

**GUIDE  
PRATIQUE**

à destination  
des personnes âgées  
et de leurs proches

**2020**



**BIEN  
VIEILLIR**

dans le Territoire de Belfort



Territoire de Belfort  
Le Département

# ÉDITO



**Chaque jour, le Département accompagne toutes les personnes âgées en améliorant leur quotidien à domicile comme en EHPAD.**

Dans ce guide, vous trouverez tous les renseignements pratiques concernant les services et les actions proposés par notre collectivité,

Ce document présente des informations pratiques sur les parcours de vie qui s'offrent à vous, notamment :

- les actions de prévention de la perte d'autonomie et de sensibilisation,
- les solutions de maintien à domicile et d'hébergement permanent,
- les dispositifs pour les aidants et accompagnants...

Pour toute demande d'information et de conseil, vous pouvez également vous adresser à la Maison de l'Autonomie, rue de l'As de Carreau à Belfort, où des agents du Département sont à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Je vous invite à conserver précieusement ce document, à proximité de votre téléphone, en cas de difficulté.

À travers ce guide, le Département souhaite témoigner au quotidien de son engagement au service de nos aînés.



Territoire de Belfort

**Notre quotidien,  
c'est vous !**

**Florian Bouquet**

*Président du Conseil départemental  
du Territoire de Belfort*



# SOMMAIRE

## 2 — CULTURE & VIE

### 4 — BIEN VIVRE À DOMICILE

- 5 — Prévenir
- 5 — Rester à domicile
- 10 — Se déplacer
- 12 — Soutien moral

### 14 — J'AIDE MON CONJOINT/PROCHE

- 15 — Les solutions de répit
- 17 — La plateforme répit

### 18 — JE NE PEUX PLUS RESTER CHEZ MOI

- 19 — Les établissements d'accueil pour personnes âgées
- 21 — L'accueil familial
- 22 — Les Ehpad

## 26 — MÉMO

Un seul  
numéro  
une seule  
adresse

### POUR TOUTE QUESTION

Département du Territoire de Belfort  
MAISON DE L'AUTONOMIE

—  
**03 70 04 89 00**

Centre des 4 as, Tour A, 3<sup>e</sup> étage  
4 Rue de l'As de carreau  
90 000 BELFORT

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

# Le saviez-vous ?

## LE SPORT POUR TOUS

Depuis 2017, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. Chaque semaine, les clubs ou les services d'aide à domicile proposent des activités sportives adaptées à tous : Yoga, gym douce, natation, aqua-gym, marche nordique... Afin de préserver votre bien-être et de prévenir les chutes, diverses activités existent sur le Territoire de Belfort.

Témoignage de Geneviève, 68 ans :

« Chaque semaine, je cours, nage, fait du vélo, cela me donne un moral d'acier. Bien sûr, il y a des moments de doute et d'incertitude... Mais quelle récompense à la fin de chaque sortie, je plane ! Anglais et informatique complètent ma formation de retraitée : ne pas se complaire dans une vie trop confortable et sans objectifs. Bonne chance à toutes et tous. »



### FOCUS La marche nordique

Pratique de plein air avec des bâtons spécifiques, elle permet de faire travailler en douceur 80 % des muscles et des articulations. Un sport d'endurance qui permet d'entretenir également le système cardio-vasculaire. Un excellent choix pour se remettre en forme ou reprendre une activité !

## BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR

Outre les activités autour du sport, de la culture et des loisirs, le temps partagé autour de la cuisine constitue un moment de convivialité, d'échange et de partage. Le plaisir de la cuisine permet de lutter contre la dénutrition et de garantir un capital autonomie. De nombreux ateliers culinaires se tiennent régulièrement dans chaque commune, chaque quartier.

### FOCUS Silver Fourchette

Ce programme parrainé par le chef étoilé Thierry Marx allie plaisir de la gastronomie et programmes de sensibilisation à la nutrition (alimentation équilibrée et dénutrition) auprès des seniors. Des nutritionnistes et des chefs animent conférences, débats et ateliers culinaires tout en favorisant le lien intergénérationnel. C'est aussi un concours national de cuisine pour les chefs des Ehpad secondés par des seniors volontaires et des élèves d'écoles professionnelles de cuisine. En 2020, le thème dans le Territoire de Belfort est « Promenade au jardin ».

> **Renseignez-vous** auprès de votre mairie, votre CCAS, votre centre socio-culturel, l'association du 3<sup>e</sup> âge, ou consultez la liste des ateliers et animations proches de chez vous sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr).

