



# Séniors

**Vos démarches et contacts  
à partir de 60 ans**



# Je suis à la retraite,

## comment rester en forme ?

### MES ACTIVITÉS, MES ATELIERS, MES RELATIONS SOCIALES



- ▶ Je peux participer à des activités ou des ateliers : gym, yoga, mémoire, nutrition, informatique, ...
- ▶ Je me renseigne à la mairie, au centre social de mon secteur, ...
- ▶ Pour voir les ateliers en Charente : <https://bit.ly/CFPPA>



### MON LOGEMENT

- ▶ Je choisis de vivre avec d'autres personnes de mon âge : résidence autonomie, résidence sénior, habitat inclusif partagé. J'appelle le Conseil départemental au : **05 16 09 76 27**.
- ▶ Je veux adapter mon logement : ma salle de bain, mes escaliers, poser des rampes d'accès, ...
- ▶ Je peux bénéficier d'aides techniques du Département si je suis allocataire de l'Apa (ex : barres de douche, rampe d'accès, fauteuil releveur, etc.)
- ▶ Je peux bénéficier d'aides (ex : Ma Prime Adapt') : <https://www.ma-prime-adapt-2024.fr/maprimeadapt-region-charente-16.html>



- ▶ Pour être aidé(e) dans mes démarches, je contacte SOLIHA, l'ANAH, Grand Angoulême habitat, Grand Cognac rénov, Charente Renov, ...



## MA SANTÉ

**Pour préserver mes capacités, je peux me tester (auditif, visuel, mémoire, motricité, ...)**

- ▶ Je peux compléter gratuitement le questionnaire ICOPE sur le site [www.dac-16.fr](http://www.dac-16.fr) ou en scannant le QR Code ci-dessous et/ou m'adresser à la Direction d'Appui Coordination (DAC PTA) au **08 09 10 91 09**.



**En fonction de mes résultats, un professionnel de santé me contactera.**

- ▶ Je peux prendre rendez-vous pour un bilan de santé CPAM gratuit.
- ▶ Je peux gratuitement faire un bilan de santé AGIRC-ARRCO si je dépends de cette caisse de retraite.
- ▶ Je peux contacter mon médecin traitant qui peut me prescrire un bilan mémoire auprès d'un neurologue.



## Je commence

## à avoir besoin d'aide

### JE NE PEUX PLUS FAIRE MON MÉNAGE, NI ALLER FAIRE MES COURSES

- ▶ Je me rapproche d'un service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) : liste sur le site du Conseil départemental.
- ▶ Je peux solliciter ma caisse de retraite pour faire le ménage.



Pour cela, je complète un dossier de demande d'aide ménagère sur le site de ma caisse de retraite ou à la mairie.

### JE NE PEUX PLUS CUISINER

- ▶ Je peux faire appel au portage de repas.



Pour cela, je me renseigne à la mairie ou auprès du Conseil départemental de la Charente (05 16 09 50 72).

### J'AI BESOIN DE ME DÉPLACER

- ▶ À partir de 65 ans, je peux bénéficier d'un chéquier Pass Transport Autonomie de 60 €.

Pour cela, je m'adresse au Conseil départemental : 05 16 09 76 27.

- ▶ Si j'ai 75 ans et plus et que je perçois une retraite de l'AGIRC-ARRCO, je peux le contacter pour obtenir l'aide au transport «Sortir +».



## JE N'ARRIVE PLUS À GÉRER MES PAPIERS

- ▶ Je peux demander un mandat de protection future auprès de mon notaire, une habilitation familiale ou une mesure de protection auprès du tribunal judiciaire.

## JE SUIS L'AIDANT D'UN PROCHE

- ▶ Si je travaille, je peux me renseigner auprès de la Caf pour l'allocation journalière du proche aidant.
- ▶ Je peux être soutenu et conseillé par : le Conseil départemental de la Charente, le Bus de Léa, la Maison de Léa, la plateforme des aidants, ...



