

TOUTES LES INFORMATIONS UTILES
POUR LES PERSONNES DE +60 ANS
ET POUR LEURS PROCHES !

Mon livret pour **bien VIVRE**
et **bien VIEILLIR**
au **PAYS D'ÉTAIN**



BIEN VIVRE AU PAYS D'ÉTAIN À TOUS LES ÂGES !

Madame, Monsieur,

La Communauté de Communes du Pays d'Étain souhaite que chacun puisse bien vivre sur ce territoire et ait facilement accès à toutes les informations utiles au quotidien.

Comment réagir face à un proche malade ? Comment solliciter une aide pour faire des travaux à son domicile ? Quelles activités de loisirs existent pour éviter l'ennui ? Comment se déplacer jusqu'à un rendez-vous médical quand on ne peut plus utiliser sa voiture ? Nous sommes tous confrontés à des situations difficiles et amenés à nous poser ces questions.

Pour y répondre, nous avons la chance de bénéficier de services publics de qualité qui peuvent nous accompagner face aux difficultés de la vie (démarches administratives, aides à domicile, portage de repas, hébergement, aides financières, conseils juridiques...) ou nous permettre d'accéder à de nombreuses activités (loisirs, bibliothèque, sport adapté, transport à la demande...).

Ce livret vise à vous présenter l'ensemble de ces services. L'objectif est simple : **être utile aux familles du Pays d'Étain !**

Marie Leclerc,

Vice-Présidente en charge de la Cohésion Sociale et de la Santé

Philippe Gérardy,

Président de la Communauté de Communes



SOMMAIRE

JE SOUHAITE...

→ PROFITER DE MON TEMPS LIBRE	PAGE 4
→ ME DÉPLACER	PAGE 6
→ ÊTRE AIDÉ POUR LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ET JURIDIQUES	PAGE 7
→ TROUVER DES AIDES EN CAS DE DIFFICULTES FINANCIERES	PAGE 9
→ GÉRER MON QUOTIDIEN	PAGE 11
→ DÉMÉNAGER DE MON DOMICILE	PAGE 16
→ PROTÉGER MA SANTÉ	PAGE 18
→ CONNAITRE LES AIDES QUAND ON AIDE UN PROCHE AU QUOTIDIEN	PAGE 23



JE VEUX GARDER UN ESPRIT VIF ET PARTAGER AVEC LES AUTRES

LOISIRS

COURS DE MUSIQUE,
SPECTACLES

BIBLIOTHÈQUE

BÉNÉVOLAT,
AIDER LES AUTRES

JE VEUX RESTER EN FORME

ACTIVITÉS SPORTIVES

SÉANCES DE SPORT
ADAPTÉ

LES ASSOCIATIONS

Qu'est-ce que c'est ? Grâce à la centaine d'associations du Pays d'Étain, je peux participer à des activités de sport (musculature, marche nordique, football, pêche, tennis de table, aéromodélisme, cyclisme...) ou de culture (harmonie, arts plastiques, chorale, comités des fêtes, patrimoine...). Le Centre Socioculturel, le club des amis stainois et des foyers ruraux proposent aussi des activités dédiées aux personnes âgées.

En plus, si je souhaite donner de mon temps pour aider les autres, ces associations sont à la recherche de bénévoles !

Comment en bénéficier ? L'annuaire des associations est disponible sur :

www.pays-etain.fr/fr/sortir/vie-associative.

Pour plus d'informations, je peux contacter les associations ou la mairie où intervient l'association.



LES NOMBREUSES ACTIVITÉS DE LA HALLE

Qu'est-ce que c'est ? A la Halle, je peux m'inscrire au conservatoire de musique, de théâtre et d'expression corporelle. Cela me permettra de profiter de cours ouverts à tous (débutants ou confirmés) : saxophone, flûte traversière, guitare, violon, percussions, accordéon, piano, chant, théâtre, orchestre, etc. . .

