTRE CONSEIL-PLAISIR :

Pensez à utiliser les épices et les herbes (poivre, sel, cumin, persil, herbes de Provence) pour relever vos plats et faire ressortir les saveurs.

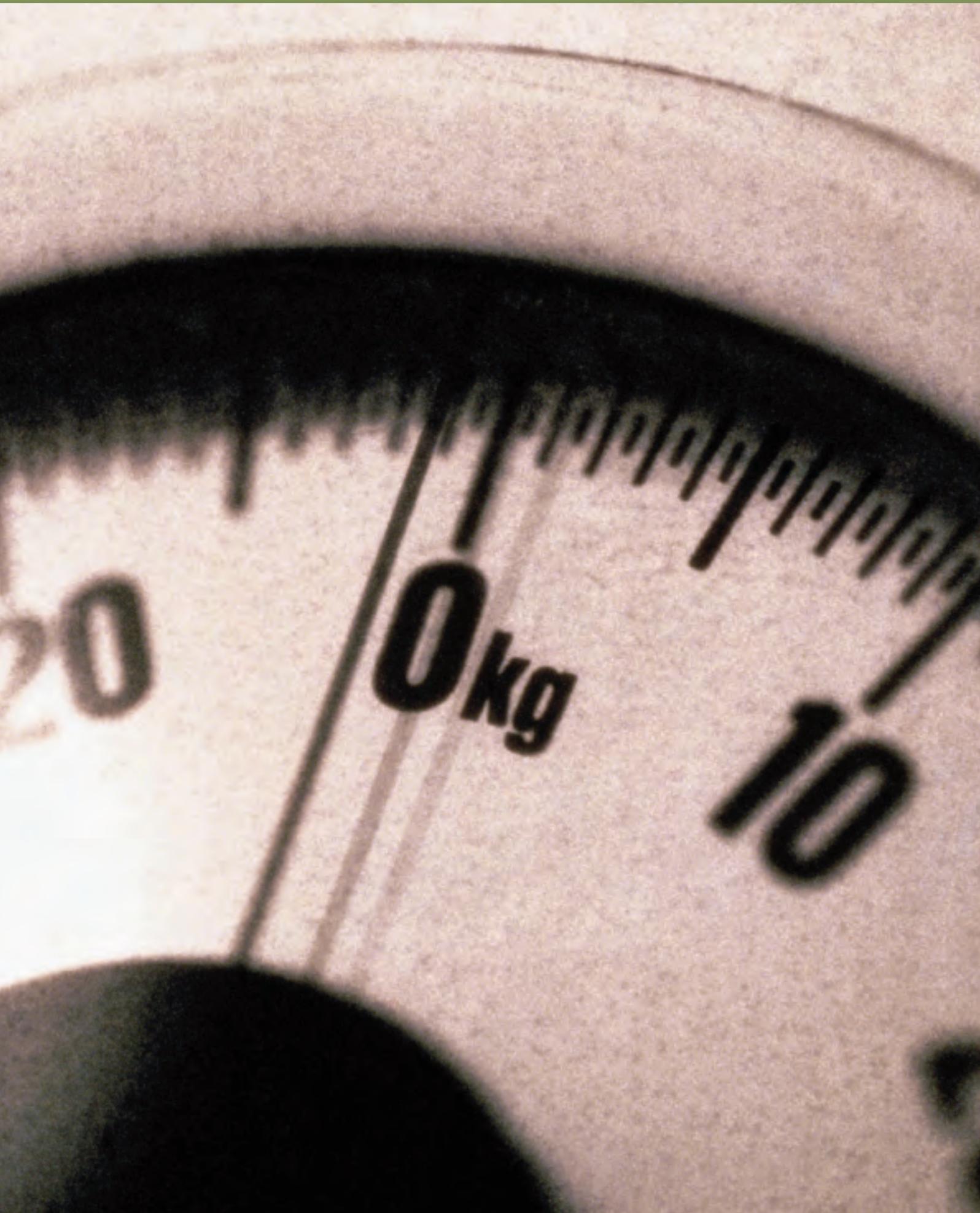
BOIRE, MÊME SI ON N'A PAS SOIF...

Une personne adulte doit boire au minimum 1,5 litre de boisson par jour pour rester en forme. Cela ne signifie pas forcément 1,5 litre d'eau mais de l'eau + thé + tisanes + potages... et même 1 ou 2 verres de vin par jour si cela vous fait plaisir, mais pas plus !

VOUS METTRE AU RÉGIME ?

Sans raison médicale, c'est inutile et même dangereux pour votre santé car les régimes entraînent de nombreuses carences.

Savoir identifier et réagir aux signaux d'alerte santé



Avoir la santé, c'est la meilleure des choses. La garder en vieillissant, c'est essentiel et cela tient souvent à une série de mesures simples. Quelques signes peuvent vous permettre de déceler un début de santé chancelante et d'y remédier en en parlant avec votre médecin et votre entourage. Vous perdez du poids sans raison ? Vous perdez l'équilibre ? Vous souffrez de troubles urinaires... autant de symptômes à ne pas négliger.

VOUS PERDEZ DU POIDS... CE N'EST PAS NORMAL

Un poids stable est le reflet d'une alimentation suffisante et adaptée à vos besoins. Si vous perdez 2 kg en un mois, parlez-en immédiatement à votre médecin. Pour le savoir, pesez-vous une fois par semaine, à jeun et toujours à la même heure. Pour ne pas perdre de poids, il faut continuer à stimuler votre appétit. Voici une série de conseils et d'astuces qui doivent vous y aider.

Restez actif et participez aux différentes étapes de la préparation des repas : faites la liste des courses, continuez à faire les courses si vous le pouvez, choisissez vos menus en manifestant vos préférences, dressez la table...

Mangez en bonne compagnie : dès que vous le pouvez, mangez avec d'autres convives, participez à des repas de fête, invitez des amis à votre table, car rien ne donne plus d'appétit que l'affection et la présence des proches.

Vous vivez seul :

- L'aide à domicile peut être une bonne solution pour vous. C'est une présence qui rompt l'isolement. Elle peut participer à l'élaboration des repas, faire les courses, être présente à table.
- Les offres de restauration à proximité de votre domicile (foyer-restaurant, restaurant de quartier) sont idéales si vous pouvez vous déplacer.
- Les services de repas à domicile : pensez-y si vous ne pouvez plus faire les courses ou préparer vos repas. Ils peuvent contribuer à votre maintien à domicile.

ATTENTION À LA FRAÎCHEUR !

Pour ne pas vous intoxiquer avec vos aliments, pensez à consommer rapidement vos produits frais, à vérifier les dates de péremption sur vos laitages et à nettoyer chaque mois votre frigo à la javel !



VOUS SOUFFREZ DE TROUBLES DE LA MÉMOIRE

L'altération de la mémoire peut être une conséquence du vieillissement.

