

**seine · saint · denis**  
LE DÉPARTEMENT

# Guide des seniors

---

## en Seine-Saint-Denis



seine · saint · denis  
LE DÉPARTEMENT





## Édito

**STÉPHANE TROUSSEL**  
Président du Conseil départemental  
de la Seine-Saint-Denis

Soucieux des seniors, le Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis a pour ambition d'accompagner les personnes de plus de 60 ans dans leurs choix de vie.

C'est pourquoi le Département cherche à développer des réponses pour améliorer l'information, l'accueil, l'accès aux droits : simplification des courriers, accueil physique et téléphonique renforcés, suivi en ligne des demandes de forfait Améthyste...

À de nombreuses reprises, professionnels, familles et aidants, ou personnes âgées directement, vous nous avez exprimé la difficulté de trouver la bonne personne au bon moment, de mieux connaître les possibilités qui vous sont offertes une fois la retraite arrivée ou encore de vous informer sur vos droits.

C'est pourquoi nous avons souhaité, à travers ce guide, vous accompagner tout au long de vos démarches et de vos activités en vous donnant à voir les ressources auxquelles vous pouvez faire appel.

Vous trouverez dans ce guide des informations précieuses concernant les activités de loisirs,

l'engagement citoyen, la prévention et la santé, les droits et démarches administratives et aussi l'accompagnement en cas de perte d'autonomie. Vous y trouverez également un index de tous les organismes dont vous pouvez avoir besoin.

Ce guide est le fruit d'un travail partenarial et concerté avec l'ensemble des acteurs concernés : familles, professionnels, personnes âgées, associations... Je tiens ici à tous les remercier.

Au-delà de ce guide, j'ai souhaité avec Magalie Thibault, Vice-présidente en charge de l'autonomie des personnes, pouvoir vous permettre d'accéder à des lieux et des temps de rencontres et d'échanges.

Le Conseil départemental mettra prochainement en place un « conseil des seniors », afin d'entretenir le dialogue avec vous et vous associer aux politiques publiques qui vous concernent.

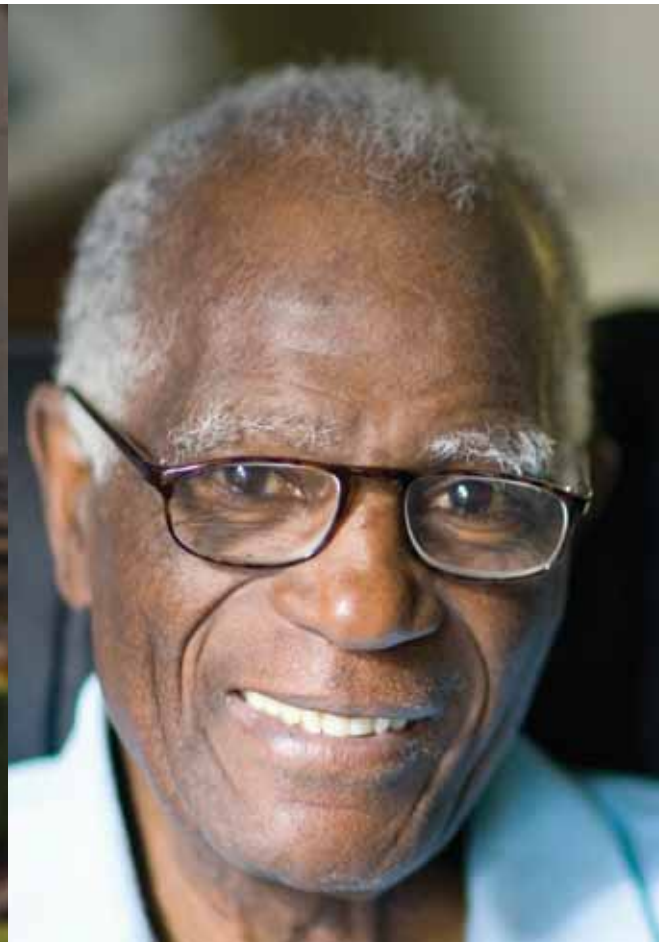
Après 60 ans, une nouvelle vie commence. Le Département est à vos côtés pour vous accompagner.

Je vous souhaite une bonne lecture.

**Évelyne Cauvin, 67 ans  
retraîtée depuis 3 ans,  
vit à Aulnay-sous-Bois**

**« J'ai toujours été très active,  
et j'ai continué tout simplement ! »**

Pour moi, le passage à la retraite s'est fait tout naturellement. J'ai toujours été très active, et j'ai continué tout simplement ! J'ai travaillé toute ma vie dans le secteur bancaire depuis l'âge de 17 ans. J'étais bien contente de m'arrêter il y a 3 ans, d'échapper à la pression, de céder la place aux jeunes. Je profite pleinement de ma retraite. Je me suis réorganisé un véritable emploi du temps : les mercredis et vendredis après-midi je m'occupe de mes petits-enfants, le jeudi je vais à la marche nordique. Je m'y suis fait des amies, dont Nicole, qui m'a fait découvrir son cours de yoga. On y va ensemble tous les mardis ! J'aime aller au théâtre, au musée et je n'hésite pas à me déplacer en Seine-Saint-Denis ou à Paris pour une expo ou un spectacle.



**Germain Lebon, 73 ans,  
vit à Saint-Denis**

**« Grâce à Gisèle, mon  
aide ménagère, je peux  
encore rester  
à la maison. »**

L'âge venant, j'ai plus de mal à me déplacer. Cependant, j'ai réussi à m'organiser pour rester à domicile. Sur les conseils de mon kiné, j'ai fait remiser tous mes tapis à la cave par mon fils. C'est lui aussi qui m'a posé des barres d'appui dans la salle de bain et les toilettes. Ainsi j'ai limité les risques de chute dans mon appartement. Pour le quotidien, j'ai monté un dossier pour bénéficier de l'ADPA. Grâce à ce dispositif, je bénéficie des services d'une aide ménagère à domicile. C'est Gisèle qui passe tous les deux jours m'apporter les courses, faire le ménage et préparer les repas. Je suis content de vivre chez moi, dans mon cadre. Je me fais mon petit programme, émissions télé, sudoku ou belote avec mon voisin quand il est libre.

**Ginette Kerremans, 91 ans,  
vit en foyer-logement  
à Épinay-sur-Seine**

**« Je me sens en sécurité et  
en même temps je suis chez moi  
et autonome. »**

J'ai habité pendant 54 ans à la Cité du Gros Buisson d'Épinay-sur-Seine. Lorsque mon mari est mort, je ne me sentais pas de rester seule dans mon F4 et quand on m'a proposé ce studio, j'ai dit oui tout de suite. Je suis très contente de cette formule. Je me sens en sécurité et en même temps je suis chez moi et autonome. Je suis au calme, j'ai retrouvé ici d'anciennes voisines, je reçois mes filles, mes petits-enfants. Pendant la semaine, je sors faire les petites courses et je prends la navette si je dois aller chez le médecin. Je n'utilise pas le restaurant car je préfère préparer mes repas moi-même mais j'aime bien participer aux animations notamment le cinéma et les activités avec les enfants de l'école d'à côté.



## SOMMAIRE

# 1

## Vos interlocuteurs

- p. 10 Le Conseil départemental et les services du Département
- p. 10 Votre mairie et votre CCAS
- p. 11 Les CLIC
- p. 11 Autres organismes (Coderpa, CAF, CPAM)

# 2

## Connaître ses droits

- p. 14 Les lieux d'information juridique
- p. 16 Toucher sa retraite
- p. 17 Les ressources complémentaires
- p. 18 La vie citoyenne
- p. 19 La lutte contre la maltraitance
- p. 20 Les mesures de protection juridique
- p. 21 Les droits des personnes âgées en perte d'autonomie
- p. 23 Préparer sa succession

# 5

## Choisir son moyen de transport

- p. 46 La voiture et le train
- p. 47 Le vélo
- p. 48 Les transports en commun et le forfait Améthyste
- p. 49 Le transport sanitaire

# 6

## Mieux vivre chez soi

- p. 52 Les aides au logement
- p. 52 L'aménagement de son logement
- p. 56 Téléassistance 93
- p. 57 Les services et prestations à domicile
- p. 61 L'hospitalisation à domicile

# 3

## Développer ses loisirs et sa vie sociale

- p. 26 Les activités culturelles et sportives
- p. 26 Les bibliothèques et médiathèques
- p. 27 Les musées et expositions
- p. 28 Les festivals et spectacles
- p. 28 Les parcs et espaces verts
- p. 29 L'université du temps libre  
à Noisy-le-Grand
- p. 29 Partir en vacances
- p. 30 S'engager comme bénévole

# 4

## Prendre soin de sa santé

- p. 34 L'alimentation
- p. 35 Les activités physiques
- p. 36 La prévention au quotidien
- p. 38 Le suivi médical
- p. 40 Les maladies neurodégénératives
- p. 41 Entretenir sa mémoire
- p. 42 La couverture santé
- p. 43 L'hospitalisation

# 7

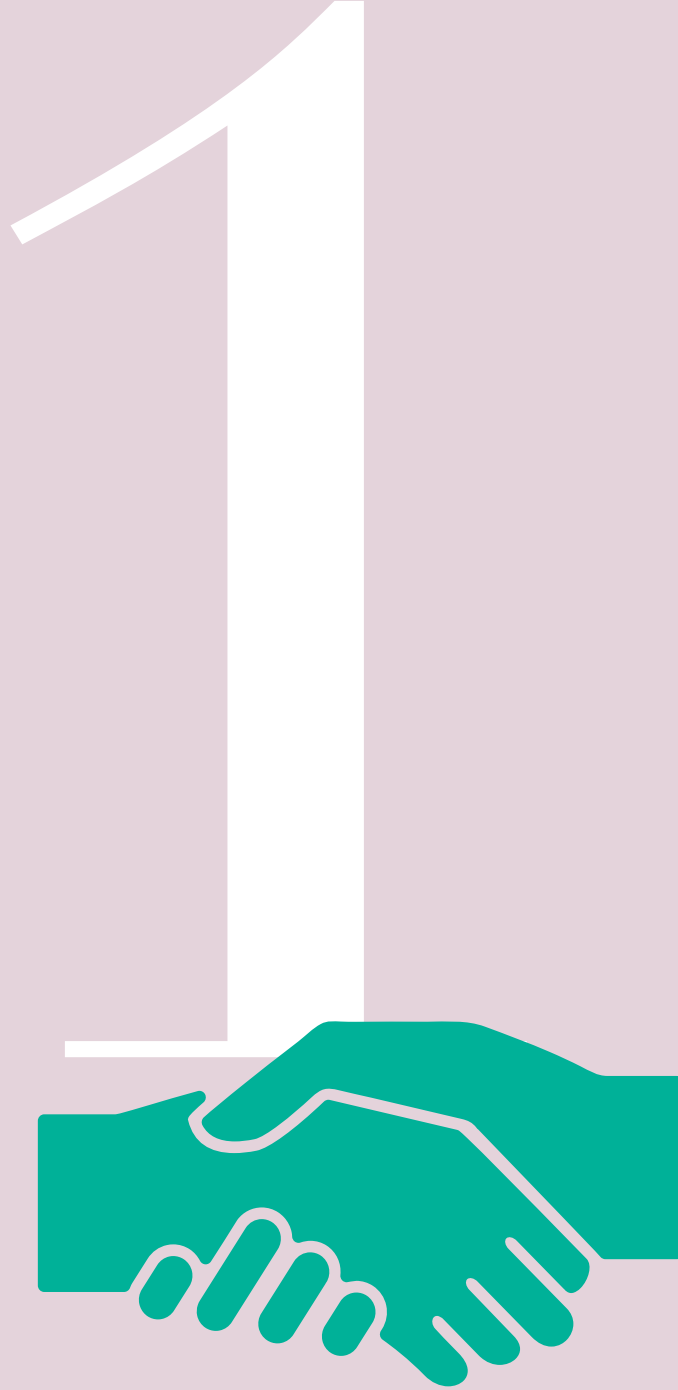
## Changer de lieu de vie

- p. 64 L'accueil de jour
- p. 64 L'hébergement temporaire
- p. 65 Les foyers-logements
- p. 67 L'accueil familial
- p. 69 Les EHPAD


# 8

## Carnet d'adresses

- p. 76 Les interlocuteurs
- p. 76 Les Centres locaux d'information  
et de coordination (CLIC)
- p. 77 Les services d'hospitalisation  
à domicile (HAD)
- p. 78 Les Centres communaux  
d'action sociale (CCAS)
- p. 80 Les caisses de retraite
- p. 80 Les MJD
- p. 81 Les tribunaux d'instance
- p. 81 Les organismes pour l'aménagement
- p. 82 Les foyers logements
- p. 82 Les Ehpad
- p. 82 Unités de soins de longue durée (USLD)
- p. 82 Les numéros utiles







# Vos interlocuteurs

Comment faire une demande d'allocation ? Accéder à des soins ou de l'aide à domicile ? Toucher sa retraite ou sa pension de réversion ? Passé 65 ans de nombreuses questions se posent. Des interlocuteurs sont à votre écoute pour vous accompagner et vous orienter, tant au niveau départemental qu'au niveau local.

## Le Conseil départemental et les services du Département

Le Conseil départemental est l'interlocuteur privilégié en matière de soutien aux personnes âgées et handicapées. Il coordonne, met en œuvre et finance de nombreux dispositifs prévus par la loi (ADPA, PCH, ASH...) ou extra légaux (forfait Améthyste).

Avec l'Agence Régionale de Santé, il autorise, contrôle et fixe le tarif des établissements et services accueillant des personnes âgées.

Les services du Département et les organismes associés constituent des lieux d'accueil, d'écoute, d'information et de prise en charge.

✚ **Pour en savoir plus, consultez le site du Conseil départemental [www.seine-saint-denis.fr/Solidarités/Seniors](http://www.seine-saint-denis.fr/Solidarités/Seniors)**  
Tél. : 0143939393

## Votre mairie et votre CCAS

Chaque commune a un service dédié aux personnes âgées qui mène différentes actions.

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. Il gère souvent différents services en faveur des personnes âgées : aide ménagère, portage de repas, animation et loisirs.

Certains ont mis en place des Maisons des seniors

✚ **Voir le carnet d'adresses**





## Les CLIC

Centres Locaux d'Information et de Coordination, les CLIC sont des lieux d'accueil et d'orientation qui apportent gratuitement aux personnes âgées ou à leurs proches des informations précises concernant les aides, les services et les établissements auxquels elles peuvent recourir.

Le Département de la Seine-Saint-Denis compte 7 CLIC qui se tiennent à votre disposition pour toute question, conseil ou orientation.

+ [Voir le carnet d'adresses](#)

### zoom

#### La MDPH

Place handicap, la Maison départementale des personnes handicapées de la Seine-Saint-Denis, est un lieu unique d'accueil, d'information, d'orientation et d'accompagnement pour toutes les questions liées au handicap. Elle offre un accès simplifié à l'ensemble des droits et prestations dont peuvent bénéficier les personnes handicapées, adultes et enfants.

+ [Voir le carnet d'adresses](#)

## Autres organismes

### Le Coderpa

Le Comité départemental des retraités et personnes âgées (Coderpa) est un lieu d'échange, de dialogue et de réflexion, qui regroupe des représentants des retraités et personnes âgées, des collectivités locales et des professionnels chargés de mettre en œuvre les actions à destination des personnes âgées. Il permet notamment de faire connaître au Président du Conseil départemental les avis et propositions des professionnels et des seniors du département.

+ [Voir le carnet d'adresses](#)

+ [www.seine-saint-denis.fr](http://www.seine-saint-denis.fr) / Solidarités / Seniors

### 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 et proposent des activités de loisirs. ([Voir page 16](#))

#### La Caisse d'Allocation Familiale (CAF)

Elle gère les principales aides au logement, ainsi qu'un important budget d'action sociale.

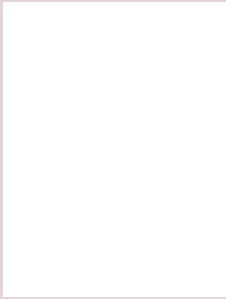
+ [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

#### La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)

Elle gère le remboursement des soins en cas de maladie, invalidité et décès.

+ [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

2



# Connaître ses droits



Droit à la retraite, vie citoyenne, mesures de protection pour les personnes fragilisées... parce qu'une personne avertie en vaut deux, il est important de bien connaître ses droits. De nombreux organismes existent pour faire respecter les droits des personnes retraitées et âgées quelle que soit leur nationalité.

## Les lieux d'information juridique

Des lieux d'information, de conseil et de conciliation existent pour vous informer gratuitement près de chez vous, quelle que soit votre nationalité.

### Les Points d'Accès au Droit (PAD)

Les PAD vous accueillent gratuitement et anonymement lorsque vous rencontrez un problème juridique et/ou administratif.

Pour trouver le PAD le plus proche de chez vous, renseignez-vous auprès de votre mairie, votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), ou sur le site internet du ministère de la Justice [www.annuaires.justice.gouv.fr](http://www.annuaires.justice.gouv.fr). Sur ce site vous trouverez, à partir de votre code postal, les lieux de justice, d'information ou de permanence juridique les plus proches de chez vous mais également les associations d'aide aux victimes.

### Les Maisons de Justice et du Droit (MJD)

Les MJD vous accueillent pour vous informer sur vos droits et vous proposer des modes amiables de règlement des conflits. La Seine-Saint-Denis compte 7 MJD à Aubervilliers, Clichy-Sous-Bois, Epinay-sur-Seine, La Courneuve, Le Blanc-Mesnil, Saint-Denis et Pantin.

+ Voir le carnet d'adresses

### Des permanences d'avocats gratuites

Elles existent dans certaines mairies, CCAS ou maisons de quartier, parfois sur des thèmes précis (habitat, droit de la famille...). Renseignez-vous directement auprès de votre ville.

### L'Ordre des Avocats du Barreau de la Seine-Saint-Denis

Il propose des consultations juridiques gratuites. Ces consultations sont accessibles uniquement sur rendez-vous. Liste des permanences et téléphones pour prendre rendez-vous sur le site internet de l'Ordre des Avocats du Barreau de la Seine-Saint-Denis.

[www.avocats-bobigny.com/particuliers](http://www.avocats-bobigny.com/particuliers)



#### BON À SAVOIR

Le Conseil départemental de l'Accès aux Droits de la Seine-Saint-Denis assure une permanence de renseignements juridiques gratuits spécialement dédiée aux personnes âgées et/ou aux personnes à mobilité réduite.

Tél. : 01 41 50 34 20,  
du lundi au vendredi  
de 9h à 16h.

M<sup>e</sup> PERRINE CROSNIER

AVOCATE



©Jules Hidrot

### Comment s'informer sur ses droits en Seine-Saint-Denis ?

Il existe 33 permanences hebdomadaires mises en place par le Conseil départemental d'accès aux droits, situées dans les mairies ou palais de justice où il est possible de consulter gratuitement un juriste. Parallèlement, chaque ville propose toutes les semaines en mairie une permanence d'avocats gratuite également. Enfin, l'Ordre des avocats tient toutes les semaines des permanences gratuites sur rendez-vous au Tribunal de Bobigny.

### Quels types de questions peut-on poser et quels sont les recours possibles ?

Toutes les questions sont bienvenues ! Il peut s'agir par exemple d'un problème de voisinage ou lié à la copropriété, d'une escroquerie sur une facture, de difficultés de paiement de loyer comme de questions liées au droit de la

famille ou au contrat passé avec un organisme d'aide à domicile. Les juristes et les avocats qui tiennent ces permanences gratuites vont faire une première analyse pour définir si les doléances sont recevables au regard de la justice. Ils n'assurent pas de suivi ni de prise en charge du dossier mais ils aiguillent les personnes selon les cas vers des procédures de conciliation ou de réclamation ; vers une demande d'aide juridictionnelle ou une prise en charge de leur dossier par un avocat libéral. Il est faux de penser que faire valoir ses droits est long et coûteux. Il existe des leviers simples et des dispositifs gratuits.

### En quoi consiste le Forum Senior organisé tous les ans en Seine-Saint-Denis ?

Chaque automne, le Forum Senior réunit au Tribunal de Grande Instance de Bobigny de nombreux professionnels, avocats, notaires, huissiers, policiers, représentants de caisses de retraite etc... On peut s'y rendre librement pour s'informer ou poser des questions précises. Vraiment, c'est à la portée de tous d'y voir plus clair et de faire valoir ses droits.



**Il est faux de penser que faire valoir ses droits est long et coûteux.**

### ZOOM

#### La Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV)

Pour poser une question sur votre dossier, accéder à des informations personnelles (suivi du dossier, derniers paiements, montant pour la déclaration fiscale, etc.) et être informé de l'actualité sur la retraite, vous pouvez appeler le 39 60 (prix d'un appel local depuis un poste fixe), du lundi au vendredi de 8h à 17h ou consulter le site internet de la CNAV [www.lassuranceretraite-idf.fr](http://www.lassuranceretraite-idf.fr) Enfin, des permanences sont régulièrement organisées dans les mairies pour vous aider, sur rendez-vous, à constituer votre dossier de retraite. Plus d'infos sur les lieux et les dates de ces permanences au 39 60.



## Toucher sa retraite

Selon l'activité professionnelle que vous avez exercée, vous dépendez d'une caisse de retraite affiliée à un régime précis. Sauf régime spécial (SNCF...), il s'agit en général de la CNAV (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse) ou de la MSA (Mutuelle Sociale Agricole) ou du RSI (Régime Social des Indépendants) pour le secteur privé ou encore de la CNRACL (Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales) pour les agents du secteur public.

Les régimes de retraite comprennent :

- un régime de base qui rassemble tous les salariés qui, quel que soit le montant de leur salaire, cotisent à l'assurance vieillesse.
- un régime complémentaire qui concerne les salariés ayant cotisé auprès d'une caisse de retraite complémentaire.