Pour sortir, me divertir, découvrir des œuvres d'art, plusieurs spectacles sont aussi joués chaque année dans une salle dédiée de 150 places.

Enfin, sur place, je peux visiter le Musée Petitcollin. Il permet de découvrir plus d'un siècle de créations et d'inventions.

Comment en bénéficier ? Je contacte directement LA HALLE qui répondra à toutes mes questions :

 **LA HALLE - 2 rue des Casernes - 55400 ETAIN**
 **03.29.87.20.80**
 **www.la-halle-etain.com**
 **www.facebook.com/centreculturelettouristiqueetain**
 **accueil@la-halle-etain.com**

LE SPORT ADAPTÉ

Qu'est-ce que c'est ? L'association ILCG organise des activités sportives adaptées à mes capacités (âge, santé, mobilité, degré d'aisance. . .).

La Gym Volontaire me propose aussi des séances « Maintien en forme » qui regroupent activités de gymnastique douce, travail de l'équilibre, souplesse, renforcement musculaire, cardio-respiratoire, coordination, mémorisation...

Comment en bénéficier ? Je contacte les associations :

ILCG :
 **03.29.87.36.76 ou 06.83.34.16.24**
Gym Volontaire :
 **06.89.41.25.06 ou 06.80.60.72.78**
 **gymvolontaire.etain@gmail.com**

LA BIBLIOTHÈQUE

Qu'est-ce que c'est ? Je peux emprunter des dizaines de livres, périodiques, bandes dessinées... à la bibliothèque associative d'Étain.

Comment en bénéficier ? Je contacte le Centre Socioculturel pour connaître les horaires et m'inscrire :

 **Centre Socioculturel - 25 rue des Ecoles - 55400 ETAIN**  **03.29.87.21.41**
 **<https://www.facebook.com/csc.etain.5>**

DÉPLACEMENTS

JE ME DÉPLACE FACILEMENT

JE SUIS TRANSPORTÉ
PAR LES AIDES À
DOMICILE

JE SOLLICITE UN
TRANSPORT À LA
DEMANDE EN MINI-BUS

JE ME DÉPLACE EN VOITURE
ET DEMANDE LA CARTE
DE STATIONNEMENT

LE SERVICE « SORTIR PLUS »

Qu'est-ce que c'est ? Si j'ai 75 ans et plus et que je suis ressortissant du régime AGIRC-ARCCO, je peux être accompagné pour toute sortie à pied ou en voiture, à l'horaire et à l'endroit de mon choix. Le système fonctionne par « chèquiers » (chèque emploi service universel) préfinancés et nominatifs. Une participation financière de 15€ à 30€ par chèque est nécessaire.

Comment en bénéficier ? J'appelle le **0.971.090.971** et un conseiller organisera la sortie avec moi. Cette sortie pourra se faire avec le salarié d'un service d'aide à domicile ou d'un transport agréé par la caisse de retraite. Le coût de chaque sortie est calculé en fonction de la distance et du temps nécessaire.

LE TRANSPORT À LA DEMANDE

Qu'est-ce que c'est ? Si j'ai plus de 60 ans et que j'habite à Etain, un mini-bus peut me transporter gratuitement à l'intérieur de la ville les mardis et jeudis après-midi. Si j'ai plus de 60 ans et que j'habite un village du Pays d'Etain, un mini-bus peut m'emmener à Etain (1.50€ aller/retour) 2 fois par mois. Le vendredi matin, je peux également bénéficier du transport solidaire du Centre Socioculturel pour aller au marché de Verdun.