Même si à partir de 50 ans, nous sommes nombreux à exprimer des petites défaillances, il s'agit le plus souvent d'un phénomène sans gravité et portant essentiellement sur la mémorisation d'informations récentes.

LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE PEUVENT ÊTRE FAVORISÉS
PAR DIFFÉRENTS FACTEURS :

- Un état dépressif ou anxieux.
- Des troubles du sommeil.
- Certains médicaments...

Des troubles persistants et s'aggravant doivent toutefois être pris en considération et faire l'objet d'une évaluation médicale.

IL CONVIENT ALORS DE SE RAPPROCHER :

- Du médecin traitant.
- Des consultations mémoire.
- Du Centre Mémoire de Ressources et de Recherche (Hôpital Pasteur).



VOUS SOUFFREZ DE TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE

Les yeux, les oreilles, les articulations, les pieds, les muscles... tous ces éléments du corps humain nous aident à tenir debout et à garder l'équilibre. Une chute peut sembler un accident bénin, elle peut également avoir des conséquences graves et vous amener à perdre votre autonomie.

PERTE D'ÉQUILIBRE : QUELS SONT LES SIGNES QUI ALERTENT ?

- Vous avez de petits troubles de l'équilibre ?
 - Des vertiges ?
 - Des étourdissements quand vous vous relevez ?
 - La sensation que vos jambes se dérobaient sous votre poids ?
 - Des problèmes de vue ?
 - Prenez-vous des médicaments qui peuvent entraîner des pertes d'équilibre, de vigilance, des malaises (somnifères, tranquillisants, antidépresseurs, antihypertenseurs, antidiabétiques...) ?
 - Vous levez-vous la nuit pour aller aux toilettes ?
 - Votre appartement est-il « à risques » ?
 - Avez-vous peur de tomber ?
 - Êtes-vous tombé au cours de ces derniers mois ?
- Si vous avez répondu OUI à plusieurs de ces questions, consultez votre médecin.

QUELQUES CONSEILS POUR GARDER « BON PIED, BON ŒIL »...

- Faites vérifier régulièrement votre vue et votre audition.
- Entretenez votre souplesse grâce à une gym douce de type yoga ou marche.
- Pensez aux ateliers « Équilibre ».
- Apprenez à vous relever.
- Ayez une bonne hygiène des pieds, faites soigner toute blessure et consultez un pédicure si nécessaire.
- Évitez les vêtements trop larges ou trop longs qui peuvent vous faire tomber.
- Portez des chaussures avec contrefort, talons inférieurs à 3 cm et semelles antidérapantes.
- Adoptez une alimentation équilibrée pour conserver votre masse musculaire.
- Pratiquez régulièrement une gymnastique du cerveau (ateliers « mémoire »).
- Prenez garde à certains médicaments et à l'alcool qui diminuent la vigilance.
- Aménagez votre appartement pour diminuer les risques de chute.
- Faites installer une télé-assistance si vous vivez seul.
- Développez les activités adaptées à vos capacités (selon les conseils de votre médecin).

IDÉES REÇUES...

FAUX

- Il est normal de tomber en vieillissant.
- Cela n'arrive qu'aux autres.
- Je suis tombé, donc je ne dois plus marcher.

VRAI

- La chute n'est pas une fatalité.
- Tout le monde peut tomber.
- Après une chute, il faut reprendre une activité normale dans la mesure du possible.



ARTHRITE, ARTHROSE, OSTÉOPOROSE, RHUMATISME... IL N'Y A PAS DE FATALITÉ

Les maladies des os et des articulations ne font pas partie du vieillissement normal. L'arthrite est une inflammation de l'enveloppe tapissant l'articulation (la synoviale). L'arthrose est une dégradation du cartilage articulaire. L'ostéoporose est une diminution de la masse osseuse avec modification de son architecture favorisant les risques de fractures. Beaucoup de gens pensent à tort que ces maladies sont inéluctables, liées à l'âge, qu'on ne peut rien y faire et qu'il est normal de souffrir quand on vieillit : c'est FAUX.

De nombreux traitements existent pour calmer la douleur, pour ralentir l'évolution de la maladie. Des moyens palliatifs permettent de s'adapter à son handicap et de garder son autonomie le plus longtemps possible. Enfin adopter des règles hygiéno-diététiques est très important.

FAITES-VOUS PARTIE DES PERSONNES À RISQUES ?

Les arthrites et les arthroses sont quelquefois favorisées par un terrain familial. Le surpoids, la sédentarité et à l'inverse le surmenage des articulations favorisent l'arthrose.

L'ostéoporose est d'autant plus à craindre :

- Si votre mère a été victime de fracture du col du fémur.
- Si votre ménopause est survenue avant 40 ans.
- Si vous êtes fumeur ou buvez de l'alcool (même modérément).
- Si votre régime comprend une ration insuffisante de calcium et de protéines.
- Si vous avez déjà présenté une fracture.
- Si vous avez une faible activité physique, un manque d'exposition au soleil.
- Si vous êtes maigre.
- Si vous souffrez d'une affection digestive, d'une maladie des glandes endocrines ou que vous avez été ou êtes traité par des corticoïdes.

PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR...

- Adoptez une alimentation équilibrée et suffisamment riche en calcium, vitamines D et protéines.
- Exercez une activité physique régulière, sans excès, continuez les sports que vous avez pratiqués en les adaptant à vos possibilités et toujours après examen médical.
- Lutte contre les raideurs articulaires et la fonte musculaire grâce à une gymnastique adaptée et surveillée.
- Protégez-vous du froid et de l'humidité.

Demandez conseil à votre médecin.

QUELS SONT LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER ?

- Douleurs articulaires, osseuses, mal de dos...
 - Fatigue, diminution de force musculaire.
 - Raideur des articulations.
 - Gonflement des articulations, déformations.
 - Diminution de la taille, dos voûté.
 - Troubles de la marche, boiterie.
 - Antécédent de tassement vertébral et/ou de fracture d'un os des membres.
- Au moindre de ces signes, consultez votre médecin qui pourra vous conseiller et vous prescrire les traitements nécessaires (médicaments, traitements de médecine physique...).



VOUS SOUFFREZ DE TROUBLES URINAIRES, BRISEZ LE SILENCE

Les troubles urinaires peuvent survenir à tout âge.

Ils sont plus fréquents chez la personne âgée et peuvent avoir des conséquences lourdes : repli sur soi, isolement social, familial, entrée en institution.

L'incontinence urinaire est une perte involontaire d'urines.

Sa fréquence augmente avec l'âge et est étroitement associée à la dépendance. Elle ne doit pas être vécue comme une maladie honteuse ou une fatalité liée à l'âge. Il faut savoir en parler à son médecin car il existe des traitements spécifiques de l'incontinence urinaire.

LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER :

- Besoin d'uriner plus souvent ?
- Besoin de se lever plusieurs fois la nuit ?
- Envies impérieuses, brutales d'uriner avec difficulté pour se retenir ?
- Fuites en toussant, en riant, en éternuant ?
- Difficultés pour uriner normalement ? Besoin de pousser ?
- Sensation que votre vessie est mal vidée ?
- Gouttes retardataires quand vous vous rhabillez ?

LA PLUPART DE CES SIGNES SONT RÉVERSIBLES

Parlez-en avec votre médecin. Ne pensez pas qu'à votre âge, c'est normal. Il pratiquera une évaluation de vos troubles urinaires dans le cadre d'une évaluation gérontologique globale : interrogatoire, examen clinique qui sera complété par une analyse d'urine, par la mesure du résidu post-mictionnel et éventuellement par un bilan urodynamique, échographie...

L'évaluation de vos troubles permettra une réponse adaptée :

- Adaptation de votre environnement (accessibilité aux WC, éclairage, fermeture des pantalons avec du velcro...).
- Les règles hygiéno-diététiques et comportementales (gérer les boissons, faire pipi avant de sortir...).
- Réalisation du calendrier mictionnel.
- Les traitements médicamenteux.
- La rééducation périnéale par électrostimulation et/ou biofeedback.
- La chirurgie.

Et si ces traitements sont peu efficaces ou inadaptés, il reste encore les moyens palliatifs (peniflow, changes...) qui permettent d'avoir une vie sociale normale.

Vous divertir...
une activité essentielle



Malgré votre âge, il n'y a pas de limites autres que physiques aux activités que vous pouvez exercer.

Il est prouvé que l'être humain a besoin de se divertir, d'échanger, de stimuler ses cellules grises, de bouger... c'est pourquoi vous ne devez pas vous replier sur vous-même en vieillissant mais au contraire élargir vos contacts et, pourquoi pas, découvrir de nouvelles passions !

LES CLUBS DU 3^E ÂGE : DES LIEUX CONÇUS POUR VOUS ACCUEILLIR ET VOUS DIVERTIR

De nombreux clubs du 3^e âge existent autour de vous, prêts à vous accueillir tout au long de l'année. Pour connaître les noms et adresses de ces associations, il vous suffit de vous adresser à votre mairie.

Les clubs du 3^e âge constituent un excellent moyen de prévenir l'isolement et de favoriser les relations sociales. Vous pouvez y pratiquer des activités culturelles, sportives, artistiques, touristiques ou autres... il vous suffit pour cela de faire établir votre carte d'adhésion (le paiement d'une redevance annuelle minime peut vous être demandé en fonction de l'activité choisie).

IL EST RECOMMANDÉ, POUR VIEILLIR HARMONIEUSEMENT,
DE PRATIQUER DEUX TYPES D'ACTIVITÉS :

- Des activités physiques : marche, vélo, natation, golf, pétanque, peinture, modelage... selon vos envies et vos possibilités.
- Des activités stimulant la mémoire : cartes, jeux de société, théâtre, chant...

C'EST SCIENTIFIQUE !

Des études récentes ont prouvé qu'une heure de marche par jour augmente votre existence sans handicap de 8 ans !

POINT infos :

Mairie, Centre Communal d'Action Sociale, Centre Local d'Information et de Coordination

Vous déplacer



Rester dans la vie sociale, échanger, rencontrer, faire ses courses... continuer à vous déplacer est un excellent moyen de rester actif plus longtemps. C'est pourquoi le Conseil général vous facilite au maximum l'accès aux transports.

LES TRANSPORTS EN COMMUN

Des cartes de bus ou à tarif réduit peuvent vous être accordées sous certaines conditions d'âge, de ressources et de lieu de résidence. Chaque commune en définit les modalités, adressez-vous à votre mairie ou au Centre d'Action Sociale de votre commune pour plus de renseignements.

Des réductions de tarifs sont également possibles auprès des chemins de fer ou des transports maritimes (renseignements auprès des organismes concernés).

LES SERVICES D'ACCOMPAGNEMENT OU DE TRANSPORT DES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Ces services vous aident à vous déplacer. Vous êtes accompagné de votre domicile jusqu'à votre lieu de destination et vous pouvez bénéficier d'une assistance dans vos démarches. Certains services possèdent des véhicules adaptés au transport des personnes à mobilité réduite et en fauteuil roulant.

Pour connaître les coordonnées de ces services, adressez-vous à votre mairie ou au Centre Communal d'Action Sociale.



BIEN VIVRE DA

LES DROITS DES PERSO



N S S E S D R O I T S

N N E S Â G É E S F R A G I L E S

Droits et libertés de la personne âgée



CHOISIR SA VIE

Toute personne âgée garde la liberté de choisir son mode de vie et de pouvoir exprimer ses choix.

Le lieu de vie de la personne âgée, domicile personnel ou établissement, doit être choisi par elle et adapté à ses besoins.

MAINTENIR UNE VIE SOCIALE

Toute personne âgée doit conserver la liberté de communiquer, de se déplacer et de participer à la vie de la société. Le maintien des relations familiales et des réseaux amicaux est indispensable aux personnes âgées dépendantes.

GÉRER SON PATRIMOINE

Toute personne âgée doit pouvoir garder la maîtrise de son patrimoine et de ses revenus disponibles.

POURSUIVRE SES ACTIVITÉS

Toute personne âgée doit être encouragée à conserver ses activités.

La participation volontaire à des réalisations diversifiées et valorisantes (artistiques, culturelles, associatives, ludiques, sportives...) doit être favorisée.

GARDER SA LIBERTÉ DE CONSCIENCE

Toute personne âgée doit pouvoir participer aux activités religieuses ou philosophiques de son choix. Chaque établissement doit disposer d'un local d'accès aisé, pouvant servir de lieu de culte, et permettre la visite des représentants des diverses religions.

AVOIR DROIT AUX SOINS

Toute personne âgée dépendante doit avoir accès aux soins qui lui sont utiles. L'accès aux soins doit se faire en temps utile en fonction du cas personnel de chaque malade. Les soins que requiert une personne âgée doivent être dispensés par des intervenants qualifiés et formés, en nombre suffisant.

ÊTRE AIDÉ DANS SON BUDGET

Toute personne majeure, qui perçoit des prestations sociales et dont la santé ou la sécurité est menacée par les difficultés qu'elle éprouve à gérer ses ressources, peut bénéficier d'une mesure d'accompagnement social personnalisé qui comporte une aide à la gestion du budget.

PENSER À SON AVENIR

Afin d'anticiper tout problème important de santé, vous pouvez rédiger un « mandat de protection future ».

Ce mandat de protection future permet à toute personne, en parfaite santé, de désigner par avance, la ou les personnes (parent, ami ou autre), qui veillera sur ses intérêts (patrimoine, santé) si les circonstances de la vie l'empêchaient d'y veiller elle-même.