**Témoignage  
d'André 74 ans :**

« J'ai participé à un atelier informatique pour perfectionner mon utilisation de la messagerie et d'internet. Aujourd'hui, je fais quelques dépannages chez des voisins ou des amis. À nous tous, on trouve toujours une solution. »

## LE NUMÉRIQUE POUR TOUS

« Ce n'est pas parce que l'on vieillit, que cela signifie que l'on ne peut plus rien apprendre »

Chaque semaine, de nombreux clubs, associations, centres socio-culturels proposent des sessions d'initiation à l'informatique, internet, réseaux sociaux, logiciels, etc. De plus en plus d'ateliers de perfectionnement se développent pour répondre aux nouvelles technologies et aux nouveaux outils numériques : tablette, smartphone, mais aussi aux besoins des personnes âgées.



## CULTURE ET LOISIRS POUR TOUS

Chaque semaine, les clubs de l'âge d'or, de l'amitié, du 3<sup>e</sup> âge se réunissent et proposent des activités culturelles telles que théâtre, chorale, couture, danse de salon, lecture, écriture, dictée, etc. Ces activités sont aussi adaptées et proposées dans les établissements pour personnes âgées. Outre la stimulation cérébrale que ces activités peuvent apporter, elles contribuent à rompre l'isolement.



### **FOCUS** La plateforme CultureAvie

Récompensée par le prix de l'innovation sociale, la plateforme collaborative CultureAvie permet de faire venir la culture au domicile ou au sein d'établissement d'accueil pour personnes âgées. Cette plateforme permet aux animateurs d'échanger leurs animations et leurs expériences afin d'améliorer la vie sociale des séniors.

#### **> Quel fonctionnement ?**

L'animateur choisit un thème ou un sujet d'animation (un chanteur ou un évènement), autour duquel il invite les participants à échanger sur leurs souvenirs, à débattre, à regarder des vidéos ou des photos, à chanter... Des animations autour d'ateliers mémoire, des mots croisés large vision, des lotos peuvent être réalisées. L'intérêt de la plateforme est de permettre à chaque établissement, à chaque animateur d'enrichir le thème des expériences des personnes âgées. C'est en quelque sorte le principe du site « Wikipédia » adapté à la culture pour les personnes âgées. Tous ces échanges et animations leurs permettent de se replonger dans leur passé, de partager leurs souvenirs, de créer du lien.

# BIEN VIVRE À DOMICILE



## LA PRÉVENTION

→ **Bien vieillir tout en préservant son autonomie est le souhait de chacun, pour soi, pour ses proches. Mais comme dans la vie active, conserver son autonomie et sa bonne santé passe par des entraînements, une préparation mais également par le maintien d'une vie sociale et culturelle.**

Autour de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, le Département favorise la mise en place d'actions de prévention sur diverses thématiques :

- la santé globale (nutrition, sommeil, équilibre...);
- le bien-être et l'estime de soi;
- la mobilité et la sécurité routière;
- le numérique (accès et utilisation);
- l'habitat et le cadre de vie.

Ces actions se déroulent sur tout le département et sont le plus souvent gratuites.

### > Où s'adresser ?

N'hésitez pas à contacter votre mairie pour connaître les actions proches de chez vous ou aller consulter le site internet [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) pour choisir les actions dont vous auriez besoin.

# Rester à domicile

## LES REPAS

« **Je ne peux plus cuisiner. Comment faire ?** »

→ **L'alimentation est essentielle à tout âge de la vie. Les courses et la préparation des repas peuvent toutefois devenir difficiles à gérer. Des solutions existent pour garantir une alimentation saine et équilibrée.**

### LES REPAS À DOMICILE

Plusieurs organismes et services proposent le portage de repas à domicile. Ces repas sont livrés prêts à réchauffer. Le fonctionnement des services de portage est souple. Ils peuvent notamment tenir compte des besoins des personnes et des éventuels régimes qu'elles suivent.

**> Les modalités :**

Il est possible de faire appel à eux tous les midis, du lundi au vendredi, parfois les samedis, dimanches et jours fériés, ou seulement certains jours de la semaine, ou bien encore temporairement pendant une période donnée.

**> Combien coûte un repas ?**

Le prix des repas peut varier selon les structures, les ressources du bénéficiaire et son lieu de résidence. Certaines mairies ou Centres communaux d'action sociale participent financièrement. N'hésitez pas à vous renseigner directement auprès d'eux.

**LES FOYERS RESTAURANTS**

Ils accueillent chaque midi et/ou soir les personnes âgées valides qui ne souhaitent pas cuisiner ou prendre leurs repas seules.

**> Où s'adresser ?**

Vous pouvez également vous renseigner auprès de votre mairie.



