



guide des seniors

AUTONOMIE - DROITS - TRANSPORTS - SANTÉ



SEINE & MARNE
LE DÉPARTEMENT





Jean-François PARIGI
Président du Département
de Seine-et-Marne

ÉDITO

L'accompagnement des séniors est au cœur de la politique des solidarités menée par le Département qui entend favoriser l'autonomie et l'indépendance de nos aînés, à laquelle nous sommes tous profondément attachés.

Du maintien à domicile, au soutien des proches aidants, à la promotion d'activités culturelles et sportives intergénérationnelles, le Département a pour ambition de relever les défis liés au vieillissement de la population dans notre territoire et souhaite à ce titre vous accompagner au mieux dans l'ensemble de vos démarches, et ce à tous les âges, en vous proposant des solutions adaptées à votre situation.

L'amélioration de la mobilité afin de faciliter l'accès aux soins, l'adaptation de l'habitat ou encore l'acquisition de vos droits, sont autant de sujets portés par les services de la Direction de l'Autonomie qui permettent de répondre à vos préoccupations du quotidien.

Dans ce guide vous découvrirez ainsi l'ensemble des actions, des dispositifs et des structures d'accompagnement qui permettent au Département de maintenir le lien de proximité avec les aînés et leurs familles.



Bernard COZIC
Vice-président en charge
des solidarités

sommaire

/ 4 S'informer

- Vos interlocuteurs..... p.5
- Les autres lieux d'information p.10

/ 11 Vos droits

- Les permanences juridiques..... p.12
- Préparer sa retraite p.12
- Les mesures de protection juridique ... p.13
- Votre vie citoyenne..... p.14

/ 15 Vivre à son domicile

- Les aides financières..... p.16
- Les services à domicile.... p.22
- Le logement p.26
- Les avantages fiscaux et sociaux p.31

/ 34 Être mobile

- La sécurité routière p.35
- Les transports en commun p.36

/ 39 Préserver sa santé

- Le suivi médical p.40
- Votre santé au quotidien . p.43
- Prévention et maladies du 3^e âge p.45
- Une offre de soins adaptée p.53

/ 55 Se divertir et se détendre

- Les activités inter-générationnelles..... p.56
- Le bénévolat..... p.56
- L'université inter-âges p.57
- La lecture..... p.57

/ 58 Changer de lieu de vie

- S'installer dans un établissement d'hébergement..... p.59
- La tarification des établissements..... p.60
- L'aide sociale départementale p.65

/ 68 La fin de vie

- Préparer sa succession.... p.69
- Choisir ses obsèques p.71
- Le don d'organes..... p.71
- Congés pour les aidants et démarches..... p.72



S'informer

→ Vos interlocuteurs p. 5

→ Les autres lieux d'information p. 10

→ Vos interlocuteurs

LES SERVICES DU DÉPARTEMENT

Les compétences légales du **Département en font le chef de file du soutien aux personnes âgées.**

Il assure la coordination des différents intervenants, met en œuvre et finance plusieurs dispositifs et prestations d'aide sociale prévus par la loi, dont l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) pour le maintien à domicile ou la prise en charge de la dépendance en établissement. Sans oublier l'aide sociale à l'hébergement pour financer l'hébergement en maison de retraite ou en famille d'accueil. En 2018, il engage des actions de proximité pour améliorer l'accueil et l'accompagnement des personnes âgées et également des personnes en situation de handicap, sans oublier les aidants.

Sur tout le territoire de la Seine-et-Marne, les services du Département ou ses organismes associés proposent des lieux d'accueil, d'écoute, de renseignement et de prise en charge pour les personnes âgées et leur famille.

Vous pouvez ainsi vous adresser :

- **aux Points autonomie territoriaux (PAT)** (voir coordonnées page 7). Au nombre de six, ils accueillent, renseignent, aident à la constitution de dossiers, à la compréhension de notifications, contribuent à l'évaluation et développent des actions de prévention de la perte d'autonomie.
- **aux Maisons départementales des solidarités (MDS) auprès des Services seniors, aînés, personnes handicapées et aidants (SAPHA)**. Au nombre de quatorze, ils orientent, informent, conseillent, protègent et accompagnent les personnes sur l'ensemble des questions liées aux solidarités.
- **à la Direction de l'autonomie** qui est chargée d'instruire les prestations gérées par le Département, de recenser les bonnes pratiques et veiller à la bienveillance à domicile ou en établissement.
- **à la Maison départementale des personnes handicapées de Seine-et-Marne (MDPH)** qui exerce une mission d'accueil, de conseil, d'orientation et d'accompagnement des personnes en situation de handicap.



Le Département de Seine-et-Marne vous propose aussi des prestations allant au-delà des obligations légales et répondant aux besoins spécifiques des personnes présentant une perte d'autonomie, comme la téléassistance pour plus de sécurité à domicile (page 23) et les aides aux transports pour plus de mobilité.

+ D'INFOS

Maison départementale des personnes handicapées / 16, rue de l'Aluminium –
77176 Savigny-le-Temple – Tél. 01 64 19 11 40 – contact@mdph77.fr – Site web : mdph77.fr

LES MAISONS DÉPARTEMENTALES DES SOLIDARITÉS (MDS)

COORDONNÉES DES SERVICES SENIORS, AÎNÉS, PERSONNES HANDICAPÉES ET AIDANTS (SAPHA) DES MAISONS DÉPARTEMENTALES DES SOLIDARITÉS

Quatorze services Séniors, Aînés, Personnes Handicapées et Aidants (SAPHA) sont répartis sur la totalité du territoire de Seine-et-Marne. Ils sont destinés aux enfants et adultes en situation de handicap, aux personnes âgées et leurs aidants.

Chaque service s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire qui évalue les besoins des publics afin de leur proposer une aide ou un accompagnement personnalisé et adapté.

Les services SAPHA ont pour mission :

→ Accueillir – Informer

- Remise de dossier ou document, information sur une démarche ou pièce à fournir
- Orientation vers un interlocuteur dédié
- Conseil, accès aux droits, retraite
- Suivi et état d'avancement d'un dossier
- Aide à la constitution et au remplissage d'un dossier MDPH / APA
- Accompagnement et mise en œuvre d'une notification MDPH

→ Prévenir - Accompagner – Protéger

- Traitement des situations complexes en coordination avec les acteurs de terrain
- Evaluation des besoins
- Evaluation d'une information préoccupante
- Evaluation du degré de dépendance pour bénéficiaire de l'APA
- Accompagnement des bénéficiaires du RSA
- Prévention des situations d'exclusion

SITES WEB UTILES

ameli.fr : l'assurance maladie en ligne (suivi des remboursements, conseils santé comme la vaccination contre la grippe).

caf.fr : le portail des allocations familiales permet de suivre son dossier en direct. Il propose le calcul du montant de l'allocation logement ainsi que des formulaires à télécharger.

info-retraite.fr : informations générales sur la retraite des différentes catégories professionnelles et des questions-réponses sur les démarches à suivre.

service-public.fr : le portail de l'administration française regroupant de nombreuses informations : relations avec l'administration, retraite, impôts, famille, logement. Il permet de télécharger différents formulaires.

pour-les-personnes-agées.gouv.fr : le portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches.

LES SERVICES SENIORS, AÎNÉS, PERSONNES HANDICAPÉES ET AIDANTS (SAPHA) EN MAISONS DÉPARTEMENTALES DES SOLIDARITÉS (MDS)

1 Mitry-Mory

1, avenue du Dauphiné - BP31
77290 Mitry-le-Neuf
Tél. : 01 60 21 64 81

2 Lagny-sur-Marne

15, boulevard Galliéni - BP204
77400 Lagny-sur-Marne
Tél. : 01 64 12 43 34

3 Chelles

25, rue du Gendarme
Castermant
77500 Chelles
Tél. : 01 64 26 51 88

4 Noisiel

Grande allée des
impressionnistes
77448 Marne-la-Vallée
Cedex 2
Tél. : 01 64 43 44 01

5 Roissy-en-Brie

30, rue de la gare
d'Émerainville
77680 Roissy-en-Brie
Tél. : 01 64 43 20 28

6 Tournan-en-Brie

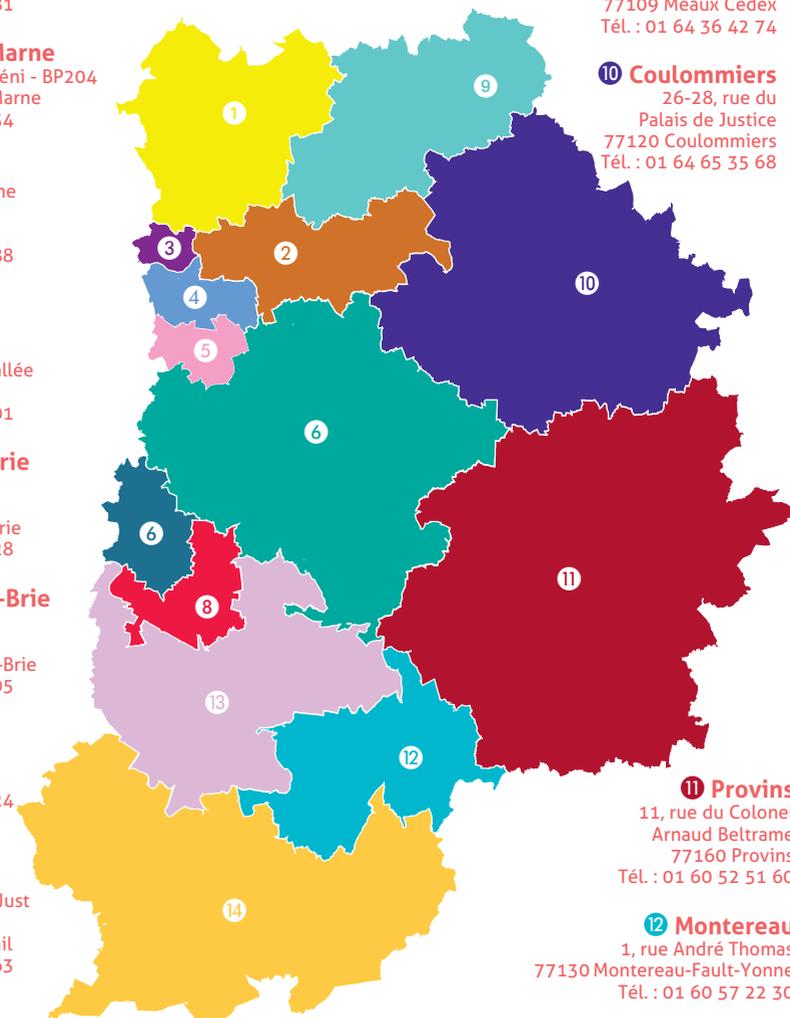
16, place Edmond
Rothschild - BP47
77220 Tournan-en-Brie
Tél. : 01 64 25 07 05

7 Sénart

100, rue de Paris
77127 Lieusaint
Tél. : 01 64 13 29 24

8 Melun-Val de Seine

750, avenue Saint-Just
ZI Vaux-le-Pénit
77000 Vaux-le-Pénit
Tél. : 01 64 10 63 63



9 Meaux

31, rue du Palais
de Justice
77109 Meaux Cedex
Tél. : 01 64 36 42 74

10 Coulommiers

26-28, rue du
Palais de Justice
77120 Coulommiers
Tél. : 01 64 65 35 68

11 Provins

11, rue du Colonel
Arnaud Beltrame
77160 Provins
Tél. : 01 60 52 51 60

12 Montereau

1, rue André Thomas
77130 Montereau-Fault-Yonne
Tél. : 01 60 57 22 30

13 Fontainebleau

33, route de la Bonne Dame
77300 Fontainebleau
Tél. : 01 60 70 78 87

14 Nemours

1, rue Beaugard - BP113
77140 Nemours
Tél. : 01 60 55 20 58

LES POINTS AUTONOMIE TERRITORIAUX (PAT)



Le Département a mis en place six PAT (Meaux, Lagny-sur-Marne, Coulommiers, Melun, Provins, Fontainebleau). Ce sont des lieux d'accueil, d'information, d'accompagnement médico-social personnalisé pour répondre aux besoins des retraités, des personnes âgées, des personnes en situation de handicap (enfants et adultes) et de leur entourage. Ce sont aussi des lieux de rencontres et de coordination pour les partenaires sociaux, médico-sociaux et de santé. Les personnes âgées comme les personnes handicapées et leurs proches peuvent bénéficier d'un accompagnement personnalisé (évaluation des besoins, coordination des aides, aide à l'élaboration du projet de vie (dossier MDPH), accompagnement dans les démarches administratives) et d'actions de soutien aux familles et aux professionnels (psychologue, groupes de parole, actions de prévention, conférences d'information et de sensibilisation).

COORDONNÉES DES PAT

PAT Coulommiers

Adresse postale

23, rue du Général Leclerc
77540 Rozay-en-Brie

Antenne de Coulommiers

22, rue du Palais de Justice
77120 Coulommiers

Antenne de Rozay-en-Brie

3, rue Lamartine
77540 Rozay-en-Brie
01 64 07 79 79
contact@pat-coulommiers.fr

PAT Fontainebleau

Samoreau

Pôle de coordination
32, rue Grande
77210 Samoreau

Nemours

Centre Hospitalier Sud 77
15, rue des Chaudins
77140 Nemours
01 64 28 75 25
accueil@pat-fontainebleau.fr

PAT Lagny-sur-Marne

33, rue Henri Dunant
77400 Lagny-sur-Marne
01 60 31 52 80
accueil@pat-lagny.fr

PAT Meaux

47, avenue du Président Salvador Allende
77100 Meaux
01 81 17 00 10
accueil@pat-meaux.fr

PAT Melun

24, rue du Colonel Picot
77000 Melun
01 64 52 24 48
accueil@pat-melun.fr

PAT Provins

9 Parc du Durteit
77160 Provins
01 60 58 00 95
accueil@pat-provins.fr

LES POINTS AUTONOMIE TERRITORIAUX (PAT)

Adresses postales des PAT



LE CCAS OU LA COMMUNE

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) a pour mission de mettre en œuvre les **missions sociales** de la commune. Il a un rôle d'accueil, d'information, d'orientation et d'instruction des demandes et **assure souvent la gestion de différents services en faveur des personnes âgées** : aide ménagère, portage de repas, animation et loisirs. Certains d'entre eux gèrent également des établissements d'accueil de personnes âgées (résidences autonomie). Lorsqu'il n'existe pas de CCAS – ce qui est le cas dans les petites communes –, il faut s'adresser directement à la mairie.

→ Les autres lieux d'information

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA CITOYENNETÉ ET DE L'AUTONOMIE (CDCA)

Installé en 2017, le CDCA est une instance consultative. Il est chargé de participer à l'élaboration et la mise en œuvre des politiques liées à l'autonomie et la citoyenneté des personnes âgées et des personnes handicapées. Il rend un avis sur les documents qui orientent les actions destinées aux personnes âgées et contribue à la réflexion sur ces actions. Ce Conseil est notamment composé de représentants des retraités, des personnes âgées, de leurs familles et des proches aidants.

LES CAISSES DE RETRAITE

Elles vous accompagnent dans les **formalités administratives** lors de votre départ à la retraite, vous aident à faire valoir vos droits et à évaluer le montant de votre retraite. Elles financent également des prestations d'action sociale (aide ménagère à domicile, aide au retour à domicile après hospitalisation, aides à l'amélioration de l'habitat) et proposent des actions de prévention et des activités de loisirs.

LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

Elle gère notamment les **principales aides au logement**, ainsi qu'un important budget d'action sociale. La Seine-et-Marne compte plusieurs lieux d'accueil décentralisés.

LA CAISSE RÉGIONALE D'ASSURANCE MALADIE D'ÎLE-DE-FRANCE (CRAMIF)

Elle possède un **service social spécialisé** qui répond à des missions définies dans le cadre des politiques des branches maladie et vieillesse de la Sécurité Sociale. En matière de prévention et de traitement de la perte d'autonomie des personnes malades, handicapées et/ou âgées, son intervention concerne les assurés sociaux du régime général ou ayant à charge un proche en situation de dépendance.

LA CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

Elle est une déclinaison locale de la Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés. Elle gère les **risques maladie, maternité, invalidité et décès**.

LA MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA)

Elle exerce, pour les personnes relevant du régime agricole, le rôle de Caisse de retraite, de CAF et de CPAM. À ce titre, elle propose les mêmes services et prestations que celles-ci.

+ D'INFOS

CAF / Site web : caf.fr

CRAMIF / Site web : cramif.fr

CPAM / Site web : ameli.fr

MSA / Site web : msa.fr

CDCA / autonomie@departement77.fr

Vos droits

- Les permanences juridiques gratuites p. 12
- Préparer sa retraite p. 12
- Les mesures de protection juridique p. 13
- Votre vie citoyenne p. 14

→ Les permanences juridiques gratuites

Si vous n'avez pas les moyens de consulter un avocat ou un juriste, vous pouvez bénéficier des permanences juridiques gratuites qui sont assurées dans les **Points d'accès au Droit** (PAD) et les **Maisons de la Justice et du Droit** (MJD) du département.

+ D'INFOS Retrouvez les lieux des permanences près de chez vous sur cdad-seineetmarne.justice.fr

→ Préparer sa retraite

Selon l'activité professionnelle que vous avez exercée, vous dépendez d'une caisse de retraite affiliée à un régime. Il en existe trois grandes catégories :

- **Le régime des salariés du secteur privé** (CNAV) et du secteur agricole (MSA) ;
- **Les régimes des salariés du secteur public** (CNRACL, SNCF, etc.) ;
- **Les régimes des non-salariés** (commerçants, artisans, professions libérales) et régimes spéciaux.

Les régimes de retraite comprennent généralement un régime de base et un régime complémentaire.

Les régimes de base rassemblent tous les salariés du secteur privé qui doivent, quel que soit le montant de leur salaire, cotiser à l'assurance vieillesse.

Les régimes complémentaires impliquent tout salarié du secteur privé qui cotise obligatoirement auprès d'une caisse de retraite complémentaire. Ces cotisations permettent de bénéficier de ressources supplémentaires.

Le droit individuel à l'information sur la retraite vaut pour chaque assuré.

Pour exercer votre droit, le GIP Info Retraite regroupe tous les organismes de retraite assurant la gestion des régimes de retraite légalement obligatoires. Il met notamment à disposition votre relevé de situation individuelle, l'estimation indicative globale permettant d'évaluer le montant de la retraite et l'outil de simulation **simul-retraite.fr** qui permet de disposer d'une information à caractère général sur le système de retraite et ses différentes composantes.

Quel que soit votre statut professionnel, faites un point avec votre caisse de retraite sur l'intégralité de votre carrière **au moins 2 ans** avant votre départ en retraite.

+ D'INFOS Pour connaître le régime dont vous dépendez, consultez info-retraite.fr

→ Les mesures de protection juridique

L'âge, la maladie, le handicap peuvent altérer les facultés d'une personne. Pour garantir votre sécurité et votre patrimoine, vous pouvez mettre en place des mesures de protection juridique.

- 1) le mandat de protection future** : permet à toute personne d'organiser à l'avance sa protection ainsi que celle de ses biens. Il sert également à désigner la personne qui sera chargée d'agir à sa place pour le jour où son état de santé ne lui permettra plus de le faire elle-même.
- 2) la sauvegarde de justice** : mesure provisoire et de courte durée (1 an renouvelable une fois), utilisée lorsque votre état de santé peut s'améliorer ou dans l'attente d'une mesure plus durable.
- 3) la curatelle** : mise en place par le juge des juges des contentieux de la protection, c'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure qui, sans être hors d'état d'agir elle-même, a besoin d'être conseillée ou contrôlée d'une manière continue dans les actes importants de la vie civile. Il existe différents degrés de curatelle : la curatelle simple, la curatelle renforcée et la curatelle aménagée.
- 4) la tutelle** : c'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne dont les facultés mentales sont durablement amoindries et qui a besoin d'être représentée dans tous les actes de la vie civile.
- 5) l'habilitation familiale** : permet à un proche de représenter une personne qui ne peut pas manifester sa volonté en raison d'une dégradation de ses facultés mentales ou corporelles. Même si elle nécessite l'intervention d'un juge, ce n'est pas une mesure de protection juridique. C'est une mesure adaptée quand tous les membres de la famille s'entendent bien mais inadaptée en cas de conflit familial.



La curatelle se traduit par la désignation d'un curateur qui doit rendre compte régulièrement au juge de son action. Le juge fixe la durée de la mesure qui ne peut excéder 5 ans. Il peut décider de la renouveler pour une durée plus longue si l'altération des facultés du majeur protégé apparaît irrémédiable sur avis conforme du médecin.

+ D'INFOS À la **Maison de la Justice et du Droit**
Au **tribunal judiciaire** : service de consultation gratuite des avocats

SITES WEB justice.gouv.fr
seine-et-marne.fr rubriques « Au quotidien / Seniors » ou « Au quotidien / Proches aidants »

→ Votre vie citoyenne

Il n'y a pas d'âge pour participer à la vie démocratique ! Vous pouvez même **voter sans avoir à vous déplacer grâce au vote par procuration**.

Vous vous faites représenter le jour du scrutin par l'électeur de votre choix, votre mandataire. Pour recourir à ce système gratuit, vous devez être inscrit(e) sur les listes électorales et répondre à certaines conditions :

- votre état de santé ne vous permet pas de vous déplacer ;
- vous êtes handicapé(e) ;
- vous apportez une assistance à une personne malade ou infirme ;
- vous êtes en vacances.

L'électeur(rice) que vous mandatez doit également remplir certaines conditions :
→ être inscrit(e) dans la même commune que vous (peu importe le bureau de vote),
→ ne pas avoir reçu plus d'une procuration, sauf si elle a été établie à l'étranger.

La **procuration** est valable pour une ou plusieurs élections si elles se déroulent le même jour. Vous pouvez également la faire établir sur une année si vous êtes immobilisé(e) durablement. Vous avez jusqu'à la veille du scrutin pour choisir votre mandataire mais il est recommandé de tenir compte des délais d'acheminement et d'effectuer les démarches le plus tôt possible.

Le jour du scrutin, votre mandataire doit se munir de la procuration et de sa pièce d'identité. Vous avez la possibilité de résilier à tout moment la procuration, soit pour changer de mandataire, soit pour voter directement.

COMMENT ÉTABLIR UNE PROCURATION ?

- au commissariat de police, à la gendarmerie ou au tribunal d'instance de votre lieu de résidence ;
- un officier de police judiciaire ou son délégué peut passer à votre domicile, si votre état de santé ou un handicap ne vous permet pas de vous déplacer. La demande sera effectuée par écrit et accompagnée d'un certificat médical ou d'un justificatif du handicap.

La procuration sera ainsi établie après présentation d'une pièce d'identité (carte nationale d'identité, passeport, permis de conduire par exemple), d'une attestation sur l'honneur mentionnant le motif de l'empêchement et les coordonnées de la personne qui reçoit la procuration (nom, prénom, adresse, date et lieu de naissance notamment). Le formulaire CERFA pour la procuration est disponible sur le site service-public.fr



Vivre à son domicile

- Les aides financières p. 16
- Les services à domicile p. 22
- Le logement p. 26
- Les avantages fiscaux et sociaux p. 31



→ Les aides financières

L'AIDE MÉNAGÈRE DÉPARTEMENTALE

Le Département **peut financer les heures d'intervention d'une aide ménagère au titre de l'aide sociale sous certaines conditions et dans la limite de 22 heures par mois pour une personne seule et de 35 heures pour un couple.**

Cette aide est attribuée pour le ménage, les repas, le soin du linge, l'accompagnement de la personne âgée dans ses déplacements...

Pour bénéficier de l'aide ménagère, il faut remplir plusieurs conditions :

- être âgé(e) de 60 ans et plus ;
- vivre seul(e) ou avec une ou des personnes qui ne peuvent apporter cette aide matérielle ;
- être de nationalité française ou, pour des personnes de nationalité étrangère, justifier d'une résidence ininterrompue depuis au moins 15 ans avant l'âge de 70 ans (sauf pour les ressortissants d'un pays signataire d'une charte ou d'une convention d'assistance sociale et médicale en France) ;
- disposer de ressources annuelles qui ne doivent pas être supérieures au plafond d'octroi de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA).



Pour bénéficier de cette aide, il faut compléter un dossier de « demande d'aide ménagère au titre de l'aide sociale » à retourner auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou de la mairie de votre commune de domiciliation. Ce dossier est ensuite transmis au Département pour être instruit.



Pour déterminer le droit éventuel à l'aide ménagère, vos ressources sont prises en compte : les revenus professionnels et autres (retraites) du demandeur et du ménage ainsi que la valeur du capital des biens non productifs de revenus. Ne sont pas prises en compte la retraite du combattant, l'allocation-logement, les pensions honorifiques, les pensions alimentaires.

Le paiement des heures d'intervention de l'aide à domicile est effectué par le Département sur présentation des factures ou au titre d'une convention directement au Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD). Il reste à la charge de la personne âgée une participation financière par heure travaillée (somme minimale) qui doit être versée au SAAD qui intervient.



→ Cette aide n'est pas cumulable avec l'allocation personnalisée d'autonomie, l'allocation compensatrice pour tierce personne, la prestation de compensation du handicap ou encore la majoration pour tierce personne.

→ L'aide ménagère, au titre de l'aide sociale, ne donne pas lieu, après le décès du bénéficiaire, à une récupération sur sa succession.

→ Les personnes âgées ayant des ressources supérieures au plafond de l'ASPA peuvent bénéficier d'une aide de leur caisse de retraite principale ou de leur mutuelle.



155

SERVICES D'AIDE À DOMICILE
EXISTENT EN SEINE-ET-MARNE
DONT 23 HABILITÉS ET TARIFÉS
PAR LE DÉPARTEMENT

20 000

PERSONNES SONT AIDÉES
CHAQUE JOUR

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA) À DOMICILE

Cette prestation s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie. Elle est attribuée et versée par le Département de Seine-et-Marne en fonction des besoins et de la situation du bénéficiaire. Elle favorise votre maintien à domicile si vous connaissez une perte d'autonomie caractérisée en permettant la rémunération de services dédiés ou la prise en charge de la dépendance.

L'ATTRIBUTION DE L'APA PAR LE DÉPARTEMENT

Pour bénéficier de l'APA, vous devez :

- être âgé(e) de 60 ans et plus ;
- résider en France de manière stable et régulière : vous vivez à votre domicile, dans votre famille ou au domicile d'une famille d'accueil préalablement agréée par le Président du Département, vous êtes accueilli(e) dans un foyer-résidence ;
- ressentir une perte d'autonomie nécessitant une aide pour accomplir les gestes essentiels de la vie courante : faire votre toilette, vous habiller, vous déplacer, etc. Elle est évaluée par six niveaux, allant de 1 (dépendance la plus forte) à 6, par référence à la grille nationale AGGIR (Autonomie gérontologie groupes iso-ressources).

GRILLE AGGIR :
GIR 1 ou 2 : personnes fortement dépendantes
GIR 3 ou 4 : personnes moyennement dépendantes
GIR 5 ou 6 : personnes faiblement dépendantes.
Seuls les quatre premiers niveaux de cette grille ouvrent droit à l'APA.

VOS DÉMARCHES

Vous pouvez retirer votre dossier de demande d'APA auprès :

- de la Maison départementale des solidarités la plus proche de chez vous ;
- des Points d'autonomie territoriaux (PAT) ;
- des Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) ;
- de votre mairie ;
- des services d'aide à domicile autorisés ;
- de votre caisse de retraite.

Votre demande d'APA doit être déposée, accompagnée des justificatifs à fournir, auprès du Département de Seine-et-Marne.

Vous pouvez télécharger le dossier de demande d'APA sur le site seine-et-marne.fr rubrique au quotidien/Seniors/Maintien à domicile/APA à domicile
Vous pouvez également utiliser la demande en ligne : e-service.seine-et-marne.fr

+ D'INFOS

Pour faciliter vos démarches, le Département a développé un service numérique pour la demande d'APA à domicile permettant la constitution et l'envoi du dossier.

L'INSTRUCTION DE VOTRE DEMANDE

Une équipe médico-sociale, composée de médecins, infirmiers ou de travailleurs médico-sociaux, se rend à votre domicile sur rendez-vous pour **évaluer votre degré d'autonomie et déterminer avec vous un plan d'aide.** Ensuite, les services du Département calculent le montant de votre allocation en fonction de vos revenus et de votre situation.

La participation demandée aux bénéficiaires de l'APA dépend de certains revenus :

- les revenus figurant sur le dernier avis d'imposition ou de non-imposition ;
- les ressources du conjoint, concubin ou personne avec qui a été conclu un PACS (Pacte civil de solidarité) ;
- les revenus du capital soumis au prélèvement libératoire ;
- les capitaux ou revenus des biens qui ne sont ni placés, ni exploités, à l'exception de la résidence principale occupée par le demandeur, son conjoint ou ses descendants.

Ne sont pas pris en compte dans le cadre de cette participation :

- la retraite des anciens combattants et autres pensions attachées à des distinctions honorifiques ;
- les rentes viagères en faveur du demandeur constituées par ses descendants ou par lui-même ou son conjoint pour se prémunir contre la perte d'autonomie ;
- les aides financières apportées par les enfants pour la prise en charge de la perte d'autonomie de leurs parents ;
- les prestations sociales, dont les prestations en nature de l'assurance maladie et de la CMU (couverture maladie universelle), le capital décès, l'allocation logement, etc.



« On constate que les personnes âgées souhaitent rester le plus longtemps possible à leur domicile, là où elles ont vu grandir enfants et petits-enfants. Ces dernières quittent de plus en plus tard leur logement, aux alentours de 82-85 ans, lorsque le grand âge arrive accompagné d'une forte perte d'autonomie. »

JEAN-YVES COUDRAY, DIRECTEUR DE L'AUTONOMIE

+ D'INFOS

Vous pouvez télécharger le dossier de demande d'APA sur le site seine-et-marne.fr rubrique **au quotidien/Seniors/Maintien à domicile/APA à domicile**

LE VERSEMENT DE L'APA PAR LE DÉPARTEMENT

Après la personnalisation du plan d'aide et l'instruction du dossier, le Président du Département prend la décision de l'attribution de l'APA. Vos droits sont ouverts à partir de la date de notification de cette décision, fixant le montant mensuel de votre allocation ainsi que celui de votre participation. Aucune participation ne vous sera demandée si vos revenus mensuels sont inférieurs au seuil fixé chaque année par le barème national.