Ce mandat peut être établi simplement entre les intéressés selon un modèle fourni par l'administration, disponible sur le site www.legifrance.gouv.fr

PROTECTION JURIDIQUE

Toute personne en situation de dépendance doit pouvoir protéger non seulement ses biens mais aussi sa personne.

Lors de la mise en œuvre des protections prévues par le code civil (sauvegarde de justice, curatelle ou tutelle), il faut considérer avec attention que :

- Le besoin de protection n'est pas forcément total, ni définitif. La personne âgée dépendante protégée doit pouvoir continuer à donner son avis chaque fois que cela est nécessaire et possible.
- La dépendance psychique n'exclut pas que la personne âgée puisse exprimer des orientations de vie et doive toujours être informée des actes effectués en son nom.

La protection des personnes âgées



LA LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE

Vous êtes un SENIOR, vous méritez le plus grand RESPECT et les MEILLEURS SOINS, cela s'appelle la BIEN TRAITANCE.

ÊTRE BIEN TRAITÉ, C'EST CONCRET ET CELA S'APPUIE SUR :

- La citoyenneté.
- La dignité.
- L'intimité.
- Le respect mutuel, le refus de la maltraitance.

L'abus de faiblesse est un délit sur le plan pénal.
La loi protège les personnes vulnérables du fait de leur âge.

UNE PRIORITÉ DU CONSEIL GÉNÉRAL

La lutte contre la maltraitance constitue une priorité du Conseil général, qui a pris 4 initiatives :

- La création d'une cellule interinstitutionnelle de contrôle, qui associe l'ensemble des institutions et services qui concourent à la prévention de la maltraitance dans les structures.
- L'évaluation chaque année d'une trentaine d'établissements, conduite par un prestataire dans une démarche qualité.
- La création, au **CHU de Nice**, d'une **antenne d'écoute**, d'orientation et d'accès aux droits des victimes de violences ou de maltraitements, en vue d'apporter un soutien à toutes les victimes de maltraitance.
- L'installation d'un numéro vert pour signaler toute situation potentielle de maltraitance (0 800 74 66 06).

UN EXEMPLE : ALMAZUR

ALMAZUR assure l'écoute, l'information, le conseil, l'orientation et la prévention de la maltraitance des personnes âgées.
C'est une des antennes d'ALMA France.

L'association est à votre écoute les :
mardis et vendredis de 9h à 11h30

Téléphone : 04 93 68 58 09

Fax : 04 93 68 36 10

Adresse : BP 81 - 06404 Cannes Cedex

POINT infos

Signalement de la maltraitance

N° vert du Conseil général : 0 800 74 66 06

L'accompagnement des personnes en fin de vie

L'accompagnement d'un proche en fin de vie demande à son entourage beaucoup de disponibilité. Cet acte d'amour et de présence peut conduire à un état de fatigue morale et physique.

Dans la démarche globale des soins palliatifs, on retrouve des associations de bénévoles en accompagnement de fin de vie.

Ces personnes volontaires, formées à l'accompagnement, proposent aux malades et aux familles qui le souhaitent, et sans interférer avec la pratique des soins médicaux et paramédicaux, d'apporter par leur présence, un confort psychologique et social.



CES ASSOCIATIONS QUI VONT JUSQU'AU BOUT DE LA VIE À VOS CÔTÉS

ASSOCIATION PALLIA-AIDE

268, route de Bellet - Château Magnan Bât B2, 06200 NICE
Tél : 04 93 37 87 85
pallia-aide@yahoo.fr

ALBATROS

18, av. Henri Dunant, 06100 NICE
Tél : 04 93 51 59 63
bsp@albatros06.asso.fr

JALMALV

7, av. Thiers, 06000 NICE
Tél : 04 93 87 50 39
Fax : 04 93 87 40 63
jalmalvcotedazur@aol.com

(association affiliée
à la fédération JALMALV,
reconnue d'utilité publique)

ASP AM

Hôpital Pasteur Pavillon O
30, av. de la Voie romaine, BP 69 - 06002 NICE CEDEX 1
Tél : 04 92 03 79 46

RÉSEAU DE SOINS PALLIATIFS RESOP 06

61, route de Grenoble
06200 NICE
Tel : 04 93 18 86 32
Fax : 04 92 29 02 11
resop06@wanadoo.fr

Ce réseau de soins palliatifs a pour mission de favoriser la mise en place d'un dispositif de coordination de prise en charge des soins palliatifs et de la douleur dans les Alpes-Maritimes qui prend en compte :

- Le respect du choix du malade sur les conditions de la fin de sa vie.
- L'adaptation et la diversification de l'offre de soins.
- L'implication des associations.

Les numéros et adresses utiles



LES CLIC
(CENTRES LOCAUX
D'INFORMATION
ET DE COORDINATION)

Des guichets de proximité pour répondre à vos besoins.

UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE ET COMPÉTENTE EST À VOTRE DISPOSITION POUR :

- Vous informer.
- Vous conseiller.
- Vous orienter.

Elle facilite la coordination entre les services susceptibles de répondre à vos attentes et à vos besoins.

CLIC DE LA ROYA
Hôpital local
2, rue Cordier
06540 BREIL-SUR-ROYA
Tél : 04 93 04 37 90
Fax : 04 93 04 37 37
clic@hopital-breil-roya.com

CLIC D'ANTIBES
2, avenue de la Libération
06600 ANTIBES
Tél : 04 92 91 35 00
clic@ccas-antibes.fr

CLIC DE CANNES
Villa des Libellules
5, rue Viglieno
06400 CANNES
Tél : 04 93 68 34 34
Fax : 04 93 38 64 73
clic@ccas-cannes.fr

CLIC DE GRASSE
Centre du Petit Paris
78, boulevard Victor Hugo
06130 GRASSE
Tél : 04 93 60 09 69
Fax : 04 93 60 09 64
clic-grasse@wanadoo.fr

CLIC DE NICE
Nice Centre
6, avenue Félix-Faure
06000 NICE
Tél : 08 10 84 43 52
Fax : 04 93 13 52 36

Nice Nord
64, avenue Cyrille Besset
06200 NICE
Tél : 04 92 07 56 95

Nice Est
6, ruelle Saint-Roch
06300 NICE
Tél : 04 93 89 50 40

Nice Ouest
2 bis, avenue du Petit Fabron
06200 NICE
Tél : 04 97 11 40 70

CLIC DES PAILLONS
Résidence L'Olivier
Quartier L'Olivier
06440 L'ESCARÈNE
Tél : 04 93 55 79 78

CLIC DE LA VÉSUBIE/VALDEBLORE
Syndicat inter-hospitalier
de la Vésubie
Boulevard René Roques
06450 ROQUEBILLIÈRE
Tél : 04 93 03 45 30
ou
Centre Jean Chanton
Tél : 04 93 03 43 64

CLIC DE LA TINÉE
Hôpital Saint-Maur
3, rue Droite
06660 SAINT-ÉTIENNE-DE-TINÉE
Tél : 04 93 02 48 53
Fax : 04 93 23 28 20
le.clic@laposte.net



LES CIRCONSCRIPTIONS D'ACTION MÉDICALE ET SOCIALE (CAMS) : DES PROFESSIONNELS PROCHES DE VOUS

Les 22 CAMS sont autant de petites unités décentralisées, et donc proches de vous, du Conseil général des Alpes-Maritimes, au sein desquelles des professionnels de l'action sociale vous accueillent, écoutent, informent, orientent et vous accompagnent socialement.

