

Bien vieillir sur le territoire Buëch-Dévoluy

Pour tous les séniors et leurs familles



DES INFORMATIONS....



DES RÉPONSES....



DES LIEUX RESSOURCES...



Pour mieux vivre au quotidien



Édito

Ce livret a été conçu dans le cadre de la Charte territoriale des solidarités avec les aînés, conduite par la MSA Alpes Vaucluse sur le secteur des 20 communes de la Communauté de communes Buëch-Dévoluy, en vue d'élaborer des actions simples et concrètes sur les questions liées au vieillissement.

Pour alimenter la réflexion en cours, la MSA et ses partenaires* ont souhaité recueillir la parole des aînés.

La prise en compte des témoignages exprimés a montré une méconnaissance des lieux ressources du territoire et une forte demande d'information sur les questions du maintien à domicile.

Nous espérons que ce livret et la plaquette qui l'accompagne permettront aux aînés et à leurs proches de trouver des interlocuteurs de proximité et de mieux se repérer au niveau des services et aides existantes pour Bien Vieillir dans le Buëch-Dévoluy.

La MSA Alpes Vaucluse pour le comité technique de la Charte

* Partenaires associés à cette action :

Pôle Service aux habitants de la Communauté de communes Buëch-Dévoluy, Centre Intercommunal d'action Sociale, Services à la Population - Mairie du Dévoluy, CCAS de Veynes, Centre Social Rural « Emile Meurier », « Familles Rurales », Le Regain du Petit Buech, « Générations Mouvement » ADMR, Département des Hautes Alpes - Maison des Solidarités de Veynes, CARSAT du Sud- Est, Caisses de retraite complémentaires AGIRC-ARRCO, Plateforme Edith Seltzer d'accompagnement des aidants, Dispositif d'Appui à la Coordination des Hautes-Alpes DAC 05, SSIAD Veynes.



« **Vivre chez soi** », le plus longtemps possible, telle est la volonté affirmée par nos aînés lors de l'organisation « des matinales » pour recueillir la parole laissée aux seniors de tout le territoire Buëch-Dévoluy.

S'épanouir à leurs cotés est aussi essentiel pour leur famille et leur entourage.

Nous mettons pour la première fois à votre disposition ce livret « Bien vieillir sur le territoire Buëch-Dévoluy » réalisé dans le cadre de la Charte des solidarités avec les aînés impulsée par la MSA, qui, je l'espère saura satisfaire les souhaits de nos aînés de trouver des renseignements sur les services spécifiques et adaptés à leurs attentes et à leurs besoins ainsi que des renseignements sur les activités qui animent les villages de notre territoire.

Il est le fruit d'un large partenariat associant élus, partenaires institutionnels œuvrant pour l'autonomie des aînés, prestataires de services, les associations locales porteuses de lien social.

Vous le retrouverez en version papier mais aussi en version dématérialisée sur le site de la Communauté de communes Buëch-Dévoluy www.ccbuechdevoluy.fr

Bonne lecture à tous

Gérald GRIFFIT

Vice Président du Pôle Services aux habitants

S'informer

Se renseigner, connaître ses droits, effectuer ses démarches administratives et sociales, réaliser ses démarches sur internet

MAIRIES ➤ La MAIRIE de votre domicile

Premier lieu de proximité présent sur toutes les communes.

CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE CIAS BUËCH-DÉVOLUY ➤ CIAS 06 72 51 64 14
Centre Intercommunal d'action sociale Buëch-Dévoluy
7 rue de la Tuilerie - 05400 VEYNES

Dépend de la Communauté de communes Buëch-Dévoluy.
Lieu d'accueil, d'écoute, d'information, d'orientation et d'accompagnement de proximité.

MAISON DES SOLIDARITÉS DE VEYNES MDS VEYNES ➤ MDS Veynes 04 92 58 00 86
Quartier Rambois 2 Rue des Pommiers
05400 VEYNES

Lieu d'accueil et de proximité. Des professionnels médico sociaux du Département des Hautes Alpes vous accueillent, vous informent et vous accompagnent dans vos démarches administratives, sociales et professionnelles.