Si vous choisissez un service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) : la prestation d'aide à domicile doit être conforme aux prescriptions du plan d'aide personnalisé pour être financé par l'APA. Cet organisme emploie le salarié qui intervient à votre domicile et assure toutes les obligations inhérentes à ce recrutement (rémunération, formation, etc.). Le recours à un prestataire permet notamment de bénéficier d'une continuité de service en l'absence du salarié pendant ses congés ou un arrêt maladie (indispensable pour les personnes dépendantes). Concernant le versement de l'APA, celle-ci est **versée directement au prestataire**.

Si vous employez un ou plusieurs salariés en emploi direct ou via un organisme mandataire (SAAD), le Département a choisi de financer l'APA sous forme de Chèques Autonomie (Chèques Emploi services Universels dits CESU).

Comment ça marche ?

- Vous faites appel à un salarié en **emploi direct**, vous êtes son employeur. Vous réglez le salaire de votre intervenant à l'aide de vos Chèques Autonomie, complétés le cas échéant de votre participation. La participation du Département au paiement des cotisations sociales est versée directement au Centre national CESU.
- Si vous faites appel à un **organisme mandataire**, vous réglez votre intervenant en Chèques Autonomie, complétés le cas échéant de votre participation. La participation du Département au paiement des cotisations sociales ainsi que les frais de gestion continuent d'être versés par virement bancaire.

Les bénéficiaires reçoivent chaque fin de mois à leur domicile un carnet de Chèques Autonomie correspondant au nombre d'heures d'intervention prévu dans leur plan d'aide.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'emploi des salariés à domicile ouvre droit à des avantages fiscaux (crédit d'impôt). Cet avantage fonctionne aussi pour les SAAD.

Le plan d'aide personnalisé et l'APA sont valables 5 ans et renouvelables sur demande auprès du Département. Le plan d'aide peut prévoir de l'aide à domicile mais aussi de la téléassistance, du forfait hygiène, de l'accueil de jour... Ils peuvent être révisés, à votre demande ou à la demande de votre représentant(e) légal(e) ou du Président du Département, si votre situation change :

- modification du classement dans le cadre de la grille AGGIR ;
- modification du plan d'aide ou du mode de prise en charge des aides (par d'autres organismes que le Département par exemple) conduisant à une révision du montant de votre allocation ;
- modification de vos ressources ;
- augmentation des tarifs horaires des organismes.

Selon l'utilisation réelle de l'APA, d'autres événements peuvent entraîner l'interruption du versement de votre allocation.

Celle-ci est suspendue si vous :

- ne respectez pas le plan d'aide ;
- ne vous acquittez pas de votre participation ;
- ne vous soumettez pas au contrôle d'effectivité sur l'utilisation de l'APA ;
- êtes hospitalisé(e) pour une durée supérieure à 30 jours (le versement sera rétabli le 1^{er} jour suivant la fin de l'hospitalisation).

Dans les trois derniers cas, la date et le motif de la suspension vous sont notifiés. Si vous justifiez la fin des carences constatées, votre allocation est rétablie à compter du 1^{er} jour du mois durant lequel vous vous serez manifesté.

Des temps de repos facilités pour les proches aidants : un droit au répit, intégré à l'APA, permet aux proches aidants qui ne peuvent pas être remplacés et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie au domicile du bénéficiaire de l'APA de prendre un temps de repos. L'accueil de la personne aidée dans un accueil de jour ou un hébergement temporaire pourra être financé jusqu'à 500 € par an au-delà des plafonds de l'APA. Cette enveloppe pourra aussi servir à financer des heures d'aide à domicile supplémentaires.

La prise en charge des bénéficiaires de l'APA dont le proche aidant est hospitalisé : en cas d'hospitalisation d'un proche aidant qui ne peut être remplacé et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie à domicile, une aide ponctuelle pourra être accordée. Son montant pourra atteindre jusqu'à 1 012,76 euros en 2021 au-delà des plafonds de l'APA.



L'APA NE DONNE PAS LIEU À RÉCUPÉRATION SUR VOTRE SUCCESSION

- L'APA ne peut être cumulée avec les prestations suivantes :
- la prestation de compensation du handicap,
 - l'allocation compensatrice pour une tierce personne,
 - la majoration pour une tierce personne,
 - l'aide ménagère.

→ Les services à domicile

Ces services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) en mode prestataire sont encadrés par une réglementation qui vise à apporter des garanties aux utilisateurs. Dans ce cadre, ils doivent être « **autorisés** » par le **Président du Département** où ils siègent. Ils sont tenus de respecter un cahier des charges national très précis. Les services autorisés font, en outre, l'objet d'un contrôle particulier (fonctionnement de la structure, vérification de la qualité des prestations) de la part du Département. Pour certains d'entre eux le Département fixe leurs tarifs d'intervention.

Ces **services d'aide à domicile**, destinés aux personnes en perte d'autonomie proposent :

- l'aide aux personnes âgées dépendantes : cela recouvre l'aide aux actes essentiels de la vie quotidienne (toilette, habillage, alimentation, déplacements à l'intérieur du domicile...) ; l'accompagnement dans les activités de vie sociale (démarches administratives, sorties, visites...). Cette aide n'inclut pas les actes de soins réalisés sur prescription médicale,
- la mise à disposition de garde malade : il s'assure de votre confort physique et de votre bien-être moral. Cette activité peut s'exercer de jour comme de nuit. Il ne prodigue pas de soins,
- l'aide à la mobilité et au transport de personnes ayant des difficultés de déplacement.

Il n'y a pas d'autorisation préalable pour les services suivants :

- soins et promenade d'animaux domestiques ;
- entretien de la maison et travaux ménagers ;
- petit jardinage ;
- petit bricolage.

VOUS AVEZ LE CHOIX ENTRE PLUSIEURS MODES D'INTERVENTION

- Vous pouvez faire appel à une association, une entreprise ou un organisme public (CCAS) **prestataire**. Cela signifie que la personne qui intervient à votre domicile est salariée de l'organisme.
- Vous pouvez recourir à l'**emploi direct**, c'est à dire que vous vous chargez du recrutement d'un salarié, vous rédigez le contrat de travail, vous calculez le salaire, déclarez les rémunérations versées et payez les cotisations sociales et vous appliquez le droit du travail et la convention collective nationale des salariés du particulier employeur.
- Vous pouvez faire appel à une association, une entreprise ou un organisme public **mandataire**. Vous êtes l'employeur du salarié et en avez toutes les obligations (licenciement, accident du travail).

Le SAAD s'occupe de vous accompagner dans les démarches administratives d'employeur.

SITE WEB fepem.fr



LE SAVIEZ-VOUS ?

Sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier d'un certain nombre d'avantages fiscaux ou sociaux, qui à divers titres, facilitent le maintien au domicile. Ces avantages s'appliquent pour toutes vos dépenses de services à la personne, que vous ayez recours à un organisme ou que vous soyez employeur direct. service-public.fr ; impots-gouv.fr



LE PORTAGE DES REPAS À DOMICILE

Cette prestation, un ou plusieurs jours par semaine, permet d'alléger vos tâches quotidiennes. Ce service est disponible **par abonnement ou sur contrat** moyennant un prix variable selon les options. Les repas sont apportés à domicile, généralement sous forme de plateaux repas à réchauffer. **Ce service est généralement proposé par les communes.** La préparation des repas est assurée par une entreprise spécialisée dans la restauration collective ou par un établissement public (cantine scolaire par exemple).

Le coût du portage des repas à domicile est variable. En fonction de vos ressources et/ou de votre degré d'autonomie, il peut être pris en charge par le centre communal d'action sociale ou par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

+ D'INFOS Auprès de votre CCAS (Mairie) ou de votre PAT

LES SERVICES DE SOINS INFIRMIERS (SSIAD)

Ces services assurent, **sur prescription médicale, les soins infirmiers et d'hygiène générale ainsi qu'une aide dans l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne.** Les professionnels qui interviennent à votre domicile sont généralement des aides soignants, encadrés par une infirmière. En fonction de votre état de santé, ces prestations peuvent être complétées par l'intervention d'un kinésithérapeute, d'un podologue...

La prise en charge financière du SSIAD est assurée par votre caisse d'assurance maladie, comme pour un cabinet d'infirmiers libéraux.

+ D'INFOS Rapprochez-vous de votre médecin traitant ou de votre PAT



TÉLÉASSISTANCE 77

Le Département de Seine-et-Marne propose un service de téléassistance pour les personnes âgées, Téléassistance 77.

Confié à un délégataire de service public, Téléassistance 77 est un service de qualité à un tarif attractif et accessible à l'ensemble des Seine-et-Marnais.

Téléassistance 77 s'adresse tout particulièrement aux personnes isolées, qui ne se sentent pas en sécurité à leur domicile (crainte d'un malaise, d'une chute...).

Le dispositif de téléassistance repose sur un **médaille** ou un **bracelet d'alarme** porté en permanence par la personne âgée. Celle-ci, d'une pression

sur le bouton d'alerte, est mise en communication, via un transmetteur radio-connecté à la ligne téléphonique, à une centrale de surveillance fonctionnant 24 heures sur 24. Celle-ci peut alors appeler au domicile et en cas de non-réponse, déclencher les interventions appropriées : appel dirigé vers des personnes proches (famille, voisin), ou vers les secours habituels (médecin, pompiers, SAMU).

Plusieurs options, adaptées à vos besoins, peuvent vous faciliter le contact avec vos proches ou un professionnel de santé. (visio-communication).

+ D'INFOS teleassistance77.fr rubrique **Solidarité/seniors** - N° cristal : 09 69 32 10 85

SITE WEB le dossier est disponible sur seine-et-marne.fr rubrique **au quotidien/Seniors/Maintien à domicile/Télé assistance 77**



→ Le logement

LES AIDES AU LOGEMENT

Afin de permettre aux personnes âgées de rester chez elles, de nombreuses aides sont prévues pour financer une partie du loyer ou des emprunts. De même, la perte d'autonomie peut rendre nécessaires des travaux d'adaptation du logement, afin d'en faciliter l'usage et de limiter les risques qui lui sont liés.

Le Fonds de Solidarité de Logement (FSL), géré par le Département, a pour objectif principal de solvabiliser les personnes les plus démunies pour accéder ou se maintenir dans un logement autonome, stable et adapté à leurs ressources. Le Département accorde des aides pour le cautionnement ; des prêts ou avances remboursables, des garanties ou des subventions. En cas de dettes de loyer, le FSL peut accorder une aide à l'épuration de la dette.

Ce fonds peut également aider les ménages à faire face à leurs factures d'eau et d'énergie (électricité et gaz).

Toutes ces aides sont attribuées sous conditions de ressources et sous forme de prêts et/ou subventions.



Pour constituer une demande, renseignez-vous auprès de votre Maison départementale des solidarités ou sur le site du Département seine-et-marne.fr

L'Aide Personnalisée au Logement (APL) est une aide financière pour réduire le montant du loyer ou des mensualités d'emprunt immobilier. L'APL peut être versée :

- au locataire ou colodataire ou sous-locataire (déclaré au propriétaire) d'un logement conventionné (meublé ou non) ;
- à l'accédant à la propriété ayant bénéficié d'un prêt conventionné pour l'achat de son logement ;
- au résident en foyer d'hébergement conventionné (résidence autonomie, résidence sociale) ;
- aux personnes âgées logées, à titre onéreux par une famille d'accueil.

L'APL peut être attribuée à toute personne :

- quelle que soit sa situation familiale, avec ou sans personne à charge ;
- quelle que soit sa nationalité, sous réserve de justifier d'un titre de séjour pour les personnes étrangères, ou qui remplissent les conditions exigées pour résider régulièrement en France s'agissant des ressortissants de l'espace économique européen (EEE) ;
- quelle que soit sa situation professionnelle.



Le propriétaire est tenu d'indiquer à son locataire si le logement a fait l'objet d'une convention avec l'État (la plupart des logements HLM sont conventionnés).

Les ressources prises en compte pour le calcul de l'APL sont celles perçues l'avant-dernière année précédant la demande d'APL par :

- la personne qui demande l'APL, son conjoint, concubin, partenaire pacsé ;
- et toutes les autres personnes vivant habituellement au foyer, c'est-à-dire celles qui y résident depuis plus de 6 mois au moment de la demande ou au début de la période de versement de l'allocation.

Le logement concerné doit constituer la résidence principale du bénéficiaire de l'allocation et répondre aux caractéristiques de décence et de conditions minimales d'occupation.

L'allocation de logement sociale (ALS) est une aide financière versée à certaines personnes, pour réduire le montant de leur loyer ou de leur mensualité d'emprunt immobilier. Elle est attribuée selon la nature du logement et la composition de la famille. L'ALS peut être attribuée :

- au locataire ou colodataire ou sous-locataire (déclaré au propriétaire) d'un logement meublé ou non ;
- à l'accédant à la propriété ayant bénéficié d'un prêt immobilier pour l'achat de son logement ;
- au résident en établissement d'hébergement.

Elle est accordée selon les mêmes conditions que l'APL (voir plus haut).

L'ALS est attribuée au titre de la résidence principale : maison, appartement, ou établissement d'hébergement doté d'équipements collectifs (foyer résidence, maison de retraite, etc.).



Vous ne pouvez pas prétendre au bénéfice de l'ALS si le logement vous est loué par un de vos descendants, ou par un ascendant ou descendant de votre conjoint, concubin ou partenaire avec qui vous êtes lié(e) par un Pacs.



L'allocation de logement familiale (ALF) est une aide financière versée à ceux qui accueillent dans leur foyer :

- soit un ascendant de plus de 65 ans (ou de 60 ans, s'il est inapte au travail, ancien déporté ou ancien combattant) et ne disposant pas de ressources supérieures au plafond de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) ;
- soit un ascendant atteint d'une infirmité entraînant une incapacité permanente d'au moins 80 % ou qui est, compte tenu de son handicap, dans l'impossibilité reconnue par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) de se procurer un emploi.

L'objectif de cette aide financière est de réduire le montant de leur loyer ou de leur mensualité d'emprunt immobilier.

Le montant de l'aide se calcule notamment à partir des mêmes éléments que ceux pris en compte pour l'APL et l'ALS.



APL, ALS, ALF : COMMENT FAIRE VOTRE DEMANDE ?

La demande d'aide au logement (APL, ALS ou ALF) doit être effectuée rapidement dès l'entrée dans les lieux. Le formulaire de demande est téléchargeable sur le site de la Caisse d'allocations familiales (caf.fr) ou à retirer au guichet. Le document rempli et accompagné des pièces nécessaires (attestation de loyer du propriétaire notamment) doit ensuite être remis à la CAF ou à la Mutualité sociale agricole (MSA) suivant son régime de protection sociale.



L'APL, l'ALS et l'ALF ne sont pas cumulables.

LES AIDES À L'AMÉLIORATION DE L'HABITAT

Selon votre situation et vos ressources, il existe plusieurs financements possibles pour vous aider à faire face aux travaux d'aménagement de votre logement.

L'Agence nationale de l'habitat (ANAH) apporte une aide financière pour la réalisation de travaux lourds réhabilitant un logement indigne ou très dégradé ou pour la réalisation de travaux d'amélioration du logement. Ceci exclut les petits travaux d'entretien ou de décoration, ainsi que les travaux assimilables à de la construction neuve ou à de l'agrandissement.