Ces services sont gratuits.

ANTIBES

Résidence « Le Rond Point » - B
3, chemin du Grand Cavalier
06600 ANTIBES
Tél : 04 92 90 64 00
Fax : 04 92 90 64 01
camsantibes@cg06.fr

Communes couvertes : Antibes, Biot.

CAGNES-SUR-MER

53, avenue du Val Fleuri
06800 CAGNES-SUR-MER
Tél : 04 93 19 47 70
Fax : 04 93 19 47 72
camscagnessurmer@cg06.fr

Communes couvertes :
Cagnes-sur-Mer, La Colle-sur-Loup,
Saint-Paul, Vence, Villeneuve-Loubet.

CANNES EST

« La Pastourelle »
8, impasse Sophora
06400 CANNES
Tél : 04 92 59 20 30
Fax : 04 92 59 20 31
camscannesest@cg06.fr

Communes couvertes :
Quartiers Est de Cannes.

CANNES OUEST

Palace Center – Bât. 1
Z. I. Les Tourrades
06210 MANDELIEU-LA NAPOULE
Tél : 04 92 19 55 60
Fax : 04 92 19 55 61
camscannesouest@cg06.fr

Communes couvertes :
Mandelieu-La Napoule,
Théoule-sur-Mer, plus les quartiers
Ouest de Cannes.

GRASSE NORD

« L'Émeraude » - BAT. B
54, chemin des Capucins
06130 GRASSE
Tél : 04 93 70 95 50
Fax : 04 93 70 95 69
camsgrassennord@cg06.fr

Communes couvertes : Amirat,
Andon, Briançonnet, Cabris, Caille,
Cipières, Collongues, Escragnolles,
Gars, Gréolières, Le Mas, Le Tignet,
Les Mujouls, Magagnosc, Peymeinade,
Saint-Auban, Saint-Cézaire-
sur-Siagne, Saint-Vallier-de-Thiey,
Sallagriffon, Séranon, Spéracédès,
Valderoure, plus les quartiers Nord,
Est et Ouest de Grasse.

GRASSE SUD

Grasse 2000 - 229, route de Cannes
06130 LE PLAN-DE-GRASSE
Tél : 04 93 70 90 20
Fax : 04 93 70 90 35
camsgrassesud@cg06.fr

Communes couvertes :

Auribeau-sur-Siagne, Le Bar-sur-Loup,
Bézaudun, Bouyon, Caussols,
Châteauneuf-de-Grasse, Conségudes,
Courmes, Coursegoules, Gourdon,
Le Rouret, Les Ferres, Opio,
Pégomas, Roquefort-les-Pins,
Tourrettes-sur-Loup, Valbonne,
plus quartier sud de Grasse.

LE CANNET

53, boulevard de la République
06110 LE CANNET
Tél : 04 92 18 71 70
Fax : 04 92 18 71 80
camslecannet@cg06.fr

Communes couvertes :

La Roquette-sur-Siagne, Le Cannet,
Mouans-Sartoux, Mougins.

LES VALLÉES

Ancienne École
06670 LE CHAUDAN
Tél : 04 92 08 20 30
Fax : 04 92 08 20 33
camslesvallees@cg06.fr

Communes couvertes :

Aiglun,
Ascros, Auvare, Bairols, Belvédère,
Beuil, Bonson, Castagniers,
Châteauneuf-d'Entraunes, Clans,
Cuébris, Daluis, Entraunes, Gillette,
Guillaumes, Ilonse, Isola, La Bollène,
La Croix-sur-Roudoule, Lantosque,
La Penne, La Roquette-sur-Var,
La Tour-sur-Tinée, Le Hameau du
Plan-du-Var, Lieuche, Malaussène,
Marie, Massoins, Péone, Pierlas,
Pierrefeu, Puget-Rostang,
Puget-Théniers, Revest-les-Roches,
Rigaud, Rimplas, Roquebillière,
Roquestéron, Roquestéron-Grasse,
Roubion, Roure, Saint-Antonin,
Saint-Dalmas-le-Selvage,
Saint-Étienne-de-Tinée, Saint-Léger,
Saint-Martin-d'Entraunes,
Saint-Martin-du-Var, Saint-Martin-
Vésubie, Saint-Sauveur-sur-Tinée,
Sauze, Sigale, Thiery, Toudon, Touët-
sur-Var, Tournefort,
Tourette-du-Château, Utelle,
Valdeblore, Venanson, Villars-sur-Var,
Villeneuve-d'Entraunes.

MENTON

4, rue Victor-Hugo
06500 MENTON
Tél : 04 89 04 30 20
Fax : 04 92 09 72 00
camsmenton@cg06.fr

Communes couvertes :

Breil-sur-Roya, Castellar, Castillon,
Fontan, Gorbio, La Brigue, Menton,
Moulinet, Roquebrune-Cap-Martin,
Sainte-Agnès, Saorge, Sospel, Tende.

SAINT-LAURENT-DU-VAR

341, avenue Général Leclerc
06700 SAINT-LAURENT-DU-VAR
Tél : 04 92 12 55 80
Fax : 04 92 12 55 81
camssaintlaurentvar@cg06.fr

Communes couvertes :

Carros,
Gattières, La Gaude, Le Broc,
Saint-Jeannet, Saint-Laurent-du-Var.

NICE ARIANE

Le Petit Palais 1, square Constantin
de Châteauneuf - 06300 NICE
Tél : 04 97 00 08 10
Fax : 04 97 00 08 11
camsniceariane@cg06.fr

NICE CENTRE

37, avenue Maréchal Foch
06000 NICE
Tél : 04 92 17 50 50
Fax : 04 92 17 50 51
camsnicecentre@cg06.fr

NICE GAMBETTA-DABRAY

Palais Deporta - Entrée C
79, boulevard Gambetta
06000 NICE
Tél : 04 93 37 40 20
Fax : 04 93 37 52 41
camsnicegambettadadray@cg06.fr

NICE MAGNAN

173-175, rue de France
06000 NICE
Tél : 04 93 86 02 16
Fax : 04 93 97 33 07
camsnicemagnan@cg06.fr

NICE NORD

3, rue Georges Bidault
06100 NICE
Tél : 04 92 07 56 30
Fax : 04 92 07 56 31
camsnicenord@cg06.fr