—  
**LA TÉLÉ  
ASSISTANCE**



*« Je vis seul(e) chez moi.  
J'ai peur de tomber et de ne pas  
pouvoir prévenir quelqu'un »*

→ **Parce que rester à domicile, implique qu'une personne puisse rester seule à certains moments, il est important de pouvoir alerter en cas de chute, d'angoisse ou d'autres problèmes.**

Le Département propose un service de téléassistance. Ce service vise à équiper le lieu de vie de la personne âgée d'un matériel. La personne dispose d'un boîtier ou d'une montre bracelet permettant soit de détecter une chute et de prévenir ensuite les secours, soit d'alerter un proche ou le prestataire en cas de problème.

**> Combien coûte la téléassistance ?**

Différentes options existent selon le besoin, mais le premier tarif est de 10 € par mois.

**> Quelles aides pour financer ?**

Une prise en charge totale ou partielle par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est possible.

**> Pour bénéficier de ce service** ou connaître les autres solutions d'assistance, vous pouvez contacter la Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00



## L'AIDE À DOMICILE

« Je souhaite continuer à vivre chez moi mais je me déplace avec difficulté, j'ai besoin d'être accompagné dans mes gestes quotidiens, comment faire ? »



→ Les Services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) proposent aux usagers l'aide d'un intervenant à domicile (auxiliaire de vie sociale, assistante de vie...) dont la mission consiste à aider les personnes dans certaines tâches de la vie quotidienne qu'elles n'effectuent plus, ou avec difficulté.

L'intervenant à domicile peut préparer les repas, aider à la toilette, l'habillage et faire les courses. Il apporte un soutien pratique, moral et peut contribuer à maintenir un lien social (sorties, démarches administratives simples, etc.). Plusieurs types d'interventions sont possibles. Le coût varie en fonction de ce type.

### > Quelles aides :

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) vous permettra de financer les heures d'aide à domicile. Son montant varie en fonction de votre niveau de dépendance, vos ressources et vos besoins.

> **Pour connaître la liste des services d'aide à domicile autorisés**, un seul numéro, Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00

> **Pour vous aider** dans les actes essentiels du quotidien : Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00

## LES SOINS À DOMICILE

→ Parce qu'il est parfois nécessaire de disposer de soins à domicile, vous pouvez être accompagné par des professionnels libéraux mais aussi par des Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD). Ces interventions se font sur prescription médicale et sont prises en charge partiellement ou intégralement par l'Assurance maladie.



### LES SSIAD

Les SSIAD (services de soins infirmiers à domicile) interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées et aux personnes handicapées. Ils contribuent au maintien des personnes à leur domicile. Leurs interventions auprès des personnes âgées ont pour objectif :

- de prévenir la perte d'autonomie ;
- d'éviter une hospitalisation ;
- de faciliter le retour à domicile après une hospitalisation ;
- de retarder une entrée dans un établissement d'hébergement.

Ces interventions peuvent être de courte, de moyenne ou de longue durée selon l'état de santé et les besoins du patient.

### LES INFIRMIERS LIBÉRAUX

Pour bénéficier de soins à domicile, il est possible de faire appel à un infirmier libéral. Les infirmiers libéraux dispensent des soins divers, notamment des soins permettant le maintien à domicile des personnes âgées. L'infirmier libéral peut exercer seul ou dans un cabinet constitué de plusieurs confrères et confrères ou d'autres professionnels de santé. Il se déplace au domicile des patients pour prodiguer ses soins.

#### > Renseignements :

Maison de l'autonomie :

03 70 04 89 00

# LE LOGEMENT ET LES AIDES TECHNIQUES



« J'aimerais adapter mon logement. De quels conseils et aides puis-je bénéficier ? »

→ Bien vivre à domicile nécessite parfois d'apporter des aménagements au logement que l'on occupe afin d'en améliorer l'accessibilité et la sécurité. Il peut s'agir d'adaptation de la salle de bain, des accès extérieurs ou d'aides techniques comme la domotique par exemple.

Les ergothérapeutes de la Maison de l'autonomie sont à même de vous aider à définir les travaux d'adaptation et les équipements dont vous avez besoin.

## > Qui peut en bénéficier ?

Toute personne à partir de son 60<sup>e</sup> anniversaire, bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie ou titulaire d'une carte d'invalidité à 80 %.

## > Quelles sont les démarches à effectuer ?

Contactez la Maison de l'autonomie au 03 70 04 89 00, vous serez mis en relation avec Soliha, l'organisme chargé de vous accompagner dans vos démarches. À réception de votre demande, Soliha se charge de la transmettre aux ergothérapeutes du Département qui prendront contact avec vous pour un rendez-vous à votre domicile et vous proposer des solutions répondant à votre besoin.