## JE SUIS TÉMOIN OU VICTIME DE MALTRAITANCE

- ▶ J'informe tout de suite la cellule signalements et lutte contre la maltraitance des personnes vulnérables de 60 ans et plus ou en situation de handicap auprès du Conseil départemental :

**05 16 09 50 90 et/ou  
signalementspaph@lacharente.fr**

La cellule d'écoute est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h et tous les après-midis auprès au **3977** (fédération nationale de lutte contre la maltraitance).

- ➔ La cellule signalements s'adresse à toute personne qui réside à domicile ou en maison de retraite (EHPAD privé ou public).

**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT

**LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE**  
Personnes âgées\* et/ou en situation de handicap

**CELLULE SIGNALEMENTS**  
\* 60 ans et plus

Pôle Solidarités  
Direction de l'autonomie

www.lacharente.fr  
Département de la Charente • Officiel // @charente // departementcharente

## Pour rester chez moi,

## j'ai vraiment besoin d'aide

### J'AI BESOIN D'AIDE POUR FAIRE MA TOILETTE ET M'HABILLER

- ▶ Je contacte un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile.
- ▶ Je peux bénéficier d'une aide au lever, au coucher, à la toilette et à l'habillage dès 60 ans.
- ▶ Pour cela, je complète une demande d'aide à l'autonomie (allocation personnalisée à l'autonomie - APA) que je trouve sur le site du Conseil départemental de la Charente : <https://bit.ly/lacharente-demande-apa> 
- ▶ Je peux aussi appeler : **05 16 09 50 72**.
- ▶ Ou aller en mairie
- L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie n'est pas récupérable sur la succession.

### JE METS EN PLACE UN SYSTÈME D'ALARME

- ▶ La téléassistance, par exemple via une montre ou un médaillon, me permet de prévenir, en cas d'urgence, mes proches ou un service de secours. 
- ▶ Je peux souscrire un service avec ou sans abonnement.
- ▶ Pour le financement, je peux bénéficier d'un crédit d'impôts ou obtenir une aide de ma caisse de retraite ou du Conseil départemental de la Charente.
- En parallèle, toujours se renseigner auprès de ses caisses de retraite et complémentaires pour connaître les aides possibles.

## JE CHUTE

- ▶ Je préviens mes proches ou les secours grâce à mon médaillon ou bracelet de ma téléassistance.

## JE SUIS HOSPITALISÉ(E), J'ORGANISE MON RETOUR À DOMICILE

- ▶ En premier, je contacte le service social de l'hôpital qui peut déclencher des aides spécifiques. Si besoin, je demande l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (Apa) auprès du Conseil départemental de la Charente si je ne l'ai pas ou, une révision si je l'ai déjà.
- ▶ Je peux demander de l'aide à ma mutuelle ou ma caisse de retraite pour bénéficier d'une aide temporaire.
- En parallèle, toujours se renseigner auprès de ses caisses de retraite et complémentaires pour connaître les aides possibles.



## JE PEUX BÉNÉFICIER DE SÉJOURS TEMPORAIRES

- ▶ Je me renseigne au Conseil départemental pour avoir la liste des établissements pour l'accueil de jour et d'hébergement temporaire en famille d'accueil ou en EHPAD...

# Je ne peux plus

# rester chez moi

## JE CHOISIS DE VIVRE EN ÉTABLISSEMENT (EHPAD PUBLIC OU PRIVÉ)

- ▶ Je cherche un Ehad ou une résidence sur le site : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>
- ▶ Je m'inscris dans l'établissement de mon choix sur le site : <https://bit.ly/trajectoire-santé-RA>
- ▶ Je demande à mon médecin traitant de remplir le volet médical.