FRANCE SERVICES ➤ Veynes 04 92 45 42 14
7 rue de la Tuilerie - 05400 Veynes
Aspres/Buëch 04 92 58 66 36
272 Grande rue 05140 Aspres/Buëch
Dévoluy 04 88 03 84 62 72
route du Col du Festre
Agnières 05250 Le Dévoluy

France Services met tout en œuvre pour simplifier et faciliter vos démarches administratives (permanences avec des professionnels spécialisés : Médiateur de proximité, CARSAT Sud-Est, Logement...) renseignements dans les domaines de la vie quotidienne, accès aux démarches numériques en ligne (Etablir votre carte grise, prendre un billet de train, remplir une demande de retraite).

Pour accéder aux informations du territoire Buëch-Dévoluy

Pensez à regarder...

APPLI POCKET télécharger gratuitement l'application sur AppStore ou PlayStore

Le site internet de votre commune

Site de la Communauté de communes Buëch-Dévoluy www.ccbuechdevoluy.fr
Site de France Services www.franceservices-buechdevoluy.fr



Bien vieillir en restant chez soi



METTRE EN PLACE DES AIDES À DOMICILE

Les services d'aide à domicile proposent des solutions adaptées aux besoins de chacun.

Des professionnels qualifiés peuvent vous accompagner au quotidien (entretien du logement, courses, confection des repas...).

Pour connaître les formes d'aide à domicile, les modalités de financement et les services intervenants sur votre commune.

➤ Où se renseigner ?

Maison des Solidarités
Veynes 04 92 58 00 86
CIAS Buëch-Dévoluy
06 72 51 64 14



BÉNÉFICIAIRE DE SOINS ADAPTÉS

Sur prescription médicale, vous pouvez, bénéficier d'une prise en charge avec :

- le Service de Soins Infirmiers à Domicile SSIAD (Aide à la toilette...)
- les cabinets infirmiers libéraux (Prise de sang, soins infirmiers, toilette...)
- les cabinets de kinésithérapeutes
- les cabinets d'orthophonistes

Liste non exhaustive des professionnels de soins.

Pédicure / Podologue : Amélioration du confort de marche, infections légères des ongles...

Le Centre Médico-Psychologique CMP est un lieu de soins proposant des consultations psychologiques à destination des personnes ayant des difficultés psychiques.

➤ Où se renseigner ?

Votre médecin traitant

➤ Où se renseigner ?

Votre médecin traitant

➤ Où se renseigner ?

Votre médecin traitant
CMP 7 rue de la Tuilerie -
Veynes 04 92 20 14 29

Bien vieillir en restant chez soi



FAIRE APPEL AU PORTAGE DE REPAS

Des mairies, des CCAS, des associations, certains restaurateurs proposent le portage de repas sur l'ensemble du secteur.

➤ Où se renseigner ?

Votre MAIRIE
CIAS Buëch-Dévoluy 06 72 51 64 14
MDS Veynes 04 92 58 00 86



INSTALLER LA TÉLÉASSISTANCE

Différents systèmes permettent de renforcer la sécurité dans votre lieu de vie ou à l'extérieur en cas de chutes ou malaises en alertant vos proches ou les secours.

De nombreux opérateurs existent (Frais d'installation et abonnement mensuel).

Des aides financières des caisses de retraite sont possibles (sous conditions de ressources).

➤ Où se renseigner ?

Votre MAIRIE
CIAS Buëch-Dévoluy 06 72 51 64 14
MDS Veynes 04 92 58 00 86



LES AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES POUR LE MAINTIEN À DOMICILE

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est une prestation financée par le Département qui s'adresse aux personnes âgées de plus de soixante ans, qui ont besoin d'aide pour accomplir des actes essentiels de la vie (se lever, se laver, s'habiller ou lorsque l'état nécessite une surveillance régulière...).

Les caisses de retraite principale et/ou complémentaire aident leurs assurés qui ne rentrent pas dans les critères de l'APA (intervention d'une aide à domicile, aménagement du domicile, téléassistance...).