Pour faire valoir votre droit à la retraite, vous devez réunir tous les justificatifs et documents utiles (bulletins de salaires, relevés Assedic des périodes de chômage ou de l'assurance maladie) et les transmettre à votre caisse de retraite.

Selon le nombre de trimestres travaillés lors de votre vie active, vous pourrez calculer le montant de votre pension et mieux anticiper votre vie future.

Si vous êtes veuf ou veuve et que votre conjoint(e) avait travaillé, n'oubliez pas que vous avez droit à une pension de reversion correspondant à 54 % de la pension principale qu'aurait dû percevoir votre conjoint. Attention, pour en bénéficier il faut avoir été marié(e) et répondre à certaines conditions de ressources.

Ce montant peut être réduit ou augmenté selon vos ressources et votre situation familiale (enfants à charge). La pension de réversion n'est pas versée automatiquement, vous devez en faire la demande en remplissant le formulaire Cerfa n° 13364\*02 qu'il faudra envoyer avec les pièces justificatives demandées à votre caisse de retraite si vous percevez une retraite personnelle ou bien à la caisse de retraite dont dépendait votre conjoint.

✚ **Pour plus d'infos :**

[vosdroits.service-public.fr/particuliers](http://vosdroits.service-public.fr/particuliers)

Voir le carnet d'adresses

“**Un an avant mon passage à la retraite, j'ai anticipé les démarches à faire. J'ai trouvé les bons interlocuteurs et j'ai organisé les choses calmement.**”

**Germain Lebon, 73 ans, retraité à Saint-Denis.**

**ZOOM**

### Info retraite

Le site [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr) recense toutes les informations utiles sur la retraite. Il met aussi à votre disposition un relevé de situation individuelle et un simulateur qui vous permet d'estimer le montant de votre retraite.





## Les ressources complémentaires

En dehors de la retraite, il existe des prestations sociales spécifiquement destinées aux personnes âgées.

### L'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)

remplace depuis 2007 le « minimum vieillesse ». Elle s'adresse aux personnes âgées d'au moins 65 ans et dont le montant de la retraite est insuffisant. Pour y avoir droit, les ressources annuelles (2015) doivent être inférieures à 9 600 €\* pour une personne seule et à 14 904 €\* pour un couple. Le montant de l'ASPA est calculé en fonction de vos ressources et

de votre situation familiale. L'ASPA est versée chaque mois.

À noter, les sommes versées au titre de l'ASPA sont récupérables sur la succession si l'actif net de la succession dépasse 39 000 €\*.

Pour en faire la demande, adressez-vous à la CNAV (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse), à la MSA (Mutualité Sociale Agricole), pour les personnes relevant du secteur agricole, au RSI pour les artisans et commerçants ou encore au CCAS de votre commune si vous ne bénéficiez d'aucune pension de retraite. Vous pouvez aussi télécharger le formulaire Cerfa N° 14957\*01 directement en ligne sur le site [vosdroits.servicepublic.fr/particuliers](http://vosdroits.servicepublic.fr/particuliers)

### L'Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI)

est une prestation versée sous certaines conditions aux personnes invalides titulaires d'une pension de retraite ou d'invalidité qui n'ont pas encore atteint l'âge légal de départ à la retraite et ne peuvent donc recevoir l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA).

Elle est soumise à différentes conditions. Les ressources annuelles (2015) doivent être inférieures à 8 424,05 €\* pour une personne seule et à 14 755,32 €\* pour les personnes vivant en couple. La demande d'ASI est à adresser à l'organisme qui verse la pension de retraite ou d'invalidité au moyen d'un formulaire disponible auprès de cet organisme.

✚ Renseignements sur [vosdroits.service-public.fr/particuliers](http://vosdroits.service-public.fr/particuliers)

\*Montants en vigueur au 1<sup>er</sup> mai 2015

## La vie citoyenne

Ce n'est pas parce que vous n'êtes plus actif professionnellement, que votre rôle de citoyen s'arrête ! La voix des retraités et des personnes âgées est importante et se fait entendre en de nombreux endroits. Les principaux partis politiques et les principales confédérations syndicales possèdent des branches qui assurent la représentation et la défense des droits des retraités et des personnes âgées.

Instance consultative de dialogue, de réflexion et d'information au niveau départemental, le Coderpa (Comité Départemental des Retraités et des Personnes Agées) réunit des représentants d'associations de retraités et d'organisations syndicales ainsi que des professionnels médico-sociaux. Il fait entendre leur voix lors des débats, projets et mesures au niveau départemental.

Dans certaines villes, des Conseils des Seniors regroupent des personnes de plus de 60 ans et constituent une force de réflexion, de propositions et d'actions, dans le but d'améliorer au niveau communal la qualité de vie des personnes âgées, mais aussi de toutes les générations.

“ Pour moi voter a toujours été important et même en vivant en EHPAD, je continue à le faire. ”

Jean Micoine, 88 ans,  
EHPAD Émile-Gérard à Livry-Gargan.

zoom

### Le vote par procuration

Si vous ne pouvez pas être présent le jour des élections ou si votre état de santé ne vous permet pas de vous déplacer, vous pouvez voter par procuration. Pour cela, rendez-vous au commissariat de police, à la gendarmerie ou au tribunal d'instance de votre domicile. Si votre état de santé ou un handicap ne vous permet pas de vous déplacer, un personnel de police peut se déplacer à votre domicile. Vous devez en faire la demande par écrit (accompagnée d'un certificat médical ou d'un justificatif de handicap). Renseignements auprès du commissariat de police, à la gendarmerie ou au tribunal d'instance de votre domicile ou sur le site [vosdroits.service-public.fr/particuliers](http://vosdroits.service-public.fr/particuliers).





## La lutte contre la maltraitance

La maltraitance désigne tout comportement ou attitude qui porte atteinte au bien-être d'une personne. Différents types de maltraitance existent : maltraitance physique (coup, gifle, manipulation ou geste brutal...), psychologique (insulte, menace, culpabilisation, humiliation...), financière (vol, procuration abusive, privation de ressources...), médicale (excès ou privation de médicaments, privation de soins ou d'examen...), civique (limitation des contacts avec l'extérieur, manipulation du vote, tutelle abusive...).

Dans certains cas, la maltraitance se produit sans intention de nuire, par ignorance, par manque d'information ou par épuisement.

La maltraitance peut exister tant à domicile qu'en établissement. Elle doit être signalée par toute personne qui en a connaissance. Ne pas le faire peut donner lieu à des sanctions pénales. De même, les actes de maltraitance sont, selon leur gravité, punis par la loi.

Si vous subissez ou si vous constatez un acte de maltraitance, appelez le 39 77 pour avoir l'avis d'un conseiller.

Vous pouvez aussi vous adresser directement aux autorités de police, de gendarmerie ou au Tribunal de Grande Instance. Vous pouvez également en parler avec votre médecin traitant, au service social de votre mairie ou de votre CCAS.

✚ **En cas d'urgence, composez le 15 (SAMU, urgences médicales), le 17 (Police) ou le 18 (pompiers).**



©Photonostop

### ZOOM

#### 39 77

C'est le numéro national contre la maltraitance des personnes âgées et des adultes handicapés. Si vous êtes victime ou témoin de maltraitance, si vous souhaitez simplement plus d'informations, vous pouvez joindre à ce numéro un conseiller qui vous aidera à vous orienter. Si un suivi de proximité est nécessaire, il transmettra le dossier à un partenaire local.

Le 39 77 est ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 19h.

Le site

[www.3977contrelamaltraitance.org](http://www.3977contrelamaltraitance.org) réunit des informations utiles sur les questions de maltraitance des personnes âgées et handicapées et permet de réagir que vous soyez victime, témoin ou aidant.

## Les mesures de protection juridique

La maladie, le handicap, l'accident peuvent altérer les facultés d'une personne et la rendre incapable de défendre ses intérêts, de manière temporaire ou durable. La personne ou ses proches peuvent solliciter une mesure de protection pour protéger ses intérêts, en déposant une requête auprès du Tribunal d'Instance du lieu de résidence de la personne à protéger. C'est alors le juge des tutelles qui décide le cas échéant de la prononcer. La protection doit être la moins contraignante possible et elle est en principe plutôt exercée par la famille. Il existe différents types de protection :

- **La sauvegarde de justice** est une mesure de protection temporaire. Elle concerne les personnes en situation d'incapacité temporaire (coma, traumatisme crânien...) mais aussi celles dont les facultés sont altérées durablement et qui ont besoin d'être représentées pour des questions précises. Cette mesure peut aussi être mise en place quand une protection immédiate est nécessaire, en attendant l'instruction d'une mesure plus protectrice de type tutelle ou curatelle.

- **La curatelle** est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne qui, sans être hors d'état d'agir elle-même, a besoin d'être conseillée ou contrôlée dans certains actes de la vie civile. La curatelle n'est prononcée que s'il est établi que la mesure de sauvegarde de justice serait une protection insuffisante. Il existe différents degrés de curatelle.

- **La tutelle** est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine, si cette personne n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. Cette mesure concerne les personnes majeures ayant besoin d'être représentées de manière continue dans les actes de la vie civile du fait de l'altération de leurs facultés mentales ou lorsque leurs facultés corporelles sont altérées au point d'empêcher l'expression de leur volonté. Elle concerne aussi les personnes pour qui toute autre mesure de protection moins contraignante (curatelle, sauvegarde de justice) serait jugée insuffisante.

➤ [vosdroits.service-public.fr/particuliers](https://vosdroits.service-public.fr/particuliers)

### zoom

#### Le mandat de protection future

Il permet à une personne de désigner à l'avance la ou les personnes qu'elle souhaite charger de veiller sur sa personne et/ou sur tout ou partie de son patrimoine, pour le jour où elle ne serait plus en état de le faire seule.

Il peut porter soit sur la protection de la personne, soit sur celle de ses biens, soit sur les deux.

Le mandat prend effet lorsque la personne ne peut plus pourvoir seule à ses intérêts, ce qui doit être médicalement constaté par un médecin inscrit sur une liste établie par le procureur de la République.



DAVID CARLIER

MANDATAIRE

JUDICIAIRE UDAF 93 \*



©Jules Hidrot

**Dans quels cas vous confie-t-on un mandat de tutelle ou curatelle ?**

Les mesures de protection font l'objet d'une demande qui émane en général des services médicaux ou sociaux ou de la famille de la personne concernée. C'est le juge des tutelles qui prononce la mesure de protection et désigne le tuteur ou le curateur, selon la mesure adoptée. En tant que mandataire judiciaire, je suis désigné lorsque la personne n'a pas de famille, lorsqu'il y a des conflits familiaux ou encore lorsque la famille préfère que ce soit une personne extérieure qui assure le rôle le tuteur ou curateur.

**En quoi consiste votre mission ?**

Le mandataire judiciaire assure toute la gestion administrative pour la personne qui n'est plus en mesure de l'assumer, qu'elle soit à domicile ou en EHPAD. Nous réglons les factures, faisons les déclarations d'impôts, contrôlons les comptes bancaires, montons les dossiers pour obtenir des allocations ou des aides, suivons les remboursements de la Sécurité sociale etc...

**Quelle place occupe la personne concernée et quels sont les dispositifs de contrôle ?**

Nous plaçons toujours la personne au cœur du dispositif. Selon son état de santé, nous recueillons son avis et nous l'associons aux décisions.

Pour chaque personne protégée, un Document Individuel de Protection des Majeurs est établi qui définit le cadre et les objectifs de notre intervention. Des échanges ont lieu si besoin avec la famille et le juge des tutelles.

Tous les ans, le greffier contrôle les comptes. Enfin toutes les mesures de protections sont systématiquement réexaminées par le juge des tutelles tous les 5 ans.



**Concernant ma succession, j'ai préféré en parler tout simplement avec mes enfants et je suis allé voir mon notaire."**

**Germain Lebon,  
73 ans, retraité  
à Saint-Denis.**

## ZOOM

### Le Défenseur des droits

Il s'agit d'une autorité indépendante chargée de veiller à la protection des droits et libertés et de promouvoir l'égalité. Vous pouvez le saisir gratuitement si vous vous estimez lésé(e) par le fonctionnement d'une administration ou si vous vous estimez victime d'une discrimination. Il pourra alors enquêter, proposer une résolution amiable ou intervenir dans une procédure civile ou pénale.

Plus de renseignements sur le site [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr), ou par tél : 09 69 39 00 00 (prix d'un appel local)

\* UDAF 93: Union Départementale des Associations Familiales de la Seine-Saint-Denis

## Les droits des personnes âgées en perte d'autonomie

La loi du 2 janvier 2002 rénovant l'action sociale et médico-sociale place l'utilisateur fréquentant les établissements (EHPAD, foyer-logements...) et services médico-sociaux (SAAD, SSIAD...) et sa famille au cœur du dispositif.

Elle affirme les droits et les libertés individuels des usagers et définit les outils permettant de garantir l'exercice effectif de ces droits.

Ces droits comprennent le respect de la dignité et de l'intimité de la personne; le libre choix des prestations; l'accès à toute information concernant son accueil, ses droits fondamentaux et ses protections légales; la participation au projet d'accueil et d'accompagnement.

Parmi les outils prévus par la loi figurent : le livret d'accueil, le contrat de séjour ou document individuel de prise en charge, le projet d'établissement ou de service, ou encore le conseil de la vie sociale permettant la représentation des usagers. En cas de litige, l'utilisateur ou son représentant peut également faire appel à une personne qualifiée choisie sur une liste établie conjointement par le Préfet et par le Président du Conseil départemental. Vous pouvez demander cette liste aux services du Conseil départemental.

### Personnes handicapées ou dépendantes

La Fédération Nationale de Gérontologie (FNG) a établi une Charte des droits et libertés de la personne âgée en situation de handicap ou de dépendance. Elle comprend 14 articles et aborde des points essentiels : respect du choix de vie, du cadre de vie, maintien des relations familiales et de la vie sociale et culturelle, liberté d'expression, maîtrise de son patrimoine et de ses revenus, droit aux soins, respect de la fin de vie... etc.

✚ Renseignements et texte intégral de la charte sur le internet [www.fng.fr/](http://www.fng.fr/) Droits et Libertés.





©Jules Hidrot

## Préparer sa succession

Certains aiment laisser les choses bien en ordre et organiser eux-mêmes le partage futur de leurs biens ! Vous pouvez rédiger votre testament pour répartir et désigner les bénéficiaires de vos biens. Ceci est possible dans la limite de ce que la loi, qui protège les « héritiers réservataires » (enfants ou à défaut conjoint(e) de la personne), autorise.

Attention, pour être valable, un testament doit être rédigé et enregistré selon des règles précises. Sachez que vous pouvez à tout moment changer d'avis et

modifier votre testament, en partie ou en totalité. Là aussi des règles précises sont à respecter.

Par ailleurs, vous pouvez également faire une donation. Cet acte implique un transfert de propriété de votre vivant et est définitif. Veillez ainsi à ne pas vous démunir et pensez bien à votre avenir (frais médicaux ou d'aide à domicile liés à la vieillesse). Au-delà des petits cadeaux, les donations doivent selon leur importance faire l'objet d'une déclaration aux impôts (don manuel) ou d'un acte notarié lorsqu'il s'agit d'un bien immobilier notamment.

✚ **Maison de Justice et du Droit, Tribunal de Grande Instance, service de consultation gratuite d'avocats** ou sur le site [vosdroits.service-public.fr/particuliers](https://vosdroits.service-public.fr/particuliers).





# Développer ses loisirs et sa vie sociale

Avec l'allongement de la vie, la retraite est un chapitre de l'existence à part entière. Souvent attendue, cette nouvelle phase où l'on est libre de son temps n'est pas toujours facile à aborder le moment venu. Organiser un emploi du temps harmonieux, trouver de nouveaux centres d'intérêt et un nouvel équilibre ne se fait pas en un clin d'œil. Il est bon d'anticiper et de vous donner le temps d'identifier ce que vous aimez vraiment faire.

## Activités culturelles et sportives

Mairies, maisons pour tous, maisons de quartier, bibliothèques et associations proposent une multitude d'activités à des prix abordables ou même parfois gratuites. Gym douce, yoga, peinture, danse de salon, cuisine, musique, art floral, arts martiaux, groupes de marche, chorale, cours de langue... Impossible que vous ne trouviez pas une activité qui vous séduise ! Outre le plaisir d'apprendre et de se perfectionner, ce temps pour vous est aussi le moyen de rencontrer de nouvelles têtes et d'agrandir votre cercle d'amis.

✚ **Renseignez-vous auprès de votre mairie sur les activités proposées et sur les associations et structures d'animation de votre quartier.**

## Bibliothèques et médiathèques

Livres, BD, magazines, DVD, CD, accès internet... les bibliothèques et médiathèques sont une mine pour tous les curieux. Vous pouvez venir vous installer pour y lire la presse quotidienne et les magazines du moment, mais aussi emprunter des romans, des ouvrages documentaires, des CD ou des DVD pour visionner des films chez vous ! De nombreuses activités et rencontres sont également proposées : signatures, rencontres avec des auteurs, lectures, séances de contes, conférences... Pour établir votre carte de lecteur, un justificatif de



©Jules Hidrot

**“ Je vais tous les jeudis au parc du Sausset pour faire de la marche nordique. On prend l'air, on se dépense, on discute...”**

**Évelyne Cauvin, 67 ans, retraitée à Aulnay-sous-Bois.**



domicile et une pièce d'identité suffisent, alors inscrivez-vous vite! Sachez aussi que les bibliothèques proposent en prêt des CD de livres lus pour les déficients visuels. Un service de livraison à domicile existe aussi pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer.

✦ **Liste complète sur le site**  
[www.tourisme93.com](http://www.tourisme93.com) ou renseignements  
auprès de votre mairie.

## Musées et expositions

Aéronautique au musée de l'Air et de l'Espace du Bourget, histoire et archéologie au musée d'Art et d'Histoire de Saint-Denis, mode avec le musée Pierre-Cardin à Saint-Ouen... La Seine-Saint-Denis possède de nombreux musées que l'on n'a souvent jamais pris le temps de visiter. Outre les collections permanentes, ceux-ci proposent un programme d'expositions et de nombreuses activités culturelles tout au long de l'année : conférences, visites, projections, concerts ou événements spéciaux. N'hésitez pas à consulter leur programme, il y a toujours quelque chose de nouveau à découvrir au musée!

Selon vos centres d'intérêt, des lieux plus confidentiels méritent aussi la visite. Connaissez-vous le musée horticole ou le musée d'Histoire vivante à Montreuil, le musée du Chemin de fer à Rosny-sous-Bois ou le musée du Travail à Montfermeil qui évoque plus de 70 métiers anciens? Laissez-vous porter par votre curiosité et profitez du tarif réduit (3 €) ou de la gratuité accordés aux plus de 60 ans.

### ZOOM

#### Nagez!

Si plonger dans l'eau procure une vraie détente, la nage est une activité physique recommandée à tous les âges de la vie. La Seine-Saint-Denis compte près d'une trentaine de piscines municipales, certaines avec jacuzzis, bassins extérieurs et autres équipements complémentaires. Toutes proposent des cours d'aquagym ou de natation et le prix d'entrée reste très abordable. **Renseignez-vous auprès de votre mairie ou sur le site [www.guide-piscine.fr/seine-saint-denis](http://www.guide-piscine.fr/seine-saint-denis)**

#### Cinéma

Quel plaisir de plonger dans un bon film et de retrouver la magie du grand écran! Maintenant que vous avez le temps, rien ne vous empêche d'assister à une séance dans l'après-midi ou en fin de matinée quand l'atmosphère est plus calme et le tarif préférentiel. Le département compte près de 30 cinémas qui proposent une programmation variée et de qualité, sans compter les rencontres, débats et festivals... **Retrouvez la liste des cinémas du département sur le site [www.tourisme93.com](http://www.tourisme93.com)**

#### Touriste chez soi!

Le Comité départemental du Tourisme de la Seine-Saint-Denis déploie un alléchant programme des visites à la découverte des ressources du département. Découverte du patrimoine naturel de Montreuil, visite de la Cité du cinéma de Luc Besson ou de l'atelier d'un sculpteur de masque pour le théâtre à Pantin... les propositions inédites fusent tous azimuts.

[www.tourisme93.com](http://www.tourisme93.com)

## Festivals et spectacles

Particulièrement dynamique sur le plan culturel, le département de la Seine-Saint-Denis possède de nombreux théâtres et salles de spectacles avec des tarifs particulièrement attractifs pour les habitants de la ville ou du département. Opéra, théâtre, cirque, danse, musique... l'offre est de qualité et répond à tous les goûts. De très nombreux festivals se déroulent également au fil de l'année : musique Jazz, festival de marionnettes, de danse contemporaine ou de musique classique...

✚ **Consultez l'agenda sur [www.tourisme93.com](http://www.tourisme93.com) et renseignez-vous auprès de votre mairie.**

## Parcs et espaces verts

Bois de Chelles, parc de la Poudrerie à Sevran, parc de la Haute-Île, forêt de Bondy... La Seine-Saint-Denis possède de nombreux parcs et environnements naturels variés et bien préservés ! C'est le moment d'en profiter et de vous lancer dans de belles promenades à pied ou à vélo. La plupart de ces parcs proposent en outre des animations : marche nordique, Qi Gong, observation de la faune ou la flore, atelier cuisine au gré des saisons, contes...

✚ **Consultez le calendrier des parcs où sont recensées toutes les activités sur [parcsinfo.seine-saint-denis.fr/Le-calendrier-des-Parcs](http://parcsinfo.seine-saint-denis.fr/Le-calendrier-des-Parcs)**

“

MARYLINE BARRÉ

CHEFFE DE SERVICE  
PARC DU SAUSSET



©Jules Hidrot

**Pouvez-vous nous dire un mot des parcs de la Seine-Saint-Denis ?**

La Seine-Saint-Denis compte 15 parcs et forêts classés site Natura 2000 depuis 2006. Ces vastes espaces verts sont devenus des territoires de biodiversité et de refuge pour de nombreuses espèces rares et protégées. C'est pour faire connaître la richesse de ces parcs que nous travaillons à un important programme d'animations.