NICE OUEST

« SPACE » - BAT. C
208, route de Grenoble
06200 NICE
Tél : 04 92 29 40 00
Fax : 04 92 29 40 20
camsniceouest@cg06.fr

POINT infos

Toutes les adresses et coordonnées
téléphoniques sont régulièrement
mises à jour sur le site du Conseil
général : www.cg06.fr

NICE PASTEUR BON-VOYAGE

181, avenue Maréchal Lyautey
06000 NICE
Tél : 04 92 47 61 70
Fax : 04 92 47 61 71
camsnicepasteur@cg06.fr

NICE PORT

« Le Castel Richelmi »
46, boulevard de Riquier
06300 NICE
Tél : 04 92 00 14 60
Fax : 04 92 00 14 61
camsniceport@cg06.fr

NICE SAINT-ROCH

« Les Mimosas »
52, avenue Denis Semeria
06300 NICE
Tél : 04 93 27 60 70
Fax : 04 93 27 60 71
camsnicesaintroch@cg06.fr

SAINT-ANDRÉ-DE-LA-ROCHE

« L'Adriana » - BAT. F
15, boulevard du 8 Mai 1945
06730 SAINT-ANDRÉ-DE-LA-ROCHE
Tél : 04 93 27 65 80
Fax : 04 93 27 65 95
camssaintandre@cg06.fr

Communes couvertes : Aspremont,
Bendejun, Berre-les-Alpes,
Blausasc, Cantaron, Châteauneuf-
Villevieille, Coaraze, Colomars,
Contes, Drap, Duranus, Falicon,
La Trinité, L'Escarène, Levens,
Lucéram, Peille, Peillon,
Saint-André-de-la-Roche, Saint-Blaise,
Touët-de-l'Escarène, Tourrette-Levens.

VALLAURIS

« Le Suffren »
Rue du Docteur Senes
06220 VALLAURIS
Tél : 04 93 64 75 20
Fax : 04 93 64 75 21
camsvallauris@cg06.fr

Communes couvertes : Golfe-Juan,
Vallauris.



CENTRES D'ACCUEIL DE JOUR

pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

ou troubles apparentés

ACCUEIL DE JOUR

CCAS Antibes - Juan-les-Pins

1, rue de l'Église
06600 ANTIBES
Tél : 04 92 91 39 10
Fax : 04 92 91 39 11
alpaca@pacalzheimer.com
Statut : Public

G.S.F JEAN-LOUIS NOISIEZ

Z.A.C. Saint Philippe
55, allée Charles-Victor Naudin
SOPHIA ANTIPOLIS
06410 BIOT
Tél : 04 97 21 69 30
Statut : Privé à but non lucratif

EHPAD

« Cantazur »

5, chemin des Marguerites
06800 CAGNES-SUR-MER
Tél : 04 92 12 69 00
Fax : 04 92 12 69 01
Statut : Public

EHPAD

« Les Jardins d'Inès »

11, chemin des Presses
06800 CAGNES-SUR-MER
Tél : 04 92 02 39 39
Statut : Privé à but lucratif

EHPAD

Tiers Temps Cannes

Impasse Bellevue
Rue Marius Monti
06400 CANNES
Tél : 04 92 98 46 00
Fax : 04 93 68 99 58
tierstems-cannes@domusci.com
Statut : Privé à but lucratif

EHPAD

Centre hospitalier de Cannes

15, avenue des Broussailles
06400 CANNES
Tél : 04 93 69 70 00
Fax : 04 93 69 70 09
Statut : Public

EHPAD

Les Oliviers

146, avenue Michel Jourdan
06150 CANNES-LA BOCCA
Tél : 04 93 47 27 82
Fax : 04 93 47 12 20
oliviers06@livertysurf.fr
Statut : Privé à but lucratif

EHPAD

Tiers Temps Le Cannet

29, avenue Dolce Farniente
B.P 109
06110 LE CANNET
Tél : 04 93 06 56 56
Fax : 04 93 99 18 37
tierstems.lecannet@wanadoo.fr
Statut : Privé à but lucratif

EHPAD

Résidence l'Olivier

Quartier de l'Olivier
06440 L'ESCARÈNE
Tél : 04 93 91 65 65
Fax : 04 93 91 65 50
residence.olivier@wanadoo.fr
Statut : Public

EHPAD

Les Aquarelles

467, avenue Evelyne Bertrand
06370 MOUANS-SARTOUX
Tél : 04 92 92 81 15
Fax : 04 92 92 93 17
lesaquarelles@wanadoo.fr
Statut : Privé à but lucratif

ASSOCIATION ALZHEIMER

CÔTE D'AZUR (ACA)

5, avenue Béatrix
06100 NICE
Tél : 04 93 52 62 00
Fax : 04 93 52 33 00
alpaca@pacalzheimer
Statut : Privé à but non lucratif

EHPAD

Villa Hélios

12, avenue du Capitaine Scott
06300 NICE
Tél : 04 92 00 78 00
Fax : 04 92 00 78 01
Statut : Privé à but non lucratif

EHPAD

Centre Gérontologique
du Haut Magnan

307, boulevard de la Madeleine
06000 NICE
Tél : 04 92 15 99 99
Fax : 04 92 15 99 86
secretariat.cghm@probono.fr
Statut : Privé à but lucratif

EHPAD

Les Orangers

2 bis, avenue des Orangers
06000 NICE
Tél : 04 92 10 18 94
Fax : 04 93 84 25 51
Statut : Public

EHPAD

« Résidence Sorgentino »

52, rue Auguste-Gal
06300 NICE
Tél : 04 97 13 81 00
Fax 04 97 18 81 01
Statut : Privé à but lucratif

EHPAD

Le Mas des Mimosas

2344, route de la Fénerie
06580 PÉGOMAS
Tél : 04 92 97 32 32
Fax : 04 92 97 71 11
accueilmimosas@gmail.com
Statut : Privé à but lucratif

LE PORTAGE DE REPAS

Organismes habilités par le Conseil général des Alpes-Maritimes

CCAS D'ANTIBES

2, avenue de la Libération - BP 83
06602 ANTIBES CEDEX
Tél : 04 92 91 38 98
Fax : 04 92 91 38 20
contact@ccas-antibes.fr

CCAS DE BEAULIEU-SUR-MER

Le Ligure
Rue du 8 Mai 1945
06310 BEAULIEU-SUR-MER
Tél : 04 93 01 21 55
Fax : 04 93 01 40 11
ccas.beaulieusurmer@wanadoo.fr

CCAS DE BEAUSOLEIL

1-3, rue Jules Ferry
06240 BEAUSOLEIL
Tél : 04 93 78 93 33
Fax : 04 93 78 94 44

CCAS DE BIOT

6 bis, Chemin Neuf
06410 BIOT
Tél : 04 92 91 59 73
Fax : 04 92 91 59 71
ccas@biot.fr