L'aide est attribuée sous conditions de ressources et en fonction de la nature des travaux. Elle prend la forme d'une subvention dont le montant varie en fonction de la nature des travaux.

+ D'INFOS ANAH / Délégation locale de la Seine-et-Marne, 288 rue Georges Clemenceau Z.I. de Vaux-le-Pénil BP 596 – 77005 Melun cedex. Tél. 01 60 56 70 80 – ddt-habitermieux@seine-et-marne.gouv.fr

Les caisses de retraite apportent une aide financière pour la réalisation de travaux de rénovation du logement ou de travaux d'adaptation en vue d'améliorer les conditions d'habitat et de faciliter le maintien à domicile des personnes âgées. Elle est attribuée sous conditions de ressources.

L'aide versée sous forme de subvention s'adresse aux personnes âgées retraitées du régime général de la Sécurité Sociale ou de certains autres régimes.

+ D'INFOS Renseignez vous auprès de votre caisse de retraite

La Caisse Départementale d'Aide au Logement de Seine-et-Marne « CADAL » créée et financée par le Département de Seine-et-Marne propose des prêts à 2 % pour aider au financement des travaux concernant l'amélioration de l'habitat. Le prêt est attribué sous conditions de ressources et l'habitation doit être située en Seine-et-Marne et constituer la résidence principale et personnelle du demandeur.

+ D'INFOS CADAL / Hôtel du Département CS 50377 77010 Melun cedex
Tél : 01 60 65 94 88 – cadal77@wanadoo.fr

L'Agence départementale d'information sur le logement « ADIL » propose dans ses centres d'information de Meaux, Melun, Marne-la-Vallée et Sénart, ainsi que dans ses permanences tenues dans de nombreuses villes du département, une information complète sur tous les problèmes d'ordre juridique, financier ou fiscal ayant trait au logement.

+ D'INFOS Site web : adil77.org

Pour vous aider dans le choix des travaux nécessaires et en savoir davantage sur les aides financières susceptibles de vous être accordées pour l'aménagement de votre logement, vous pouvez vous adresser aux **Espaces info-énergie du Département** :

LES ESPACES INFO-ÉNERGIE DU DÉPARTEMENT

SOLIHA
Seine-et-Marne
649, avenue Bir Hakeim
CS 20610
77350 Le Mée-sur-Seine
Tél. 01 64 09 12 72
Fax 01 64 38 58 29
soliha.fr

Espace info-énergie de Coulommiers
Conseil d'Architecture, de l'Urbanisme et de l'Environnement
27, rue du Marché
77120 Coulommiers
Tél. 01 64 31 19 67
info-energie@me77.fr
seine-et-marne-environnement.fr

Espace info-énergie de Moret-sur-Loing
Seine-et-Marne
Environnement
18, allée Gustave Prugnat
Hôtel des Entreprises
Site Prugnat
77250 Moret-sur-Loing
Tél. 01 64 31 19 67
info-energie@me77.fr
seine-et-marne-environnement.fr

Espace info-énergie Marne-et-Chantereine
Communes concernées : Brou-sur-Chantereine, Chelles, Courtry, Vaires-sur-Marne
Maison de l'artisanat et de l'habitat écologique
31, avenue de la Résistance
77500 Chelles
Tél. 01 64 72 11 73
eie.marneetchantereine@idemu.org

Espace info-énergie de Noisiel
Maison départementale des solidarités
Grande Allée des Impressionnistes
77186 Noisiel
Tél. 01 64 31 19 67
info-energie@me77.fr
seine-et-marne-environnement.fr

Espace info-énergie du SAN Sénart
La Futaie
Bois de Bréviande – RD 346
77240 Vert-Saint-Denis
Tél. 01 64 09 60 34
infoenergie@senart.fr

Espace info-énergie du Pays de Capm
Hôtel de ville de Meaux
Direction de l'urbanisme
77100 Meaux

Parc naturel régional du Gâtinais français
20 boulevard du Maréchal Lyautey
91490 Milly-la-Forêt
Tél. 01 64 98 73 93

Espace info-énergie de la Communauté de Communes du Pays de Montereau
Communauté de Communes des 2 Fleuves
29, avenue du Général de Gaulle
77130 Montereau-Fault-Yonne
Tél. 01 60 73 44 00
energie@cc2f.fr

→ Les avantages fiscaux et sociaux

La diminution des revenus lors du départ à la retraite, l'augmentation des dépenses liées à une éventuelle perte d'autonomie ou la prise en charge d'une personne âgée peuvent être compensées.

LES IMPÔTS NATIONAUX

VOUS FAITES APPEL À UN INTERVENANT À DOMICILE

Vous pouvez bénéficier d'un **crédit d'impôt sur le revenu à hauteur de 50 % des sommes effectivement versées et dans la limite de 12 000 € par an (15 000 € la première année d'emploi)**. Ces plafonds sont majorés de 1 500 € pour chaque membre du foyer fiscal de plus de 65 ans. Il est de 20 000 € si au moins un membre du foyer fiscal est invalide (détenteur d'une carte d'invalidité ou titulaire d'une pension d'invalidité de 3^e catégorie). Sous certaines conditions, il est possible d'être exonéré des cotisations patronales.



VOUS ET/OU VOTRE CONJOINT ÊTES HÉBERGÉ(E) EN ÉTABLISSEMENT

Vous pouvez bénéficier d'une **réduction de l'impôt sur le revenu à hauteur de 25 % des dépenses engagées au titre de la prise en charge de la dépendance** (déduction faite de l'APA) dans la limite de 10 000 € par an (soit une réduction d'impôt de 2 500 € par personne et par an). Si l'un des conjoints est accueilli en établissement et que l'autre demeure à domicile, il est possible de cumuler cette réduction avec celle prévue pour l'emploi d'un salarié à domicile (voir page 61).

VOUS ÉQUIPEZ VOTRE DOMICILE POUR LES BESOINS D'UNE PERSONNE ÂGÉE

Vous avez le droit à un **crédit d'impôt à hauteur de 25 % des dépenses engagées pour l'installation ou le remplacement d'équipements spécialement conçus pour les personnes âgées** ou en situation de handicap dans la limite de 5 000 € de dépenses pour une personne seule et de 10 000 € pour un couple marié ou pacsé. Ce crédit d'impôt est de 15 % du montant des dépenses de travaux de protection contre les risques technologiques et d'acquisition d'ascenseurs électriques.

+ D'INFOS travail-solidarite.gouv.fr ou impots.gouv.fr



VOUS ACCUEILLEZ DE FAÇON PERMANENTE UNE PERSONNE INVALIDE À VOTRE DOMICILE

Quels que soient votre âge ou vos revenus, vous pouvez alors bénéficier **d'une demi-part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu si la personne est titulaire d'une carte d'invalidité ou d'une carte mobilité inclusion portant la mention invalidité.**

VOUS HÉBERGEZ GRACIEUSEMENT UNE PERSONNE ÂGÉE DE 75 ANS ET PLUS

Les montants des avantages en nature (hébergement, nourriture, etc.) peuvent être déduits du revenu imposable dans la limite d'un plafond donné (3 542 € en 2020) et selon deux conditions :

- la personne accueillie n'est pas imposable au nom de la personne qui prétend à la déduction d'impôt ;
- la personne accueillie ne doit pas être un parent envers lequel vous êtes tenu à une obligation alimentaire. Il peut donc s'agir d'une sœur, d'un frère, d'une tante, d'un oncle ou même d'une personne sans lien de parenté avec vous.

La déduction est effective si la personne hébergée :

- est âgée de 75 ans ou plus l'année concernée par la déclaration de revenus,
- ne perçoit pas de pension alimentaire ;
- vit en permanence à votre domicile ;
- a un revenu imposable inférieur au plafond de ressources prévu pour l'allocation supplémentaire ou pour l'allocation de solidarités aux personnes âgées, soit 10 838,40 € pour une personne seule et 16 893,94 € pour un couple (chiffres 2020).

En revanche, la déduction des avantages en nature ne peut pas se cumuler avec la majoration des parts si la personne accueillie est titulaire de la carte d'invalidité : le contribuable doit choisir l'un de ces deux avantages.

LES IMPÔTS LOCAUX

Définis au niveau national, les exonérations et abattements en faveur des personnes âgées ont des taux différents d'une collectivité locale à une autre.

CONTRIBUTION À L'AUDIOVISUEL PUBLIC

(anciennement redevance audiovisuelle)

Si vous étiez exonéré(e) de redevance avant 2005, vous continuez à bénéficier de l'exonération si vous :

- êtes âgé de plus de 82 ans au 1^{er} janvier 2021 ;
- n'êtes pas imposable sur le revenu ;
- occupez votre habitation principale soit seul(e), soit avec votre conjoint(e), soit avec des personnes à charge pour le calcul de l'impôt sur le revenu, soit avec d'autres personnes dont le revenu fiscal de l'année N - 1 ne dépasse pas le plafond défini pour l'année en cours ;
- n'êtes pas soumis(e) à l'impôt de solidarité sur la fortune (ISF).

Vous pouvez également bénéficier de cette exonération si vous êtes handicapé(e) ou avez à charge une personne handicapée et remplissez les trois conditions suivantes :

- avoir un revenu fiscal de référence inférieur ou égal au plafond défini pour l'année concernée ;
- occuper votre habitation principale soit seul(e), soit avec votre conjoint, soit avec des personnes à charge pour le calcul de l'impôt sur le revenu, soit avec d'autres personnes dont le revenu fiscal de l'année concernée par l'impôt est inférieur au plafond donné ;
- ne pas être soumis(e) à l'impôt de solidarité sur la fortune (ISF).

TAXE FONCIÈRE

Si vous êtes titulaire de l'allocation supplémentaire d'invalidité, de l'allocation de solidarité pour personnes âgées sans conditions de ressources ou si vous avez plus de 75 ans sous condition de ressources, vous pouvez bénéficier d'une exonération de la taxe foncière sur votre résidence principale.



A photograph of a middle-aged man with grey hair, wearing a striped polo shirt and blue jeans, sitting in the driver's seat of a car. He is looking towards the camera with a slight smile. The car's interior, including the steering wheel and side mirror, is visible. The background shows a blurred outdoor scene with greenery.

Être mobile

→ La sécurité routière p. 35

→ Les transports en commun p. 36

→ La sécurité routière

Pour conserver au mieux votre indépendance au quotidien et avoir des activités, il est important de préserver votre mobilité. Voici quelques conseils pour vous déplacer en toute sécurité.

CONDUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ

Avec l'âge, conduire peut devenir une activité complexe. En effet, **le vieillissement affecte souvent les capacités motrices** (force, coordination, réflexes), **sensorielles** (vision, audition) **et cognitives** (attention, jugement, analyse rapide et précise des situations) indispensables pour une conduite automobile en toute sécurité, pour vous-même et pour les autres.

Vous devez **consulter régulièrement votre médecin traitant et votre ophtalmologiste**. Un examen médical permet d'évaluer votre aptitude à conduire et dépister des pathologies contre-indiquant cette activité (hypertension artérielle, troubles cardiaques entre autres).

Ne négligez pas votre forme physique avant d'effectuer un trajet : **préférez les départs en dehors des heures de pointe et évitez de prendre le volant après avoir consommé de l'alcool ou avoir pris des médicaments provoquant la somnolence**. Les transports en commun et les taxis présentent une alternative salubre pour tous.

+ D'INFOS

Retrouvez des informations sur les nouveautés du Code de la route, sur la santé du conducteur, des conseils (pour choisir un véhicule, etc.) et des tests de vision, etc. preventionroutiere.asso.fr

Si vous conduisez de nuit, pensez à nettoyer vos lunettes de vue et à contrôler les vitres et phares de votre véhicule. Veillez à bien avoir à portée de main un gilet de sécurité ainsi qu'un triangle rouge qui vous permettront d'être visibles en cas d'accident.



UN PIÉTON PRUDENT

Outre une plus grande fragilité, les personnes âgées marchent plus lentement, leur vision et leur audition sont souvent altérées. Ces facteurs expliquent le fait que **plus de la moitié des accidents entraînant des blessures et des décès touchent des individus âgés de plus de 65 ans**. Pour circuler à pied en toute sécurité, il est préférable de **marcher sur le trottoir et de s'éloigner de la chaussée**.



« Pour ne pas me mettre en danger et surtout être un danger pour les autres usagers de la route, je consulte régulièrement mon médecin traitant et mon ophtalmologiste. »

DIDIER, SERRIS

→ Les transports en commun

Pour faciliter vos déplacements, les différents transporteurs accordent des tarifs préférentiels aux seniors. De plus, des services annexes sont proposés pour rendre vos trajets plus agréables.

LES TRANSPORTS INTERURBAINS

SEINE-ET-MARNE EXPRESS

Les lignes Seine-et-Marne Express, créées par le Département, n'ont cessé de se développer pour répondre de mieux en mieux aux besoins en déplacements des Seine-et-Marnais.

Quatorze lignes, assurant les liaisons de pôle à pôle sur des axes structurants du département, vous permettent de vous déplacer rapidement en proposant des temps de parcours proches de ceux effectués par votre véhicule personnel.

Il existe également plusieurs services de transport à la demande auxquels le Département de Seine-et-Marne apporte un soutien financier.

+ D'INFOS seine-et-marne.fr

TRANSPORTS À LA DEMANDE

Le transport à la demande (TAD) est un service qui ne fonctionne **que s'il y a des passagers à transporter et qu'une réservation à l'avance du trajet a été effectuée**. Ce dispositif permet d'offrir un service de transport public dans les territoires ruraux peu desservis par les lignes de bus. Dans les zones urbaines, il peut fonctionner en heures creuses, en soirée ou le week-end, en complément des réseaux de transports. En Île-de-France, la course d'un TAD s'effectue de point d'arrêt à point d'arrêt (porte-à-porte non autorisé), avec les titres de transport franciliens.

PAM77

Ce service de transport à la demande s'adresse aux **personnes à mobilité réduite** pour faciliter leurs déplacements en Seine-et-Marne, et dans toute la région Île-de-France. Mis en place par le Département avec l'appui financier de la Région Île-de-France et d'Île-de-France mobilités, il couvre une large amplitude horaire toute l'année, 7 j/7, **de 6 h à minuit sauf le 1^{er} mai**, et permet aux bénéficiaires (accompagnateur possible) **d'effectuer tous les types de déplacements de la vie courante** (sauf les déplacements pris en charge par une aide sociale spécifique).

+ D'INFOS pam77.fr

LES TRANSPORTS SANITAIRES (VSL, AMBULANCES)

Lorsque vous avez besoin de vous rendre à une **consultation chez un médecin, à l'hôpital ou dans un centre d'examen médicaux, sur prescription médicale**, vous pouvez faire appel à un service de transports sanitaires. Un Véhicule Sanitaire Léger ou une ambulance passe vous prendre à votre domicile et vous conduit jusqu'à la structure de soins.

Les frais de transport peuvent être pris en charge par l'assurance maladie à condition d'être prescrits par votre médecin qui détermine le mode de transport le plus adapté à votre état de santé et votre niveau d'autonomie. L'assuré, affilié au régime d'assurance maladie, et ses ayants droit ou l'éventuel accompagnateur lorsque la personne malade a besoin de l'assistance d'une tierce personne, peuvent bénéficier de la prise en charge des frais de transport. Les moyens de transport pouvant être pris en charge sont les suivants : ambulance, véhicule sanitaire léger, taxi conventionné, transports en commun ou moyens de transports individuels.