**Quelles sont les activités proposées ?**

Nous travaillons à un programme extrêmement varié pour satisfaire le plus large

public. Il peut s'agir d'observer la faune et la flore avec un ornithologue ou un naturaliste mais aussi de rendez-vous sportifs comme la marche nordique, l'Aïkido ou le Qi-Gong. Nous organisons également des événements exceptionnels comme la nuit du hibou où on observe les oiseaux de nuit ou la chasse aux œufs à Pâques. Il y a aussi des actions de sensibilisation à la biodiversité, des ateliers où l'on apprend à se perfectionner en jardinage mais aussi des séances de conte, des expositions... En semaine ou le week-end, à toutes les saisons, il se passe toujours quelque chose dans les parcs de Seine-Saint-Denis.

**Quels sont les objectifs poursuivis ?**

L'idée est de valoriser et de faire connaître l'immense richesse de nos parcs. Toutes ces animations sont gratuites et nous voulons toucher tous les publics, enfants, adultes, seniors du département et aussi au-delà de notre territoire.

”

## Université du temps libre

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre, l'Université du temps libre propose des cycles de conférences destinées aux plus de 60 ans.

Animées par des personnalités et universitaires reconnus, ces conférences de qualité et accessibles à tous se tiennent deux fois par mois à l'Espace Michel-Simon de Noisy-le-Grand. « Le Système solaire », « l'Art des jardins », « Les 7 Merveilles du Monde », « Bob Dylan », « La géopolitique des Balkans », l'art, l'histoire, les sciences sont au programme ! Inscription à l'année ou à la séance.

✚ **Université du temps libre,**  
93161 Noisy-le-Grand, Tél. : 01 45 92 58 93,  
[www.noisylegrand.fr/a-mon-service/seniors/loisirs](http://www.noisylegrand.fr/a-mon-service/seniors/loisirs)

## Partir en vacances

Un séjour touristique constitue toujours un bon moyen de rompre la solitude tout en s'offrant du bien-être. Dans le cadre de son action sociale, l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV) propose le programme Seniors en Vacances qui s'adresse aux personnes âgées en situation de fragilité économique ou sociale. Il peut vous permettre, en fonction de vos ressources, de bénéficier d'un séjour tout compris (hors transport) à petit prix.

✚ **Plus de renseignements auprès de votre CCAS, sur [seniorsenvacances.ancv.com](http://seniorsenvacances.ancv.com) ou au numéro de téléphone 32 40, dites « Seniors Vacances », (coût d'un appel local + 0,06 € / minute).**

### ZOOM

#### Internet facile

Vous n'avez jamais eu la fibre de l'informatique ? L'ordinateur reste pour vous une énigme et vous ne savez pas utiliser les ressources de l'internet ?

C'est peut-être le moment de vous y mettre ! Beaucoup de mairies ainsi que de nombreux clubs et associations, gérés par des bénévoles, proposent des ateliers informatiques d'initiation pour guider vos premiers pas. Alors lancez-vous et vous verrez combien c'est un moyen pratique pour trouver un renseignement, réserver un billet de spectacle ou de train, faire un achat qui vous sera livré à domicile mais aussi satisfaire votre curiosité sur de nombreux sujets !



## S'engager comme bénévole

Être à la retraite ne signifie pas être inutile et ne plus exister socialement, au contraire !

Vos compétences professionnelles peuvent être utilement reconverties dans une action bénévole. Vous pouvez aussi choisir de vous tourner vers de nouvelles activités qui vous motivent vraiment.

Les associations, ONG et structures diverses ont un besoin constant de bénévoles. À vous de choisir le cadre, l'engagement et le rythme qui vous conviennent. Cela peut être une activité régulière ou bien saisonnière... Vous pouvez intégrer une équipe ou rester un franc-tireur. Tout est possible ou presque !

Transmettre un savoir-faire, se rendre utile, partager des objectifs communs et tisser par l'occasion de nouveaux liens : les bienfaits du bénévolat sont multiples ! Renseignez-vous auprès de votre mairie sur les structures de votre quartier ou auprès des grandes associations nationales si une cause vous tient plus particulièrement à cœur.

+ [www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org)  
[www.benevolat.org](http://www.benevolat.org)  
[www.fondation-benevolat.net](http://www.fondation-benevolat.net)

Vous avez aussi la possibilité de participer aux équipes citoyennes MONALISA qui s'organisent en associations ou au sein d'associations existantes, des CCAS, des centres sociaux, etc pour lutter contre l'isolement.

+ [www.monalisa-asso.fr](http://www.monalisa-asso.fr)

“

*J'avais envie  
de me rendre utile,  
de servir à quelque  
chose et de défendre  
des valeurs qui me  
sont chères.”*

Alain Blanchard, bénévole  
à l'Entraide scolaire amicale.



### BON À SAVOIR

Ne plus travailler vous pèse ? Vous avez besoin d'arrondir vos fins de mois ? Sachez qu'il est possible sous certaines conditions de cumuler votre retraite avec un nouvel emploi. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite ou sur [vosdroits.service-public.fr/particuliers](http://vosdroits.service-public.fr/particuliers). Bricolage, gardes d'enfants, comptabilité, tâches administratives, métiers de la santé...

Numéro 1 du secteur, le site « Seniors à votre service » met en relation candidats et employeurs. [www.seniorsavotreservice.com](http://www.seniorsavotreservice.com)

©Jules Hidrot



ALAIN BLANCHARD,  
BÉNÉVOLE, AIDE  
AUX DEVOIRS

### Pourquoi vous êtes-vous engagé dans le bénévolat ?

J'étais content de prendre ma retraite et j'ai un emploi du temps bien rempli avec des loisirs que j'aime comme le billard, le cinéma. Cependant j'avais envie de me rendre utile, de servir à quelque chose. J'ai vu un jour un petit article dans le journal de Noisy-le-Sec parlant de cette association. Je me suis aussitôt reconnu dans ce type d'action et j'ai pris contact avec la directrice.

### Pourquoi avez-vous choisi l'aide scolaire ?

Je vis à Noisy-le-Sec depuis toujours. Il y a dans ma ville des quartiers défavorisés et j'avais envie de faire quelque chose dans un souci d'échange et d'égalité. De plus j'ai une compétence en mathé-

matiques et j'ai de bons souvenirs de cet enseignement-là. Je peux ainsi aider des collégiens et des lycéens dans les matières scientifiques où les bénévoles sont moins nombreux.

### Quels bénéfices tirez-vous de cet engagement ?

Je ne crois pas aux miracles et je ne vise pas Polytechnique pour les élèves que j'accompagne. Je souhaite juste que ces jeunes accèdent à de meilleurs débouchés. Je suis content de les voir progresser et pour certains d'accéder à la filière S qu'ils auraient sinon d'emblée écartée. Je consacre deux séances de 1h/1h 30 par semaine à cette activité bénévole. Cela me suffit car j'ai d'autres activités et je ne veux pas me lasser. ”

## ZOOM

### Troc & Co

Vous êtes très bricoleur mais nul en repassage ? Vous avez besoin d'un coup de main pour vous mettre à l'ordinateur et vous pouvez en échange offrir vos talents de jardinier ? L'échange de services et de savoirs est une bonne manière de résoudre les petites questions du quotidien et de tisser de nouveaux liens. Association loi de 1901, le SEL (système d'échange local) met en relation des personnes voulant échanger leurs compétences. Elle compte plusieurs antennes en Seine-Saint-Denis, à Bondy, au Blanc-Mesnil, Montreuil, Saint-Denis et Saint-Ouen.

[www.selidaire.org](http://www.selidaire.org)

### Lire et faire lire

Vous aimez les enfants et partager avec eux de belles histoires ? L'association Lire et faire lire met en contact les bénévoles et les directeurs d'école, crèches, centres socioculturels, bibliothèques pour organiser ces temps d'échanges et de partage.

[www.lireetfairelire.org](http://www.lireetfairelire.org)

Contact en Seine Saint Denis :

Ligue de l'enseignement,

119 rue Pierre Sémard

93 000 Bobigny

tél.: 01 48 96 25 25.







# Prendre soin de sa santé

Alimentation, activité physique, stimulation de la mémoire, suivi médical et examens de prévention... Pour rester en bonne santé, il est indispensable d'adopter une bonne hygiène de vie. Des règles simples mais essentielles pour profiter de la vie le plus longtemps possible!

## Alimentation

Si les besoins nutritionnels changent au cours de la vie, c'est une erreur de penser qu'en vieillissant il faut manger moins. Trois repas par jour sont nécessaires avec une collation en plus (petit goûter), surtout si vous pratiquez une activité sportive. Veillez cependant à limiter les sucres, les graisses et le sel et consommez au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. Côté boisson, il faut boire au moins l'équivalent d'1,5 litre par jour (l'équivalent de 8 à 10 verres d'eau ou de boissons non alcoolisées).

Gardez en tête que la qualité de votre alimentation et le choix de produits frais sont les garants d'une bonne santé.

### zoom

#### Le poids

est un indicateur important sur votre santé. Pesez-vous une fois par mois. Toute prise ou perte de poids à partir de 2 ou 3 kg doit être signalée à votre médecin.

Peut-être votre alimentation n'est-elle pas adaptée ou un petit bilan de santé est-il nécessaire ?

#### Boire sans avoir soif

Boire 1,5 litre d'eau par jour vous semble énorme ? Répartissez la prise de liquide à différents moments de la journée et variez la consommation entre thé, tisane, jus de fruit, eau pétillante ou plate selon vos goûts... Vous verrez la quantité sera vite dépassée !

La consommation de produits laitiers quatre fois par jour est recommandée pour l'apport en calcium qui consolide les os et prévient les risques d'ostéoporose. L'apport en protéines (viandes, poissons, œufs...) est également essentiel pour maintenir les tissus musculaires.

Le pain, les légumes secs (pois chiches, lentilles...), la vitamine D (le jaune d'œuf, certaines huiles, les poissons gras comme le thon, le maquereau, la sardine ou le saumon) sont aussi nécessaires à votre bonne santé.

Pas d'appétit, pas envie de passer à table ? Cela arrive, surtout quand on vit seul.

Variez les menus, cuisinez une petite recette, choisissez un plat cuisiné qui vous fait envie, invitez un(e) ami(e) ou un(e) voisin(e), discutez du menu avec votre aide à domicile... il est essentiel de bien vous nourrir et que le repas reste un moment de plaisir et de convivialité !

#### Les produits frais

L'apport nutritif des produits frais est nettement supérieur, notamment en vitamines et minéraux, à celui des produits en boîte ou surgelés... et ils sont souvent bien meilleurs au goût !

De nombreux marchés ont lieu en semaine ou le week-end où l'on peut se procurer des produits frais à des prix très abordables lorsqu'ils sont de saison. Demandez le calendrier des marchés à votre mairie.





## Activité physique

Pratiquer une activité physique quotidienne est essentiel pour rester en bonne santé et entretenir votre capital musculaire : un point clé pour garder votre autonomie le plus longtemps possible.

De plus, faire de l'exercice permet de prévenir la prise de poids et certaines maladies (hypertension, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose).

Prenez le temps de trouver l'activité la plus adaptée et surtout celle qui vous fait plaisir. Cours de gym douce, yoga, danse de salon, aquagym, pétanque, groupe de randonnées... ces rendez-vous seront aussi autant de bons moments à partager avec d'autres.

Si aucune activité collective ne vous tente, sachez que marcher reste tout simplement la meilleure activité physique recommandée.

30 minutes de marche par jour : voilà ce que préconisent les professionnels de santé. Vous ne savez pas où aller, marcher sans but vous ennuie ?

Pourquoi ne pas faire à pied ce que vous faites habituellement en transport en commun, comme aller à un rendez-vous, rendre visite à vos proches ou faire une petite course ? Vous effectuerez sans vous en rendre compte l'exercice nécessaire pour vous maintenir en bonne santé.

Des actes simples permettent aussi de garder la forme comme prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, bricoler ou jardiner, faire quelques mouvements de gymnastique chez soi...

N'oubliez pas enfin qu'il est important de sortir tous les jours... même brièvement !

### ZOOM

#### Trouver une activité sportive

Renseignez-vous auprès de votre mairie et vous serez étonné par le nombre d'associations de quartier qui proposent des activités adaptées à tous les âges.

#### Besoin de compagnie ?

Un animal domestique est une vraie compagnie pour de nombreuses personnes et aussi le bon prétexte pour se lancer dans de grandes promenades. Alors, si vous avez du mal à sortir, votre chien saura vous rappeler qu'il faut absolument vous promener ! Toutefois, n'oubliez pas qu'un animal constitue un engagement sur de nombreuses années.



**“Tous les samedis matin une de mes filles vient me rendre visite pour que nous allions au marché ensemble rapporter des produits frais.”**

**Ginette Kerremans, 91 ans, retraitée à Épinay-sur-Seine.**

## La prévention au quotidien

### Le grand froid

Pensez avant l'hiver à vérifier votre installation de chauffage. Chauffez suffisamment votre logement (minimum 19 °C) voire plus si vous bougez peu. Changez vos habitudes et sortez uniquement après 11 heures ou en début d'après-midi pour éviter les heures les plus froides.

En cas de neige et de verglas importants, renoncez à sortir et prévoyez des provisions en nourriture et médicaments qui vous permettront de rester plusieurs jours chez vous.

Habillez-vous chaudement si vous allez à l'extérieur: gants, bonnet, chapeau, écharpes chaudes sont essentielles. Portez des collants ou des caleçons de laine sous votre pantalon. Superposez plusieurs pulls si nécessaire.

Ne vous attardez pas immobile à l'extérieur et n'hésitez pas si, par exemple, l'attente à un arrêt d'autobus se prolonge, à vous abriter à l'intérieur d'une boutique. De retour à la maison, n'hésitez pas à prendre une boisson chaude. Augmentez vos portions alimentaires et adaptez vos menus (soupes et plats chauds) car les besoins sont plus importants lorsque notre organisme doit lutter contre le froid.

### La canicule

Les grandes chaleurs demandent une vigilance particulière pour éviter les malaises et autres désagréments. Limitez les hausses de température trop fortes dans votre logement: tirez les rideaux, baissez les stores ou fermez les volets dans les pièces exposées au soleil. Équipez-vous de climatiseurs ou ventilateurs. Pensez à augmenter votre consommation d'eau ou de liquides pour ne pas vous déshydrater.

Adaptez vos heures de sortie et privilégiez les activités le matin, avant 11 heures, pour les courses, le jardinage, le bricolage... Enfin, choisissez des vêtements amples, en coton et de couleur claire qui ne vous tiendront pas trop chaud et portez impérativement un chapeau à l'extérieur. N'hésitez pas à vous inscrire au registre canicule de votre Mairie, qui permettra aux services sanitaires et sociaux d'intervenir prioritairement auprès de vous en cas de fortes chaleurs.

✚ **Canicule info service au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe), du lundi au samedi de 8 h à 20 h, du 8 juin au 31 août.**





## Les risques de chutes

Qu'on se soit pris les pieds dans quelque chose ou que l'on ait perdu l'équilibre, certaines chutes peuvent, sans provoquer de blessures graves, créer des situations où il n'est pas facile de se relever. Il existe une technique simple pour se relever facilement. Il est recommandé de l'expérimenter, de préférence en présence d'une autre personne valide. Ainsi, vous ne serez pas démuni en cas de problème.

1. Couché sur le dos, basculez sur le côté en ramenant le bras opposé le long du corps.
2. Ramenez la jambe libre vers le haut en pliant le genou
3. Mettez-vous à quatre pattes en prenant appui sur les deux coudes et le genou.
4. Prenez appui sur une chaise, le bord de votre lit, une barre d'appui pour vous relever en douceur.



### BON À SAVOIR

Découvrez de nombreux conseils pour bien vieillir sur le site : [www.reponses-bien-vieillir.fr](http://www.reponses-bien-vieillir.fr)

### ZOOM

#### Pas le moral ?

Tendance à broyer du noir ? De nombreux organismes et associations sont à votre écoute pour vous permettre d'exprimer vos sentiments et de sortir de votre isolement :

#### SOS Amitié

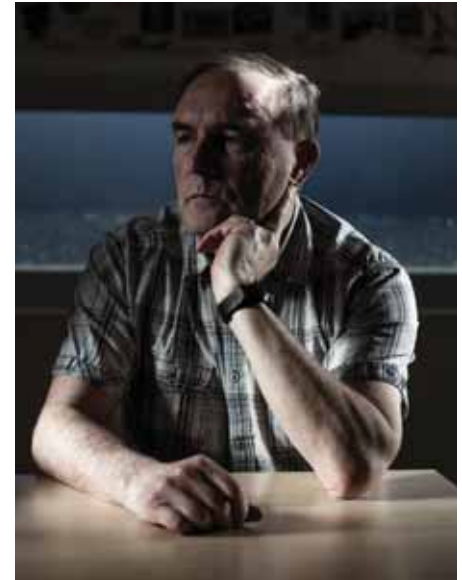
offre une aide sous la forme d'une écoute attentive assurée par des bénévoles, respectueux de la personne qui appelle, quels que soient ses origines, ses convictions ou son comportement.

[www.sosamitieidf.asso.fr](http://www.sosamitieidf.asso.fr)  
Tél. : 01 42 96 26 26  
24h/24, 7 J/7.

#### Les Petits Frères des Pauvres

créent du lien social au moyen de visites à domicile régulières, de rencontres collectives, de sorties, de permanences téléphoniques ou en organisant des initiatives ponctuelles.

[www.petitsfreres.asso.fr](http://www.petitsfreres.asso.fr)  
Pantin/Pré Saint Gervais : 01 48 46 79 36  
Montreuil : 01 41 63 69 50  
Saint-Denis : 01 42 43 83 68  
Livry-Gargan : 01 43 88 12 46  
Aubervilliers : 01 48 34 52 29.  
Solitud'écoute : 0 800 47 47 88 (N° vert).



©Jules Hidrot

#### L'Association Nationale des Retraités

mène des actions de solidarité (visites à domicile, soutien administratif, prêt de lecture ...) en faveur des retraités des PTT, de La Poste et de France Télécom qui, isolés ou malades, souhaitent recevoir aide et réconfort par son intermédiaire.

Antenne de la Seine-Saint-Denis  
230 avenue Henri Barbusse

93 000 Bobigny  
Permanences le jeudi de 14h à 17h  
Tél. : 01 48 40 63 14.

## Le suivi médical

Un bon suivi médical permet de préserver sa santé. Valable à tous les âges, ce principe est particulièrement vrai lorsqu'on vieillit. Même si vous vous sentez en pleine forme, il est conseillé de consulter votre médecin traitant deux fois par an. Rappelez-vous que la prévention permet de traiter une maladie avant qu'elle ne soit installée et trop importante, de la guérir ou de ralentir son évolution.

### Bilan de santé gratuit

Si vous êtes affilié au régime général de la sécurité sociale, vous avez droit à un bilan de santé gratuit tous les 5 ans, que vous soyez assuré ou ayant droit. Ce bilan complet comprend une série d'analyses (urine, sang) et de tests (audition, vue, capacité respiratoire), complétée par une consultation avec un médecin. Il se déroule dans les centres agréés ou gérés par la CPAM, sur l'équivalent d'une demi-journée. Il s'adresse aux personnes entre 60 et 75 ans et permet de vérifier que tout va bien et de dépister un problème ignoré ou latent.

Pour en bénéficier, il suffit de contacter la CPAM qui vous enverra une demande d'inscription.

Si vous êtes affilié à un autre régime d'assurance maladie que la sécurité sociale, sachez que certaines caisses délivrent une prise en charge à leurs assurés pour qu'ils bénéficient du même bilan dans les centres de la CPAM. La MSA et certains régimes spéciaux proposent également des bilans de santé gratuits. Renseignez-vous auprès de la caisse qui rembourse vos soins.



© Sylvain Hitau

zoom

### Les ateliers de Prévention retraite Île-de-France (PRIF)

Cet organisme qui regroupe les principaux régimes de retraite, organise régulièrement des ateliers de prévention sur différentes thématiques : la mémoire, l'amélioration de son domicile, l'alimentation, l'activité physique... Ils ont pour objectif d'offrir aux retraités franciliens des conseils adaptés et de leur permettre d'acquérir les bons réflexes pour préserver leur santé dans un cadre convivial. Renseignements et inscription sur [www.prif.fr](http://www.prif.fr)

**ZOOM****Le gériatre**

Tout comme le pédiatre est spécialisé dans la médecine des enfants, le gériatre est un médecin spécialiste des personnes âgées et des maladies du 3<sup>e</sup> âge. Vous avez confiance en votre généraliste et tous les signaux sont au vert ? Fort bien. En cas de désordres ou pour un bilan plus approfondi, n'hésitez pas à consulter un gériatre. Ces médecins consultent à l'hôpital, en EHPAD ou à domicile. Prenez conseil auprès de votre médecin traitant ou de votre CLIC.

**Le dépistage du cancer**

Plus un cancer est détecté tôt, plus il a de chance d'être guéri. Certains cancers se développent silencieusement sans qu'aucun symptôme ou douleur ne signalent la maladie.

Les examens de dépistage préventifs sont ainsi infiniment précieux. Simples et indolores, ils sont pris en charge à 100 % par l'assurance maladie pour les personnes de plus de 50 ans. Pour la prévention du cancer colorectal, il s'agit d'un simple examen de selles dont le prélèvement est à effectuer chez soi.

Pour les femmes plus spécifiquement, il faut procéder au frottis (prévention du cancer de l'utérus) et à la mammographie (prévention du cancer du sein). Enfin, surveillez votre peau et consultez votre médecin généraliste ou un dermatologue pour tout grain de beauté ou tâche qui se développe, ou pour toute plaie qui ne cicatrise pas.

**Les vaccinations**

Toute vaccination réclame un suivi et des rappels réguliers même s'ils sont très espacés. Veillez à surveiller votre calendrier de vaccination avec votre médecin traitant et à apporter votre carnet de santé lors de vos consultations. Ne pensez pas que si votre activité est réduite vous êtes épargné par ces maladies.