HÔPITAL LOCAL DE BREIL-SUR-ROYA

2, rue Cordier
06540 BREIL-SUR-ROYA
Tél : 04 93 04 37 00
Fax : 04 93 04 37 37
accueil@hopital-breil-roya.com

CCAS DE CAGNES-SUR-MER

BAT Agora
37, avenue de la Gare - BP 43
06801 CAGNES-SUR-MER
Tél : 04 92 02 47 47
Fax : 04 92 02 47 57
contact@ccas-cagnes.fr

CCAS DE CANNES

22, rue Borniol - BP 235
06408 CANNES
Tél : 04 93 06 31 93
Fax : 04 03 06 31 80
contact@ccas-cannes.fr

CCAS DE CAP-D'AIL

60, avenue du 3 Septembre
06320 CAP-D'AIL
Tél : 04 93 78 87 65
Fax : 04 92 41 50 29
centresocial-capdail@wanadoo.fr

CCAS DE GRASSE

42, boulevard Victor Hugo
06130 GRASSE
Tél : 04 97 05 56 50
Fax : 04 97 05 56 52
ccas.grasse@wanadoo.fr

CCAS DE LA COLLE-SUR-LOUP

Chemin Canadel
06480 LA COLLE-SUR-LOUP
Tél : 04 93 32 36 36
Fax : 03 93 32 36 39
ccas.lacollesurloup@wanadoo.fr

SIVOM DE GATTIÈRES-LA GAUDE ET SAINT-JEANNET

8, place de la Fontaine
06610 LA GAUDE
Tél : 04 93 24 75 65
Fax : 04 93 24 90 15
sivom5@wanadoo.fr

CCAS DE LA TRINITÉ

19, rue de l'Hôtel-de-Ville
06340 LA TRINITÉ
Tél : 04 93 27 64 29

CCAS DU CANNET

27, boulevard Carnot
06110 LE CANNET
Tél : 04 93 69 39 39
Fax : 04 93 69 87 38
ccas@mairie-le-cannet.fr

MAISON DE RETRAITE

« RÉSIDENCE L'OLIVIER »
Quartier de l'Olivier
06440 L'ESCARÈNE
Tél : 04 93 91 65 65
Fax : 04 93 91 65 50

CCAS DE MANDELIEU-LA NAPOULE

89, avenue de Fréjus
Rond-point de l'Espace
06212 MANDELIEU-LA NAPOULE
Tél : 04 92 97 30 50
Fax : 04 92 97 30 87
ccas@mairie-mandelieu.fr

CCAS DE MENTON

4, promenade Maréchal Leclerc
BP 209
06504 MENTON
Tél : 04 92 41 76 00
Fax : 04 92 41 76 01
mairie@ville-menton.fr

CCAS DE MOUANS-SARTOUX

Avenue Marcel Journet
06370 MOUANS-SARTOUX
Tél : 04 92 92 47 22

CCAS DE NICE

4, place Pierre Gautier
06300 NICE
Tél : 04 93 13 51 00
Fax : 04 93 13 52 22
joelleverani@ccas-nice.fr

HÔPITAL LOCAL

DU PAYS DE LA ROUDOULE
Quartier La Condamine
06260 PUGET-THÉNIERS
Tél : 04 93 05 00 30
Fax : 04 93 05 00 44
direction.roudoule@fr.oleane.com

CCAS DE ROQUEBILLIÈRE

Mairie
Place Général Corniglion Molinier
06450 ROQUEBILLIÈRE
Tél : 04 93 03 60 60
Fax : 04 93 03 53 96
bal.roq@wanadoo.fr

COMMUNAUTÉ DES COMMUNES DE LA VÉSUBIE-MERCANTOUR

3, rue Pierre-Guigonis
BP N° 4
06450 ROQUEBILLIÈRE
Tél : 04 93 27 64 29

CCAS DE ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN

Résidence Hernani
2, avenue de la Lodola
06190 ROQUEBRUNE-CAP-
MARTIN
Tél : 04 93 28 18 92
Fax : 04 92 10 39 21
directiongenerale@ccas-rom.com

CCAS DE ROQUEFORT-LES-PINS

Mairie
1, place Antoine Merle
06330 ROQUEFORT-LES-PINS
Tél : 04 92 60 35 00
Fax : 04 92 60 35 01
ccas@ville-roquefort-les-pins.fr

CCAS DE LA ROQUETTE-SUR-VAR

Hôtel de Ville
Place de la Libération
06670 LA ROQUETTE-SUR-VAR
Tél : 04 93 08 40 21
Fax : 04 93 08 48 72

SIVOM « VAL DE BANQUIÈRE »

Hôtel de Ville
21, boulevard du 8-Mai-1945
06730 SAINT-ANDRÉ-DE-LA-ROCHE
Tél : 04 92 00 50 50
Fax : 04 93 27 71 49

CCAS DE SAINT-CÉZAIRE-SUR-SIAGNE

Mairie
5, rue de la République
06530 SAINT-CÉZAIRE-
SUR-SIAGNE
Tél : 04 93 40 57 57
Fax : 04 93 60 81 80

CCAS DE SAINT-LAURENT-DU-VAR

341, avenue Général Leclerc
06700 SAINT-LAURENT-DU-VAR
Tél : 04 92 12 42 42
Fax : 04 92 12 40 39
ccas@saintlaurentduvar.fr

CCAS DE SOSPEL

Mairie - Place Saint-Pierre
06380 SOSPEL
Tél : 04 93 04 33 00
Fax : 04 93 04 33 19

HÔPITAL LOCAL DE TENDE

Quartier Speggi
06430 TENDE
Tél : 04 93 04 62 27
Fax : 04 93 04 87 87

CCAS DE THÉOULE-SUR-MER

Mairie - 1, place Général Bertrand
06590 THÉOULE-SUR-MER
Tél : 04 92 97 47 74
Fax : 04 92 97 47 50
m.paul@ville-theoulesurmer.fr

CCAS DE TOURRETTE-LEVENS

Résidence Les Roses Rouges
142, avenue du Général de Gaulle
06690 TOURRETTE-LEVENS
Tél : 04 93 79 40 48
Fax : 04 93 79 45 79
c.c.a.s-tourette-levens@wanadoo.fr

CCAS DE VALLAURIS

2, avenue du Stade
06220 VALLAURIS
Tél : 04 93 63 35 60
Fax : 04 93 63 35 61
r.perez.ccas@wanadoo.fr

CCAS DE VILLENEUVE-LOUBET

Place du Général de Gaulle
06370 VILLENEUVE-LOUBET
Tél : 04 92 02 60 86
Fax : 04 93 22 47 49
infos@ccas-villeneuve-loubet.com

CCAS DE VILLEFRANCHE-SUR-MER

9, avenue Georges Clemenceau
06230 VILLEFRANCHE-SUR-MER
Tél : 04 93 01 83 32
Fax : 04 93 76 92 72
ccas@villefranche-sur-mer.com