Comment en bénéficier ? Je réserve l'option qui me concerne au plus tard 24 heures à l'avance :

Habitants d'Etain :

🏠 Mairie d'Etain - 1 Place Jean Baptiste Rouillon - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.10.35

Habitants de villages hors Etain :

☎ Association ILCG, pour tout renseignement : 03.29.87.36.76 ou 06.83.34.16.24

☎ Communauté de Communes, pour réserver : 03.29.87.86.08

Pour tous, le vendredi matin :

🏠 Centre Socioculturel d'Etain : 25 rue des Ecoles - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.21.41

LA CARTE DE STATIONNEMENT

Qu'est-ce que c'est ? Avec la carte européenne de stationnement, je peux stationner sur les places réservées aux personnes atteintes d'un handicap. La personne qui m'accompagne peut aussi y stationner.

Comment en bénéficier ? Si je suis concerné, j'adresse ma demande à la Maison Départementale des Personnes Handicapées, qui précisera les justificatifs à apporter :

🏠 MDPH - 5 Espace Theuriet - 55000 BAR-LE-DUC

☎ 03.29.46.70.70 ✉ contact@mdph55.fr



J'AI BESOIN D'AIDE POUR DES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

FRANCE SERVICES

MAISON DE LA
SOLIDARITÉ

SANTÉ

L'AIDE POUR LES PROCÉDURES ADMINISTRATIVES

Qu'est-ce que c'est ? « France Services » peut m'accompagner dans mes démarches administratives auprès de nombreuses structures (Caisse Primaire d'Assurance Maladie, Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail, Caisses de retraite complémentaires, Mutualité Sociale Agricole, Caisse d'Allocations Familiales, Agence Nationale de l'Habitat, Agence Départementale d'Information sur le Logement, bailleurs sociaux, Maison Départementale des Personnes Handicapées, Maison de la Solidarité, Trésor Public...).

Je peux aussi être accompagné par la « Maison de la Solidarité » pour connaître les aides du Département et les solliciter (aides à domicile, financement d'aides techniques...).

Comment en bénéficier ? Ces services sont gratuits. Je dois simplement prendre rendez-vous :

France Services – Centre Socioculturel d'Étain :

🏠 Sur rendez-vous à Étain (25 rue des Ecoles) ou dans des mairies des villages

☎ 03.29.87.21.41

✉ france.services@cscetain.org

Maison de la Solidarité :

🏠 11 avenue Prud'Homme Havette - 55400 ÉTAIN

☎ 03.29.87.12.32

L'ACCÈS AUX SOINS

Pour toute question liée à des difficultés pour me faire soigner ou rembourser les soins, voir pages 20-21.



J'AI BESOIN DE CONSEILS SUR LE DROIT

PERMANENCE
JURIDIQUE

CONCILIEUR
DE JUSTICE

PROTÉGER UNE
PERSONNE ÂGÉE

LES CONSEILS JURIDIQUES

Qu'est-ce que c'est ? Si j'ai une question juridique, l'association CIDFF réalise une permanence juridique à la mairie d'Etain plusieurs mardis par mois.

Comment en bénéficier ? Je prends rendez-vous par téléphone auprès du CIDFF :

CIDFF : ☎ 03.29.86.70.41

LE RECOURS AU CONCILIEUR DE JUSTICE

Qu'est-ce que c'est ? En cas de litiges, le juge ou moi-même pouvons saisir un conciliateur de justice. Le rôle de ce professionnel bénévole est de trouver des solutions amiables, homologuées par la justice.

Comment en bénéficier ? Je peux prendre rendez-vous avec le conciliateur de justice du Tribunal d'instance de Verdun (Jean-Noël POTDEVIN) le mercredi matin, lors de ses permanences à Etain :

🏠 Mairie d'Etain - 1 Place Jean Baptiste Rouillon - 55400 ETAIN ☎ 06.84.04.17.59.

LA PROTECTION JURIDIQUE

Qu'est-ce que c'est ? Si je ne suis plus en capacité physique ou mentale de gérer mon quotidien ou si je m'inquiète pour un proche qui n'arrive plus à gérer son quotidien, je peux demander une mesure de protection civile. Cela permet de protéger les personnes qui ne peuvent plus pourvoir seules à leurs intérêts en raison d'une altération médicalement constatée de leurs facultés mentales ou corporelles qui empêche l'expression de leur volonté. La sauvegarde de justice, la curatelle ou la tutelle pourront être mises en place.