Le tétanos par exemple peut s'attraper en se piquant avec une simple épine de fleur. Il est donc important de bien tenir vos rappels à jours.

Le rappel du vaccin tétanos-polio doit être fait tous les 20 ans jusqu'à 65 ans et tous les 10 ans ensuite.

Pour les plus de 65 ans, le vaccin antigrippal (à faire tous les ans, avant l'arrivée de l'hiver) et le vaccin contre la pneumonie (à faire tous les 5 ans) sont gratuits et recommandés aux personnes âgées ou de santé fragile.

## Les maladies neuro-dégénératives

Plus spécifiquement liées au vieillissement, les maladies neuro-dégénératives, dont la plus connue est la maladie d'Alzheimer, se manifestent pour les premiers symptômes par des troubles de la mémoire, des sautes d'humeur ou des pertes de la notion du temps.

Si elles sont détectées et diagnostiquées tôt, leur progression peut être ralentie par des traitements médicamenteux et des stimulations adaptées (ateliers et exercices de mémoire). Tout au long de la maladie, différentes prises en charge et un soutien adapté peuvent être proposés à la personne et à son entourage.

À un stade avancé de la maladie, une surveillance importante et des soins continus peuvent être nécessaires.

Si le maintien à domicile n'est plus possible, la personne ou sa famille peuvent envisager un accueil dans un EHPAD comprenant une unité de vie Alzheimer capable de prodiguer tous les soins adaptés à la maladie.

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées sont reconnues en affections de longue durée et bénéficient, à ce titre, d'un remboursement à 100 % des soins médicaux par l'assurance maladie.



### BON À SAVOIR

Prendre un cachet relève souvent de l'acte machinal et bien souvent on ne sait plus si on a pris ou non ses médicaments. Adoptez le pilulier qui permet de préparer à l'avance les cachets à prendre. Ainsi en cas de doute, si le compartiment est vide, vous saurez que vous avez bien pris votre traitement !

**“ Je fais souvent des Sudoku pour m’amuser bien sûr, mais aussi pour exercer ma mémoire. ”**

**Germain Lebon, 73 ans,  
Saint-Denis.**





## Entretenir sa mémoire

Si votre corps a besoin d'exercice, votre esprit aussi ! Continuez à lire votre journal, à faire des mots croisés ou sudoku, des jeux de société, entraînez-vous à mémoriser un numéro de téléphone, une adresse, la liste des courses...

Entretenir sa mémoire est un point clé pour lutter contre le vieillissement. Des « ateliers mémoire » sont organisés par certaines associations, certaines communes ou par le PRIF (voir zoom page 38), pour prévenir le vieillissement et l'apparition de certaines maladies.

Si les trous de mémoire se répètent, parlez-en à votre médecin. Certains traitements, l'anxiété ou le manque de sommeil peuvent être responsables de ce genre de troubles. Sinon, un bilan plus approfondi est peut-être nécessaire pour faire le point.

### ZOOM

#### Les consultations mémoire

Organisées en milieu hospitalier, les consultations mémoire permettent de bénéficier d'un diagnostic précis. Elles réunissent différents spécialistes (gériatre, neurologue, psychiatre, psychologue, orthophoniste, assistante sociale, etc.) pour des examens de prévention. Si une maladie est détectée (Alzheimer ou autre maladie apparentée), un dispositif de prise en charge sera proposé permettant de retarder l'évolution de la maladie. Ces consultations mémoires sont prescrites si nécessaire par le médecin traitant.

#### France Alzheimer

C'est un réseau d'entraide et d'action qui centralise les informations, soutient les malades et leur famille, forme les aidants et les professionnels et contribue aux progrès de la recherche sur la maladie. Il propose de nombreuses actions gratuites et accessibles aux malades (accueil de jour, ateliers mémoire ou artistiques) et aux aidants familiaux (groupes de parole, café des aidants, halte relais, soutien psychologique...).

[www.francealzheimer.org](http://www.francealzheimer.org)  
et Antenne Seine-Saint-Denis,  
Tél. 01 43 01 09 66,  
[francealzheimer93.fr](mailto:francealzheimer93.fr)  
(voir carnet d'adresses).



## La couverture santé

• **Si vous êtes affilié au régime d'assurance maladie**, la sécurité sociale prend en charge la « part obligatoire » des dépenses de santé comme du temps où vous étiez actif. En cas de grave maladie, sachez que toute personne atteinte d'une Affection Longue Durée (ALD) bénéficie d'une prise en charge à 100 % sur la base du tarif sécurité sociale et d'une dispense d'avance de frais (tiers payant) pour toutes les dépenses relevant de la maladie concernée par l'ALD.

• **Si vous n'avez pas droit à l'assurance maladie** et que vos revenus ne dépassent pas un certain plafond (9534 € annuel), vous pouvez bénéficier de la Couverture Maladie Universelle (CMU) qui couvrira la part obligatoire habituellement remboursée par la sécurité sociale, sans avance des frais de votre part.

Que vous releviez du régime d'assurance maladie ou de la CMU, la part des dépenses de santé dite « part complémentaire » ainsi que la « participation forfaitaire » restent dans les deux cas à votre charge.

Comme les dépenses de santé ont tendance à augmenter avec l'âge, il est bon de bénéficier d'une complémentaire santé (souscrite auprès d'une mutuelle, d'une assurance...). Si vous en avez bénéficié durant votre vie professionnelle, votre complémentaire santé continue en principe à vous couvrir. Si ce n'est pas le cas, c'est peut-être le moment de souscrire, renseignez-vous auprès de votre CLIC ou CCAS.

• **Si vous disposez de faibles revenus** et que vous n'avez pas les moyens de souscrire une complémentaire santé, vous pouvez bénéficier d'aides pour y accéder :

**La Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMU-C)** vous donne droit à la prise en charge gratuite de la part complémentaire de vos dépenses de santé, y compris à l'hôpital. Vous n'avez plus à avancer les frais et vos dépenses de santé sont donc prises en charge à hauteur de 100 % des tarifs de la sécurité sociale.

La CMU-C permet également de bénéficier de réductions sur votre facture de gaz et d'électricité et sur votre carte de transport.

**L'Aide pour une Complémentaire Santé (ACS)** est réservée aux personnes dont les ressources sont légèrement supérieures au plafond d'attribution de la CMU-C.

Elle vous donne droit durant un an, à une aide financière pour réduire ou parfois payer l'intégralité de la complémentaire santé de votre choix (contrat en cours ou nouveau contrat).

Lors de vos visites chez le médecin, l'ACS vous permet également de bénéficier d'une dispense d'avance des frais pour la part des dépenses prises en charge par l'assurance maladie (également appelée la part obligatoire), à condition de respecter le parcours de soins coordonnés.

✚ **Renseignements : auprès de votre CCAS, votre CLIC ou sur les sites [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ou [www.cmu.fr](http://www.cmu.fr)**



## L'hospitalisation

Si vous êtes hospitalisé dans un établissement public ou une clinique privée conventionnée, l'Assurance Maladie rembourse vos frais d'hospitalisation à 80 %. Votre mutuelle peut prendre en charge les 20 % restant, ainsi que certains suppléments ou dépassements d'honoraires. Le forfait hospitalier (hébergement et couvert) reste en plus à votre charge, sauf si vous remplissez les conditions d'exonération ou si votre mutuelle le rembourse. Sont également à votre charge les éventuels suppléments pour confort personnel (comme une chambre individuelle, le téléphone, la télévision, etc.) et les dépassements d'honoraires médicaux.

L'Assurance Maladie prend en charge également une partie des soins réalisés avant ou après une hospitalisation (anesthésiste, séances de rééducation).

Rentrer à domicile après une hospitalisation est un passage délicat, surtout lorsqu'on est âgé. Les caisses de retraites, les mutuelles et le service social de la CRAMIF accordent sous certaines conditions des prestations d'aide à domicile après un séjour à l'hôpital pour accompagner votre retour.

### zoom

#### Les assistantes sociales

Elles interviennent au sein des équipes soignantes de tout hôpital. Elles sont là pour vous accompagner et mettre en oeuvre les solutions les plus adaptées à votre situation. N'hésitez pas à les solliciter.

### zoom

#### Le sommeil

Plus on avance en âge, plus le sommeil a tendance à être léger. Pour mieux dormir, il n'est pas indispensable de recourir aux médicaments. Quelques bonnes habitudes peuvent y remédier. Adoptez un rythme de vie régulier (horaires réguliers pour les repas, le coucher), vérifiez l'état de votre literie, aérez bien votre chambre, pratiquez une activité physique, sortez tous les jours et exposez-vous à la lumière. Enfin, prenez le sommeil lorsqu'il vous cueille, et si vous vous sentez fatigué, n'hésitez pas à faire une petite sieste.

Si vos problèmes de sommeil deviennent gênants, l'association Réseau Morphée, peut vous apporter conseils et vous orienter éventuellement vers un professionnel de santé compétent.

[www.reseau-morphee.fr](http://www.reseau-morphee.fr)

Tél. : 09 77 93 12 04

(de 9h à 17h, le mercredi de 9h à 12h).

#### La fin de vie

Anticiper ce moment permet souvent d'éviter des situations difficiles. Des dispositifs sont prévus par la loi pour vous permettre de faire connaître vos volontés.

Vous pouvez faire une déclaration écrite appelée directives anticipées pour préciser vos souhaits concernant votre fin de vie.

Ce document permettra, le moment venu, aux médecins de prendre leurs décisions.


Dans le cas où vous ne seriez plus en mesure de faire valoir vos volontés, il est aussi recommandé de désigner par écrit l'un de vos proches comme personne de confiance qui sera consultée en priorité par les médecins avant de prendre leurs décisions.

Plus de renseignements sur le site :

[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr) , rubrique « Usagers »



# Choisir son moyen de transport

A stylized, dark blue silhouette of a bus is positioned on the right side of the page, partially overlapping the text. The bus has two windows and a large wheel. The background is a solid blue color, and the text is in a bold, white, sans-serif font. The word 'transport' is underlined with a white wavy line.

En voiture, à vélo, en train, en métro, en bus ou en taxi... Bouger, se déplacer c'est rester en contact avec le monde! Parce qu'il est essentiel de sortir de chez soi, des facilités existent adaptées à la situation de chacun.

## La voiture

Contrairement aux idées reçues les automobilistes de plus de 60 ans ont moins d'accidents que les autres ! Ce qui ne veut pas dire qu'il faille relâcher la vigilance.

En vieillissant, la vue ou l'ouïe peuvent baisser, les réflexes sont moins rapides et certains médicaments sont incompatibles avec la conduite.

Un examen médical permettra d'évaluer votre aptitude à conduire et de dépister des pathologies contre-indiquant la conduite.

## Le train

À partir de 60 ans, vous pouvez bénéficier d'une réduction de 25 % en période bleue sur vos trajets en TER. La carte Senior + vous permet de bénéficier de réductions allant jusqu'à 50 % du coût du trajet en train.

La SNCF vous propose également différents services pour faciliter votre voyage. Sur réservation, l'accompagnateur Domicile Train vous conduit de votre domicile à votre place à bord du train.

Si vous le souhaitez, il peut également vérifier avec vous avant de partir que tout est en ordre chez vous (gaz, électricité, alarme...). Très utile également, le service Bagages à domicile se charge de retirer vos bagages à votre domicile et de les livrer à l'adresse de votre choix.

✚ **Toutes les informations sur**  
[aide.voyages-sncf.com](http://aide.voyages-sncf.com)

### ZOOM

Pleins de conseils pour conduire le plus longtemps possible en toute sécurité sur [www.preventionroutiere.asso.fr](http://www.preventionroutiere.asso.fr)



### BON À SAVOIR

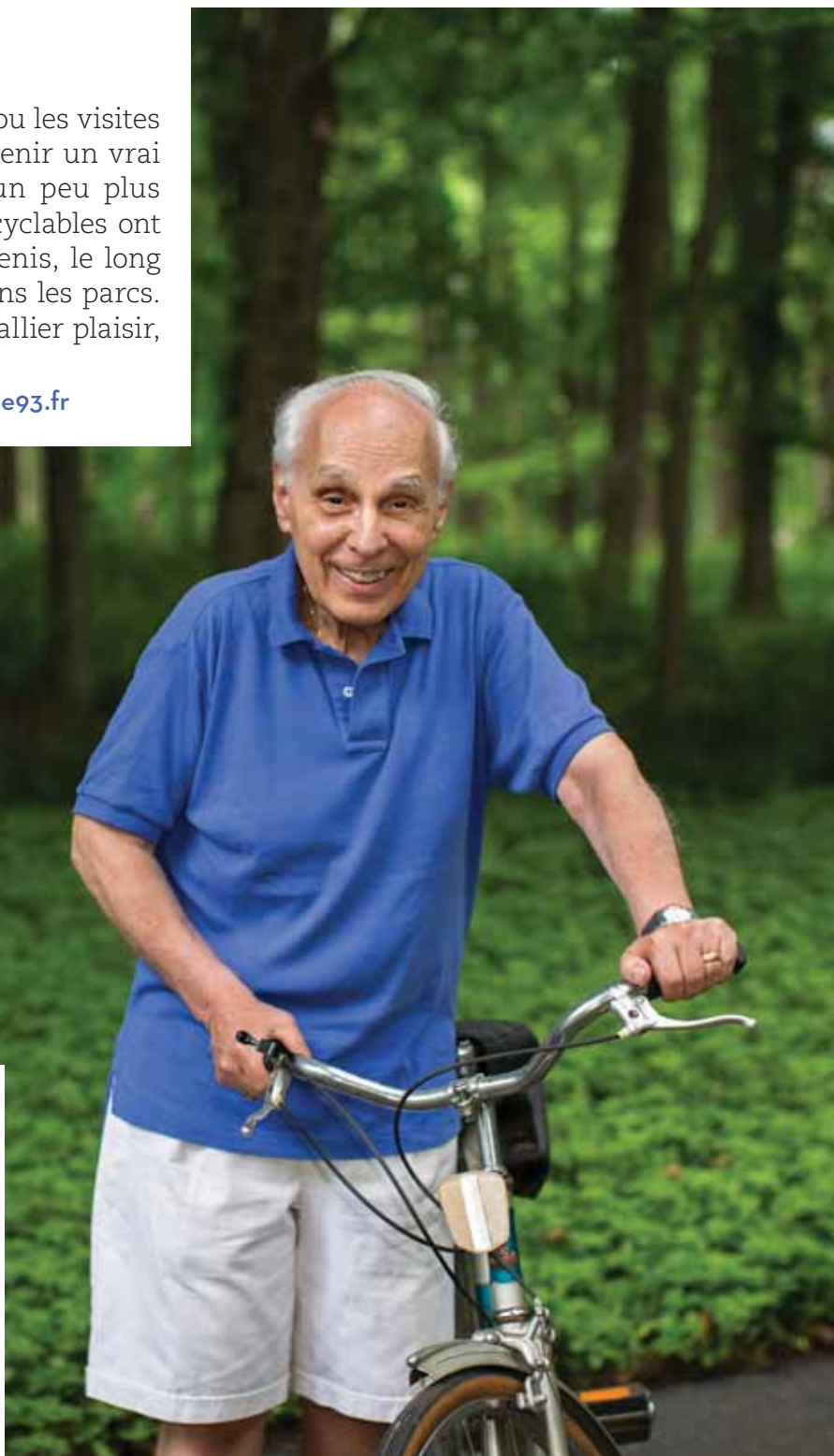
Parce qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre, l'association **Vivre à Vélo en Ville** propose une Vélo-Ecole. Renseignements auprès de **Vivre à Vélo en Ville**, 7 rue Dombasle 93100 Montreuil ou sur [montreuil.fubicy.org](http://montreuil.fubicy.org)



## Le vélo

Pratique pour les petites courses ou les visites près de chez soi, le vélo peut devenir un vrai plaisir lorsque l'on s'aventure un peu plus loin. De très nombreuses pistes cyclables ont été aménagées en Seine-Saint-Denis, le long des avenues, au fil de l'eau ou dans les parcs. C'est l'occasion d'en profiter et d'allier plaisir, détente et exercice.

✚ Plus d'informations sur [www.tourisme93.fr](http://www.tourisme93.fr)



**zoom**

### L'association Vélo à Saint-Denis

propose un calendrier de balades : il suffit de s'inscrire ! Un bénévole peut même vous proposer une « remise en selle » si vous manquez d'assurance. Renseignements sur [velosaint-denis.hautetfort.com](http://velosaint-denis.hautetfort.com) ou par téléphone au 06 12 12 42 23.

## Les transports en commun

L'autobus, le métro, le RER, le tramway vous permettent de vous déplacer partout en Ile-de-France. Ascenseurs, escalators, rampes, plans inclinés... beaucoup d'accès sont aujourd'hui facilités. N'hésitez pas non plus à faire valoir votre accès prioritaire aux places assises si on ne vous les cède pas spontanément. Créé et financé par le Département de Seine-Saint-Denis, le Forfait Améthyste vous permet, sous conditions de ressources ou selon votre situation, d'emprunter pendant un an tout le réseau de transports en commun d'Ile-de-France (métro, RER, bus, tramway, Noctilien et réseau de bus Optile).

Plusieurs forfaits existent couvrant des zones plus ou moins étendues de l'Ile-de-France pour répondre à vos besoins. Le montant de votre participation financière annuelle dépend du type de forfait choisi.

✚ **Plus de renseignements** sur [www.seine-saint-denis.fr](http://www.seine-saint-denis.fr), rubrique Solidarités/Seniors/forfait Améthyste ou auprès de votre CCAS.



### BON À SAVOIR

Certaines villes proposent des services de transports adaptés pour les personnes âgées ou handicapées. Renseignez vous auprès de votre CCAS.



©Franck Rondot

“*J’avais une voiture mais plus maintenant. Depuis trois-quatre ans, j’ai le forfait Améthyste. J’aime faire chauffer mon passe Navigo comme d’autres la carte bleue.*”

Louise Law, 63 ans, Bondy  
bénéficiaire de la carte Améthyste.





## Le transport sanitaire

Lorsque vous avez besoin de vous rendre à une consultation médicale ou à l'hôpital, votre transport peut être pris en charge par l'Assurance Maladie, sur prescription médicale.

Les frais de transport peuvent également être pris en charge pour vous rendre à une convocation du service médical de l'Assurance Maladie, de la commission régionale d'invalidité, d'un médecin expert (pour une expertise médicale de la sécurité sociale) ou pour un rendez-vous chez un fournisseur d'appareillage agréé (prothèses oculaires et faciales, podo-orthèses, orthoprothèses). Dans ces situations, la convocation où le mode de transport est indiqué tient lieu de prescription médicale.

Votre transport pourra être assuré en ambulance, véhicule sanitaire léger, taxi, en transport en commun ou par un autre mode de transport.

### ZOOM

#### PAM 93

est un service de transport collectif à la demande destiné à toute personne titulaire d'une carte d'invalidité mentionnant un taux supérieur ou égal à 80 % et résidant en Seine-Saint-Denis. Il assure le transport porte à porte à travers toute l'Île-de-France à l'aide de véhicules adaptés, toute l'année de 6 heures à minuit. Sur demande, vous pouvez également voyager avec votre accompagnateur. Les tarifs varient en fonction de la distance. Le prix vous sera indiqué sur un simple coup de téléphone.

#### Renseignements

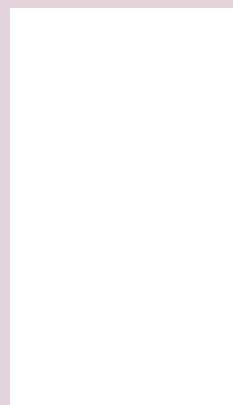
sur [www.pam93.info](http://www.pam93.info)

ou par téléphone

au 09 88 99 93 93 ou

au 01 49 90 40 30 de 7h à 20h.





A stylized green house icon with a dark green roof and a chimney, set against a light green background. The house is positioned on the right side of the page, partially overlapping the main title.

# Mieux vivre chez soi

Aides financières, aide à domicile pour le ménage ou les repas, aménagement de son logement ou services hospitaliers à domicile... de nombreux dispositifs et solutions existent lorsque les petits soucis surviennent. Sans compter les règles simples à suivre pour mieux les éviter...

## Les aides au logement

Avec la retraite, bien souvent, les ressources diminuent. Des allocations et des aides financières existent :

### L'Aide Personnalisée au Logement (APL)

L'APL est une aide financière destinée à réduire le montant de votre loyer ou de votre mensualité d'emprunt immobilier. Elle concerne aussi les personnes âgées résidant en foyer d'hébergement ou logées à titre onéreux par une famille d'accueil. Elle est attribuée selon le montant de vos ressources et la composition du foyer.

### Les allocations de Logement

- **L'Allocation de Logement à caractère Familial (ALF)** concerne les personnes qui hébergent un parent de plus de 65 ans. C'est une aide financière qui permet de réduire le montant de votre loyer ou de votre mensualité d'emprunt immobilier. Pour y avoir droit, vos revenus ne doivent pas dépasser un certain plafond.

- **L'Allocation de Logement à caractère Social (ALS)**

L'ALS également attribuée selon la composition du logement et de la famille, elle concerne également les personnes résidant en établissement d'hébergement.

➤ Renseignez-vous auprès de votre Caisse d'allocations familiales ou sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr).

### Le Fonds de Solidarité Logement (FSL)

Le FSL accorde des aides financières aux personnes locataires. Les aides accordées par le FSL permettent de rembourser des dettes de loyer et de charges mais aussi des impayés de factures d'eau ou d'énergie.

➤ Renseignements auprès du service social de votre ville ou de votre CCAS ou auprès du Conseil départemental - Service départemental des aides financières ou sur [www.seine-saint-denis.fr/](http://www.seine-saint-denis.fr/) Cadre de vie / Habitat et logement.