## > Coût ?

Le conseil et l'accompagnement par les ergothérapeutes du Département sont gratuits. Vous pouvez bénéficier d'aides financières pour réaliser vos travaux de la part du Département, de l'ANAH, des CCAS, des caisses de retraites. Soliha est chargé de solliciter pour vous les partenaires financiers afin de vous proposer un plan de financement. La subvention du Département est calculée en fonction du montant des travaux et de votre niveau de ressources.



# Se déplacer

## LES TRANSPORTS



« J'utilise les transports en commun. Qu'est-ce qui est prévu pour les personnes âgées ? »

→ Différentes formules permettent aux personnes âgées de se déplacer dans de bonnes conditions.

### LES LIGNES D'OPTYMO

Optymo propose une tarification réduite aux personnes âgées de plus de 65 ans non imposables.

> **Pour en savoir plus**, vous pouvez vous adresser à : Espace Optymo, Pôle liberté, 13 rue de Madrid, 90000 Belfort. Tél. 03 84 21 08 08 [www.optymo.fr](http://www.optymo.fr)

### LA CARTE MIMOSA

> **Qui peut en bénéficier ?** Ce titre de transport s'adresse aux anciens combattants, aux déportés politiques, ainsi qu'aux veuves de guerre, aux veuves d'anciens combattants et aux veuves de déportés politiques. Ces personnes doivent être âgées de 70 ans et plus.

> **Où l'utiliser ?** La carte garantit aux usagers la gratuité des transports sur l'ensemble des lignes de bus d'Optymo. La validité de la carte est permanente et se renouvelle automatiquement chaque année. En cas de perte ou de vol et pour tout changement de situation, merci de bien vouloir contacter la Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00.

> **Coût ?** La carte est gratuite pour les usagers grâce à la participation financière mensuelle du Département du Territoire de Belfort en partenariat avec Optymo.

## LE TRANSPORT DES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE (TPMR)

Pour les personnes qui disposent d'une carte d'invalidité de 80 % et plus, Optymo peut vous proposer un transport spécialisé et personnalisé, effectué de porte à porte par un véhicule aménagé (fauteuil roulant...). Ce service est également disponible pour les personnes de plus de 90 ans, sous réserve de disponibilité. Le service fonctionne du lundi au samedi de 8 h à 18 h 30, sauf les jours fériés.

**> Pour accéder à ce service,** vous devez déjà posséder une carte Optymo et avoir retiré un dossier d'admission au [03 39 02 11 02](tel:0339021102) ou sur [optymo.fr](http://optymo.fr) ou à l'espace Optymo. Ce service est facturé 2 € le trajet.

**> Réservation** au [03 39 02 11 02](tel:0339021102) (coût d'un appel local). Le service de réservation est ouvert du lundi au vendredi de 7 h 30 à 17 h, le samedi de 7 h 30 à 17 h 30 (astreintes pour les réservations du jour), ou par courriel à : [optymo@synergihp.fr](mailto:optymo@synergihp.fr)



## SORTIR PLUS

→ Des caisses de retraite (ARRCO, AGIRC et autres) peuvent vous aider à financer, par le biais de chèquiers CESU, un accompagnement pour des sorties (loisirs, culture, démarches administratives, etc.) dans un rayon de 30 à 40 kms autour de votre domicile. Toutefois, les chèques ne peuvent pas servir à payer le titre de transport.

**> Pour bénéficier de ce service,** il faut être âgé d'au-moins 75 ans.

### > Renseignements

Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00  
Plateforme Sortir Plus : 0810 360 560

# Être soutenu moralement

## DOMICILE ÉCOUTE SÉNIORS

→ Parce que chacun d'entre nous est susceptible de vivre des moments de souffrance ou moralement difficiles, le Département met à disposition un service de soutien psychologique individualisé au domicile des personnes retraitées qui en ressentent le besoin.

Que vous soyez confronté(e) à une difficulté personnelle ou à une souffrance morale (solitude, isolement, maladie, deuil...) la psychologue peut en toute confidentialité, vous écouter, entendre vos difficultés et vous apporter un soutien moral.

### COMMENT CELA FONCTIONNE ?

**Le principe de fonctionnement est clairement énoncé lors du premier rendez-vous. Il comprend plusieurs points :**

- **présentation du métier** de psychologue et du soutien psychologique proposé ;
- **mise en place du cadre** : durée des rencontres, nombre de rencontres maximum, arrêt du suivi, gratuité, confidentialité, etc. ;
- **présentation des modalités pratiques** : où joindre le psychologue ? Comment prévenir en cas d'annulation de rendez-vous ? etc.

- **le psychologue** remet à la personne une plaquette regroupant toutes ces informations.