Comment en bénéficier ? La personne en difficulté elle-même et/ou ses proches peuvent en faire la demande.

2 structures accueillent et conseillent :

L'association tutélaire de la Meuse

🏠 Permanence sur rendez-vous :
31 rue Saint Pierre - 55100 VERDUN
☎ 03.29.76.13.73
✉ tuteurs.familiaux@atm.asso.fr
🌐 www.atm.asso.fr

L'Union Départementale des associations familiales de Meuse

🏠 Permanence sur rendez-vous :
11 ter rue Cumières - 55100 VERDUN
☎ 03.29.84.84.64
✉ tuteursfamiliaux@udaf55.fr

Je peux aussi contacter directement le tribunal de Verdun

🏠 Place saint Paul - 55100 VERDUN
☎ 03.29.86.14.05
✉ accueil-verdun@justice.fr



JE SOLLICITE DES AIDES FINANCIÈRES POUR UN SOUTIEN DURABLE

DÉPARTEMENT

CAISSE DE RETRAITE

ANCIENS
COMBATTANTS

LES AIDES FINANCIÈRES

Qu'est-ce que c'est ? Si j'ai besoin d'une aide financière car j'ai des ressources trop faibles, je peux solliciter ma caisse de retraite pour demander le « minimum vieillesse ».

Si j'ai besoin d'aide pour financer des aides à domicile, je peux solliciter une contribution de ma caisse de retraite, de ma mutuelle ou de la Maison de la Solidarité (Département de la Meuse). Voir page 14.

Si j'habite à Etain, la Mairie peut aussi apporter 3 aides en complément : le secours Solidarité-Energie, la participation à la redevance des ordures ménagères et l'aide exceptionnelle de fin d'année.

Comment en bénéficier ? Je contacte directement ces professionnels, qui me conseilleront et m'accompagneront :

Caisse d'Assurance Maladie et de Santé au Travail Nord-Est :

📍 1 rue de Polval - 55015 BAR-LE-DUC CEDEX ☎ 39.60 💻 lassuranceretraite.fr

Mairie d'Etain :

📍 1 Place Jean Baptiste Rouillon - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.10.35

LES AIDES SPÉCIFIQUES POUR LES ANCIENS COMBATTANTS

Qu'est-ce que c'est ? Si je suis un Ancien Combattant, plusieurs aides me sont dédiées : carte du combattant, titre de reconnaissance de la Nation, Retraite du combattant, carte d'invalidité, aide financière pour veuvage de guerre, prestation de service, prêt, aide exceptionnelle. . .

Comment en bénéficier ? Je contacte l'Organisme National des Anciens Combattants et Victimes de Guerre (ONACVG) pour connaître les conditions et les démarches à suivre :

ONACVG :

📍 40 rue du Bourg - CS 70614 - 55013 BAR LE DUC Cedex

☎ 03.29.77.58.88 💻 www.onac-vg.fr



JE SOLLICITE DES AIDES PONCTUELLES POUR FAIRE FACE À UN PROBLÈME PARTICULIER

DÉPARTEMENT

ASSOCIATIONS
CARITATIVES

LES AIDES D'URGENCE

Qu'est-ce que c'est ? En cas d'urgence ou suite à un accident de la vie, je peux solliciter de l'aide auprès de la Maison de la Solidarité et du Secours Catholique. Ces structures disposent d'un fond pour financer directement et rapidement des dépenses exceptionnelles (carburant, assurance énergie, mutuelle, frais d'obsèques...).

Comment en bénéficier ? Je prends rendez-vous avec la Maison de la Solidarité, qui m'informera et m'accompagnera :

Maison de la Solidarité :

🏠 11 avenue Prud'Homme Havette - 55400 ETAIN

☎ 03.29.87.12.32

LES AIDES ALIMENTAIRES

Qu'est-ce que c'est ? La Croix Rouge et les Restos du Cœur assurent des distributions alimentaires régulières.