### ZOOM

#### Protection du locataire âgé

La loi du 6 juillet 1989 protège les locataires. Lorsque le bail arrive à échéance, le propriétaire ne peut donner congé à son locataire que s'il veut vendre le logement, l'habiter lui-même ou si le locataire ne respecte pas ses obligations (par exemple s'il ne paye pas le loyer). Pour les locataires âgés de plus de 70 ans, la loi oblige le propriétaire à renouveler le bail.

#### ADIL 93

C'est l'Association Départementale pour l'Information sur le Logement. Elle assure un conseil gratuit et complet aux particuliers sur toutes les questions touchant au logement qu'elles soient d'ordre juridique, financier ou fiscal.

[www.adil93.org](http://www.adil93.org)

Tél. : 0820 16 93 93.

## L'aménagement de son logement

Vivre chez soi le plus longtemps possible est le souhait de beaucoup de personnes. Il convient donc, en vieillissant, d'adapter son logement pour plus de confort et de sécurité.

Pour limiter les risques de chute, n'hésitez pas à faire poser des rampes, et des barres d'appui dans différents endroits. Elles vous permettront de maintenir votre équilibre et vous aideront à vous relever en cas de chute.

Enlevez les tapis et les meubles qui peuvent vous faire trébucher.

Selon le degré d'autonomie de chacun, des aménagements plus importants peuvent être nécessaires : élargissement des portes, installations de rampes d'accès, remplacement d'une baignoire par une douche... Les frais de ces travaux peuvent faire l'objet d'aides financières :

### L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH)

L'ANAH est un organisme qui accorde des aides aux propriétaires occupants pour des travaux de salubrité, de sécurité de l'habitat ou pour l'autonomie de la personne. Le montant de ces aides dépend des ressources du propriétaire.

✚ Renseignements au 08 20 15 15 15 ou sur [www.anah.fr](http://www.anah.fr) / Les aides.

### Le dispositif Rénov'Habitat 93

Il vient en complément des aides de l'ANAH pour les propriétaires occupants allocataires de l'ADPA. Il permet de contribuer au financement d'aménagements liés à la perte d'autonomie ou à la performance énergétique du logement.

✚ Renseignements : 01 43 93 87 36 ou sur [www.seine-saint-denis.fr](http://www.seine-saint-denis.fr) / Cadre de vie / Habitat et logement.



#### BON À SAVOIR

Pour vous aider à définir vos besoins en terme d'aménagement de votre logement, n'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre médecin, de votre kinésithérapeute ou de votre pharmacien. L'intervention d'un ergothérapeute peut parfois être utile pour faire le point. Par ailleurs, le site [www.jamenagemonlogement.fr](http://www.jamenagemonlogement.fr) regorge de conseils et rappelle les coordonnées des principaux acteurs qui peuvent vous renseigner.



## Le PACT de l'Est parisien

Le PACT regroupe des opérateurs agréés par l'ANAH. Ces organismes comme Citémétrie et le Centre de protection, d'amélioration, de conservation et transformation de l'habitat peuvent vous aider à constituer votre dossier. Des conseillers élaborent avec précision un plan de financement propre à votre situation, montent les dossiers et les présentent auprès d'organismes financeurs compétents. Les opérateurs assurent également une assistance technique et peuvent vous accompagner dans vos projets de travaux.

✚ **PACT de l'Est parisien, 0149 88 46 80 ou [www.pact93-94.org](http://www.pact93-94.org)**  
**Citémétrie au 0153 91 03 03 ou [www.citemetrie.fr](http://www.citemetrie.fr)**

## Le prêt à l'amélioration de l'habitat (PAH)

Le PAH concerne des travaux de réparation, d'amélioration, d'assainissement ou d'isolation thermique de la résidence principale. Le montant de ce prêt peut couvrir jusqu'à 80 % des dépenses prévues dans la limite de 1 067,14 €. Son taux d'intérêt est de 1 %. Il est remboursable par fractions égales en 36 mensualités maximum.

Il peut être accordé aux locataires ou aux propriétaires déjà bénéficiaires d'une prestation familiale.

✚ **Renseignements auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales ou sur [www.caf.fr](http://www.caf.fr).**

## Aide de la caisse de retraite

Votre caisse de retraite peut vous accorder une aide financière, sous réserve de respecter certaines conditions de ressources. L'aide s'adresse à toute personne retraitée quel que soit son régime de retraite. Elle concerne aussi bien les locataires que les propriétaires. Pour pouvoir en bénéficier, vos ressources ainsi que celles de votre foyer doivent être inférieures à un montant fixé par votre caisse de retraite.

✚ **Plus d'informations sur [vosdroits.service-public.fr](http://vosdroits.service-public.fr) et [www.pact93-94.org](http://www.pact93-94.org), ou au 0149 88 46 80 ou à l'agence de Montreuil, 54-56, avenue du Président Wilson.**

## Le crédit d'impôt

Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt si vous engagez des travaux d'équipements spécialement conçus pour les personnes âgées ou handicapées dans votre résidence principale. Cette mesure concerne les propriétaires, les locataires ou les occupants à titre gratuit.

✚ **Renseignez-vous auprès de votre centre des impôts ou sur [vosdroits.service-public.fr](http://vosdroits.service-public.fr).**

**zoom**

### La CNAV

est à votre disposition pour vous conseiller sur les aides et les services susceptibles de faciliter votre vie à la retraite : aides à l'amélioration de l'habitat, travaux de dépannage, aide ménagère ou garde à domicile.

Pour plus d'informations, composez le 08 21 10 12 14 (0,09 € la minute).



“

AURÉLIE LE LEVIER  
ERGOTHÉRAPEUTE



©Jules Hidrot

Qu'apporte un ergothérapeute par rapport aux autres professionnels de santé ?

L'ergothérapeute prend en compte l'environnement et la situation globale de la personne afin de proposer des solutions vraiment adaptées. Chaque préconisation est individualisée et le fruit d'une évaluation complète. Nous évaluons l'état de santé mais aussi le cadre de vie, l'environnement humain et nous tenons compte des moyens financiers et pour aboutir à la meilleure solution de compensation pour chaque personne.

Dans quelles structures trouve-t-on des ergothérapeutes ?

Les ergothérapeutes travaillent parfois en libéral, ils interviennent aussi à l'hôpital, dans les Ehpad, les centres de rééducation, les CLIC et dans les réseaux de santé.

“

*Mieux vaut prévenir que guérir ! Des solutions simples et peu coûteuses permettent bien souvent d'éviter certains accidents, graves pour une personne âgée.*”

Dans quelles situations peut-on faire appel à vous ?

L'ergothérapeute est appelé à intervenir en rééducation ou en évaluation pour du conseil. En rééducation, notre travail est complémentaire de celui du kinésithérapeute. Avec la personne, nous cherchons le geste qui lui permettra de conserver le plus d'autonomie dans sa vie quotidienne, quitte à préconiser du petit matériel, par exemple une brosse à long manche pour continuer à faire seul sa toilette.

En évaluation, nous prenons en compte la situation globale de la personne pour préconiser des solutions pratiques. Pour le maintien à domicile par exemple, cela peut aller de travaux d'aménagement à de simples conseils pratiques. Nous intervenons beaucoup en prévention.

”

## Téléassistance 93

Ce dispositif assure 24h/24 la sécurité des personnes âgées ou isolées. Chaque abonné dispose d'un bracelet ou pendentif sur lequel il suffit d'appuyer en cas de difficulté. Pas besoin d'attraper son téléphone ni de composer un numéro : ce simple geste déclenche l'appel et la mise en relation avec une centrale téléphonique de veille.

En cas de chute, de malaise ou de coup de cafard, des personnes formées aux appels d'urgence, de détresse ou de convivialité vous répondent. Si nécessaire, ils se chargent d'alerter les secours ainsi que la famille.

**+ Renseignement et abonnement :**  
0 810 111 200 (Numéro Azur),  
[www.seine-saint-denis.fr](http://www.seine-saint-denis.fr), Seniors /  
Téléassistance 93 ou auprès du CCAS  
ou au service social de votre commune.



### BON À SAVOIR

Les frais d'installation du service Téléassistance 93 sont gratuits et l'abonnement mensuel est de 8,80€. Certaines communes participent aux frais d'abonnement. Ils peuvent également être financés par l'Allocation Départementale Personnalisée d'Autonomie (ADPA).







## Services et prestations à domicile

Si certaines tâches du quotidien deviennent difficiles à accomplir, sachez que de nombreuses formules et dispositifs existent pour vous faciliter la vie au jour le jour :

- **Les services à la personne** peuvent vous aider à accomplir certains actes de la vie quotidienne : entretien et ménage, courses ou encore démarches administratives.

Certains services (appelés services d'aide et d'accompagnement à domicile) s'adressent plus particulièrement aux personnes de plus de 60 ans qui connaissent une perte d'autonomie : aide aux repas, aide à la mobilité...

Ces organismes doivent disposer soit d'une autorisation délivrée par le Conseil départemental, soit d'un agrément délivré par l'État. Ils s'engagent alors à respecter un cahier des charges exigeant qui garantit la qualité et le sérieux de leurs interventions.

Vous pouvez faire appel à différents modes d'intervention :

- à un organisme prestataire (une association, une entreprise ou un CCAS), qui sera l'employeur de la personne qui interviendra chez vous. Vous aurez seulement à payer la facture qu'il vous présentera

### ZOOM

#### Le centre local d'information et de coordination (CLIC)

Le CLIC est un guichet d'accueil, d'information et de coordination pour les retraités, les personnes âgées et leur entourage, comme pour les professionnels de la gérontologie et du maintien à domicile. Sa mission est d'informer, d'orienter, de faciliter les démarches, d'évaluer les besoins, d'élaborer un plan d'aide et d'assurer son suivi.

**Renseignements :** clic-info.  
[personnes-agees.gouv.fr](http://personnes-agees.gouv.fr) et liste complète des CLIC de la Seine-Saint-Denis dans le carnet d'adresses ou sur le site [www.seine-saint-denis.fr/Solidarités / Seniors / Établissements d'accueil](http://www.seine-saint-denis.fr/Solidarités/Seniors/Établissements_d'accueil).



### BON À SAVOIR

Si vous employez directement un salarié pour effectuer des services à la personne, le CESA permet de simplifier les démarches de déclaration et de paiement des cotisations sociales. Il vous dispense même, sous certaines conditions, d'avoir à établir un contrat de travail. Vous pouvez les demander à votre banque. **Plus d'information sur [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)**

- à un organisme mandataire. Vous serez alors l'employeur de la personne qui intervient à votre domicile, mais l'organisme mandataire s'occupera de son recrutement, de l'établissement de son bulletin de salaire et des déclarations de charges sociales

- employer directement un salarié de votre choix mais vous devrez alors vous charger de toutes les démarches administratives (calcul et versement du salaire, déclaration et paiement des charges sociales...). Le coût de ces services peut-être pris en charge dans le cadre de l'ADPA ou de la CNAV.

✚ **Plus d'informations sur le statut de particulier-employeur sur [www.fepem.fr](http://www.fepem.fr).**

- **Le portage de repas** est un service de livraison de repas chauds et équilibrés. Le coût est calculé selon vos ressources et peut être pris en charge en partie dans le cadre de l'ADPA ou de la CNAV.

✚ **Renseignez-vous auprès de votre Mairie ou du CCAS de votre commune.**

- **Le Service de Soins infirmiers à domicile pour personnes âgées (SSIAD)** assure les soins infirmiers et d'hygiène générale (toilette, shampoing, etc.) sur prescription médicale. Ce service est pris en charge à 100 % par la sécurité sociale. La demande de prise en charge doit être établie par votre médecin traitant puis envoyée à votre caisse d'assurance maladie. Vous pouvez également faire appel à un cabinet d'infirmier libéral ou à un service de soins à domicile privé. Vous bénéficierez de la même prise en charge par la sécurité sociale.

✚ **[www.sanitaire-social.com/](http://www.sanitaire-social.com/) annuaire ou le CCAS de votre commune.**



©Sylvain Hitau

- **La garde itinérante de nuit** consiste en des passages de courte durée à domicile pour assurer une présence sécurisante ou une aide (au coucher, au lever, à la prise de repas, à la toilette, etc...). Elle permet de compléter l'intervention des services à domicile de jour. Elle peut être prise en charge dans le cadre de l'Allocation Départementale Personnalisée d'Autonomie (ADPA) ou encore par le biais de certaines caisses de retraite complémentaires.

✚ **Renseignez-vous auprès du service Population Âgée du Conseil départemental, ou auprès de votre caisse de retraite complémentaire.**



## Les aides financières

Elles sont accordées en fonction du niveau de dépendance de la personne.

- **Les aides de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV)** permettent également de prendre en charge une partie des frais liés aux prestations d'aide ménagère à domicile. Elles ne sont pas cumulables avec l'ADPA.

✚ **Renseignez-vous auprès du CCAS de votre commune, sur [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr) ou au 39 60.**

- **L'Allocation Départementale Personnalisée d'Autonomie (ADPA)** permet de prendre en charge les frais liés à la perte d'autonomie des personnes âgées résidant à domicile (aide à domicile, service de portage de repas, téléassistance, travaux d'adaptation du logement, accueil de jour ou hébergement temporaire). Rendez-vous sur le site internet du Département pour simuler votre niveau de participation financière.

✚ **Renseignez-vous auprès du service Population Âgée du Conseil départemental, de votre CCAS ou d'un CLIC.**

- **L'aide ménagère départementale** est une aide financière permettant de bénéficier de prestations de ménage à domicile. Elle est versée par le Département aux personnes âgées qui ne peuvent pas prétendre à l'ADPA et dont le niveau de ressources ne dépasse pas le plafond du minimum vieillesse.

✚ **Plus d'informations auprès du CCAS de votre commune, au Conseil départemental ou auprès d'un CLIC.**

## ZOOM

### Les déductions fiscales

Certaines mesures permettent de réduire les coûts liés à la prise en charge de la dépendance, à domicile ou en établissement d'hébergement permanent. Ces mesures peuvent bénéficier soit directement à la personne âgée, soit aux enfants aidant leur parent, soit aux personnes accueillant chez elles des personnes âgées. Renseignez-vous auprès de votre centre des impôts.

## Les aides aux aidants

Le rôle de l'entourage est très important et contribue pleinement à la qualité du maintien à domicile. Mais le rôle d'aidant est parfois difficile à assumer. Des dispositifs existent pour accompagner et soulager ponctuellement les aidants.

- **Le soutien collectif:**

- l'association française des aidants propose toutes sortes d'actions pour accompagner les aidants dans leurs démarches. Comme les Café des Aidants, un moment convivial de rencontre et d'échange co-animé par un psychologue et un travailleur social.

✚ **[www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)**

- l'association France Alzheimer 93 propose de son côté des permanences, des formations ou du soutien téléphonique à destination des aidants familiaux de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

✚ **[www.francealzheimer93.fr](http://www.francealzheimer93.fr) ou par téléphone : 0143010966.**

• **Le soutien individuel :**

- Le relais des aidants est une association qui offre gratuitement une écoute, un conseil, une orientation ou un soutien aux aidants en difficulté.

✚ [relaisdesaidants.wifeo.com](http://relaisdesaidants.wifeo.com)  
ou par téléphone au 0179 64 48 99.

- les plateformes de répit sont quant à elles des espaces dédiés aux aidants familiaux qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer, et leur offrent aide, soutien et conseils individualisés.

✚ **Plateforme d'accompagnement et de répit de la Fondation hospitalière Saint-Marie**  
« Les Rives, Le Relais », 142 - 146 avenue du Belvédère, 93 310, Le Pré-Saint-Gervais, 0156 27 06 90, du lundi au vendredi de 9h à 17h.

• **les solutions de répit :**

- L'accueil de jour permet d'accueillir ponctuellement ou de manière régulière des personnes vivant à domicile pour soulager ainsi l'aidant familial.

- L'hébergement temporaire constitue également une solution de répit pour les aidants.

✚ **Plus de renseignements page 64**  
**Voir le carnet d'adresses.**



© Jules Hidrot

**JEAN TÉOLI, 83 ANS, AIDANT AYANT RECOURS À LA PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT\***

**Quelle est votre situation d'aidant ?**

J'ai 83 ans et ma compagne, Lucie, 78 ans. Il y a un an, Lucie a commencé à manifester des troubles de la mémoire apparentée à Alzheimer. Aujourd'hui, ma compagne est trois jours par semaine en accueil de jour et les autres jours à la maison où je prends soin d'elle avec l'aide d'une auxiliaire de vie à raison de 2 heures par jour.

**Comment êtes-vous entré en contact avec la plateforme de répit ?**

C'est le CCAS qui m'a orienté vers la plateforme de répit Les Rives. Cela m'a aidé à m'organiser. J'ai trouvé une écoute, des conseils pertinents et des interlocuteurs vraiment

spécialisés et compétents pour faire face à cette situation.

**Quel soutien particulier y trouvez-vous ?**

Les interlocuteurs de la plateforme ne sont pas du personnel administratif. Ils connaissent ma compagne et ils suivent l'évolution de sa maladie. En échangeant avec eux, j'ai pu adapter les meilleures solutions pour elle comme pour moi. Les enfants, la famille, les amis c'est essentiel évidemment. Mais la plateforme est un lieu de convivialité et d'échange aussi avec d'autres aidants. On ne parle que peu de nos soucis mais on sympathise, on se retrouve autour d'un bon repas, on ne reste pas chacun dans son coin. ”

\* plateforme d'accompagnement et de répit pour les aidants de personnes malades d'Alzheimer et de maladies apparentées, Les Rives, Le Relais, Fondation Hospitalière Sainte-Marie.



## L'hospitalisation à domicile

L'hospitalisation à domicile (HAD) est une forme d'hospitalisation au cours de laquelle les soins sont effectués au domicile de la personne. L'HAD permet donc d'éviter ou de raccourcir une hospitalisation quand la situation le permet.

Seul un médecin hospitalier ou un médecin traitant peut orienter une personne en HAD. L'accord du médecin traitant est de toute façon obligatoire car c'est lui qui prend la responsabilité médicale des soins, conjointement avec des confrères spécialistes le cas échéant.

L'HAD est prise en charge par les organismes d'assurance maladie et les mutuelles dans les mêmes conditions qu'une hospitalisation classique.

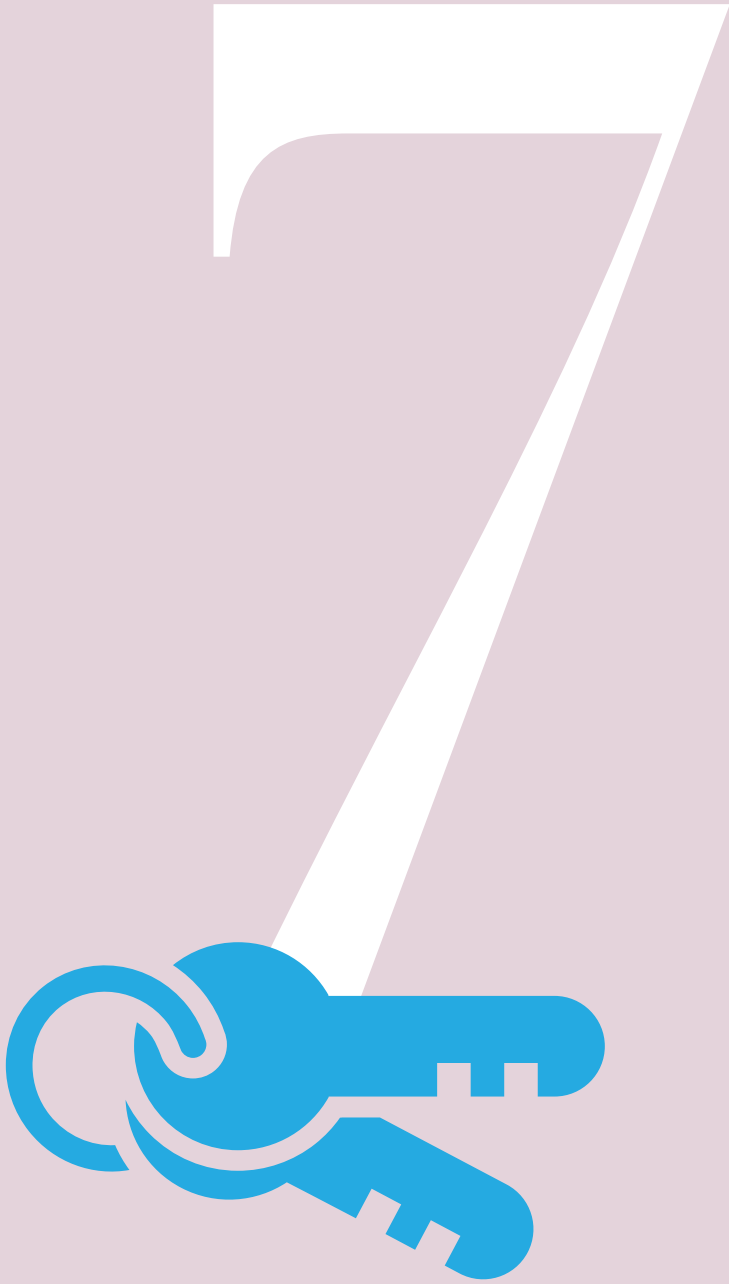


### BON À SAVOIR

L'UNA (Union Nationale de l'Aide, des Soins et des Services aux domiciles) centralise toutes sortes d'informations utiles. Rendez-vous sur leur site : [www.una.fr](http://www.una.fr)



©Franck Rondot





# Changer de lieu de vie

Quand l'isolement devient trop pesant, quand les activités du quotidien deviennent difficiles à réaliser ou quand les conditions médicales ne sont plus réunies pour rester à domicile, la question d'un nouveau cadre de vie peut se poser. Différentes formules existent, adaptées aux situations spécifiques et aux besoins de chacun.