### LA FRÉQUENCE DES RENCONTRES

- **Le service** propose un suivi à court terme pour une difficulté identifiée. Lors du premier entretien, le psychologue évoque les fréquences possibles de séances (1 par semaine pendant 1 mois, puis 1 tous les 15 jours pendant 2 mois et enfin 1 par mois pendant 2 mois), soit une dizaine de séances au total.
- **Le psychologue** peut toutefois proposer d'autres fréquences qui tiennent compte de la situation. Le choix est laissé à la personne selon ses besoins et son ressenti.
- **La fin de l'écoute** a lieu, le plus souvent, à la demande de la personne ou est proposée par le psychologue lorsque les rencontres ne correspondent plus à du soutien nécessitant l'intervention d'un professionnel de l'écoute. Les réorientations et les passages de relais (médecin traitant, travailleur social ou psychothérapeute si la souffrance nécessite un accompagnement plus long) sont possibles à tout moment.



Visite d'une psychologue au domicile d'une personne âgée à Belfort

**Cette année, les principaux relais ont été les suivants :**

• **vers les conseillères en gérontologie :**

mise en relation avec des personnes non encore connues (pour des informations générales ou la mise en place d'un plan d'aide);

• **vers l'hôpital de jour gérontologique et la consultation mémoire :** pour les personnes nécessitant une évaluation neuropsychologique et une prise en soin adaptée;

• **vers le service de géronto-psychiatrie de Bavilliers :** pour des personnes nécessitant une consultation spécialisée ou une prise en soin en milieu hospitalier (dépression sévère, idées suicidaires...);

• **vers l'Équipe Spécialisée Alzheimer du CCAS et la MAIA :** pour une demande d'intervention ou un suivi conjoint;

• **vers la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Territoire de Belfort :** pour des actions et solutions de répit pour les aidants;

• **vers l'équipe mobile pluridisciplinaire d'évaluation gérontologique :** pour un appui ou des évaluations complémentaires.

> **Combien coûte ce service ?**

Cet accompagnement pouvant aller jusqu'à 10 rencontres est gratuit.

> **Où s'adresser ?**

• **Contact Domicile Écoute Séniors :** 03 70 04 87 22 (en cas d'absence, n'hésitez pas à laisser un message sur le répondeur. La psychologue reprendra contact avec vous dans les meilleurs délais).

• **Maison de l'autonomie :** 03 70 04 89 00

# J'AIDE MON CONJOINT OU MON PROCHE





# Les solutions de répit

« J'aide mon conjoint ou mon parent au quotidien. J'ai besoin de souffler un peu. Comment faire ? »

→ Souvent, la famille ou l'entourage proche (les aidants) contribuent au maintien à domicile d'une personne âgée dépendante. Des temps de pause, des espaces personnels, pour chacun, peuvent être bénéfiques et permettre ainsi la poursuite du maintien à domicile le plus longtemps possible.

## L'ACCUEIL DE JOUR

### > Qui peut en bénéficier ?

L'accueil de jour est une réponse au maintien à domicile des personnes âgées dépendantes. Il apporte un soutien aux proches et une prise en charge adaptée de la personne accueillie, en journée. Il s'adresse notamment aux personnes âgées, qui ont des difficultés pour rester seules à domicile toute la journée.

### > Comment y accéder ?

Les conditions d'admission varient suivant les établissements. Pour toute demande d'admission auprès d'un établissement, connectez-vous sur viatrajectoire : <https://trajectoire.sante-ra.fr/> (voir mémo en fin de guide).

### > Le coût ?

Le tarif de l'accueil de jour se compose :

- d'un tarif d'hébergement ;
- d'un tarif dépendance ;

correspondant au GIR (degré de dépendance) de la personne âgée.

### > Quelle prise en charge ?

L'accueil de jour peut être pris en compte dans un plan d'aide APA à domicile (voir fiche Allocation personnalisée d'autonomie). D'autres aides peuvent venir éventuellement compléter la prise en charge (CARSAT, organismes de retraites complémentaires, mutuelles...).

> Pour connaître la liste des accueils de jour, [Maison de l'autonomie](#) :

03 70 04 89 00

## L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

### > Qui peut en bénéficier ?

Toute personne âgée de plus de 60 ans peut solliciter un accueil temporaire en établissement (maison de retraite – EHPAD) ou en famille d'accueil. L'accueil temporaire est un accueil, comme son nom l'indique, qui s'inscrit dans une durée déterminée (date de début et date de fin de séjour) : répit, absences de la famille, travaux dans le logement, isolement, situation difficile...

### > Comment y accéder ?

Les établissements EHPAD (maisons de retraite) et les accueillants familiaux disposent, pour la plupart, de places en accueil temporaire.