+ D'INFOS Après de votre médecin traitant ou de votre caisse d'assurance maladie : ameli.fr ou service.public.fr

LES TRANSPORTS FERROVIAIRES

Pour les longues distances, voyager en train est souvent plus confortable qu'un trajet en voiture. Avec la SNCF, vous pouvez bénéficier de plusieurs services spécialement dédiés aux personnes âgées pour se déplacer facilement.

- **La carte Avantage senior** : Dès 60 ans, elle vous permet de voyager toute l'année en bénéficiant de réductions sur vos voyages en train.
- **Le service Mes bagages** : Pour voyager léger, la SNCF propose de prendre en charge vos bagages au minimum 24 h avant votre départ à votre domicile pour vous les livrer à l'adresse de votre choix.
- **Le service Domicile-Train** : Ce service d'accompagnement de votre domicile à votre place à bord du train est proposé par la SNCF aux personnes à mobilité momentanément réduite, aux femmes enceintes, aux moins de 18 ans, aux personnes voyageant avec des enfants et aux seniors.

+ D'INFOS voyages-sncf.com



LES TRANSPORTS AÉRIENS (TRANSFERTS AÉROPORTS, SERVICE SAPHIR)

Les compagnies aériennes proposent des **prestations spécifiques** pour les seniors à mobilité réduite. À titre d'exemple, Air France propose le service gratuit Saphir, une formule de voyage adaptée pour les personnes à mobilité réduite.

+ D'INFOS Renseignez-vous auprès de votre compagnie aérienne



LES TITRES DE TRANSPORTS

Les **forfaits Améthyste** sont réservés aux personnes âgées, aux adultes handicapés, aux anciens combattants et aux veuves de guerre, sous conditions de ressources ou de statut.

Ils sont téléchargeables sur la carte Navigo et permettent de voyager sur tous les réseaux de transport en commun (SNCF, RATP et OPTILE).

Le forfait **Améthyste 1-5** permet de voyager toute l'année sur l'ensemble des zones en Île-de-France (1 à 5) moyennant 25 € de participation.

Le forfait **Améthyste 4-5** permet de voyager gratuitement (hors frais de dossier de 20 €/an) :

- toute la semaine dans les zones 4 et 5 en Île-de-France ;
- les week-ends, les jours fériés, les petites vacances scolaires et l'été de mi-juillet à mi-août, sur l'ensemble des zones (1 à 5).

Les coupons **Mobilis** permettent, pour des déplacements occasionnels, de voyager gratuitement sur l'ensemble des zones (1 à 5). Ces coupons sont valables sur un jour calendaire.

Ces titres de transports sont accessibles :

	Forfait Améthyste 1-5	Forfait Améthyste 4-5	Coupons Mobilis
Personnes âgées de + de 65 ans non assujetties à l'impôt sur le revenu des personnes physiques		■	
Anciens combattants* et veuves de guerre** âgés de + de 65 ans	■	■	■

* Anciens combattants reconnus par l'ONAC

** Personnes titulaires du Brevet de veuves de guerre. Les veuves d'anciens combattants ne peuvent bénéficier de ces titres de transport.

Pour avoir accès à ces titres il faut être domicilié en Seine-et-Marne depuis plus de 3 mois.

+ D'INFOS seine-et-marne.fr rubrique Transports

Préserver sa santé

- Le suivi médical p. 40
- Votre santé au quotidien p. 43
- Prévention et maladies du 3^e âge p. 45
- Une offre de soins adaptée p. 53

→ Le suivi médical

Vieillir tout en restant en bonne santé ? Cela est possible en adoptant une bonne hygiène de vie. Une activité physique raisonnable, une alimentation équilibrée et adaptée à vos besoins, un suivi médical régulier, une mobilisation quotidienne de votre mémoire et une bonne prévention des risques vous permettront de lutter contre le vieillissement.

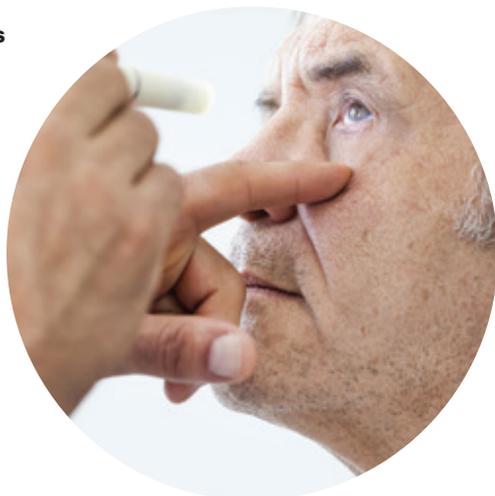
Avec l'âge, il est conseillé de consulter **deux fois par an votre médecin traitant**, même si vous vous sentez en pleine forme.

UN BILAN DE SANTÉ GRATUIT

Si vous êtes affilié du régime général de la Sécurité Sociale, vous avez droit à un **bilan de santé effectué dans les centres agréés ou gérés par les CPAM**, que vous soyez assuré ou ayant droit. Il est renouvelable **tous les cinq ans**.

Si vous êtes affilié à un autre régime d'Assurance Maladie, certaines caisses délivrent une prise en charge à leurs assurés, qui peuvent alors bénéficier du bilan de santé gratuit proposé par les centres d'examen de santé du régime général. La MSA et certains régimes spéciaux proposent également des bilans de santé gratuits. Renseignez-vous auprès de la caisse qui effectue vos remboursements de santé.

Le bilan de santé gratuit permet notamment de **dépister des pathologies ignorées ou latentes**. Selon les centres, il peut se dérouler en une ou deux étapes. Le bilan comporte une série d'analyses biomédicales (sang, urine, etc.) et de tests (vision, audition, capacité respiratoire, etc.), complétés par un examen clinique effectué par un médecin. Pour cette visite, prévoyez environ 2h30.



COMMENT FAIRE ?

Contactez votre caisse d'Assurance Maladie qui vous fera parvenir une demande d'inscription.

LE DÉPISTAGE DU CANCER

Malgré la peur qui est souvent la nôtre face à cette maladie, il est indispensable de rappeler que **plus un cancer est dépisté tôt, plus il a de chances d'être guéri**.

Selon les types de cancers, des dépistages simples et indolores sont proposés et sont **pris en charge à 100 % par la caisse d'assurance maladie pour les personnes de plus de 50 ans** :

- **cancer du sein** : mammographie (50 - 74 ans) ;
- **cancer de l'utérus** : frottis cervical (25 - 65 ans) ;
- **cancer colorectal** : prélèvement de selles à réaliser chez soi (50 - 74 ans) ;
- **cancer de la peau** : surveillance visuelle des grains de beauté ou de toute tache ou plaie qui ne disparaît pas par un dermatologue.



Ces tests de dépistage peuvent vous être prescrits par votre médecin traitant. Les personnes âgées ont souvent tendance à négliger certains symptômes (fatigue, perte de poids, troubles de la digestion) et à les justifier par le vieillissement. Il est impératif de consulter votre médecin en cas d'apparition d'une douleur ou d'un symptôme.

Pour prévenir l'apparition de certains cancers, une bonne hygiène de vie peut être d'une grande aide. En effet, la pratique d'une activité physique modérée au moins 30 minutes par jour ou une activité physique intense au moins 20 minutes trois fois par semaine sont fortement recommandées. Une alimentation équilibrée respectant l'apport d'au moins cinq fruits et légumes par jour est également recommandée.

Au contraire, certains comportements et situations peuvent favoriser l'apparition de cancers : consommation d'alcool, consommation excessive de viandes rouges, de charcuteries, de sel ou d'aliments salés, de compléments alimentaires à base de bêta carotène, le tabagisme, le surpoids, l'obésité, une exposition aux polluants atmosphériques ou encore une exposition abusive et sans protection au soleil.

LES VACCINATIONS

Contre certaines maladies, le vaccin est souvent le seul moyen de se protéger. Aussi pensez à surveiller votre calendrier vaccinal et à le mettre à jour avec votre médecin traitant :

- **Vaccin anti-tétanos** : obligatoire en France, bien toléré et efficace, il peut vous éviter de contracter cette maladie. **Le rappel tétanos-polio a lieu tous les 10 ans.** Le tétanos est dû à un bacille que l'on trouve surtout dans la terre et qui entre dans l'organisme par le biais d'une blessure, puis se développe et se fixe dans la moelle épinière. Une simple piqûre (de rose par exemple), ou une simple effraction cutanée passée inaperçue peut laisser le champ libre à cette affection.
- **Vaccin anti-grippal** : la grippe cause chaque année près de 2 000 décès. Cette maladie infectieuse reste des plus dangereuses, surtout pour les sujets les plus vulnérables. **Pour les plus de 65 ans, l'assurance maladie prend en charge à 100 % le vaccin.**
- **Vaccin anti-pneumococique** : le pneumocoque est une bactérie très active en hiver et touche principalement les sujets présentant des insuffisances respiratoires, cardiaques ou rénales. Il est fortement conseillé de **se faire vacciner tous les 5 ans** contre le pneumocoque. **Le vaccin anti-pneumococique est gratuit pour les plus de 65 ans.**
- **Vaccin contre le zona** : le zona est une maladie liée à une réactivation, à l'âge adulte, du virus de la varicelle. Il se manifeste par une éruption cutanée douloureuse, mais peut également toucher l'œil. Le vaccin, administré en une seule dose, est recommandé pour les personnes de 65 à 74 ans (mais contre-indiqué chez les personnes immunodéprimées).

AVANT DE PARTIR À L'ÉTRANGER

Vérifiez votre couverture vaccinale et les dispositions sanitaires à prendre selon votre destination.

Consultez le site du ministère des Affaires étrangères qui donne de nombreuses informations sur la situation sanitaire de nombreuses destinations, des conseils pour votre séjour, la liste des vaccinations nécessaires et la liste des centres habilités à les délivrer.

diplomatie.gouv.fr rubrique Conseils aux voyageurs puis Conseils par pays.



La grippe est une maladie des voies respiratoires. La personne âgée, si elle vit en établissement, est un sujet à risque. C'est pourquoi la vaccination antigrippale est jugée prioritaire par l'Organisation Mondiale de la Santé.

INFORMATIONS ISSUES DU SITE INTERNET DE L'OMS - **WHO.INT**

→ Votre santé au quotidien

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avec l'âge, votre corps et vos capacités physiques changent. Pour garder la forme et conserver plus longtemps votre autonomie, la pratique régulière d'une activité physique peut vous aider. **En maintenant votre capital musculaire vous évitez la prise de poids et favorisez la prévention de maladies cardio-vasculaires, du diabète, de l'hypertension, etc.**

La pratique d'un sport doit surtout être une source de plaisir : veillez à bien choisir votre activité selon votre condition physique et votre état de santé. Il est important d'adapter vos exercices à votre rythme, de prendre votre temps et d'évoluer progressivement. Avant l'effort, pensez à bien vous échauffer et à vous hydrater. Après l'effort, ne négligez pas la récupération et le repos.



Avant de débuter une activité sportive, il est nécessaire de consulter votre médecin qui jugera de votre aptitude. Les clubs et associations sportifs demandent systématiquement un certificat médical à leurs adhérents.

L'ALIMENTATION

Rester en bonne santé, cela passe aussi et surtout par une bonne hygiène alimentaire. En effet, une alimentation équilibrée, adaptée aux besoins de votre organisme permet de prévenir certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, diabète, ostéoporose, etc.).

Avec l'âge, l'organisme a des besoins énergétiques plus importants, surtout en cas de maladie. À raison de trois ou quatre repas par jour, **vos aliments doivent être variés et équilibrés.**

Il est conseillé de boire régulièrement, tout au long de la journée et par petites quantités, l'équivalent d'environ 1,5 litre d'eau (l'équivalent d'une grande bouteille). En cas de fortes chaleurs, augmentez cet apport en eau.



Environ 5 % des seniors vivant à domicile sont touchés par la dénutrition. Pour reprendre une bonne alimentation et vous faire aider dans la préparation des repas, vous pouvez faire appel à une aide à domicile. De très nombreux services et communes proposent la livraison de repas à domicile.

LE SOMMEIL

En vieillissant, la durée, le rythme et la qualité du sommeil changent. **Les cycles de sommeil durent environ 90 minutes et s'enchaînent après une courte période d'éveil.** Parce qu'elles se souviennent de cette courte période d'éveil, certaines personnes ont l'impression de ne pas avoir fermé l'œil de la nuit. Plus on avance en âge, plus le sommeil a tendance à devenir léger. L'endormissement et le réveil surviennent plus tôt. C'est pourquoi une sieste en milieu de journée permet souvent de compenser cette diminution de la durée du sommeil.

Pour mieux dormir, pas besoin d'avoir recours aux médicaments. Prenez quelques bonnes habitudes pour améliorer la qualité de votre sommeil :

- **Exposez-vous le plus souvent possible à la lumière naturelle**, surtout en début de journée ;
- **Adoptez un rythme de vie régulier** : autant que possible, se lever à la même heure tous les jours, prendre vos repas aux mêmes horaires,
- Veillez à ce que votre **literie soit en bon état** : cela a un impact important sur la qualité du sommeil ;
- **Pratiquez une activité physique**, si possible à l'extérieur. Une activité physique modérée est bénéfique pour le sommeil ;
- Lorsque vous vous sentez fatigué(e), **faites une courte sieste** récupératrice.



FAIRE TRAVAILLER SA MÉMOIRE

Lorsqu'on avance en âge, une altération des fonctions intellectuelles et notamment, de la mémoire peut apparaître. Perdre ses lunettes, oublier ses clés, être incapable de se concentrer pendant une conversation... autant de trous de mémoire qui peuvent vous gêner la vie au quotidien.

Ces désagréments sont aggravés par la prise de certains médicaments (sommifères, anxiolytiques) ou par certaines situations (dépression, isolement, anxiété). **En cas de trouble inquiétant, consultez votre médecin généraliste qui vous prescrira un bilan médical plus approfondi** si votre état le nécessite.

Il est donc important de stimuler régulièrement ses facultés cérébrales avec la pratique d'activités intellectuelles variées : lecture, jeux de société et de stratégie (dames, Scrabble, échecs etc.), jeux de lettres (mots croisés, etc.), participation à des conférences, etc.



Les consultations mémoire permettent aux personnes âgées de bénéficier d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée de la maladie d'Alzheimer et autres maladies apparentées. Elles s'organisent autour d'une équipe pluridisciplinaire (gériatres, neurologues, psychiatres, médecins généralistes, psychologues, infirmières, orthophonistes, ergothérapeutes, kinésithérapeutes, psychomotriciens, assistantes sociales). Prescrites par le médecin traitant, ces consultations mémoires constituent un premier niveau du dispositif de diagnostic et de prise en charge de la maladie d'Alzheimer.

→ Prévention et maladies du 3^e âge

LES MALADIES NEURO-DÉGÉNÉRATIVES

LA PRÉVENTION ET LE DÉPISTAGE

La maladie d'Alzheimer et ses maladies apparentées se caractérisent par la dégénérescence de certaines cellules cérébrales, et dont les premiers symptômes sont des troubles de la mémoire. À un stade avancé de cette pathologie, les patients nécessitent une surveillance attentive et des soins continus en raison de leur incapacité à réaliser les actes de la vie quotidienne. Ils présentent des **troubles du comportement, du langage, de la motricité et d'incontinence.**

L'entourage des patients qui en a la charge est fortement impliqué dans ce suivi, tant sur le plan physique, psychique, affectif que financier. Les proches d'un patient atteint par la maladie d'Alzheimer ont donc également besoin d'être accompagnés.