## Accueil de jour

L'accueil de jour permet d'accueillir les personnes âgées à la journée, une à plusieurs fois par semaine. Il s'adresse principalement aux personnes présentant une maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Cet accueil peut être une solution intermédiaire entre la vie à domicile et en établissement. Il permet à la personne d'être stimulée en participant à des activités collectives, pour favoriser le maintien de son autonomie. C'est également un moyen de soulager les aidants familiaux. L'accueil de jour est assuré par certains EHPAD ou des structures autonomes spécifiquement dédiées (accueils de jour autonomes). Pour l'Accueil de jour autonome, les frais peuvent être pris en charge dans le cadre de l'ADPA et de l'Aide Départementale à l'Accueil de Jour Autonome (ADAJA).

✚ Renseignements auprès du CCAS de votre commune et de votre CLIC, sur [www.seine-saint-denis.fr](http://www.seine-saint-denis.fr) / Solidarités / Seniors.

## Hébergement temporaire

Cette formule propose l'hébergement des personnes âgées sur une durée limitée, de quelques jours à trois mois maximum par an. L'hébergement temporaire permet un soutien plus important de manière ponctuelle avant de réintégrer son domicile (lors des vacances des enfants ou de l'aidant familial par exemple). Un séjour de ce type peut aussi être une manière de découvrir la vie en établissement. L'hébergement temporaire est assuré par certains EHPAD. Son coût peut être pris en charge dans le cadre de l'ADPA ou de l'Aide Départementale à l'Hébergement Temporaire (ADHT).

✚ Renseignements auprès du CCAS de votre commune et de votre CLIC, sur [www.seine-saint-denis.fr](http://www.seine-saint-denis.fr) / Solidarités / Seniors. Liste des établissements dans le carnet d'adresses.



©Francine Bajande





## Foyers-logements

Ces établissements non-médicalisés regroupent des appartements indépendants (studio ou 2 pièces en général) loués à des personnes âgées de plus de 60 ans et autonomes. Ce sont des appartements où vous pouvez emménager seul ou en couple avec une partie de votre mobilier. Vous disposez de toutes les commodités d'un appartement individuel (coin cuisine, salle de bain individuelle...) parfois aménagé pour minimiser les risques de chute ou d'accident domestique.

Le foyer-logement propose également à titre facultatif différentes prestations (ménage, blanchisserie, service de restauration...) pour vous faciliter la vie. Des lieux de vie communs et des animations permettent en outre de créer du lien avec d'autres résidents et de participer à la vie sociale de l'établissement.

Selon vos ressources, vous pouvez demander l'Aide Sociale à l'Hébergement pour financer votre hébergement en foyer-logement, à condition d'avoir choisi un établissement habilité à l'aide sociale. Vous pouvez également demander à bénéficier de l'ADPA pour vous aider à financer les dépenses liées à une éventuelle perte d'autonomie.

✚ Renseignements auprès de votre CLIC, sur [www.seine-saint-denis.fr](http://www.seine-saint-denis.fr) / Solidarités / Seniors. Liste des établissements dans le carnet d'adresses.



### BON À SAVOIR

Dans certains foyers-logements, les appartements sont également équipés d'un système d'appel en cas de problème ou d'incident.





©Jules Hidrot

### M. et Mme Dutriaux,

87 et 82 ans, résidents au foyer-logement d'Épinay-sur-Seine

#### Quand avez-vous emménagé et où viviez-vous précédemment ?

Nous avons emménagé ici il y a 5 ans. Nous vivions depuis 1975 dans un appartement de location à Épinay-sur-Seine, au 15<sup>e</sup> étage, le dernier étage étant à gravir par les escaliers. Pour mon mari, diabétique et avec des problèmes cardiaques, c'était difficile. Il y avait aussi des pannes d'ascenseur et nous sommes restés une fois trois semaines sans ascenseur. Ce n'était plus possible.

#### Pourquoi avez-vous choisi la formule du foyer-logement ?

Nous avons voulu trouver une solution pérenne pour ne pas déménager continuellement. Nous avons visité beaucoup de foyers-logement. Ici, l'appartement a une grande terrasse qui nous permet de profiter de l'extérieur aux beaux jours. Deux pièces c'est un peu petit bien sûr ; nous avons dû nous séparer de beaucoup de meubles et j'aurais préféré une cuisine séparée. Mais nous sommes contents. La sœur de mon mari est à l'Ehpad à côté, ses enfants à 50 km. C'est un bon compromis.

#### Quels sont les points positifs par rapport à un logement classique ?

Nous sommes à la fois autonomes et en sécurité. En cas de pépin, il y a toujours quelqu'un à l'accueil, y compris la nuit, le gardien. Nous avons choisi de prendre les repas du midi au restaurant en bas ; cela fait moins de cuisine ! Il y a aussi toutes sortes d'animations auxquelles on est libre de participer ou pas.

Nous apprécions beaucoup la médiathèque qui permet d'emprunter des livres tous les mois, la coiffeuse qui vient le jeudi, mais aussi les spectacles, les séances de cinéma et puis les anniversaires du mois pour lesquels je fais toujours un gâteau. Notre voiture est au parking et je la prends toutes les semaines pour faire le plein de courses. Mais sinon, lorsque nous sommes malades, il y a la navette qui peut nous déposer chez le médecin ou me rapporter des médicaments.

C'est très pratique. ””

## Accueil familial

La personne âgée est accueillie au sein d'une famille d'accueil dans laquelle elle évolue comme un membre à part entière. Elle dispose d'une chambre personnelle, participe à la vie de famille, bénéficie d'un accompagnement personnalisé assuré par l'accueillant, son entourage et les services médico-sociaux. L'accueillant familial reçoit en contrepartie une rémunération, un loyer et un remboursement de frais.

L'accueil peut être permanent, temporaire ou séquentiel, à temps plein ou à temps partiel selon le contrat défini par les deux parties. Les accueillants familiaux sont agréés et contrôlés par le Conseil départemental. Ce type d'accueil peut être financé par l'ADPA, par l'Aide personnalisée au logement (APL), ou par l'aide sociale départementale si vous y avez droit. Il ouvre droit à une réduction ou un crédit d'impôt.



### BON À SAVOIR

Sur le site du ministère des Affaires Sociales et de la Santé, un guide complet sur l'accueil familial peut être téléchargé gratuitement. [www.social-sante.gouv.fr](http://www.social-sante.gouv.fr), rubrique « documentation » « ouvrages pratiques ».

Le site [www.famidac.fr](http://www.famidac.fr) contient également des informations utiles pour les personnes accueillies ou pour les familles d'accueil.

“**Nous avons voulu trouver une solution pérenne pour ne pas déménager continuellement.**”

©Francine Bajande





©Jules Hidrot

“**MME DAUDI,  
FAMILLE D'ACCUEIL**

### Comment êtes-vous devenu famille d'accueillant ?

Je travaille depuis 20 ans auprès des personnes âgées. J'ai exercé comme auxiliaire de vie en EHPAD et à domicile. Mes enfants ont grandi et je me suis retrouvée avec un grand appartement en rez-de-chaussée avec des chambres libres. J'ai monté un dossier d'agrément pour accueillir une personne âgée et handicapée dont je m'occupe chez moi depuis 2 ans maintenant.

### Comment s'organise votre quotidien et celui de la personne que vous accueillez ?

C'est une vie de famille et je m'occupe de M. R. comme d'un père ou d'un fils. Je m'occupe du lever, du coucher, de la toilette, des repas que nous prenons tous les deux ensemble ou bien en famille lorsqu'il y a des anniversaires, des

fêtes. Je m'occupe d'organiser le suivi médical, les rendez-vous de kiné, tout le quotidien en dehors de l'administratif et du financier qui relèvent du tuteur. Nous sortons aussi nous promener, faire des courses. M R. a sa propre chambre et bien entendu je respecte son intimité. Lorsqu'il reçoit sa famille, je les laisse se retrouver entre eux. Il y a bien sûr un suivi, des réunions et aussi des visites des services du Conseil départemental pour vérifier que tout se passe bien.

### Quels sont pour vous les points positifs de ce mode d'accueil ?

Pour la personne accueillie, c'est bien d'être entourée dans un cadre familial. Pour moi, je suis vraiment épanouie dans cette activité. Je suis chez moi et je peux prendre le temps, faire les choses dans le calme.

“*Pour la personne accueillie, c'est bien d'être entourée dans un cadre familial. Pour moi, je suis vraiment épanouie dans cette activité.*”





## Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)

Souvent appelé « maison de retraite », l'EHPAD est une structure médicalisée ayant vocation à accueillir des personnes âgées dépendantes. Elle offre un hébergement permanent dans un cadre de vie communautaire. L'ensemble des services nécessaires à la vie quotidienne de la personne âgée est assuré. Certains EHPAD proposent un accueil spécifique pour personnes désorientées ou atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Le niveau de confort peut varier d'un EHPAD à un autre, mais le niveau de prestations et d'accompagnement attendu est encadré par la loi. La plupart des établissements proposent un hébergement en chambre individuelle ou dans certains cas en chambre double. Ils disposent également d'un service restauration et blanchisserie, proposent des activités d'animation ludiques et d'accompagnement thérapeutique, assurent une aide à la vie quotidienne, une surveillance médicale et des soins prodigués en continu par des infirmiers, des aides-soignants et des aides médico-psychologiques.

Les établissements disposent obligatoirement d'un médecin coordinateur qui garantit la qualité du suivi médical des résidents en lien avec les structures

sanitaires et les médecins traitants. N'hésitez pas à vous renseigner sur la composition de l'équipe médicale lors de la visite d'un établissement.

Chaque EHPAD doit fournir à la personne accueillie et à sa famille une information claire sur le fonctionnement de l'établissement et les conditions de prise en charge.

Un livret d'accueil, le règlement intérieur de l'établissement et un contrat de séjour détaillant les prestations et leur coût prévisionnel sont remis à chaque résident au moment de l'admission.

Attention, si vous souhaitez demander l'aide sociale, veillez à choisir un EHPAD habilité à l'aide sociale.

Les foyers logement ou les EHPAD possèdent en général leur propre site internet qui vous permettent de vous faire une première idée : nombre de logements ou de lits, cadre de vie, services proposés, démarches à effectuer. Vous pourrez ainsi affiner votre recherche.

**zoom**

### Les animaux de compagnie

De plus en plus d'établissements d'hébergement acceptent les animaux familiers à condition que le résident soit en mesure de s'en occuper. Lorsque l'établissement qui vous accueille n'accepte pas les animaux, des solutions existent. Votre famille, vos proches ou un voisin seront peut-être ravis d'adopter votre fidèle compagnon et il sera ainsi moins déchirant de vous en séparer. Sinon de nombreuses structures existent qui trouveront à votre animal un nouveau foyer comme [la Fondation Assistance aux animaux](#)  
23 avenue de la République - 75 011 Paris  
Tél. : 01 39 49 18 18.



MARLÈNE BOYER

ANIMATRICE SOCIO-  
CULTURELLE EN EHPAD



©Jules Hidrot

### Quels types d'animation trouve-t-on dans les EHPAD ?

Il y a toujours une activité proposée l'après-midi, du lundi au vendredi, qui se termine à chaque fois par un goûter. Cela peut être des activités loto, café couture, jeux de société mais aussi du sport, gym douce, tai-chi ou du bowling. Les activités musique sont importantes : on travaille la respiration, on s'amuse à reconnaître des chansons ou bien on participe à un concert, un bal musette. Avec les loisirs créatifs, nous proposons aux résidents de créer un petit objet (rond de serviette, carte de vœux, étui à lunette par exemple). Des moments de convivialité autour du calendrier des fêtes et des saisons (après-midi crêpes à

la chandeleur, atelier smoothie ou barbecue l'été) ponctuent l'année. Nous travaillons aussi avec des écoles, des centres de loisirs sur des activités intergénérationnelles.

### Comment élaborer-vous ce programme ?

Nous travaillons sur un planning hebdomadaire et nous recherchons toujours la variété. L'idée est de stimuler les résidents et de toucher le plus grand nombre de personnes possible. Nous organisons aussi des animations dans les chambres pour ceux qui ne peuvent pas

se déplacer. Tous les trois mois, avec Cercle de l'animation, nous réunissons les résidents qui le souhaitent pour échanger avec eux sur ce qu'ils ont aimé ou souhaiteraient voir programmer.

### Quels sont les objectifs poursuivis ?

Si elles relèvent avant tout du loisir et du plaisir, les activités répondent toujours à un ou plusieurs objectifs : travailler la mémoire, l'équilibre, la motricité, favoriser le partage et la convivialité. Mais cela se fait sans qu'on s'en rende compte. C'est très gai !



©Jules Hidrot

## Le coût d'un accueil en EHPAD

Il varie en fonction de 3 éléments :

- l'hébergement lui-même, c'est-à-dire l'intégralité des prestations d'administration générale, d'hôtellerie, de restauration, d'entretien et d'animation. Son coût n'est pas lié à l'état de dépendance de la personne âgée. Il est donc identique pour tous les résidents d'un même établissement (sauf pour les personnes de moins de 60 ans).
- le niveau de dépendance de la personne accueillie, en fonction duquel seront mises en place différentes prestations d'aide et de surveillance nécessaires à l'accomplissement des actes de la vie courante. Il est défini à partir d'une grille nationale d'autonomie, obligatoirement remplie par le médecin coordonnateur de l'établissement, et donne lieu à l'application de l'un des trois tarifs existants (tarif GIR 5/6 ; tarif GIR 3/4 ; tarif GIR 1/2) dont le montant varie selon les établissements. Plus le résident est dépendant, plus le coût est élevé.
- les soins médicaux ou paramédicaux apportés au résident. Leur coût est réglé directement par l'Assurance Maladie sous la forme d'une dotation versée à l'établissement. Le résident n'a donc rien à payer à l'exception des consultations et des actes médicaux réalisés à l'extérieur de l'EHPAD et qui répondent aux mêmes règles de remboursement que s'il vivait à domicile.



© Francine Bajande

### ZOOM

#### La grille AGGIR

Pas toujours facile d'évaluer le degré d'autonomie d'une personne... Pour cela, la grille AGGIR est un questionnaire destiné à apprécier les difficultés d'une personne dans l'exercice des actes quotidiens de la vie (la toilette, l'habillage, l'alimentation, la préparation des repas, les déplacements...). Elle doit être remplie par un médecin ou une équipe spécialisée de l'EHPAD dans le cadre d'une admission en établissement. Elle permet de s'assurer que l'accompagnement est adapté aux besoins de la personne. Elle comprend 6 degrés et permet, pour les degrés de 1 à 4, de bénéficier de l'ADPA.

## Les aides financières en EHPAD

Le tarif hébergement peut être financé en partie par l'allocation de logement sociale (ALS), l'aide personnalisée au logement (APL) ou l'Aide Sociale si vous y avez droit.

Pour le tarif dépendance, c'est l'Aide Départementale Personnalisée d'Autonomie (ADPA) qui devra être sollicitée.

En cas de ressources insuffisantes de la personne et lorsque les obligés alimentaires, c'est-à-dire les descendants de la personne âgée, ne peuvent en assurer le financement dans le cadre de la solidarité familiale prévu dans le Code civil, le coût d'un accueil en EHPAD peut être pris en charge par l'Aide Sociale à l'Hébergement.

**L'ASH** (Aide Sociale à l'Hébergement) peut couvrir la partie restante des frais d'hébergement qui ne peut pas être réglée par les obligés alimentaires et la participation de la personne âgée (qui doit s'élever à 90 % de ses ressources).

Le Département ne paie à l'établissement que la différence entre les frais d'hébergement et la participation du bénéficiaire.

Dans ce cas, l'établissement (EHPAD ou foyer-logement) doit être habilité à l'aide sociale. L'attribution de l'aide sociale est décidée par le Département et la personne doit avoir résidé en Seine-Saint-Denis depuis plus de 3 mois avant son entrée en établissement.

La somme versée par le Département au titre de l'aide sociale peut être récupérée, dans le cas d'un retour à meilleure fortune ou bien sur succession après décès auprès de ses héritiers. Rendez-vous sur le site internet du Département pour simuler le montant de l'aide sociale et de l'obligation alimentaire.

✚ Renseignements auprès du CCAS de votre commune ou au Conseil départemental – Service de la Population Âgée.

© Jules Hidrot



### BON À SAVOIR

Les Unités de Soins de Longue Durée (USLD) accueillent des personnes âgées qui nécessitent un suivi et des actes médicaux permanents (prescriptions, examens, soins...). Leur organisation et l'importance du personnel médical sont similaires à ceux d'un hôpital auquel elles sont généralement rattachées. Les personnes qui y sont accueillies peuvent bénéficier de l'aide sociale ou de l'ADPA.

✚ Renseignements sur [www.seine-saint-denis.fr / Solidarités / Seniors](http://www.seine-saint-denis.fr/Solidarités/Seniors). Voir carnet d'adresses.





**ZOOM**

### L'obligation alimentaire

C'est l'aide matérielle due par les descendants à un ascendant qui est dans le besoin c'est-à-dire qui ne peut assurer sa subsistance. Cela comprend tout ce qui est nécessaire à sa vie (hébergement, nourriture, vêtement, santé...) ainsi que les frais de santé et funéraires. Les descendants ont au regard de la loi une obligation alimentaire vis-à-vis de leurs ascendants. Le montant à verser varie selon les ressources de celui qui la verse et les besoins du demandeur. [vosdroits.servicepublic.fr/particuliers](https://vosdroits.servicepublic.fr/particuliers)

# 8





# Carnet d'adresses

---

- |       |  |       |   |
|-------|--|-------|---|
| p. 76 | Les interlocuteurs   | p. 80 | Les MJD                                   |
| p. 76 | Les Centres locaux<br>d'information<br>et de coordination (CLIC) | p. 81 | Les tribunaux d'instance                  |
| p. 77 | Les services<br>d'hospitalisation<br>à domicile (HAD)            | p. 81 | Les organismes pour<br>l'aménagement      |
| p. 78 | Les Centres communaux<br>d'action sociale (CCAS)                 | p. 82 | Les foyers logements                      |
| p. 80 | Les caisses de retraite  | p. 82 | Les Ehpad                                 |
|       |  | p. 82 | Unités de soins de longue<br>durée (USLD) |
|       |  | p. 82 | Les numéros utiles                        |

## Les interlocuteurs

### Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis

Hôtel du Département -  
Esplanade Jean-Moulin  
93000 Bobigny

**Tél. : 01 43 93 93 93**

[www.seine-saint-denis.fr](http://www.seine-saint-denis.fr)

### Place Handicap – Maison Départementale des Personnes

#### Handicapées de la Seine-Saint-Denis

7-11 rue Erik Satie  
93000 Bobigny

**Tél. : 01 83 74 50 00**

[www.place-handicap.fr](http://www.place-handicap.fr)

### Le Coderpa (Comité Départemental des Retraités et des Personnes Agées)

Coderpa de  
Seine-Saint-Denis  
8-22 rue du Chemin Vert  
93000 Bobigny

**Tél. : 01 43 93 85 49**

### Caisse d'Allocations Familiales

CAF de la  
Seine-Saint-Denis  
93024 Bobigny Cedex

**Tél. : 0810 25 93 10 (prix  
d'un appel local)**

[www.caf.fr](http://www.caf.fr)

### Caisse Primaire d'Assu- rance Maladie

Assurance Maladie de la  
Seine-Saint-Denis  
CS 60300

93018 Bobigny Cedex

**Tél. : 36 46, du lundi au  
vendredi, de 8h30 à 17h**

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

## Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)

### CLIC - Coordination gérontologique d'Aubervilliers

5 rue du Docteur Pesqué  
93300 Aubervilliers

**Tél. : 01 48 11 21 92**

### CLIC d'Aulnay-sous-Bois

Centre de liaison et  
d'information pour le  
maintien à domicile  
(CLIMAD)

19-21 rue Jacques Duclos  
93600 Aulnay-sous-Bois

**Tél. : 01 48 79 40 60**

### CLIC de Bondy

15 place Albert Thomas  
93140 Bondy

**Tél. : 01 71 86 64 05**

### CLIC de Gagny

Relais Info Senior  
6 rue Jules Guesde  
93220 Gagny

**Tél. : 01 56 49 22 44**

### CLIC de Montreuil – Espace Annie Girardot

23 Rue Gaston Lauriau  
93100 Montreuil

**Tél. : 01 48 70 65 01**

### CLIC de Saint-Ouen / Clichy la garenne (SIVU)

Espace Simone de  
Beauvoir

41 rue Albert Dhalenne  
93400 Saint-Ouen

**Tél. : 01 71 86 62 90**

### CLIC de Saint Denis et l'île Saint Denis

Association Sillage –  
Maison des Séniors  
6, rue des Boucheries  
93200 Saint-Denis

**Tél. : 01 55 87 09 20**

## Les Services d'Hospitalisation à Domicile (HAD)

### **HAD Hôpital Avicenne**

125 rue de Stalingrad

93000 Bobigny

**Tél. : 01 48 95 55 55 (standard)**

**01 73 73 57 57 (Plateforme HAD AP-HP)**

### **HAD Hôpital Jean Verdier**

Avenue du 14 juillet

93140 Bondy

**Tél. : 01 48 02 66 66 (standard)**

**01 73 73 57 57 (Plateforme HAD AP-HP)**

### **HAD Hôpital Beaujon**

100 boulevard du Général Leclerc

92110 Clichy-la-Garenne

**Tél. : 01 73 73 57 57**

**(Plateforme HAD AP-HP)**

### **HAD La Croix Saint Simon**

35 rue du Plateau

75958 Paris

**Tél. : 0800 009 839**

### **HAD Santé Service (Pôle Est)**

66-72 rue Marceau

93558 Montreuil

**Tél. : 01 41 72 05 50**

## Les Centres communaux d'Action Sociale (CCAS) et services spécialisés municipaux

### Aubervilliers

#### CCAS

6 rue Charron  
93300 Aubervilliers  
Tél. : 01 48 39 53 39

### Aulnay-sous-Bois

#### CCAS

19-21 rue Jacques  
Duclos  
93600  
Aulnay-sous-Bois  
Tél. : 01 48 79 40 18

### Bagnole

#### CCAS

Centre Administratif  
Mairie  
Place Salvador  
Allende Bat. 3  
93170 Bagnole  
Tél. : 01 49 93 60 00