### > Le coût ?

L'hébergement temporaire en EHPAD, relève des mêmes conditions de tarification qu'un hébergement permanent. Il se divise entre :

- le tarif d'hébergement ;
- le tarif dépendance, correspondant au GIR (degré de dépendance) de la personne âgée ;
- le tarif soins.

> **Les tarifs** hébergement et dépendance sont calculés au prorata de la durée de séjour. Ils sont à la charge de la personne accueillie.



### > Quelle prise en charge ?

L'accueil temporaire peut être pris en compte dans un plan d'aide APA à domicile (voir fiche Allocation personnalisée d'autonomie). D'autres aides peuvent éventuellement venir compléter la prise en charge (CARSAT, organismes de retraites complémentaires, mutuelles...).

### > Qui contacter ?

Les conditions d'admission varient suivant les établissements.

- Pour toute demande d'admission auprès d'un établissement, nous vous invitons à vous connecter sur le site internet national viatrajectoire : <https://trajectoire.sante-ra.fr/>
- Pour toute demande d'accueil, il convient au préalable de contacter la Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00

## LES HALTES DE RÉPIT

### LA HALTE RÉPIT ALZHEIMER CROIX ROUGE DE GIROMAGNY

**> Renseignements :**

Maison de l'autonomie :  
03 70 04 89 00

### LA HALTE RELAIS FRANCE ALZHEIMER 90, MAISON DE QUARTIER DES FORGES

Des activités variées et adaptées sont proposées et adaptées aux capacités de chacun. Elles sont encadrées par une équipe de bénévoles de France Alzheimer 90 et une assistante de soins en gérontologie.

**> Coût :** 2 €.

## LA PLATEFORME DE RÉPIT

→ La Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants du Territoire de Belfort a été créée pour apporter aux proches s'occupant d'une personne âgée de l'écoute, du soutien, des conseils.

La plateforme peut intervenir auprès de tout aidant familial d'une personne atteinte d'une maladie neurodégénérative. Cette intervention peut se dérouler à son domicile ou sur sites (Belfort, Héricourt, Montbéliard...).

D'une manière générale, les plateformes d'accompagnement et de répit apportent :

- de l'information pour aider les proches à faire face à la prise en charge d'une personne souffrant de la maladie d'Alzheimer et de toute autre maladie entraînant une perte d'autonomie : l'objectif est de mieux comprendre la maladie et l'impact qu'elle peut avoir ;

- un soutien aux proches aidants, individuel (soutien psychologique, conseils...) ou en groupe pour partager les expériences, se soutenir, rompre l'isolement, pour renforcer des liens entre familles confrontées à la même situation ;

- des solutions de répit pour donner du temps libre au proche, lui permettant de vaquer à ses occupations, de prendre soin de sa santé et de se reposer.

→ L'objectif est de prévenir les risques d'épuisement et de diminuer le stress et l'anxiété des aidants.

**> Renseignements :**

14 rue de Mulhouse, 90000 Belfort  
Tél : 0 805 290 745 (numéro vert)

**> Où s'adresser ?**

Pour choisir le mode de réponse et vous proposer les différents lieux,  
Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00

**JE NE PEUX PLUS  
RESTER CHEZ MOI,  
QUELLES SOLUTIONS  
D'HÉBERGEMENT ?**



# Les établissements d'accueil pour personnes âgées

« Je ne peux plus rester chez moi. Quelles sont les différentes solutions d'hébergement en établissement ? »

→ Plusieurs solutions collectives s'offrent aux personnes âgées en fonction de leurs souhaits ou de leurs besoins. L'offre est adaptée aux multiples situations individuelles.

---

## DOMICILES REGROUPÉS : RÉSIDENCES SERVICES OU RÉSIDENCES AUTONOMIE

→ Les personnes âgées sont accueillies dans des petits logements locatifs autonomes, avec sanitaire individuel complet et souvent une cuisine. Ces structures peuvent comporter des locaux communs (salle à manger, restauration, animation...) mis à la disposition des résidents pour favoriser la convivialité entre les locataires.

Ces résidences donnent accès à un dispositif de sécurité permettant une assistance si besoin 24h/24, 365j/an. Des prestations d'animation de la vie sociale sont également proposées.

Cette formule répond aux besoins de ceux qui, pour des raisons diverses (veuvage, isolement, besoin de sécurité...), souhaitent ne plus rester chez eux tout en conservant les avantages du logement individuel et la possibilité de bénéficier de services collectifs.

Les services d'accompagnement à domicile, les médecins et infirmiers libéraux de la personne âgée peuvent intervenir en cas de besoin. Les résidences autonomie sont considérées comme un domicile privé. Les personnes âgées bénéficient des mêmes aides qu'au domicile.