PRÉVENIR LA MALADIE

À ce jour, aucune méthode n'a été découverte pour se prémunir de la survenance de la maladie. Néanmoins, il a été observé que la maladie se développait plus facilement chez les personnes présentant des risques vasculaires : hypertension artérielle, diabète, hypercholestérolémie, obésité, tabagisme. Il est donc préférable de lutter contre les facteurs de risque : mauvaise hygiène de vie, mauvaise alimentation, sédentarité.

+ D'INFOS

Association France Alzheimer 77 au service des personnes malades et de leurs familles.
Tél. : 0 811 112 112 ou 01 64 21 03 80

DÉPISTER LA MALADIE

Un diagnostic précoce favorise la **mise en place d'un traitement** qui permet de retarder l'évolution de la maladie et donc, la perte d'autonomie. Organisées en milieu hospitalier par une équipe de professionnels spécialisés, les consultations mémoire ont pour but d'évaluer les troubles de la mémoire repérés par le médecin traitant.

COORDONNÉES DES CENTRES EN SEINE-ET-MARNE :

Centre Hospitalier Général de Fontainebleau

Pavillon Costrejean
Secrétariat
des personnes âgées
Rue du Docteur Matry
77300 Fontainebleau
Tél. 01 60 74 10 02

Centre Hospitalier de Marne-la-Vallée Jossigny

2/4, cours de la Gondoire
77600 Jossigny
Tél. 01 61 10 61 10

Centre Hospitalier de Meaux

Secrétariat
6/8, rue Saint Fiacre
77100 Meaux
Tél. 01 64 35 39 85

Centre Hospitalier de Melun

270 Avenue Marc Jacquet
77000 Melun
2, rue Fréteau de Pény
77000 Melun
Tél. 01 64 71 60 36

Hopital Léon Binet de Provins

Service de soin de suite
et réadaptation
Route de Châlaudre
77160 Provins
Tél. 01 64 60 40 30



Depuis 2014, le Département soutient le développement des accueils de jour.

Les unités doivent répondre à des exigences telles que la qualité de l'accueil et des activités : celles-ci doivent être réalisées par des professionnels spécialement formés. Les locaux doivent respecter certaines normes afin d'assurer le bien-être des participants.

LA PRISE EN CHARGE DE LA PERSONNE ATTEINTE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Au domicile

Le malade bénéficie de toutes les aides classiques existantes dans le cadre du maintien à domicile des personnes âgées, mais aussi d'aides plus spécifiques, telles que des systèmes de bracelets GPS avec un bouton d'alerte.

En hôpital de jour

Le malade est pris en charge une ou plusieurs journées par semaine, pendant une période limitée afin d'ajuster le traitement ou pour mettre en place des soins spécifiques (orthophonie, psychomotricité).

En accueil de jour

Cela permet au malade d'éviter le placement en établissement. Les personnes peuvent alors sortir de chez elles, pratiquer des activités aux objectifs souvent thérapeutiques. Cet accueil favorise le maintien du lien social pour le malade et pour les proches.

En établissement

Lorsque le maintien à domicile n'est plus envisageable, la personne atteinte ou sa famille peuvent choisir un accueil en unité de vie Alzheimer. Ces établissements répondent à des critères précis d'admission, d'architecture, de qualification du personnel, d'organisation et des projets de vie et de soins.

SOUTENIR LES PROCHES DES MALADES

La famille d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer a un besoin d'écoute et d'information sur les limites et les conditions du maintien à domicile, les moyens de répit et les alternatives au placement définitif. Certains CCAS et certaines Maisons départementales des solidarités organisent des réunions d'informations ou des groupes de parole.

+ d'infos sur le site web : seine-et-marne.fr/fr/proches-aidants

Des plaquettes et des cartes d'urgence à destination des aidés et des aidants sont disponibles dans les Points autonomie territoriaux (PAT) et dans les Maisons départementales des solidarités (MDS).



LA PRÉVENTION DES EFFETS DE LA CANICULE ET DU GRAND FROID

Après la terrible canicule de 2003 et les différents épisodes neigeux et de grand froid, des dispositifs d'information et de prévention ont été mis en place dans chaque département.

EN CAS DE CANICULE :

Pour éviter les coups de chaleur, assurez-vous avant l'été que :

- votre habitation permet de limiter les conséquences d'une température élevée (volets extérieurs, rideaux ou stores, ventilateur ou climatiseur, etc.),
- vous connaissez les lieux climatisés proches de votre domicile tels que les grandes surfaces, les cinémas, certains lieux publics, etc.

Lors des fortes chaleurs, organisez votre journée et privilégiez notamment **les sorties le matin** (avant 11 h), **restez dans les pièces les plus fraîches** du domicile, et évitez les activités extérieures (courses, jardinage, bricolage, sport...).

Lors de vos sorties, portez un **chapeau d'été**, des **vêtements légers** (coton) et **amples**, de préférence de couleur claire.

À votre domicile, limitez l'augmentation de température de votre habitation :

- **Fermez les volets, rideaux ou stores** des façades exposées au soleil.
Ouvrez les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit,
- Provoquez des **courants d'air** dans tout le logement. **Rafrâchissez-vous régulièrement**, hydratez-vous et adaptez votre alimentation.

EN CAS DE GRAND FROID :

Prenez quelques précautions avant l'arrivée du grand froid :

- Pensez à **faire vérifier vos installations de chauffage**, à faire ramoner les cheminées,
- Ne calfeutrez pas vos conduits d'aération.

Si les services météo annoncent un risque de grand froid prolongé ou de neige :

- **Restez chez vous** le plus possible et faites vos courses pour une longue période,
- Pensez à **vérifier que vous avez vos médicaments pour une durée suffisante**,
- Donnez régulièrement de vos nouvelles à quelqu'un de votre entourage,
- **Chauffez votre maison** pour avoir une température minimum de 19 °C,
- **Mangez copieusement.**



Un site à consulter : sante.fr

LA PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES

Pour se sentir bien chez soi et ne pas voir sa maison se transformer en une source de pièges et de dangers, voici quelques règles simples :

- **éclairer toutes les pièces**,
- équiper vos pièces de **tapis antidérapants**,
- ne pas utiliser les appareils électriques à proximité d'une source d'eau (sèche-cheveux trop près du lavabo ou de la baignoire par exemple),
- faire vérifier vos installations électriques (fils qui traînent sur le sol, fils non isolés, etc.),
- faire ramoner la cheminée tous les ans par un professionnel,
- **dégager les lieux de passage** (éviter les petits meubles, les plantes, etc.),
- éviter les produits d'entretien ménager qui rendent les sols et les escaliers glissants (cire...).

PRÉVENTION DES CHUTES

Première cause de décès chez les plus de 65 ans, les chutes vous exposent également à des blessures parfois irréversibles qui peuvent entraîner une perte d'autonomie. Des choses simples peuvent vous éviter quelques désagréments, comme le fait de **bien se chausser et de nouer correctement ses lacets**.

Enfin, si une chute survient, bien se relever permet d'éviter de retomber ou de se blesser.

Une téléassistance peut vous permettre d'alerter facilement en cas de chute (voir page 25).

COMMENT SE RELEVER ?

1



Pliez une jambe pour rouler sur le côté

4



...puis à quatre pattes

2



Retournez-vous sur le ventre

5



Hissez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe

3



Mettez-vous en position de chevalier...
(un genou à terre, l'autre jambe tendue)

LA COUVERTURE SANTÉ

Après la retraite, la consommation de soins et de médicaments devient plus importante. L'assurance maladie prend en charge certaines consultations, mais la couverture n'est pas forcément suffisante. C'est pourquoi certains dispositifs complémentaires sont nécessaires.



La liste des ALD est fixée par un arrêté du ministre de la Santé et comprend à ce jour une trentaine de maladies. À consulter sursante.gouv.fr

LE BILAN DE SANTÉ GRATUIT

La prise en charge à 100 % : toute personne atteinte d'une affection de longue durée (ALD) bénéficie d'une prise en charge à 100 % (sur la base du tarif de la Sécurité Sociale et sauf participation forfaitaire de 1 € et forfait hospitalier) et d'une dispense d'avance de frais (tiers payant) pour toutes les dépenses ayant trait à l'affection concernée.

La prévention : l'assurance maladie prend en charge différentes actions de prévention qui visent les seniors :

- Le dépistage du cancer du sein ;
- La vaccination antigrippale ;
- L'ostéodensitométrie (prévention de l'ostéoporose) ;
- Le dépistage organisé du cancer colorectal (2^e cancer le plus fréquent).

Les prothèses auditives : l'assurance maladie rembourse, sur prescription médicale, les prothèses auditives. Cette prise en charge peut aller jusqu'à 100% sur certains appareils.

+ D'INFOS ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/optique-audition/protheses-auditives

Les cures thermales : elles sont prises en charge par votre caisse d'assurance maladie sur prescription médicale, à raison d'une seule cure par an et sous certaines conditions.

Les matériels médicaux : l'assurance maladie prend en charge, sur prescription médicale, certains matériels installés au domicile : lit médicalisé, fauteuil roulant, déambulateur, etc. L'APA et la conférence des financeurs de la prévention de la perte de l'autonomie des personnes âgées peuvent prendre en charge l'intervention d'un ergothérapeute et/ou une part du coût des aides techniques non prises en charge par l'assurance maladie.



→ Site de l'assurance maladie du régime général : ameli.fr

→ Site de la Sécurité Sociale, si vous ne relevez pas du régime général : securite-sociale.fr

LA COUVERTURE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

À la retraite, les dépenses de santé ont tendance à augmenter. Une bonne couverture santé est alors indispensable. **Si, lors de votre activité professionnelle, vous avez bénéficié d'une complémentaire santé (mutuelle, assurance, etc.), elle continue, en principe, de vous couvrir après votre départ à la retraite.**

Si vous disposez de faibles revenus et que vous n'avez pas les moyens de contracter une complémentaire santé (dont les coûts sont plus élevés pour les personnes âgées), vous pouvez bénéficier d'aides pour disposer d'une couverture complémentaire :

→ La couverture maladie universelle complémentaire (CMUC)

vous permet de bénéficier d'une couverture santé complémentaire, assurée par la caisse d'assurance maladie (en supplément de la couverture de base), une mutuelle ou une société d'assurance.

Pour effectuer votre demande de CMUC, sous certaines conditions, **renseignez-vous auprès de votre caisse d'assurance maladie** qui vérifiera que vous êtes éligible à cette aide. Vos droits sont alors ouverts même si votre situation change entre temps. Avec la CMUC, vous serez couvert(e), pour **une durée d'un an, pour le ticket modérateur** (part de la dépense maladie non remboursée par l'assurance maladie), le forfait hospitalier sans durée limitée, **les forfaits de dépassements pour les prothèses dentaires et les appareillages** (lunettes entre autres).

→ **L'aide au paiement d'une complémentaire santé** ouvre droit à une déduction sur votre cotisation auprès de votre organisme de protection complémentaire. Vous bénéficiez également de la dispense d'avance de frais, pour la partie obligatoire, lors de vos consultations médicales réalisées dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

Cette aide concerne toutes les personnes dont les ressources sont faibles mais légèrement supérieures au plafond ouvrant droit à la couverture maladie universelle (CMU) complémentaire.



Dans tous les cas, vous devrez déclarer un médecin traitant (si cela n'était pas déjà le cas) et respecter le principe du parcours de soins.

+ D'INFOS ameli.fr

LA PRÉVENTION DE LA MALTRAITANCE

Longtemps sous-estimée, la maltraitance des personnes âgées au domicile ou en établissement d'accueil fait l'objet de réglementations et de lois.

La maltraitance correspond à l'atteinte au droit de vieillir dignement, que la personne soit en perte d'autonomie ou non. Elle peut avoir différentes formes : violences physiques, violences psychiques ou morales, violences matérielles ou financières, violences médicales ou médicamenteuses, négligences actives ou passives, privation ou violation des droits.

Si vous rencontrez une situation de maltraitance supposée, plusieurs interlocuteurs peuvent vous aider : les professionnels de santé, notamment votre médecin traitant, les travailleurs sociaux (des services du Département, du CCAS), le directeur de l'établissement si vous êtes accueilli(e) dans une structure d'hébergement, une association d'aide aux victimes, etc.

Si les faits sont particulièrement graves, vous pouvez saisir directement les autorités de police ou de gendarmerie ou encore le procureur de la République (auprès du tribunal de grande instance).

La Fédération 3977 contre la maltraitance des personnes âgées et des adultes handicapés assure une permanence téléphonique au **39 77** du lundi au vendredi de 9 h à 19 h. Les psychologues écoutent, soutiennent et orientent les appelants, particuliers et professionnels, confrontés à une situation de maltraitance, ayant des difficultés dans l'aide apportée à une personne âgée ou handicapée ; ayant des doutes sur le bien-être d'une personne âgée ou handicapée.

LA PRÉVENTION DES INTRUSIONS À DOMICILE

De nombreuses personnes se présentent à votre porte. Concernant celles que vous ne connaissez pas et qui n'ont pas pris rendez-vous, le réflexe est la vérification à chaque fois. Même face à un représentant des forces de l'ordre, prenez le temps d'appeler la Police ou la Gendarmerie, au besoin par le 17. Ne laissez pas des inconnus entrer sans avoir pris le temps de poser la question suivante : « Pouvez-vous attendre quelques instants ? » Plombiers, électriciens, agents de service publics travaillent sur rendez-vous, ne vous laissez pas surprendre. Vous pouvez aussi contacter votre Mairie. **À domicile, c'est vous qui décidez qui peut entrer (ou pas) : ne l'oubliez jamais.**

→ Une offre de soins adaptée

L'HOSPITALISATION À DOMICILE

L'hospitalisation à domicile (HAD) est une structure de soins alternative à l'hospitalisation. Elle permet d'assurer au domicile du patient des soins médicaux et paramédicaux importants, pour une période limitée mais renouvelable en fonction de l'évolution de son état de santé.

Elle a pour finalité d'éviter ou de raccourcir une hospitalisation en établissement.

Elle se fait sur demande du médecin traitant, en accord avec le médecin coordinateur du service d'HAD, si les conditions sont réunies.

Pour bénéficier d'une HAD, il faut toutefois remplir deux conditions :

- vos conditions de logement le permettent (l'assistante sociale fera une enquête) ;
- vous résidez dans une zone géographique couverte par une structure d'HAD.



+ D'INFOS Auprès de votre médecin traitant, de votre caisse d'assurance maladie

SITES WEB service-public.fr
ameli.fr

LES SOINS A DOMICILE

Les services de soins à domicile recouvrent l'ensemble des soins infirmiers : des soins de nursing (soins d'hygiène et de confort, comme la réalisation de la toilette, dispensés en cas de perte d'autonomie) et des soins infirmiers (pansements, injections, etc.).

La demande est faite par votre médecin traitant, ou par un médecin à l'hôpital si vous avez été hospitalisé. Le médecin établit une demande de prise en charge auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Ces professionnels interviennent de façon quotidienne, y compris le dimanche et les jours fériés, en fonction des besoins de la personne âgée et de la prescription du médecin.