L'aide-ménagère peut être accordée au titre de l'aide sociale du Département.

Les Caisses de retraite et certaines mutuelles peuvent proposer des prises en charge en sortie d'hospitalisation.

➤ Où se renseigner ?

MDS Veynes 04 92 58 00 86

** Aides soumises à conditions de ressources*

➤ Où se renseigner ?

MDS Veynes 04 92 58 00 86
CIAS Buëch-Dévoluy 06 72 51 64 14
Caisse de retraite principale
Caisse de retraite complémentaire

➤ Où se renseigner ?

CIAS Buëch-Dévoluy
06 72 51 64 14

➤ Où se renseigner ?

Service social de l'hôpital
Caisse de retraite principale
Caisse de retraite complémentaire

Bien vieillir en restant chez soi



ADAPTER SON LOGEMENT

N'attendez pas que les difficultés apparaissent pour envisager des travaux d'aménagement.

Des solutions existent pour adapter son logement et le rendre plus sécurisant :

- Faire des travaux (transformation de la baignoire en douche, monte escalier...)
- S'équiper de matériels adaptés (barre d'appui, siège douche, réhausseur WC...)

➤ Pour aller plus loin...

ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) 04 92 40 36 53
SOLIHA Alpes du Sud (Solidaires pour l'habitat) 05 04 92 51 53 34
La Maison de l'Habitat des Hautes-Alpes 04 92 50 82 11
Vos caisses de retraites principales et complémentaires

➤ Où se renseigner ?

Votre MAIRIE
CIAS Buëch-Dévoluy 06 72 51 64 14
MDS Veynes 04 92 58 00 86
France Services



SOUTENIR LES PROCHES AIDANTS

Le rôle des « proches aidants » est essentiel auprès des séniors en perte d'autonomie liée au grand âge, à un handicap, à une maladie...

Si vous vous reconnaissez dans cette situation, n'hésitez pas à contacter des professionnels !

Il existe différentes structures et services qui peuvent vous apporter un soutien : écouter, accompagner, marquer une pause, resserrer les liens avec votre proche...

➤ Où se renseigner ?

MDS Veynes 04 92 58 00 86
Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants
(Fondation Edith Seltzer)
Coordinatrice Sud 05 : 06 75 75 76 68
Associations :
Comité France Parkinson 05 :
09 53 76 89 83

➤ Pour aller plus loin...

Site www.aidants.fr
Association Française des aidants Renseignements, formation, actions,
orientation...

Bien vieillir en restant chez soi



LES MESURES DE PROTECTIONS

Lorsque les personnes âgées ne sont plus en mesure de gérer leurs biens et leur patrimoine, elles ont parfois besoin d'être protégées juridiquement. Il existe divers dispositifs. Cela nécessite de déposer une demande auprès du Tribunal de Gap accompagnée d'un certificat médical d'un médecin assermenté.

La sauvegarde de justice

La sauvegarde de justice est une **mesure de protection provisoire**, dans l'attente du rétablissement de la personne vulnérable ou de la mise en place d'une tutelle, d'une curatelle..., qui laisse la pleine capacité à la personne d'agir mais la protège si elle agit contrairement à ses intérêts.

La mesure de tutelle et de curatelle

La tutelle et la curatelle sont deux mesures judiciaires permettant de protéger une personne et son patrimoine. Une personne placée en curatelle reste autonome dans les actes simples de la vie, mais doit être accompagnée pour les actes importants. La tutelle,

quant à elle, est une mesure plus protectrice. Elle concerne les personnes qui ont perdu leur autonomie et qui ont besoin d'être représentées dans les actes de la vie civile.

L'habilitation familiale

L'habilitation familiale est une **mesure de protection plus souple** exercée exclusivement par un ou plusieurs membres de la famille et leur permettant d'assister ou de représenter un proche vulnérable.

Mandat de protection future

Toute personne ne faisant pas l'objet d'une mesure de protection peut désigner à l'avance une ou plusieurs personnes pour la représenter lorsqu'elle ne sera plus en capacité de le faire (à déposer chez le notaire ou auprès du Tribunal de Gap).