### Bobigny

#### CCAS

Mairie  
31 avenue Président  
Salvador Allende  
93000 Bobigny  
Tél. : 01 41 60 93 32

### Bondy

#### CCAS

15 Place Albert  
Thomas  
93140 Bondy  
Tél. : 01 71 86 64 00

### Clichy-sous-Bois

#### CCAS

15 allée Fernand  
Lindet  
93390  
Clichy-sous-Bois  
Tél. : 01 43 88 82 63

### Maison des Séniors

Ambroise Croizat  
51 allée de Récy  
93390  
Clichy-sous-Bois  
Tél. : 01 43 88 22 11

### Coubron

#### CCAS

133 rue Jean Jaurès  
93470 Coubron  
Tél. : 01 48 88 51 45

### Drancy

#### CCAS

place de l'Hôtel de  
Ville BP 76  
93701 Drancy  
Tél. : 01 48 96 39 07

### Dugny

#### CCAS

Hôtel de Ville  
1, rue de la  
Résistance  
93440 Dugny  
Tél. 01 49 92 66 66

### Épinay-sur-Seine

#### CCAS

7 rue Mulet  
93800  
Épinay-sur-Seine  
Tél. : 01 49 71 99 10

### Gagny

#### CCAS

Hôtel de Ville 1  
Place Foch  
93220 Gagny  
Tél. : 01 56 49 22 44

### Relais Info Séniors

6 rue Jules Guesde  
93220 Gagny  
Tél. : 01 56 49 23 40

### Gournay-sur-Marne

#### CCAS

10 avenue du  
Maréchal-Foch  
93 460  
Gournay-sur-Marne  
Tél. : 01 43 05 06 41

### La Courneuve

#### CCAS

porte B  
58 avenue Gabriel  
Péri  
93120 La  
Courneuve  
Tél. : 01 49 92 61 00

### Le Blanc Mesnil

#### CCAS

Service municipal  
des séniors  
5 rue Emile Kahn  
93150 Le  
Blanc-Mesnil  
Tél. : 01 48 67 29 34

### Le Bourget

#### CCAS

Mairie  
86 avenue de la  
Division Leclerc  
93350 Le Bourget  
Tél. : 01 43 11 26 70

### Le Pré

#### Saint-Gervais

#### CCAS

Pôle social  
1 rue Emile Augier  
93310 Le  
Pré-Saint-Gervais  
Tél. : 01 49 42 70 03

### Le Raincy

#### CCAS

8 allée Baratin  
93340 Le Raincy  
Tél. : 01 43 01 02 82

### Les Lilas

#### CCAS

96 rue de Paris  
93260 Les Lilas  
Tél. : 01 43 62 82 02

### Les

### Pavillons-sous-Bois

#### CCAS

Maison des services  
publics Claude  
Erignac  
1 Allée de Berlin  
93320 Les  
Pavillons-sous-Bois  
Tél. : 01 48 02 75 56  
ou 47

### L'Île-Saint-Denis

#### CCAS

1 rue Méchin  
93450  
L'Île-Saint-Denis  
Tél. : 01 49 22 11 00

### Livry-Gargan

#### Ville de

Livry-Gargan  
Mairie  
3 place François  
Mitterrand  
93190 Livry-Gargan  
Tél. : 01 41 70 88 40

### Montfermeil

#### CCAS

1 B Impasse Agard  
93370 Montfermeil  
Tél. : 01 41 70 70 64

**Montreuil****CCAS**

Centre  
administratif Opale  
3 rue de Rosny  
93105 Montreuil

**Tél. : 01 48 70 60 32**

**Neuilly Plaisance****CCAS**

33 avenue du  
Général Leclerc  
93360  
Neuilly-Plaisance

**Tél. : 01 43 00 96 16**

**Neuilly-sur-Marne****CCAS**

Mairie 1 place  
François Mitterrand  
93330  
Neuilly-sur-Marne

**Tél. : 01 41 54 80 50**

**Maison des  
services publics**

20 rue Camille et  
Paul Thomoux  
93330  
Neuilly-sur-Marne

**Tél. : 01 41 54 80 55**

**Noisy-Le-Grand****CCAS**

Mairie  
Pôle Sénior  
Place de la  
Libération  
93160

Noisy-le-Grand  
**Tél. : 01 45 92 75 57**

**Noisy le Sec****CCAS**

11 rue de Brément  
93130 Noisy-le-Sec

**Tél. : 01 41 83 81 10**

**Pantin****CCAS**

Mairie  
84 avenue du  
Général Leclerc  
93500 Pantin

**Tél. : 01 49 15 41 51**

**Pierrefitte-sur-  
Seine****CCAS**

Espace Salvador  
Allende  
36 rue Guéroux  
93380

Pierrefitte-sur-Seine  
**Tél. : 01 72 09 32 44**

**Romainville****CCAS**

Hôtel de Ville  
4 rue de Paris  
93230 Romainville

**Tél. : 01 49 15 55 71**

**Maison des  
Retraités**

154 bis rue de la  
République  
93230 Romainville

**01 49 15 56 41**

**Rosny-sous-Bois****CCAS**

20 rue Claude  
Pernes  
93110  
Rosny-sous-Bois

**Tél. : 01 49 35 37 00**

**Service de  
coordination  
gérontologique**

1 bis boulevard  
Gabriel Péri  
93110 Rosny-sous-Bois

**Tél. : 01 48 94 38 44**

**Saint-Denis****CCAS**

2 place du Caquet  
93200 Saint-Denis

**Tél. : 01 49 33 64 70**

**Maison des Séniors**

6 rue des  
Bougeries  
93200 Saint-Denis

**Tél. : 01 49 33 68 34**

**Saint-Ouen****CCAS**

Mairie 6 place de la  
République  
93400 Saint-Ouen

**Tél. : 01 49 45 67 89**

**Sevran****CCAS**

2 rue Paul Langevin  
93270 Sevran

**Tél. : 01 49 36 51 95**

**Office municipal  
des personnes à la  
retraite**

17 rue Lucien  
Sampaix  
93270 Sevran

**Tél. : 01 41 52 47 50**

**Stains****CCAS**

Secteur retraités et  
Personnes âgées  
6 avenue Paul-  
Vaillant-Couturier  
93240 Stains

**Tél. : 01 79 71 84 47**

**Tremblay-en-  
France****CCAS**

18 boulevard de  
l'Hôtel de Ville  
93290

Tremblay-en-France

**Tél. : 01 49 63 71 46**

**Vaujours****CCAS**

Mairie  
20, rue Alexandre  
Boucher  
93410 Vaujours

**Tél. : 01 48 61 96 75**

**Villemomble****CCAS**

Mairie  
13 bis, rue d'Avron,  
93250 Villemomble

**Tél. : 01 49 35 25 72**

**Villepinte****CCAS**

16-32 av. Paul  
Vaillant Couturier  
93420 Villepinte

**Tél. : 01 41 52 53 00**

**Villetaneuse****CCAS**

Mairie place de  
l'Hôtel de Ville  
93430 Villetaneuse

**Tél. : 01 49 40 76 00**

**Pôle séniors**

5 rue du 19 mars  
1962

93430 Villetaneuse

**Tél. : 01 49 46 10 90**

## Les caisses de retraite

### Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse

Antennes en Seine-Saint-Denis :  
Épinay-sur-Seine, Saint-Ouen, La Courneuve, Pantin, Rosny-sous-Bois, Clichy-sous-Bois, Les Lilas, Montreuil, Noisy-le-Grand, Aulnay-sous-Bois, Tremblay-en-France.

Accès uniquement sur rendez-vous pour obtenir un entretien personnalisé

**Tél. : 39 60 (prix d'un appel local)**

[www.lassurance retraite.fr](http://www.lassurance retraite.fr)

### Régime Social des Indépendants

RSI Ile-de-France Centre

141 rue de Saussure

CS 70021

75847 Paris cedex 17

**Tel. 01 43 18 58 58**

[www.idfcentre.le-rsi.fr](http://www.idfcentre.le-rsi.fr)

### Mutualité Sociale Agricole

MSA Ile-de-France

75691 Paris Cedex 14

**Tél. : 01 30 63 88 80**

[contact.particulier@msa75.msa.fr](mailto:contact.particulier@msa75.msa.fr)

## Les Maisons de Justice et du Droit (MJD)

### M.J.D d'Aubervilliers

20 rue Bernard et

Mazoyer

93300 Aubervilliers

**Tél. : 01 48 11 32 24**

### M.J.D de Clichy sous Bois / Montfermeil

201, allée de Gagny

93390 Clichy-sous-Bois

**Tél. : 01 41 70 38 20**

### M.J.D de Pantin

25, Ter rue du

Pré-Saint-Gervais

93500 Pantin

**Tél. : 01 41 83 66 41**

### M.J.D d'Épinay

1 rue de la Terrasse

93800 Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 48 23 22 27**

### M.J.D de la Courneuve

2, avenue de la

République

93120 La Courneuve

**Tél. : 01 49 92 62 05**

### M.J.D de Saint-Denis

16, rue des Boucheries

93200 Saint-Denis

**Tél. : 01 55 84 05 30**

### M.J.D du Blanc-Mesnil

7, rue Emile Kahn

93150 LE Blanc-Mesnil

**Tél. : 01 45 91 93 50**



## Les tribunaux d'instance

### Tribunal d'instance d'Aubervilliers

Square Stalingrad  
BP 217  
93533 Aubervilliers  
Cedex

**Tél. : 01 48 33 76 38**

### Tribunal d'instance d'Aulnay-sous-Bois

10 boulevard Hoche  
93600 Aulnay-sous-Bois

**Tél. : 01 48 66 09 08**

### Tribunal d'instance de Bobigny

Immeuble L'européen  
Hall A 4<sup>e</sup> étage  
1 promenade Jean  
Rostand  
93009 Bobigny Cedex

**Tél. : 01 48 96 11 10**

### Tribunal d'instance du Raincy

8 allée Baratin  
93340 Le Raincy

**Tél. : 01 43 01 36 74**

### Tribunal d'instance de Montreuil

62 rue Franklin  
93100 Montreuil

**Tél. : 01 48 58 82 53**

### Tribunal d'instance de Pantin

Immeuble « Les  
Diamants » Bât. A  
41 rue Delizy  
93692 Pantin Cedex

**Tél. : 01 48 44 44 27**

### Tribunal d'instance de Saint-Denis

1 Passage des deux  
Pichets  
93200 Saint-Denis

**Tél. : 01 48 13 37 80**

### Tribunal d'instance de Saint-Ouen

4 rue Diderot  
93582 Saint-Ouen Cedex

**Tél. : 01 40 12 50 40**

## Les organismes pour l'aménagement du logement

### ADIL

6-8 rue Gaston Lauriau,  
93100 Montreuil

**Tel : 0820 16 93 93**

[www.adil93.org](http://www.adil93.org)

ou dans la permanence  
la plus proche de votre  
domicile.

### PACT 93

54-56 avenue du  
Président Wilson  
93104 Montreuil Cedex

**Tél. : 01 49 88 46 80**

[www.pact93-94.org](http://www.pact93-94.org)

### ANAH

#### Seine-Saint-Denis

Direction régionale  
et interdépartemen-  
tale de l'hébergement  
et du logement (DRIHL)  
Seine-Saint-Denis  
7 esplanade Jean Moulin  
BP 189

93003 Bobigny cedex

**Tél. : 01 41 60 68 70**

[anah.uthl93.drihl-if@developpement-durable.gouv.fr](mailto:anah.uthl93.drihl-if@developpement-durable.gouv.fr)

[www.anah.fr](http://www.anah.fr)

[renovation-info-service.gouv.fr](http://renovation-info-service.gouv.fr)

### Opérateurs agréés par l'ANAH

#### PACT de l'Est parisien

54-56 avenue du  
Président Wilson  
93104 Montreuil Cedex

**Tél. : 01 49 88 46 80**

[www.pact93-94.org](http://www.pact93-94.org)

#### CITEMETRIE

12 rue des cordelières  
75 013 Paris

**Tél. : 01 53 91 03 03**

[www.citemetrie.fr](http://www.citemetrie.fr)

## Les foyers logement (FL)

### FL Salvador

#### Allende

25 - 27 rue des  
Cités - 93300  
Aubervilliers

**Tél. : 01 48 33 74 62**

Capacité d'accueil : 39

### FL Les Cèdres

62 - 64 av. de  
Sévigné - 93600  
Aulnay-sous-Bois

**Tél. : 01 48 69 92 10**

Capacité d'accueil : 145

### FL Les Tamaris

99 rue Maximilien  
Robespierre - 93600  
Aulnay-sous-Bois

**Tél. : 01 48 69 09 62**

Capacité d'accueil : 145

### FL La Butte aux Pinsons

78 rue Robespierre  
- 93170 Bagnolet

**Tél. : 01 43 60 58 90**

Capacité d'accueil : 48

### FL Gaston

#### Monmousseau

36 rue de la  
République - 93000  
Bobigny

**Tél. : 01 48 37 17 64**

Capacité d'accueil : 72

### FL Pablo Neruda

1 allée du 8 mai  
1945 - 93390  
Clichy-sous-Bois

**Tél. : 01 43 88 81 06**

Capacité d'accueil : 16

### FL Résidence Les Myosotis

63 - 71 rue des  
Travailleurs - 93700  
Drancy

**Tél. : 01 48 30 51 95**

Capacité d'accueil : 151

### FL Résidence Mimosas

Rue des Bois de  
Groslay - 93700  
Drancy

**Tél. : 01 48 30 63 61**

Capacité d'accueil : 151

### FL Résidence Les Lilas

68 - 86 rue Jane  
Joye - 93700 Drancy

**Tél. : 01 48 30 52 65**

Capacité d'accueil : 151

### FL Camille Saint-Saëns

1 allée Berthier  
- 93800

Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 48 26 83 29**

Capacité d'accueil : 45

### FL Maria Valtat

27 - 27 bis rue  
Marcel Alizard  
- 93150 Le  
Blanc-Mesnil

**Tél. : 01 48 67 34 58**

Capacité d'accueil : 81

### FL Aline Marlin

59 avenue Baudoin  
- 93350 Le Bourget

**Tél. : 01 48 37 06 98**

Capacité d'accueil : 53

### FL Le Clos Lamotte

142 - 146 avenue  
du Belvédère  
- 93310 Le Pré  
Saint-Gervais

**Tél. : 01 48 43 02 29**

Capacité d'accueil : 74

### FL Voltaire

185 avenue Delattre  
de Tassigny - 93260  
Les Lilas

**Tél. : 01 43 63 47 29**

Capacité d'accueil : 56

### FL Marcel BOU

32 rue des Bruyères  
93260 Les Lilas

**Tél. : 01 43 63 47 29**

Capacité d'accueil : 96

### FL Jean LEBAS

40 rue Saint Claude  
93190 Livry Gargan

**Tél. : 01 43 30 40 28**

Capacité d'accueil : 97

### FL ISATIS

#### Les Appartements du 111

111 avenue  
du Président  
Wilson - 93100  
Montreuil-sous-Bois

**Tél. : 01 49 88 88 50**

Capacité d'accueil : 23

### FL Les Ramenas

41 - 43 avenue  
du Colonel  
Fabien - 93100  
Montreuil-sous-Bois

**Tél. : 01 43 60 49 19**

Capacité d'accueil : 58

### FL Les Blancs Vilains

85 rue des Blancs  
Vilains - 93100  
Montreuil-sous-Bois

**Tél. : 01 48 54 68 90**

Capacité d'accueil : 63

### FL Les PINS

64 avenue du maré-  
chal FOCH  
93360 Neuilly  
Plaisance

**Tél. : 01 41 54 10 30**

Capacité d'accueil : 93

### FL Résidence Pierre Bérégovoy

1 avenue du  
Dauphiné - 93330  
Neuilly-sur-Marne

**Tél. : 01 43 00 24 20**

Capacité d'accueil : 52

**FL Le BOGAGE**

31 avenue Paul  
Doumer  
93330  
Neuilly-sur-Marne  
**Tél. : 01 49 44 76 00**  
Capacité d'accueil : 72

**FL Jean WIENER**

134-138 rue Pierre  
Brossolette  
93160  
Noisy-le-Grand  
**Tél. : 01 43 05 92 60**  
Capacité d'accueil : 60

**FL Avenir**

62 rue de l'Avenir -  
93130 Noisy-le-Sec  
**Tél. : 01 49 42 67 08**  
Capacité d'accueil : 49

**FL Clémenceau**

2 rue Gay Lussac -  
93130 Noisy-le-Sec  
**Tél. : 01 49 42 67 07**  
Capacité d'accueil : 49

**FL Camille BAROY**

15, rue Jean  
Mermoz  
93110  
Rosny-sous-Bois  
**Tél. : 01 48 54 61 73**  
Capacité d'accueil : 79

**FL Ambroise  
Croizat**

128, rue Jean  
Mermoz  
93110  
Rosny-sous-Bois  
**Tél. : 01 45 28 20 97**  
Capacité d'accueil : 79

**FL Cité Floréal**

4 promenade de la  
Basilique - 93200  
Saint-Denis  
**Tél. : 01 48 23 70 71**  
Capacité d'accueil : 60

**FL Dionysia**

2 rue Eugène  
Fournière - 93200  
Saint-Denis  
**Tél. : 01 48 22 03 49**  
Capacité d'accueil : 56

**Foyer Soleil Duclos**

Cité Duclos - 93200  
Saint-Denis  
**Tél. : 01 49 33 66 90**  
Capacité d'accueil : 29

**Foyer Soleil  
Picasso**

Cité Picasso - 93200  
Saint-Denis  
**Tél. : 01 49 33 66 90**  
Capacité d'accueil : 31

**FL Ambroise  
Croizat**

10 av. Romain  
Rolland - 93200  
Saint-Denis  
**Tél. : 01 48 27 09 28**  
Capacité d'accueil : 70

**FL Basilique**

2-4 rue du Pont  
Godet - 93200  
Saint-Denis  
**Tél. : 01 49 33 66 66**  
Capacité d'accueil : 20

**Foyer Soleil  
Basilique**

39 - 41 rue de  
Strasbourg - 93200  
Saint-Denis  
**Tél. : 01 49 33 66 90**  
Capacité d'accueil : 20

**FL Résidence pour  
Personnes Âgées**

« Saint-Denis »  
8 rue Saint-Denis -  
93400 Saint-Ouen  
**Tél. : 01 42 57 14 60**  
Capacité d'accueil : 32

**FL Résidence pour  
Personnes Âgées  
- Moutier**

22 rue Moutier -  
93400 Saint-Ouen  
**Tél. : 01 40 12 24 30**  
Capacité d'accueil : 32

**FL Les Glycines**

1 avenue Salvador  
Allende - 93270  
Sevrans  
**Tél. : 01 43 83 91 99**  
Capacité d'accueil : 75

**FL Salvador  
Allende**

14 rue Salvador  
Allende - 93240  
Stains  
**Tél. : 01 49 71 82 09**  
Capacité d'accueil : 60

**FL AREPA Le Vert  
Galant**

18 av. de la  
Paix - 93290  
Tremblay-en-France  
**Tél. : 01.48.60.91.12**  
Capacité d'accueil : 72

## EHPAD ou Établissements médicalisés destinés à l'hébergement des personnes âgées dépendantes et dont l'état nécessite une surveillance et des soins médicaux

### EHPAD Public Centre

#### Gérontologique

«**Constance Mazier**»

4 rue Hémet - 93300

Aubervilliers

**Tél. : 01 53 56 35 57**

Capacité d'accueil : 105

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : non

### EHPAD « La Maison du Soleil »

213 bis avenue

Jean Jaurès - 93300

Aubervilliers

**Tél. : 01 53 56 07 50**

Capacité d'accueil : 83

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : oui

### EHPAD « Le Parc »

37 avenue Jules

Jouy - 93600

Aulnay-sous-Bois

**Tél. : 01 48 19 88 44**

Capacité d'accueil : 75

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : non

### EHPAD « Les Floralies »

2 rue Descartes -

93170 Bagnole

**Tél. : 01 49 20 50 50**

Capacité d'accueil : 84

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : oui

### EHPAD « Résidence Marie »

88-91 avenue de la

République - 93170

Bagnole

**Tél. : 01 49 72 67 00**

Capacité d'accueil : 84

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : oui

### EHPAD « Les Quatre Saisons »

73 rue Louise

Michel - 93170

Bagnole

**Tél. : 01 55 82 16 50**

Capacité d'accueil : 65

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : oui

### EHPAD « Sainte Marthe »

1 rue du Lieutenant

Lebrun - 93000

Bobigny

**Tél. : 01 48 30 31 41**

Capacité d'accueil : 89

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : non

### EHPAD « Hector Berlioz »

12-14 rue Hector

Berlioz - 93000

Bobigny

**Tél. : 01 57 42 06 60**

Capacité d'accueil : 95

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : oui

### EHPAD « Le Clos des Peupliers »

52-54 avenue

des Républicains

Espagnols - 93000

Bobigny

**Tél. : 01 43 93 31 10**

Capacité d'accueil : 90

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : 90

### EHPAD « La Maison de L'Eglantier »

58 avenue

Geneviève

Anthonioz de

Gaulle - 93140

Bondy

**Tél. : 01 55 89 08 00**

Capacité d'accueil : 90

Unité Alzheimer : oui

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : oui

### EHPAD « Résidence Arthur Groussier »

6 avenue Marx

Dormoy - 93140

Bondy

**Tél. : 01 48 50 52 80**

Capacité d'accueil : 204

### EHPAD « Korian Bonisiala »

5 rue René Char -

93140 Bondy

**Tél. : 01 48 02 38 00**

Capacité d'accueil : 115

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : non

### EHPAD « La Colombe »

44 - 52 rue Henri

Longatte - 93700

Drancy

**Tél. : 01 48 40 05 54**

Capacité d'accueil : 88

Unité Alzheimer : non

Accueil de jour : oui

Hébergement temporaire : oui

### EHPAD « Villa Beau Soleil »

12 rue Louis

Delplace - 93700

Drancy

**Tél. : 01 55 89 17 12**

Capacité d'accueil : 108

Unité Alzheimer : 42

Accueil de jour : non

Hébergement temporaire : 5

**Les Jardins d'Épinay**

2 place du Docteur  
Jean Tarrus - 93800  
Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 49 71 50 30**