Il est tout à fait possible de bénéficier à la fois d'aide à domicile avec l'APA et de l'intervention d'un infirmier libéral ou d'un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD).

+ D'INFOS

- À la mairie pour connaître la liste des organismes de soins à domicile
- Auprès de votre médecin traitant, de votre caisse d'assurance maladie

LES SOINS PALLIATIFS

Les soins palliatifs sont des soins associés aux traitements de la maladie. Ils ont pour objectif non pas de guérir mais de préserver la qualité de vie du patient et de sa famille face aux symptômes et aux conséquences d'une maladie grave, évolutive ou terminale.

Ce sont des soins actifs qui prennent en compte l'ensemble des besoins de la personne. Ils soulagent les douleurs physiques et tous les autres symptômes gênants. Ils apaisent la souffrance psychologique, sociale et spirituelle de la personne malade et de sa famille.



Retrouvez les structures de soins palliatifs de Seine-et-Marne ou les associations de bénévoles d'accompagnement les plus proches sur le site de la Société française d'accompagnement et de soins palliatifs : portail-soins-palliatifs.fr et sfap.org, rubriques « Répertoire », puis « rechercher une structure ».

Se divertir et se détendre

- Les activités inter-génération p. 56
- Le bénévolat p. 56
- L'Université Inter-Âges p. 57
- La lecture p. 57

→ Les activités inter-générationnelles

Être à la retraite, c'est aussi bénéficier de plus de temps pour soi, pour des loisirs. Au-delà de vos activités favorites, vous avez l'occasion d'en découvrir de nouvelles mais également de vous investir davantage auprès de votre famille ou d'associations.

Passionné(e) par votre activité précédente ou par un sujet en particulier, vous pouvez partager vos savoirs et votre expérience avec d'autres générations.

Le Département finance aussi 350 clubs de retraités : autant de lieux pour imaginer comment vivre ses passions et les partager.

→ **Échanges et consultations techniques et internationaux (ECTI) :**

cette association organise des missions de conseil et de coopération économique, scientifique et humanitaire avec des pays en développement.

Pour trouver votre correspondant en Seine-et-Marne : ecti.org

→ **Les missions locales** organisent régulièrement **des parrainages entre des retraités et des jeunes** en recherche d'emploi ou en réinsertion sociale.

Pour trouver la mission locale la plus proche de chez vous :

seine-et-marne.fr/jeunesse

→ **D'autres associations de votre ville ou du département** peuvent rechercher des retraités actifs pour des activités de soutien scolaire, de lecture ou même de loisirs. Adressez-vous auprès de votre mairie ou encore auprès de la Ligue de l'enseignement : focel.net

→ Le bénévolat

Donner de son temps à une association constitue un engagement solidaire et citoyen qui peut donner un sens à votre temps libre.



+ D'INFOS

- Auprès de votre mairie, pour connaître les associations présentes sur votre commune
- des grandes associations nationales si une cause en particulier vous tient à cœur
- de portails d'information sur le bénévolat en général, comme francebenevolat.org, benevolat.org ou fondation-benevolat.net

→ L'Université Inter-Âges

L'Université Inter-Âges propose des activités intergénérationnelles conviviales : cours, ateliers, conférences etc. Elles sont accessibles à tous, sans condition d'âge et de niveau d'études et sont encadrées par des enseignants issus du monde universitaire ou des spécialistes reconnus.



→ BON À SAVOIR

Melun :
01 64 52 01 21 ou
uia@ville-melun.fr

Chelles :
01 64 26 61 40
uia@chelles.fr

Meaux :
01 60 09 84 25

→ La lecture

Si vous aimez la lecture, les bibliothèques publiques vous permettent d'emprunter et de consulter de nombreux ouvrages et documents.

Dans le cadre de sa politique de soutien à la lecture publique, le Département mène via la Médiathèque départementale des actions de promotion des ouvrages et auteurs et d'animation dans les réseaux des bibliothèques du territoire (À voix vives, Écoutes actives, etc.).

Si l'ouvrage que vous souhaitez emprunter n'est pas disponible dans votre bibliothèque, vous pouvez consulter sa disponibilité sur le catalogue de la Médiathèque départementale et le commander afin de pouvoir en disposer près de chez vous.

La Médiathèque départementale approvisionne les bibliothèques de Seine-et-Marne des ouvrages en gros caractères pour les personnes présentant des déficiences visuelles, mais également des textes lus (CD d'ouvrages lus par des comédiens). Si vous ne pouvez pas vous déplacer, vous pouvez effectuer votre lecture sur Internet via le service Medialib77 (voir ci-dessous). Certaines bibliothèques proposent également des services de livraison à domicile.



Pour plus d'information et pour trouver la bibliothèque la plus proche de chez vous : seine-et-marne.fr rubrique **Culture**, puis **Médiathèque départementale**



MEDIALIB77 :

Ce service de la Médiathèque départementale propose gratuitement aux personnes inscrites dans une bibliothèque de Seine-et-Marne des ressources numériques (livres, vidéos, musique, etc.) en complément des documents présents dans les bibliothèques. Les ressources numériques sont disponibles à partir de votre domicile ou de tout lieu proposant un accès Internet. Les bibliothécaires sont à votre disposition pour tout renseignement. seine-et-marne.fr ou mediatheque.seine-et-marne.fr

→ S'installer dans un établissement

Intégrer un établissement d'accueil est souvent un choix personnel motivé par la volonté d'éviter l'isolement ou par la nécessité d'être aidé à cause d'une perte d'autonomie importante.

Il existe donc plusieurs types d'établissements qui répondent chacun à des situations ou à des besoins particuliers :

Les résidences-autonomie (ex-foyers résidences) accueillent les personnes âgées autonomes. Elles proposent un ensemble de logements individuels organisés autour de services collectifs tels que la restauration, la sécurité, etc. Face au vieillissement de leurs locataires, certains établissements dispensent également des soins courants, assurés par des agents attachés à la structure ou par des prestataires externes. Des actions de prévention de la perte d'autonomie gratuites pour les résidents, peuvent également être ouvertes aux personnes âgées extérieures à la résidence autonomie.

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), plus couramment connus sous le terme de "maisons de retraite médicalisées", sont destinés à l'hébergement et l'offre de services et de prestations pour les personnes âgées (restauration, aide dans les gestes de la vie courante comme la toilette, entretien du linge, coiffeur, aide aux démarches, activités d'animation et de loisirs, etc.). Ils peuvent effectuer les soins de base sur place pour les personnes âgées dépendantes. Ces établissements peuvent être publics (autonomes ou gérés par un CCAS) ou privés. La moitié est conventionnée à l'aide sociale : les frais d'hébergement des pensionnaires qui ont des ressources faibles peuvent alors être pris en charge par le Département.

Les unités de soins de longue durée sont destinées aux personnes âgées ayant besoin de soins et d'un suivi médical constants. Ces unités sont le plus souvent rattachées à des hôpitaux et bénéficient en permanence de la présence d'un médecin et d'un encadrement important de personnel soignant.

CHIFFRES CLÉS :

Le Département de Seine-et-Marne dispose de **114 maisons de retraite (EHPAD) et de 31 résidences-autonomie**. Soit **12,8 places médicalisées** pour 100 personnes de 75 ans et plus, un taux supérieur à **la moyenne nationale de 4 %**. **15 EHPAD** sont en construction ou en cours de modernisation.

Depuis quelques années, des **résidences hôtelières ou résidences services** se sont créées : elles s'adressent à des personnes âgées plutôt autonomes. Elles n'ouvrent droit à aucune prise en charge sociale et sont généralement assez coûteuses. Ces structures sont soumises au contrôle de l'unité territoriale de la DDETS 77 (Direction Départementale de l'Emploi, du Travail et de la Solidarité).

Changer de lieu de vie

- S'installer dans un établissement p. 59
- La tarification des établissements p. 60
- L'aide sociale départementale p. 65

→ La tarification des établissements

Les tarifs des EHPAD sont composés de 3 éléments :

- **Le tarif hébergement** : il couvre les prestations "hôtelières" de la structure : hébergement, fonctionnement, restauration, etc. Il varie d'un établissement à l'autre. Ce tarif est réglé par la personne accueillie ou sa famille, ou en cas de ressources insuffisantes, par l'aide sociale du Département. Ce tarif est fixé chaque année par le Président du Département dans les établissements conventionnés à l'aide sociale (pour les établissements publics et certains établissements privés).
- **Le tarif dépendance** : il englobe toutes les dépenses liées à la prise en charge de l'état de dépendance de la personne accueillie. En fonction du degré d'autonomie de celle-ci, l'établissement pratique un tarif différent. Ce tarif dépendance journalier, à la charge du résident, peut être en partie pris en charge par le conseil départemental dans le cadre de l'APA pour les personnes présentant un degré de dépendance élevé ou moyennement élevé (GIR 1 à 4). L'APA est versée à l'établissement. Les tarifs dépendance sont différents d'un établissement à l'autre et sont arrêtés chaque année par le Président du Département.
- **Le tarif soins** : il correspond aux prestations médicales et paramédicales comprises dans la prise en charge médicale de la personne accueillie. Ce tarif est arrêté tous les ans par la Délégation territoriale de l'Agence Régionale de Santé et il est réglé à l'établissement par la caisse d'assurance maladie. Il ne couvre pas les dépenses qui continuent d'être remboursées directement à l'assuré par sa caisse d'assurance maladie : soins dentaires, soins de court séjour en hôpital, prescriptions et honoraires des médecins spécialistes libéraux, transports sanitaires, etc.



LE SAVIEZ-VOUS ?

En établissement d'accueil, l'APA répond aux mêmes conditions générales qu'à domicile. Elle est financée par le Département également et permet à la personne âgée hébergée de faire face aux coûts générés par la prise en charge de la dépendance.

+ D'INFOS

Pour connaître les informations permettant de comparer le tarif des EHPAD, rendez-vous sur le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr portail national

L'ATTRIBUTION DE L'APA LORS DE VOTRE ACCUEIL

Un formulaire de demande d'APA est remis par le directeur de la structure à toute personne âgée accueillie en établissement ou à son représentant. Le cas échéant, vous pouvez retirer un dossier auprès de la Maison départementale des solidarités la plus proche de votre domicile (voir p. 6). Une évaluation du degré de dépendance reposant sur la grille nationale AGGIR (voir p. 16) est alors effectuée par le médecin coordonnateur de la structure.

LES MODALITÉS DE VERSEMENT DE L'APA EN ÉTABLISSEMENT

L'allocation mensuelle versée au titre de l'APA correspond à la différence entre le tarif dépendance de l'établissement selon le degré d'autonomie et la participation laissée à sa charge.

L'APA est versée directement à l'établissement.

Vous devrez régler la partie restant à votre charge.

Le tarif dépendance GIR 5-6 est le plus souvent appliqué et ce quel que soit le niveau de GIR de la personne âgée dépendante. Il s'applique aux personnes ayant un revenu mensuel inférieur à un plafond réglementaire (2 447,55 € en 2018). Pour les personnes ayant un revenu supérieur, le tarif appliqué est fonction du niveau de dépendance.

L'APA en établissement, tout comme celle perçue à domicile, ne fait pas l'objet de recours sur la succession du bénéficiaire.

2 200 €

C'EST LE COÛT MOYEN D'UN MOIS EN EHPAD EN ÎLE-DE-FRANCE
HORS PRISE EN CHARGE PAR L'APA OU PAR L'AIDE SOCIALE.

LES ALTERNATIVES D'ACCUEIL

De nouvelles formes d'accueil se sont développées ces dernières années afin de répondre à des situations spécifiques. Certaines d'entre elles s'appuient sur les structures d'hébergement vues précédemment.

On retrouve notamment :

- **L'accueil de jour**, assuré par des structures médicalisées qui proposent des activités de mobilisation (ateliers mémoire par exemple) ou de loisirs (cuisine, jeux, artisanat, etc.) aux personnes âgées. Cet accueil peut permettre à des personnes âgées relativement autonomes de rompre avec l'isolement ou à des familles qui prennent en charge un parent âgé à leur domicile d'alléger cette prise en charge.
- **L'accueil temporaire**, est un mode d'accueil qui permet éviter le recours à une solution plus lourde quand le maintien à domicile se trouve temporairement perturbé. Il est généralement pratiqué dans les établissements d'accueil traditionnels.
- **L'accueil familial**, qui permet contre rémunération, l'accueil d'une personne âgée ou d'un couple âgé, chez un accueillant familial, agréé par le Président du Département. Les modalités d'accueil (rémunération, congés, hébergement, préparation des repas, entretien du linge, participation à la vie familiale, services etc.) sont définies par la personne accueillie et l'accueillant dans un contrat écrit et signé par les deux parties. Pour assurer le bien-être et la sécurité de la ou des personne(s) accueillie(s), le logement de l'accueillant répond à un certain nombre de normes et offre une chambre individuelle pour chaque personne ou couple accueilli.



Ce livret est disponible dans les Maisons départementales des solidarités



« J'accueille sept jours sur sept trois personnes âgées à mon domicile. Chacun a sa chambre, nous faisons des activités et prenons nos repas ensemble. C'est une expérience forte qui demande de l'organisation et une disponibilité de tous les instants. »

SYLVIE accueillante familiale - PROVINS

La personne accueillie ne doit pas avoir de liens familiaux avec l'accueillant (jusqu'au 4^e degré)



LES RÉDUCTIONS D'IMPÔTS

FRAIS EN ÉTABLISSEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

Vous pouvez bénéficier, sous conditions, d'une réduction d'impôt sur le revenu pour vos frais de séjour en établissement pour personnes dépendantes si vous remplissez les deux conditions suivantes :

- vous êtes domicilié(e) fiscalement en France,
- vous supportez des dépenses liées à la dépendance.

Vous devez être accueilli(e) dans l'un des établissements suivants :
Établissements assurant l'hébergement des personnes âgées dépendantes, section de soins de longue durée d'un établissement de santé.

Les frais concernés sont ceux qui sont exposés pour l'année précédente. **Seules les dépenses liées à la dépendance**, prestations d'aide et de surveillance nécessaires à l'accomplissement des actes essentiels de la vie, qui ne sont pas liées aux soins, **et les dépenses liées à l'hébergement** prestations d'administration générale, d'accueil hôtelier, de restauration, d'entretien et d'animation de la vie sociale de l'établissement, **ouvrent droit à une réduction d'impôt.**

Elles doivent être diminuées du montant des aides perçues liées à la dépendance et à l'hébergement (allocation personnalisée d'autonomie (APA), allocation logement, aide sociale à l'hébergement).



Attention : si vous supportez uniquement des frais d'hébergement (et pas de frais de dépendance), vous ne pouvez pas bénéficier de la réduction d'impôt.

Le contribuable peut bénéficier d'une réduction d'impôt égale à :
→ 25 % des dépenses, retenues dans la limite annuelle de 10 000 € par personne hébergée.

→ La réduction d'impôt maximale est donc de 2 500 € par personne hébergée.



En cas d'option pour la mensualisation du règlement de vos impôts, demandez au centre des finances publiques d'anticiper cette réduction d'impôt dès le mois de janvier de l'année suivant l'entrée dans un établissement d'hébergement.

PENSION ALIMENTAIRE VERSÉE À UN ASCENDANT

Les personnes tenues à une obligation alimentaire vis-à-vis de leurs parents, beaux-parents et grands-parents

et qui les aident pour financer leurs frais d'accueil en maison de retraite

peuvent, sous certaines conditions, déduire les dépenses engagées à ce titre.