➤ Où se renseigner ?

MDS Veynes 04 92 58 00 86
Tribunal Judiciaire de GAP
04 92 40 70 00



MALTRAITANCE

Le Département des Hautes Alpes a un service Mission de Protection des Majeurs Vulnérables basé à la Maison Départementale de l'Autonomie.

MDA : 04 86 15 31 50.

29, bis Avenue Cdt Dumont 05000 GAP.

Le numéro National **39 77** recueille les signalements à la maltraitance des personnes âgées et ou handicapées.



PLAN CANICULE - GRAND FROID - VEILLE

Les séniors de plus de 65 ans et les personnes en situation de fragilité peuvent s'inscrire ou se faire inscrire sur le registre (strictement confidentiel) du Plan canicule, Grand froid de leur commune afin de pouvoir les contacter et de leur porter conseil et assistance en cas de déclenchement.

Le service Séniors, géré par la communauté de

communes, met en place un système de veille tout le long de l'année pour les personnes en situation de fragilité qui le désirent.

➤ Où se renseigner ?

Pôle services aux habitants
04 92 58 02 42

Choisir un autre lieu de vie

Quand le maintien à domicile n'est plus possible ou devient trop difficile, il existe des solutions d'hébergement pour personnes âgées.



EHPAD ET AUTRES RÉSIDENCES

Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes

Structures médicalisées qui accueillent les personnes âgées en perte d'autonomie de manière permanente ou temporaire (par exemple quelques mois dans l'année).

Certaines disposent de secteurs spécialisés pouvant accueillir des personnes avec des déficiences cognitives sévères ou troubles du comportement.

Il existe d'autres structures d'accueil hors territoire Buëch-Dévoluy : Résidences Autonomie, Résidences partagées

La liste des établissements d'accueil se trouve sur le site internet du Département des Hautes Alpes www.hautes-alpes.fr

➤ Où se renseigner ?

EHPAD
Résidence « Ouléta » Veynes
04 92 54 07 65

➤ Où se renseigner ?

MDS Veynes 04 92 58 00 86



ACCUEIL FAMILIAL

Les accueillants familiaux sont agréés par le Département. Ils accueillent à leur domicile des personnes âgées ou handicapées de manière permanente ou temporaire, à temps complet ou à temps partiel.

La liste des accueillants est disponible auprès du service de la Mission Protection des Majeurs Vulnérables à la Maison Départementale de l'Autonomie - MDA

➤ Où se renseigner ?

Maison De l'Autonomie MDA
29 bis Av. Commandant Dumont
05000 GAP
04 86 15 31 50

Se déplacer

Il existe des moyens de se déplacer grâce au réseau de bus ZOU ou au réseau SNCF.

➤ Où se renseigner ?

Gare SNCF
France Services
www.zou.maregionsud.fr



DISPOSITIF SORTIR PLUS

Ce dispositif relève de l'action sociale des caisses de retraite complémentaire AGIRC ARRCO. Il s'adresse aux seniors de plus de 75 ans. Il permet de faciliter les déplacements hors du domicile, lorsque cela devient difficile ou que les proches sont indisponibles. Un professionnel agréé rémunéré à l'aide de chèque emploi service universel CESU vient vous chercher au jour et à l'heure convenue.

➤ Où se renseigner ?

Appeler un conseiller au
N° 09 71 09 09 71
(prix d'un appel local)



AUTRES SERVICES

Des transports spécifiques existent pour les personnes âgées : navette, transport à la demande...

➤ Où se renseigner ?

CCBD 04 92 58 02 42
Pôle Services aux habitants

Être actif... s'engager... se distraire...

De nombreuses associations, clubs qu'ils soient sportifs culturels ou ludiques, proposent des activités, des sorties, des animations tout le long de l'année sur le territoire Buëch-Dévoluy.

➤ Où se renseigner ?

Votre MAIRIE
Office du Tourisme 04 92 57 27 43
« les sources du Buëch »
Office de Tourisme Dévoluy
04 92 58 91 91
France services

Participer à des ateliers



ATELIERS NUMÉRIQUES

Apprendre à se servir d'un ordinateur, échanger des mails avec ses proches, aller sur des sites, retoucher ses photos...