Comment en bénéficier ? Je contacte les associations qui m'expliqueront tout :

Croix Rouge :

☎ 03.29.87.17.36

✉ croixrouge.etaain@free.fr

Restos du Cœur :

☎ 06.31.92.30.36

✉ vieiraf@wanadoo.fr



J'AI BESOIN D'AIDE POUR LES REPAS, LE MÉNAGE, LES COURSES, LA TOILETTE, L'HABILLAGE, MARCHER...

JE ME FAIS LIVRER DES PLATS A DOMICILE

JE FAIS INTERVENIR DES AIDES A DOMICILE

LES REPAS LIVRÉS À DOMICILE

Qu'est-ce que c'est ? Si j'ai besoin, un repas chaud et équilibré peut être livré à mon domicile par des professionnels. Le tarif est parmi les moins chers de la Meuse.

La Mairie d'Étain propose aussi une distribution de pain 3 fois par semaine.

Comment en bénéficier ? Si j'ai plus de 60 ans, je contacte :

Habitants d'Étain :

 Mairie d'Étain - 1 Place Jean Baptiste Rouillon - 55400 ETAIN  03.29.87.10.35

Habitants de villages hors Étain :

 Association ILCG  03.29.87.36.76 ou 06.83.34.16.24

LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE

Qu'est-ce que c'est ? L'aide à domicile intervient directement chez moi, en fonction de mes besoins, pour m'aider à accomplir différentes tâches de la vie quotidienne :

- Courses, préparation des repas, ménage, rangement, entretien du linge...
- Aide au lever, aide au coucher, toilette, habillage, aide au déplacement...
- Jeux, lecture, promenade, tâches administratives, écoute, dialogue, accompagnement dans les déplacements extérieurs...

Comment en bénéficier ? Les Caisses de retraite et le Département peuvent participer au financement de ces interventions (voir page 14). Au-delà des démarches à engager auprès de ces structures, je peux contacter les associations du secteur :

Aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR) de la Vallée de l'Orne

 5 Rue nouvelle - 55400 ETAIN  03.29.83.34.86  valleedelorne@fede55.admr.org
 www.fede55.admr.org

Aide à Domicile Aux Personnes Agées et Handicapées (ADAPAH) – Section d'Étain

Rendez-vous possible à domicile pour échanger  03.29.79.05.84  accueil@adapah55.fr

Les Colombes

 16 Rue des Eparges, 55160 FRESNES-EN-WOËVRE  09.67.47.28.14

ADHAP SERVICES

 1 rue Louis Maury - 55100 VERDUN  03.29.88.07.47

Association Alys

 5 rue du Dr Alexis Carrel – 55100 VERDUN  03.29.86.06.00  contact55@alys.fr

A NOTER : En plus de ces aides, à la sortie d'hospitalisation ou sur prescription médicale, je peux solliciter un service de soins à domicile (SSIAD) pour la toilette et l'habillage. La prise en charge est gratuite (sécurité sociale) – voir page 20 pour le détail.

J'AI BESOIN D'AMÉNAGER MON LOGEMENT POUR FACILITER MON QUOTIDIEN

JE CONTACTE
LE CMAL SOLIHA MEUSE

J'INSTALLE LA
TÉLÉASSISTANCE

L'AMÉNAGEMENT DE MON DOMICILE

Qu'est-ce que c'est ? Je souhaite réaliser des aménagements à mon domicile : remplacement d'une baignoire en douche, installation d'un monte escaliers, pose de volets roulants automatisés, adaptation de l'éclairage, installation d'équipements spécifiques (siège de douche mural...), travaux (douche italienne, marches antidérapantes...), etc.