## JE CHOISIS DE VIVRE OU D'ALLER TEMPORAIREMENT EN FAMILLE D'ACCUEIL POUR PERSONNES ÂGÉES OU EN SITUATION DE HANDICAP

- ▶ Je téléphone au Conseil départemental de la Charente : **05 16 09 72 62** ou **05 16 09 76 44**.
- ▶ Je sollicite la liste des familles d'accueil disponibles en fonction de mon besoin.

Pour cela, l'accueil peut être au domicile de l'accueillant familial ou en Maison d'Accueil Familiale pour Personnes Agées ou en situation de Handicap (MAFPAH).

Je peux consulter sur le site : <https://bit.ly/lacharente-famille-accueil>



## Comment financer mon hébergement :

- ▶ Je peux bénéficier d'une aide financière auprès de la Caf ou de la MSA dans le cadre de l'allocation logement.
- ▶ Je peux demander des aides auprès du Conseil départemental de la Charente : **05 16 09 50 72**.

<https://bit.ly/lacharente-famille-accueil>

➔ Le dossier d'aide sociale est soumis à la récupération sur succession et aux obligés alimentaires (ascendants, descendants : enfants).



<https://bit.ly/lacharente-famille-accueil>



<https://bit.ly/reussir-entree-ehpad>

# Mes contacts

## CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA CHARENTE

Je peux contacter le Conseil départemental, direction de l'autonomie au **05 16 09 50 72** pour :

- ▶ Obtenir un dossier d'aide à l'autonomie (APA)
- ▶ Me renseigner pour l'aide sociale (si mes revenus sont faibles)
- ▶ Trouver une famille d'accueil
- ▶ Avoir des renseignements sur les établissements

Ou : <https://bit.ly/lacharente-famille-accueil>

Ou : [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

- ▶ Trouver un service d'aide à domicile (SAAD) :  
<https://bit.ly/lacharente-SAAD>

- ▶ Signaler des faits de maltraitance au :  
**05 16 09 50 90**



## LOGEMENT

- ▶ SOLIHA : **05 45 95 62 02**
- ▶ ANAH : **05 17 17 38 29**
- ▶ CAF : **32 30**
- ▶ Grand Angoulême habitat : **05 86 07 20 66**
- ▶ Grand Cognac Rénov : **05 17 22 82 50**
- ▶ Charente Rénov : **05 45 92 95 93**

Ou : <https://www.ma-prime-adapt-2024.fr/maprimeadapt-region-charente-16.html>



## LA SANTÉ

Je peux contacter :

- ▶ La CPAM : **36 46**
- ▶ Pour accompagner mon parcours complexe de soins  
DAC PTA : **0 809 109 109**

## LES CAISSES DE RETRAITE

- ▶ CARSAT Centre Ouest : **09 71 10 39 60**
- ▶ AGIRC-ARRCO : **09 70 66 06 60**
- ▶ MSA : **05 46 97 50 50**
- ▶ Autres : veuillez consulter vos relevés de caisse de retraite

## LES MUTUELLES

- ▶ Je pense à prendre contact avec ma mutuelle

## L'AIDE À L'AIDANT, LE LIEN SOCIAL ET LES ACTIVITÉS

- ▶ Les activités : <https://bit.ly/CFPPA>
- ▶ UNA Charente-Vienne : **06 76 99 67 41**  
(Maison et bus de Léa)
- ▶ La plateforme des aidants : **06 43 00 90 56**
- ▶ Monalisa (lutte contre l'isolement) : **06 76 99 67 41**



# Mes notes

Mon numéro de Sécurité Sociale :

.....

Ma caisse de retraite principale :

.....

Mes caisses de retraite complémentaire :

.....

.....

.....

Mon numéro de dossier d'allocation  
personnalisée à l'autonomie (APA) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







# CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

-----

## PÔLE SOLIDARITÉS

15 boulevard Jean Moulin  
16000 Angoulême

**05 16 09 50 70**



[www.lacharente.fr](http://www.lacharente.fr)  
Retrouvez-nous sur  
les réseaux sociaux  