Des ateliers s'adressent à vous.

➤ Où se renseigner ?

Votre MAIRIE
France Services
Familles Rurales / Centre Social
04 92 58 16 58
CCBD 04 92 58 02 42
Pôle Services aux habitants



ATELIERS « BIEN VIEILLIR »

Des ateliers ou des actions de prévention sont proposés aux personnes à partir de 55 ans. Ils permettent de préserver la santé et l'autonomie et d'anticiper la dépendance.

Il existe plusieurs types d'ateliers :

mémoire, équilibre, nutrition, vitalité, bien-être...

➤ Où se renseigner ?

Votre MAIRIE
Centre Social / Familles Rurales
04 92 58 16 58
CCBD 04 92 58 02 42
Pôle Services aux habitants

➤ Pour aller plus loin...

www.bienveillir-sudpaca-corse.fr

Liste des actions de prévention organisées près de chez vous

Contacts Territoire Buëch-Dévoluy



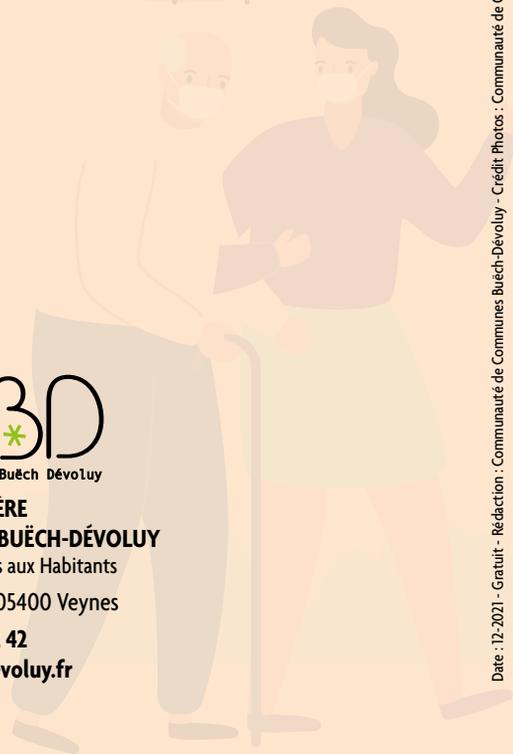
MAIRIE

ASPREMONT	04 92 58 64 27	MONTBRAND	04 92 57 29 90
ASPRES SUR BUËCH	04 92 58 60 34	MONTMAUR	04 92 58 05 59
LA BEAUME	04 92 58 65 61	OZE	04 92 57 29 97
CHABESTAN	04 92 57 26 77	RABOU	04 92 57 92 16
CHATEAUNEUF D'OZE	04 92 57 11 89	LA ROCHE DES ARNAUDS	04 92 57 82 34
LE DÉVOLUY	04 92 58 89 38	LE SAIX	04 92 57 29 03
LA FAURIE	04 92 58 17 84	ST AUBAN D'OZE	04 92 58 09 75
FURMEYER	04 92 58 11 38	ST JULIEN-EN BEAUCHÈNE	04 92 58 16 45
LA HAUTE-BEAUME	04 92 58 73 95	ST PIERRE D'ARGENÇON	04 92 58 65 81
MANTEYER	04 92 57 80 73	VEYNES	04 92 58 10 22



SITES INTERNET

- Communauté de Communes Buëch-Dévoluy : www.ccbuechdevoluy.fr
- France services : www.franceservices-buechdevoluy.fr
- Le Département des Hautes Alpes : www.hautes-alpes.fr onglet Solidarité
- Le portail du Gouvernement : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Communauté de Communes Buëch Dévoluy

LA MÈRETIÈRE

MAISON DU TERRITOIRE BUËCH-DÉVOLUY

2^{ème} étage - Pôle Services aux Habitants

7 Rue de la Tuilerie - 05400 Veynes

04 92 58 02 42

www.ccbuechdevoluy.fr