### LES AIDES VERSÉES AUX PERSONNES ÂGÉES EN DOMICILE REGROUPE

**Les aides** qui peuvent être attribuées sont les mêmes que celles versées pour les personnes âgées à domicile :

- l'aide au logement ;
- l'Allocation personnalisée d'autonomie à domicile.

**> Pour connaître la liste des résidences autonomie et/ou résidences services sur le Territoire de Belfort**

Maison de l'autonomie :  
03 70 04 89 00



*Accueil de jour au Chênois*



*Atelier mobilité à Giromagny*

## L'ACCUEIL FAMILIAL

« Je ne peux plus rester chez moi, mais je souhaite rester dans un environnement familial. Y a-t-il une solution ? »

→ Les personnes âgées de 60 ans et plus peuvent être accueillies au domicile de particuliers agréés par le Département. Ces « familles d'accueil » partagent leur vie quotidienne avec la ou les personne(s) accueillie(s).

L'accueil familial représente une alternative adaptée et complémentaire aux formes traditionnelles (domicile ou établissement) de prise en charge de la personne âgée. Les accueils peuvent être permanents ou temporaires.

### > Qui peut être accueilli ?

Toute personne âgée de 60 ans et plus.

### > Qui sont les accueillants familiaux ?

Les accueillants familiaux sont agréés par le Président du Conseil départemental pour pouvoir accueillir à leur domicile de 1 à 3 personnes âgées en accueil permanent ou en accueil temporaire. Un référent accueil familial du Département veille à ce que l'accueil de la personne âgée se déroule dans de bonnes conditions.



### > Qui contacter ?

Si vous souhaitez connaître les familles d'accueil disponibles et les modalités pratiques de ce dispositif, ou si vous souhaitez devenir vous-même accueillant familial, vous pouvez contacter la Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00

### > Quelle aide financière ?

Selon votre niveau de ressources, l'Allocation personnalisée d'Autonomie ou l'Aide sociale à l'Hébergement versées par le Département peuvent vous apporter une aide financière pour rémunérer votre accueillant familial.

### > Renseignements :

Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00

## LES ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES AGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

Il s'agit de maisons de retraite accueillant des personnes âgées dépendantes.

→ Les personnes âgées bénéficient, dans un cadre sécurisant :

- de l'hébergement en chambre meublée avec un système d'appel d'urgence (possibilité d'apporter de petits objets personnels) ;
- de la restauration ;
- d'une prise en charge médicale et d'une surveillance par du personnel qualifié ;
- de l'entretien du linge ;
- d'activités d'animation.

### > Les conditions d'admission

varient suivant les établissements. Pour toute demande d'admission auprès d'un établissement, nous vous invitons à vous connecter sur le site internet national viatrajectoire : <https://trajectoire.sante-ra.fr/>

### LES AIDES VERSÉES AUX PERSONNES ÂGÉES HÉBERGÉES EN ÉTABLISSEMENTS

Les personnes âgées hébergées en établissements peuvent bénéficier d'aides basées sur leurs ressources et/ou leur niveau de dépendance.

### L'AIDE AU LOGEMENT

Il s'agit de l'Aide personnalisée au logement (APL) ou de l'Allocation logement (selon le type de location), dont la demande se fait auprès de la Caisse d'allocations familiales (CAF).

> **Cette aide** permet de régler une partie des frais de logement. Elle est calculée en fonction :

- des ressources de la personne âgée ;
- de la dépense de logement ;
- de la zone géographique où est situé l'établissement.





### L'AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT (ASH)

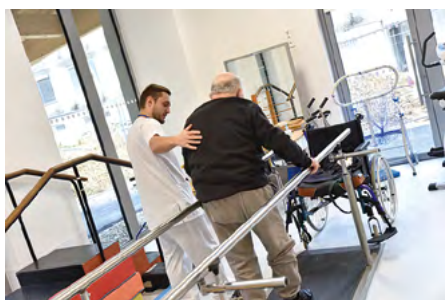
Si les revenus de la personne et la participation éventuelle des obligés alimentaires (conjoint, enfants et petits-enfants) ne permettent pas de couvrir en totalité les frais d'hébergement, le résident peut demander à bénéficier de l'Aide sociale aux personnes âgées, pour la prise en charge de la somme restant à payer. Cette aide est versée par les services du Département à l'établissement. À ce jour, l'ensemble des EHPAD du Territoire de Belfort est habilité à l'Aide sociale.