Capacité d'accueil : 82  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : non

**Maison de retraite**

« ARPAGE – Laure  
Eteneau »

3 rue de  
Paris - 93800  
Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 42 35 55 39**

Capacité d'accueil : 66  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : oui  
Hébergement temporaire : non

**EHPAD « Jacques  
Offenbach »**

77 avenue Jean-  
Jaurès - 93800  
Épinay-sur-Seine

**Tél. : 01 48 98 90 00**

Capacité d'accueil : 55  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : non

**EHPAD « La  
Cerisaie »**

18 avenue Jean  
Jaurès - 93220  
Gagny

**Tél. : 01 43 81 08 41**

Capacité d'accueil : 131  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : oui  
Hébergement temporaire : oui

**EHPAD « Jean  
Viollet »**

10 rue Suzanne  
Masson - 93120 La  
Courneuve

**Tél. : 01 53 56 68 00**

Capacité d'accueil : 82  
Unité Alzheimer : oui  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : oui

**EHPAD « Gaston  
Monmousseau »**

9 rue Gaston  
Monmousseau  
- 93150 Le  
Blanc-Mesnil

**Tél. : 01 48 67 23 56**

Capacité d'accueil : 80  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : non

**EHPAD « La  
Maison des  
Glycines »**

3 rue Rigaut - 93350  
Le Bourget

**Tél. : 01 43 11 83 20**

Capacité d'accueil : 99  
Unité Alzheimer : oui  
Accueil de jour : oui  
Hébergement temporaire : oui

**EHPAD « Korian  
L'Épervier »**

39 rue du  
Commandant  
Rolland - 93350 Le  
Bourget

**Tél. : 01 48 38 74 00**

Capacité d'accueil : 114  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : non

**EHPAD « La  
Chanterelle »**

19 – 27 rue d'Es-  
tienne d'Orves  
- 93310 Le Pré  
Saint-Gervais

**Tél. : 01 57 42 05 00**

Capacité d'accueil : 101  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : oui  
Hébergement temporaire : oui

**EHPAD « Les  
Jardins des Lilas »**

20 – 24 rue de la  
Croix de Lépinette -  
93260 Les Lilas

**Tél. : 01 43 62 12 41**

Capacité d'accueil : 81  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : oui

**EHPAD « Les  
Clairières »**

50 - 56 allée du  
Chevalier de la  
Barre - 93320 Les  
Pavillons-sous-Bois

**Tél. : 01 48 47 00 62**

Capacité d'accueil : 77  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : oui

**EHPAD « Victor  
Hugo »**

146 avenue  
Franklin - 93320 Les  
Pavillons-sous-Bois

**Tél. : 01 55 89 63 20**

Capacité d'accueil : 84  
Unité Alzheimer : oui  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : oui

**EHPAD « Émile  
Gérard »**

30 allée de  
Joinville - 93190  
Livry-Gargan

**Tél. : 01 41 70 11 11**

Capacité d'accueil : 246  
Unité Alzheimer : oui  
Accueil de jour : oui  
Hébergement temporaire : non

**EHPAD « La  
Roseraie »**

18 avenue du  
Maréchal Leclerc -  
93190 Livry-Gargan

**Tél. : 01 43 30 00 89**

Capacité d'accueil : 39  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : non

**EHPAD « Docteurs  
Gaston et Paule  
Simon »**

2 rue de la Tuilerie -  
93370 Montfermeil

**Tél. : 01 43 30 03 03**

Capacité d'accueil : 70  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : oui

**EHPAD « Les  
Ormes »**

13 place Jean  
Mermoz - 93370  
Montfermeil

**Tél. : 01 43 30 03 03**

Capacité d'accueil : 53  
Unité Alzheimer : non  
Accueil de jour : non  
Hébergement temporaire : non

**EHPAD « Les Beaux Monts »**

33 rue Lenain de  
Tillemont - 93100  
Montreuil-sous-Bois  
**Tél. : 01 48 59 12 52**

**Capacité d'accueil : 83**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : oui**

**EHPAD « Diane Benvenuti »**

118 rue de  
Paris - 93100  
Montreuil-sous-Bois  
**Tél. : 01 41 58 48 20**

**Capacité d'accueil : 80**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : non**

**EHPAD « La Maison des Vergers »**

111 avenue  
du Président  
Wilson - 93100  
Montreuil-sous-Bois  
**Tél. : 01 49 88 88 50**

**Capacité d'accueil : 97**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : oui**  
**Hébergement temporaire : oui**

**EHPAD « Les Lauriers de Plaisance »**

104 avenue  
du Maréchal  
Foch - 93360  
Neuilly-Plaisance  
**Tél. : 01 43 01 58 00**

**Capacité d'accueil : 117**  
**Unité Alzheimer : oui**  
**Accueil de jour : oui**  
**Hébergement temporaire : oui**

**EHPAD « Résidence d'Églantine »**

61 rue Danielle  
Casanova - 93360  
Neuilly Plaisance  
**Tél. : 01 43 00 79 82**

**Capacité d'accueil : 44**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : non**

**EHPAD « L'Oasis » (Résidence SNCF)**

52 rue Pierre  
Brossolette - 93330  
Neuilly-sur-Marne  
**Tél. : 01 49 44 69 69**

**Capacité d'accueil : 23**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : non**

**EHPAD « Saint Joseph »**

23 rue Roger  
Salengro - 93160  
Noisy-le-Grand  
**Tél. : 01 43 03 38 10**

**Capacité d'accueil : 76**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : oui**

**EHPAD Résidence « Korian Villa Victoria »**

Rue du  
Docteur Jean  
Vaquier - 93160  
Noisy-le-Grand  
**Tél. : 01 48 15 54 00**

**Capacité d'accueil : 102**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : oui**

**EHPAD Résidence « Les Jardins d'Astrée »**

3 allée des Belles  
Vues - 93160  
Noisy-le-Grand  
**Tél. : 01 43 03 32 15**

**Capacité d'accueil : 56**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : non**

**EHPAD « Saint Antoine de Padoue »**

11 rue Tripier -  
93130 Noisy-le-Sec  
**Tél. : 01 56 96 05 05**

**Capacité d'accueil : 156**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : non**

**EHPAD « La Seigneurie »**

7 rue Kléber - 93500  
Pantin  
**Tél. : 01 41 83 17 91**

**Capacité d'accueil : 280**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : oui**

**EHPAD « Les Jardins de Pantin »**

2 - 8 rue Vaucanson  
- 93500 Pantin  
**Tél. : 01 41 83 12 10**

**Capacité d'accueil : 87**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : oui**

**EHPAD « Résidence La Peupleraie »**

65-69 boulevard Jean  
Mermoz - 93380  
Pierrefitte-sur-Seine  
**Tél. : 01 49 71 86 86**

**Capacité d'accueil : 74**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : non**

**EHPAD « Korian Le Tulipier »**

16 rue Marcelin  
Berthelot - 93110  
Rosny-sous-Bois  
**Tél. : 01 49 35 45 00**

**Capacité d'accueil : 114**  
**Unité Alzheimer : non**  
**Accueil de jour : non**  
**Hébergement temporaire : non**

**EHPAD « la Maison des Lumières »**

129 avenue du  
Président Wilson -  
93210 Saint-Denis  
**Tél. : 01 49 21 23 41**

**Capacité d'accueil : 88**  
**Unité Alzheimer : oui**  
**(Établissement spécialisé Alzheimer)**  
**Accueil de jour : oui**  
**Hébergement temporaire : oui**

**EHPAD****« Casanova »**

11 rue Danielle  
Casanova - 93200  
Saint-Denis

**Tél. : 01 42 35 61 40**

Capacité d'accueil: 102  
Unité Alzheimer: non  
Accueil de jour: non  
Hébergement temporaire: non

**EHPAD « la Maison du Laurier Noble »**

1 rue du Docteur  
Delafontaine -  
93200 Saint-Denis

**Tél. : 01 42 35 69 40**

Capacité d'accueil: 75  
Unité Alzheimer: non  
Accueil de jour: non  
Hébergement temporaire: non

**EHPAD « Ma Maison »**

23 rue Gaston  
Philippe - 93200  
Saint-Denis

**Tél. : 01 42 35 70 64**

Capacité d'accueil: 62  
Unité Alzheimer: non  
Accueil de jour: non  
Hébergement temporaire: non

**EHPAD « Saint Vincent de Paul »**

49 rue Saint-Denis -  
93400 Saint-Ouen

**Tél. : 01 40 11 03 40**

Capacité d'accueil: 89  
Unité Alzheimer: non  
Accueil de jour: oui  
Hébergement temporaire: non

**EHPAD « Lumière d'automne »**

15 bis rue Edgar  
Quinet BP 151 -  
93400 Saint-Ouen

**Tél. : 01 49 18 92 00**

Capacité d'accueil: 80  
Unité Alzheimer: non  
Accueil de jour: non  
Hébergement temporaire: non

**EHPAD « Korian Marizol »**

33 avenue Léon  
Jouhaux - 93270  
Sevran

**Tél. : 01 49 36 40 40**

Capacité d'accueil: 89  
Accueil de jour: oui  
Hébergement temporaire: non

**EHPAD « Saint-Vincent de Paul »**

6 rue du Repos -  
93240 Stains

**Tél. : 01 48 27 88 93**

Capacité d'accueil: 110  
Unité Alzheimer: non  
Accueil de jour: oui  
Hébergement temporaire: oui

**EHPAD « La Maison de la Vallée des Fleurs »**

41-43 rue Victor  
Renelle - 93240  
Stains

**Tél. : 01 49 71 34 80**

Capacité d'accueil: 89  
Unité Alzheimer: oui  
Accueil de jour: oui  
Hébergement temporaire: oui

**EHPAD « Le Moulin Vert »**

7-9 place Albert  
Thomas - 93290  
Tremblay en France

**Tél. : 01 41 51 43 00**

Capacité d'accueil: 73  
Unité Alzheimer: non  
Accueil de jour: non  
Hébergement temporaire: oui

**EHPAD****« Solemnes »**

9 allée des  
Tilleuls - 93290  
Tremblay-en-France

**Tél. : 01 41 51 17 30**

Capacité d'accueil: 114  
Unité Alzheimer: oui  
(Établissement spécialisé Alzheimer)  
Accueil de jour: oui  
Hébergement temporaire: oui

**EHPAD « Les Jardins de Longuiolles »**

62 rue de Verdun -  
93410 Vaujours

**Tél. : 01 41 51 12 50**

Capacité d'accueil: 83  
Accueil de jour: non  
Hébergement temporaire: oui

**EHPAD « Les Cèdres »**

30 bis avenue de  
la Station - 93250  
Villemomble

**Tél. : 01 48 12 38 00**

Capacité d'accueil: 121  
Unité Alzheimer: non  
Accueil de jour: oui  
Hébergement temporaire: oui

**EHPAD****« Pétronille »**

1 rue Henri  
Barbusse - 93420  
Villepinte

**Tél. : 01 43 85 83 85**

Capacité d'accueil: 80  
Unité Alzheimer: oui  
Accueil de jour: oui  
Hébergement temporaire: oui

## Unité de Soins de Longue Durée (USLD)

### **USLD « Les Florales »**

2 rue Descartes - 93170  
Bagnolet

**Tél. : 01 49 20 50 50**

*Capacité d'accueil : 35*

### **USLD « Les Ormes »**

Centre gériatrique  
départemental de  
moyen et long séjour  
13 place Jean Mermoz -  
93370 Montfermeil

**Tél. : 01 45 09 70 00**

*Capacité d'accueil : 43*

### **USLD « Casanova »**

11 rue Danielle  
Casanova - 93200  
Saint-Denis

**Tél. : 01 42 35 60 88**

*Capacité d'accueil : 100*

### **Centre de long séjour Hôpital René Muret Bigottini**

Centre gérontologique  
57 av. du Docteur  
Schaeffner - 93270  
Saint-Denis

**Tél. : 01 42 52 59 99**

*Capacité d'accueil : 150*



## Urgences

**SAMU: 15**

**Police secours: 17**

**Pompiers: 18**

**Centre antipoison:  
0140 05 48 48**

**SOS Médecins:  
36 24 / 01 43 37 77 77  
(24h/24)**

**Urgences médicales  
de Seine-Saint-Denis:  
0153 94 94 94 (24h/24)**

**Recherche d'un proche  
hospitalisé:  
0140 27 37 81**

## Médecins

## Pharmacies

**Parents**

Lined writing area for Parents

**Voisins**

Lined writing area for Voisins

**Famille**

Lined writing area for Famille

**Amis**

Lined writing area for Amis

**Borne taxi**

Lined writing area for 'Borne taxi' with 20 horizontal blue wavy lines.

**Société ambulance**

Lined writing area for 'Société ambulance' with 8 horizontal blue wavy lines.

**CCAS**

Lined writing area for 'CCAS' with 18 horizontal blue wavy lines.

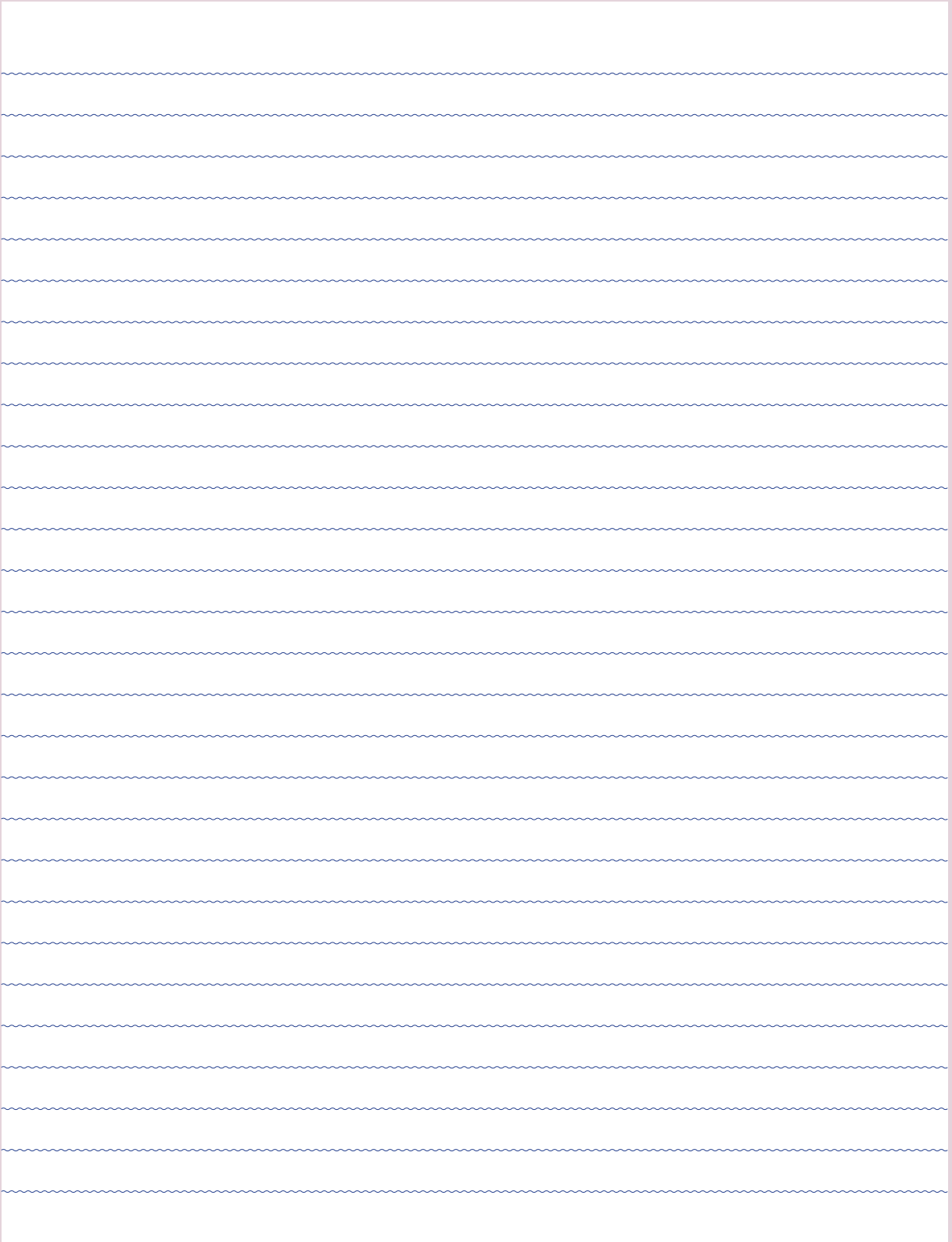
**CLIC**

Lined writing area for 'CLIC' with 12 horizontal blue wavy lines.



**Notes**

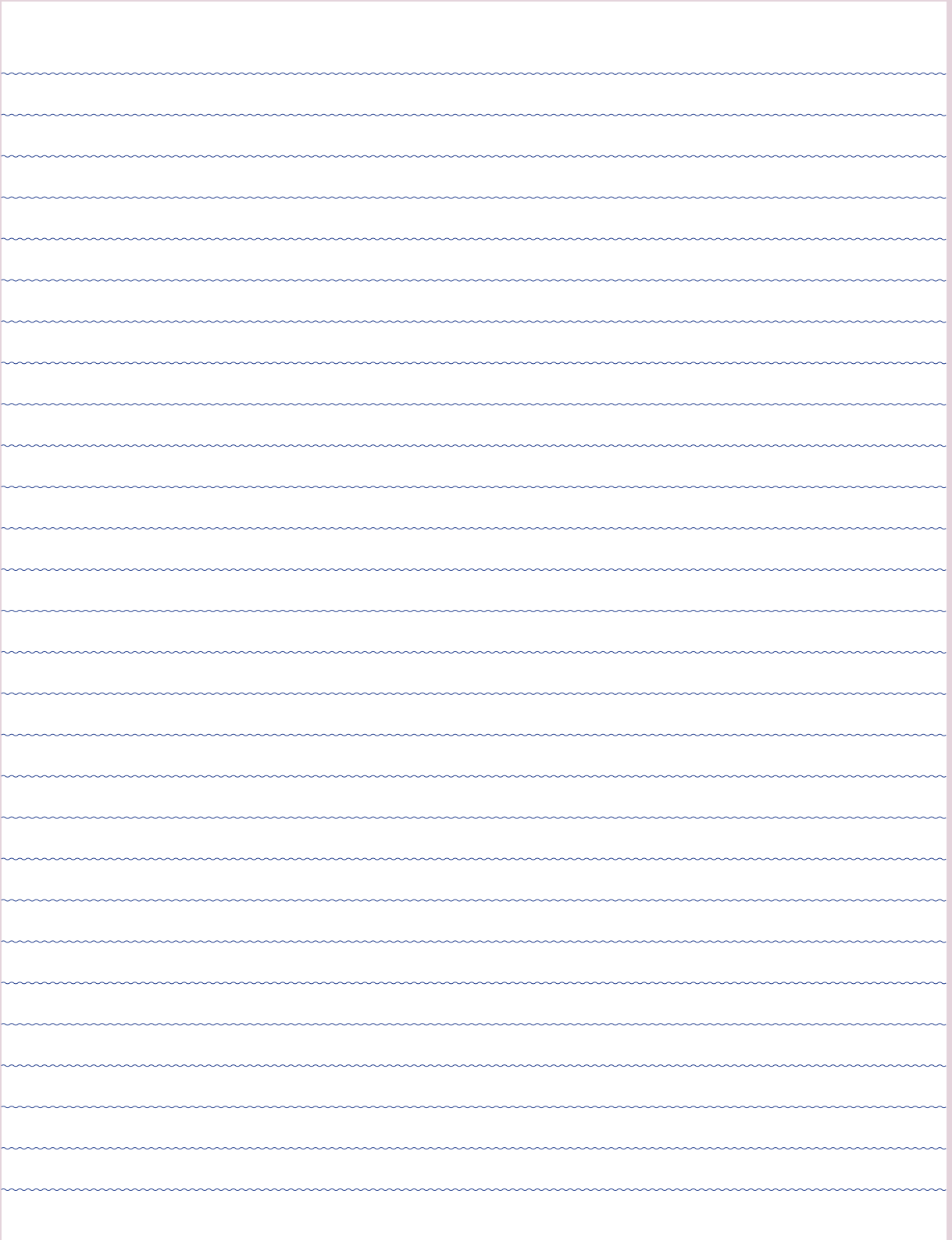
A large white rectangular area containing 25 horizontal blue wavy lines, designed for writing notes.

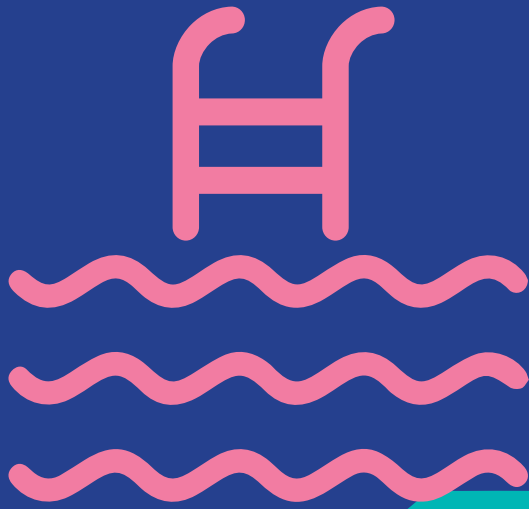




## Notes

A series of horizontal wavy lines for writing notes.





[www.seine-saint-denis.fr](http://www.seine-saint-denis.fr) Partagez  
f  
Twitter  
Instagram  
#SSD93