L'Etat (via l'Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat) ou ma caisse de retraite principale et/ou complémentaire peuvent m'apporter une aide financière (sous conditions de ressources).

Le département peut également participer au financement d'une partie de ces aménagements (notamment via ses allocations pour l'autonomie et le handicap).

Comment en bénéficier ? Je contacte le CMAL Soliha Meuse qui va me conseiller gratuitement pour toute demande et m'accompagner dans le montage du dossier. Je peux aussi contacter ma caisse de retraite ou la Maison de la Solidarité. :

CMAL : 🏠 98 boulevard de la Rochelle - 55000 BAR LE DUC 📞 03.29.79.23.10 ✉ meuse@solihha.fr

A NOTER : A partir de 60 ans, si je commence à rencontrer des petites difficultés et que j'ai besoin de quelques aménagements (barre d'appui, siège de douche...) sans bénéficier de l'APA, je peux demander l'intervention gratuite à domicile d'un ergothérapeute : **MSA Services - 03.25.42.73.32**

LA TÉLÉASSISTANCE

Qu'est-ce que c'est ? Si j'ai peur de chuter, si j'ai des pertes d'équilibre, si je me sens seul et que j'ai besoin d'un outil pour être rassuré, la téléassistance peut m'aider. Ce procédé me permet d'alerter à distance la personne de mon choix (chute, urgence...). Différents matériels peuvent être installés chez moi : détecteur de chute, téléphone adapté, bracelet, pendentif, interphone spécial...

Comment en bénéficier ? Une partie des frais peut être intégrée dans le plan d'aide du Département ou de ma Caisse de retraite. De multiples opérateurs proposent la téléassistance et peuvent l'installer, notamment les services d'aide à domicile (ADAPAH, ADMR...), les banques et les assureurs.



J'AI BESOIN D'ÊTRE ACCUEILLI CERTAINS JOURS,
JE NE PEUX PAS RESTER TOUTE LA SEMAINE SEUL CHEZ MOI

JE SUIS ACCUEILLI EN
JOURNÉE DANS UN
ÉTABLISSEMENT DÉDIÉ

JE SUIS ACCUEILLI
PLUSIEURS JOURS DANS
UN ÉTABLISSEMENT DÉDIÉ



L'ACCUEIL DE JOUR ET L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Qu'est-ce que c'est ? Si je ne peux plus rester seul chez moi tous les jours ou qu'un aidant a besoin de temps, 2 solutions sont possibles.

La 1^{ère} est l'accueil de jour : je peux être accueilli une ou plusieurs fois par semaine, en journée complète ou demi-journée, dans un établissement d'hébergement dédié. Cela me permet de développer ma vie sociale, de participer à des activités stimulantes et de soulager mes proches.

La 2^{ème} est un accueil dans un établissement spécialisé sur une durée plus longue (1 semaine à 3 mois) : « l'hébergement temporaire ». Cette solution peut être utile lorsque mon maintien à domicile est momentanément compromis : absence de mes proches, départ en vacances de ma famille, travaux dans mon logement, isolement... ou pour découvrir ce type d'accueil avant de réfléchir à entrer dans une maison de retraite.

Comment en bénéficier ? Je contacte les structures et échange avec mon médecin à ce sujet. Une partie du coût peut être prise en charge dans le plan d'aide de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie du Département.

Hébergement temporaire à Etain

📍 EHPAD LATAYE - 4 rue Lataye - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.12.81

Accueil de jour ou hébergement temporaire à Verdun

📍 EHPAD Sainte Catherine - 54 rue Saint Sauveur - 55100 VERDUN ☎ 03.29.83.64.01

LES AIDES FINANCIÈRES POUR MIEUX GÉRER MON QUOTIDIEN

JE SOLLICITE
MA CAISSE DE RETRAITE

JE SOLLICITE LE
DÉPARTEMENT

JE SOLLICITE UNE
PRESTATION POUR
LE HANDICAP

JE SOLLICITE UNE AIDE
POUR LES DEMARCHES
ADMINISTRATIVES

LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE

Qu'est-ce que c'est ? Si j'ai besoin d'aide au quotidien pour le ménage ou les courses, ma caisse de retraite peut m'aider à financer l'intervention d'aides à domicile et le portage de repas (sous certaines conditions)