**Contrairement à l'Allocation personnalisée d'autonomie, l'Aide sociale à l'hébergement fait l'objet de recours sur succession.**

**> Pour tout renseignement,** rendez-vous sur le site [viatrajectoire.fr](http://viatrajectoire.fr) pour connaître la liste des Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) ou Maison de l'autonomie : 03 70 04 89 00



*Résidence Pierre Bonafé à Belfort*



*Centre hospitalier de soins de longue durée  
Le Chênois à Bavilliers*

— JE NE PEUX PLUS RESTER CHEZ MOI

## TOURNOI INTER-EHPAD

→ Journée nautique sur la base du Malsaucy, septembre 2019.





# MÉMO & CONTACTS UTILES



Service des Personnes Agées  
du Département du Territoire  
de Belfort :

**Maison de l'autonomie**

**03 70 04 89 00**

Centre des 4 as, Tour A, 3<sup>e</sup> étage  
4 Rue de l'As de carreau  
90 000 BELFORT



## LE SITE DU MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ

### Pour Les personnes âgées

Portail national d'information pour  
l'autonomie des personnes âgées et  
l'accompagnement de leurs proches :  
[https://www.pour-les-personnes-  
agees.gouv.fr/](https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/)

Sur ce site, vous trouverez toutes  
les informations utiles sur les  
solutions pour vivre à domicile,  
les différents types d'hébergement,  
un outil comparatif des prix des  
établissements, les dispositifs  
pour faire respecter vos droits...

---

## LE SITE POUR S'INSCRIRE DANS UNE MAISON DE RETRAITE

### Vous souhaitez trouver une maison de retraite ?

> **ViaTrajectoire est un portail d'orientation qui vous aide à trouver une maison de retraite correspondante à vos critères.** Il vous permet également de faire votre demande en ligne, de transmettre votre dossier à votre médecin traitant et de suivre l'avancement de votre dossier. Il est le fruit d'une coopération entre l'ensemble des acteurs du secteur médico-social, les Régions et les Conseils départementaux.

[https://trajectoire.sante-ra.fr/  
GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx](https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx)

> **Le site ViaTrajectoire propose à toute personne qui cherche une place en maison de retraite :**

- un annuaire national des maisons de retraite,
- une aide à la recherche des établissements répondant à vos critères,
- le formulaire unique national de demande d'admission,
- la transmission sécurisée des données médicales.

> **ViaTrajectoire est un service public gratuit, confidentiel et sécurisé.** Pensé pour simplifier votre admission en maison de retraite, il est accessible aux personnes que vous désignez ou qui agissent en votre nom.

---

## L'ESPACE 100 % NUMÉRIQUE DE LA MAISON DE L'AUTONOMIE

Enfin, **pour vous accompagner dans ces démarches ou l'utilisation de ces sites**, vous pouvez contacter la Maison de l'autonomie.

- **Avec 8 ordinateurs** connectés, cet espace est ouvert et accessible à tous.
- **Un référent** multimédia est présent pour vous accueillir et vous accompagner dans vos démarches.

- Il assure également des **formations** pour vous **aider** à remplir des formulaires auprès des organismes publics.
- Ce service est **gratuit**.

> **Le programme des formations et animations** est disponible sur [www.territoiredebelfort.fr/  
espacenumerique](http://www.territoiredebelfort.fr/espacenumerique)

**Guide pratique du bien vieillir  
dans le Territoire de Belfort,  
édition 2020**

COORDINATION :

**Conseil départemental du Territoire de Belfort**

CONCEPTION GRAPHIQUE :

**Julie Seigeot**

CRÉDITS PHOTOS :

**Conseil départemental - Jean-François Lamy**

IMPRESSION :

**Est Imprimerie Moulins lès Metz**

**Tirage à 79 000 exemplaires**

**Mars 2020**

TERRITOIRE  
**100%**  
INCLUSIF



# L'ESPACE NUMÉRIQUE

100%

DE LA MAISON DE L'AUTONOMIE



**8 ORDINATEURS**  
connectés



**FORMATIONS**  
adaptées



**OUVERT**  
et accessible  
à tous



**1 RÉFÉRENT**  
MULTIMÉDIA  
pour vous  
accompagner



**Maison**  
départementale  
**des personnes**  
**handicapées**  
Territoire de Belfort



# BIEN VIEILLIR

dans le Territoire de Belfort

**GUIDE  
PRATIQUE**

à destination  
des personnes âgées  
et de leurs proches  
**2020**

Un seul  
numéro  
une seule  
adresse

**POUR TOUTE  
QUESTION**

Département du Territoire de Belfort  
**MAISON DE L'AUTONOMIE**

—  
**03 70 04 89 00**

Centre des 4 as, Tour A, 3<sup>e</sup> étage  
4 Rue de l'As de carreau  
90 000 BELFORT

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



Territoire de Belfort

**Notre quotidien,  
c'est vous !**