Pour bénéficier de la déduction, les obligés alimentaires doivent justifier :

→ le versement effectif de la pension (relevés bancaires, etc.) ou la réalité des dépenses effectuées (factures, etc.);

→ l'état de besoin du bénéficiaire

(l'ascendant aidé ne dispose pas de ressources personnelles suffisantes,

le montant de l'aide à apporter peut être justifié par certains frais, etc.).

Cependant, la loi ne fixe pas un niveau précis de ressources justifiant le versement d'une pension alimentaire, ni un montant de pension déductible du revenu. Celui-ci dépendra à la fois des besoins de l'ascendant aidé et des ressources personnelles de l'obligé alimentaire.

Parallèlement, la personne hébergée bénéficiaire doit déclarer les pensions alimentaires perçues.

+ D'INFOS

Auprès des services en charge des impôts (Trésorerie, centre des impôts fonciers)
service-public.fr ; impots.gouv.fr

→ L'aide sociale départementale

LES CONDITIONS D'ACCÈS À L'AIDE SOCIALE

Les frais d'accueil en établissement représentent souvent une dépense importante. **L'aide sociale du Département peut prendre en charge tout ou partie de ces frais pour les personnes âgées qui ont des ressources insuffisantes, y compris pour l'accueil familial, lorsque la solidarité familiale ne suffit pas.**

Pour en bénéficier, il faut remplir plusieurs conditions :

- être âgé(e) de plus de 65 ans ou de plus de 60 ans si l'on est inapte à tout travail ou si son taux d'invalidité est égal ou supérieur à 80 % ;
- résider en France de façon habituelle. Les ressortissants étrangers résidant en France doivent justifier de la régularité de leur séjour ;
- disposer de ressources inférieures au montant des frais d'hébergement.

Le Président du Département est tenu de considérer les ressources et les possibilités contributives du demandeur, et, le cas échéant, de ses obligés alimentaires, afin de déterminer si celles-ci permettent de faire face à la dépense envisagée.

Il est tenu compte dans l'appréciation de toutes les ressources du demandeur.

Pour bénéficier éventuellement de la prise en charge, vous devez résider dans un établissement habilité à l'aide sociale, c'est-à-dire ayant passé une convention avec le Département en contrepartie du respect d'un certain nombre de normes de fonctionnement et de l'application du tarif fixé par le Président du Département.

L'aide sociale peut toutefois intervenir dans les établissements privés non conventionnés, pour les personnes âgées qui y résident depuis au moins cinq ans et ne sont plus en mesure de faire face seules aux frais d'hébergement. Dans ce cas, l'intervention de l'aide sociale est calculée sur la base du taux de remboursement journalier fixé annuellement par le Président du Département.



L'ADMISSION À L'AIDE SOCIALE

La demande d'aide sociale est à déposer au **Centre communal ou intercommunal d'action sociale** (CCAS), ou à défaut à la **mairie** du lieu de résidence du demandeur, ou auprès des **établissements d'hébergement**.

Le dossier est transmis dans le mois du dépôt au Département pour instruction et décision. La décision d'attribution de l'aide sociale départementale prend effet à compter du jour d'entrée en établissement, sous réserve que la demande ait été déposée dans les deux mois suivant cette entrée.

La prise en charge de l'aide sociale **couvre la part de la dépense que vous ne pouvez pas assurer**. Une participation est donc laissée à votre charge. Vous devez ainsi consacrer 90 % de vos ressources au financement de votre accueil en maison de retraite, l'aide sociale intervient pour le solde. Il est toutefois prévu qu'une somme mensuelle équivalente à au moins 10 % de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ex : minimum vieillesse) soit laissée à votre disposition.



Pour faire face à certaines situations, et par dérogation aux conditions normales d'admission, le maire peut exceptionnellement prononcer l'admission d'urgence à l'aide sociale aux personnes âgées et permettre à l'aide sociale départementale de verser, dans l'attente d'une décision définitive, une avance à l'établissement.

L'OBLIGATION ALIMENTAIRE

En matière d'aide sociale, sauf disposition contraire légale, il est fait application des articles du code civil qui définissent le devoir de secours et d'assistance ainsi que l'obligation alimentaire. En application de ces dispositions, **les enfants** doivent des aliments à leurs père et mère ou autres ascendants qui sont dans le besoin. De même, **les gendres et belles-filles** doivent également et dans les mêmes circonstances, des aliments à leur beau-père et belle-mère, mais cette obligation cesse lorsque celui des époux qui produisait l'affinité et les enfants issus de son union avec l'autre époux sont décédés. L'obligation alimentaire est due entre **l'adopté** et **l'adoptant**, y compris en cas d'adoption simple. Dans le cas de l'adoption simple, l'obligation continue d'exister entre l'adopté et ses père et mère naturels.

Le Président du Département fixe, en tenant compte du montant de la participation éventuelle des obligés alimentaires, **la proportion de l'aide consentie par la collectivité**, selon un barème indicatif publié au règlement départemental d'aide sociale accessible sur le site du Département.



La renonciation par les héritiers à la succession du bénéficiaire de l'aide sociale ne les dispense pas de leur participation au titre de l'obligation alimentaire.

En cas de refus de participation des obligés alimentaires, ceux-ci peuvent saisir le juge aux affaires familiales. Celui-ci statuera sur leurs possibilités de contribution, et le Département révisera le dossier en prenant en compte la décision du juge. Seul le juge a le pouvoir d'exonérer de l'obligation alimentaire. Le non-paiement d'une dette alimentaire constitue le délit pénal d'abandon de famille.

LES CONSÉQUENCES DE L'ADMISSION À L'AIDE SOCIALE

Le Département est en droit de récupérer tout ou partie du montant de l'aide sociale accordée pour la prise en charge des frais d'accueil de la personne âgée.

Les recours prévus sont exercés dans tous les cas dans la limite du montant des prestations allouées au bénéficiaire de l'aide sociale.

- si la personne bénéficiaire de l'aide sociale revient à meilleure fortune (ex : héritage) ;
- si elle fait une donation (par exemple à un enfant ou un petit-enfant) après son admission à l'aide sociale ou dans les dix ans qui ont précédé cette demande, quel que soit le genre de donation. Un contrat d'assurance vie peut être assimilé à une donation si le Département établit l'intention libérale du souscripteur vis-à-vis du bénéficiaire ;
- si elle fait un legs : le recours à l'encontre du légataire s'exerce lorsque la personne ayant consenti le legs a bénéficié de prestation au titre de l'aide sociale et jusqu'à concurrence des biens légués, apprécié au jour de l'introduction du recours ;
- si la personne prise en charge décède : Le Département peut récupérer sur la succession le montant des sommes avancées pour son hébergement. Cette récupération se fait sur l'actif net successoral (déduction faite des dettes) et dans la limite de la créance départementale.

Pour garantir ses droits, le Département peut prendre une hypothèque sur les biens de la personne, bénéficiaire de l'aide sociale pour la prise en charge de ses frais d'accueil en maison de retraite.

Les héritiers ne sont jamais tenus au remboursement de la créance sur leurs deniers personnels, même si les sommes à récupérer excèdent l'actif net successoral.



Le règlement départemental d'aide sociale est consultable sur le site du Département seine-et-marne.fr

La fin de vie

- Préparer sa succession p. 69
- Choisir ses obsèques p. 71
- Le don d'organes p. 71
- Congés pour les aidants et démarches p. 72

→ Préparer sa succession

Préparer sa succession, c'est envisager de transmettre son patrimoine après son décès mais aussi anticiper une transmission de ses biens, de son vivant.

C'est un acte de prévoyance qui permet de protéger ses enfants, son conjoint ou tout autre proche et éviter ainsi toutes difficultés qui pourraient survenir entre héritiers.

En matière de succession, la procédure reste complexe et il est conseillé de se rapprocher d'un professionnel (avocat, notaire) en fonction de votre situation familiale ou patrimoniale.



RÉPARTIR SON PATRIMOINE DE SON VIVANT

La donation est l'un des moyens de transmettre, de son vivant, une partie de son patrimoine.

C'est un acte important car elle dessaisit définitivement le donateur des droits et biens qu'il a donnés en faveur d'une personne (le donataire).

Il existe différentes formes de donations :

- le don manuel ;
- le don en argent aux enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants ;
- la donation-partage ;
- la donation entre époux ou donation au dernier vivant.

Il existe d'autres outils juridiques qui vous permettent tout en donnant vos biens, d'en garder la maîtrise ou de vous assurer un revenu ou de vous épargner une dépense.

+ D'INFOS

- aux points d'accès aux droits (voir page 10)
- auprès de votre Chambre départementale des notaires
- sur la fiscalité : impots.gouv.fr, rubrique « Particuliers / Gérer mon patrimoine mon logement »
- sur le site : service-public.fr

ORGANISER LA RÉPARTITION DE SON PATRIMOINE AU DÉCÈS

Si vous ne prenez aucune disposition particulière de votre vivant, la loi s'applique de la manière suivante :

- si le défunt n'est pas ou plus marié, les héritiers succèdent dans un ordre précis : les enfants et leurs descendants, les père et mère, les frères et sœurs ou leurs descendants, les grands parents, les oncles et tantes et enfin les cousins, cousines. Sauf exception, les héritiers les plus proches héritent ;
- si le défunt est marié : s'il laisse des enfants et un conjoint, celui-ci peut choisir entre l'usufruit total ou la propriété du quart des biens de la succession.

Les concubins et les co-pacsés ne figurent pas parmi les héritiers, ni les enfants du conjoint même si le défunt les a élevés.

Vous pouvez établir par avance la répartition de votre patrimoine en faisant un testament, les bénéficiaires ne le reçoivent qu'au décès.

Les formes les plus courantes de testament sont :

- le testament olographe est écrit sur papier libre, daté et signé par le testateur. Cette méthode est simple, courante et n'occasionne pas de frais sauf s'il est déposé chez le notaire afin d'éviter sa perte ou d'éventuelles falsifications ou contestations ;
- le testament authentique ou par acte public est dicté par le testateur à un notaire assisté de deux témoins ou par deux notaires. La rédaction occasionne des frais. Le testament sera conservé par le notaire à son étude. De plus, le notaire le fera enregistrer au fichier central des dernières volontés.

+ D'INFOS

- aux points d'accès aux droits (voir page 10)
- auprès de votre Chambre départementale des notaires
- sur la fiscalité : impots.gouv.fr, rubrique « Particuliers » puis dans dans « Gérer mon patrimoine mon logement »
- sur le site : service-public.fr



→ Choisir ses obsèques

Il est important d'informer vos proches du type de funérailles que vous souhaitez afin qu'ils respectent vos dernières volontés. Deux possibilités vous sont offertes : **l'inhumation et l'incinération** avec ou sans cérémonie religieuse.

Différents **contrats d'assurance peuvent financer le coût de vos obsèques**. **Sinon, les frais funéraires seront prélevés sur la succession du défunt**. Selon certaines conditions de ressources, l'assurance maladie, la CAF ou la commune peuvent contribuer au financement d'une partie des obsèques.

→ Le don d'organes

Le don d'organes est gratuit et anonyme.

En France, la loi pose le principe qu'après sa mort, toute personne est considérée comme consentante à donner ses organes si elle n'a pas clairement exprimé son opposition.

Après votre décès, certains organes (cœur, poumon..) peuvent être prélevés et greffés sur des personnes qui en ont besoin. Les frais liés au prélèvement d'organes à des fins thérapeutiques sont pris en charge par l'établissement qui effectue le prélèvement. Les frais de conservation, de restauration et de restitution du corps à la famille sont également pris en charge par l'établissement.

Il est important de faire connaître à vos proches ou à votre médecin votre position au sujet du prélèvement d'un élément de votre corps.

Donner son corps à la science : c'est léguer son corps à des médecins pour tester les nouvelles techniques médicales et chirurgicales ou à la faculté pour que les étudiants en médecine apprennent l'anatomie. Pour donner son corps à la science, **il faut de son vivant en avoir fait la demande auprès de la faculté de médecine de sa région ou à l'école de chirurgie**. Sauf exception, les facultés de médecine demandent une participation aux frais de prise en charge des corps qui couvrent les frais de transport et d'incinération. Si la famille en fait la demande, les cendres peuvent lui être remises.

+ D'INFOS

- À la Direction départementale en charge de la cohésion sociale
- À l'Agence de la biomédecine
- Sur le site web : dondorganes.fr

→ Congés pour les aidants et démarches

Le congé de proche aidant permet à toute personne, sous certaines conditions, de cesser son activité professionnelle afin de s'occuper d'une personne handicapée ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé est accessible sous conditions (ancienneté, lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée) et pour une durée limitée.

Le congé de proche aidant remplace le congé de soutien familial. Il est ouvert à tout salarié justifiant d'une ancienneté minimale d'au moins 1 an en entreprise. La personne aidée peut être la personne avec qui le salarié vit en couple, son ascendant, son descendant, un frère ou une sœur.

Le congé de proche aidant ne peut pas dépasser une durée maximale fixée soit par convention ou accord collectif d'entreprise ou à défaut de branche, soit en l'absence de convention ou accord applicable dans l'entreprise, à 3 mois.

Le congé peut être renouvelé, sans pouvoir dépasser 1 an sur l'ensemble de la carrière du salarié.

Le salarié ne peut exercer aucune autre activité professionnelle pendant la durée du congé. Toutefois, il peut être employé par la personne aidée lorsque celle-ci perçoit l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou la prestation de compensation du handicap (PCH).

L'AJPA (allocation journalière du proche aidant) est une nouvelle prestation qui peut être versée aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie d'une particulière gravité.

Pour en bénéficier, le salarié doit remplir un formulaire et l'adresser à la CAF ou à la MSA pour les assurés relevant du régime agricole.

SITES WEB caf.fr/allocataires/droits-et-prestations/s-informer-sur-les-aides/solidarite-et-insertion/l-allocation-journaliere-du-proche-aidant-ajpa



Le Département promeut et soutient les actions destinées aux aidants en Seine-et-Marne (exemples : journée nationale des aidants, cafés des aidants...).

Plus d'infos sur seine-et-marne.fr



La demande de congé de proche aidant est adressée au moins 1 mois avant la date de départ en congé envisagée. Toutefois, le congé débute sans délai s'il est justifié par :

- une urgence liée notamment à une dégradation soudaine de l'état de santé de la personne aidée (attestée par certificat médical) ;
- une situation de crise nécessitant une action urgente du salarié ;
- la cessation brutale de l'hébergement en établissement dont bénéficiait la personne aidée (attestée par le responsable d'établissement).

À l'issue du congé, le salarié retrouve son emploi ou un emploi similaire assorti d'une rémunération au moins équivalente. La durée du congé est prise en compte pour la détermination des avantages liés à l'ancienneté.

+ D'INFOS

- Aux unités territoriales de la DDETS 77 (Direction Départementale de l'Emploi, du Travail et de la Solidarité) Coordonnées disponibles sur le site seine-et-marne.gouv.fr
- À la direction des ressources humaines de l'entreprise du salarié
- Aux représentants du personnel

Conseil départemental de Seine-et-Marne

Hôtel du Département
77010 Melun C edex
01 64 14 77 77

seine-et-marne.fr

SEINE & MARNE 77
LE DÉPARTEMENT



Département de Seine-et-Marne - ne pas jeter sur la voie publique - août 2021 -