LES FOYERS-RESTAURANTS HABILITÉS AU TITRE DE L'AIDE SOCIALE DÉPARTEMENTALE

CCAS D'ANTIBES
2, avenue de la Libération - BP 83
06602 ANTIBES CEDEX
Tél : 04 92 91 38 98
Fax : 04 92 91 38 20
contact@ccas-antibes.fr

**GROUPEMENT D'INTÉRÊT PUBLIC (GIP)
CANNES BEL ÂGE**
15, avenue du Petit-Juas
Les Jardins de Saint Louis
06400 CANNES
Tél : 04 93 06 06 06
Fax : 04 93 38 28 87

CCAS DE BEAUSOLEIL
1-3, rue Jules Ferry
06240 BEAUSOLEIL
Tél : 04 93 78 93 33
Fax : 04 93 78 94 44

CCAS DU CANNET
27, boulevard Carnot
06110 LE CANNET
Tél : 04 93 69 39 39
Fax : 04 93 69 87 38
ccas@mairie-le-cannet.fr

CCAS DE BIOT
6 bis, chemin Neuf
06410 BIOT
Tél : 04 92 91 59 73
Fax : 04 92 91 59 71
ccas@biot.fr

CCAS DE GRASSE
42, boulevard Victor Hugo
06130 GRASSE
Tél : 04 97 05 56 50
Fax : 04 97 05 56 52
ccas.grasse@wanadoo.fr

CCAS DE CAGNES-SUR-MER
BAT. Agora
37, avenue de la Gare - BP 43
06801 CAGNES-SUR-MER
Tél : 04 92 02 47 47
Fax : 04 92 02 47 57
contact@ccas-cagnes.fr

CCAS DE MANDELIEU-LA NAPOULE
89, avenue de Fréjus
Rond-point de l'Espace
06212 MANDELIEU-LA NAPOULE
Tél : 04 92 97 30 50
Fax : 04 92 97 30 87
ccas@mairie-mandelieu.fr

CCAS DE CANNES
22, rue Borniol - BP 235
06408 CANNES
Tél : 04 93 06 31 93
Fax : 04 03 06 31 80
contact@ccas-cannes.fr

CCAS DE NICE
4, place Pierre Gautier
06300 NICE
Tél : 04 93 13 51 00
Fax : 04 93 13 52 22
joelleverani@ccas-nice.fr

CCAS DE ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN
Résidence Hernani
2, avenue de la Lodola
06190 ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN
Tél : 04 93 28 18 92
Fax : 04 92 10 39 21

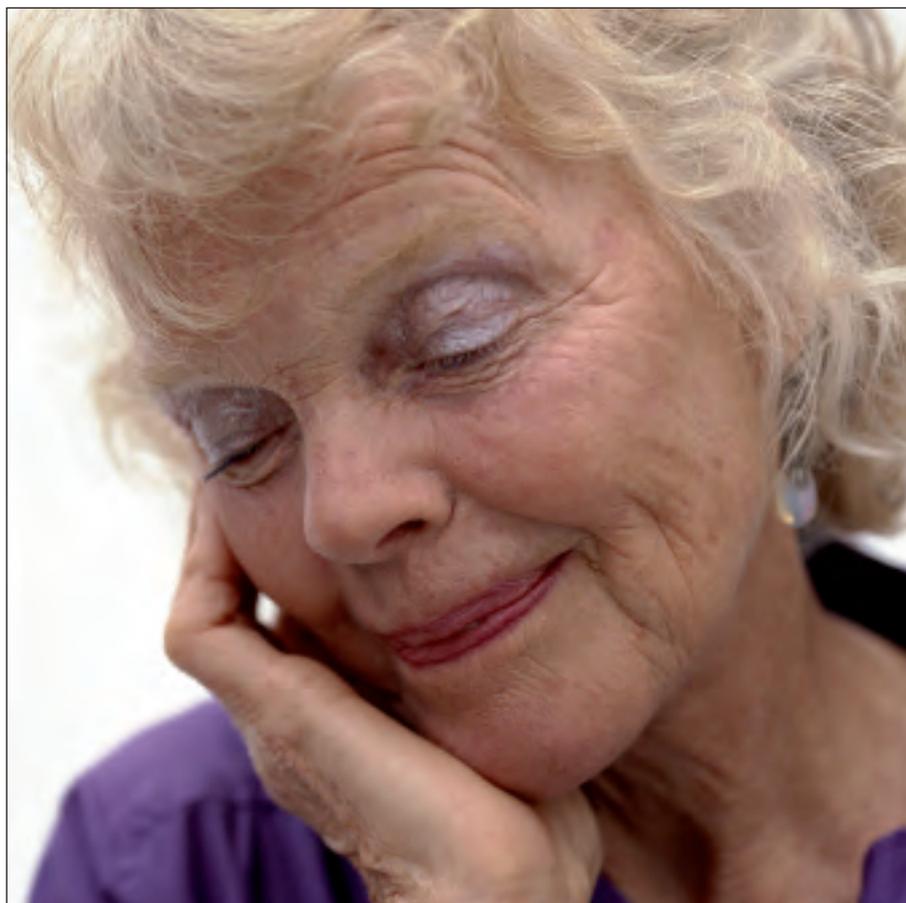
CCAS DE VILLENEUVE-LOUBET
Square de Gaulle
06370 VILLENEUVE-LOUBET
Tél : 04 92 02 60 86
Fax : 04 93 22 47 49
info@ccas-villeneuve-loubet.com

CCAS DE SAINT-LAURENT-DU-VAR
341, avenue Général Leclerc
06700 SAINT-LAURENT-DU-VAR
Tél : 04 92 12 42 42
Fax : 04 92 12 40 39
ccas@saintlaurentduvar.fr

FOYER-LOGEMENT
« LES ÎLES DE LÉRINS »
4, avenue de la Verrerie
06150 CANNES-LA-BOCCA
Tél : 04 93 48 01 16
Fax : 04 93 48 02 69

CCAS DE VALLAURIS
2, avenue du Stade
06220 VALLAURIS
Tél : 04 93 63 35 60
Fax : 04 93 63 35 61
r.perez.ccas@wanadoo.fr

FOYER-LOGEMENT « VILLA JACOB »
32, avenue du Général Estienne
06000 NICE
Tél : 04 93 53 00 62
Fax : 04 93 53 09 10



CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Getty images - ZEFA - CORBIS - G. Veran, CG06 - Boizet Alpaca

Dépôt légal : 2^e trimestre 2010. Imprimé en France.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation sur tout support,
pour tout pays, réservés au Conseil général des Alpes-Maritimes.



Tranches de **vie**

www.cgo6.fr

Conseil Général des Alpes-Maritimes

B.P. 3007 - 06201 Nice cedex 3

Tél. : 04 97 18 60 00

Fax : 04 97 18 66 66

cg06@cg06.fr



CONSEIL GÉNÉRAL
ALPES-MARITIMES