Comment en bénéficier ? Je m'adresse à ma caisse de retraite principale (celle à laquelle j'ai le plus cotisé). Chaque caisse de retraite a ses propres aides financières. Les caisses de retraite complémentaires proposent aussi des aides ponctuelles pour les aides à domicile et pour d'autres aspects du maintien à domicile.

- 🏠 **Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail Nord-Est**
1 rue de Polval - 55015 BAR-LE-DUC CEDEX ☎ 39.60 🖨 lassuranceretraite.fr
- 🏠 **Mutualité Sociale Agricole Marne-Ardennes-Meuse**
24 boulevard Louis-Roederer - CS 30001 - 51077 REIMS Cedex
Permanence sur rendez-vous : Place Saint Paul - 55100 VERDUN
☎ 09.69.32.35.62 🖨 marne-ardennes-meuse.msa.fr

LES AIDES DU DÉPARTEMENT

Qu'est-ce que c'est ? Dès 60 ans, si je commence à rencontrer des difficultés pour les tâches de la vie quotidienne (toilette, habillage, repas, marche...), le Département peut m'aider à financer les dépenses nécessaires pour me permettre de rester à mon domicile, avec l'« Allocation Personnalisée d'Autonomie ».

Après avoir constitué le dossier, le Département va évaluer mes besoins à mon domicile et me proposer un plan, en fonction de mes ressources financières et de ma perte d'autonomie. Ce plan peut financer l'intervention d'aides à domicile, la téléalarme, des petits aménagements (barres d'appui, rehausseur de WC, protections hygiéniques, etc.), de l'hébergement temporaire et de l'accueil de jour.

Comment en bénéficier ? Pour déposer un dossier, je contacte le département :

- 🏠 **Direction de l'Autonomie** Hôtel du Département - 3 rue de De Guise - 55000 BAR-LE-DUC
☎ 03.29.45.46.40 🖨 www.meuse.fr/proche/seniors/vivre-a-domicile/apa-a-domicile





L'AIDE POUR LE HANDICAP

Qu'est-ce que c'est ? Si je suis en situation de handicap, selon mes ressources et la période à laquelle mon handicap a été reconnu, je peux solliciter des aides financières pour de nombreux domaines (aides à domicile, transport, vie sociale, allocations...).

Comment en bénéficier ? Je prends rendez-vous avec la Maison Départementale des Personnes Handicapées, qui est faite pour m'informer et m'aider :

MDPH :

 Permanence à la Maison de la Solidarité - 11 avenue Prud'Homme Havette - 55400 ETAIN
 03.29.46.70.70

LES AIDES POUR REMPLIR LES DEMANDES D'AIDE

Pour solliciter ces différentes aides et parvenir à compléter les dossiers, plusieurs professionnels ont pour rôle de m'aider. Il suffit de les contacter :














France Services – Centre Socioculturel d'Etain :

 Sur rendez-vous à Etain (25 rue des Ecoles) ou dans des mairies des villages
 03.29.87.21.41
 france.services@cscetain.org

Maison de la Solidarité :

 11 avenue Prud'Homme Havette - 55400 ETAIN
 03.29.87.12.32

RECAPITULATIF DES AIDES

J'ai besoin d'aide pour...	JE PEUX BÉNÉFICIER D'AIDES FINANCIÈRES AUPRÈS DE...				
	Caisses de retraites	Allocation Personnalisée d'Autonomie (Département)	Prestation handicap (Département)	Aide personnalisée logement (CAF ou MSA)	CMAL SOLIHA
Repas, ménage, courses (p. 11)					
Toilette, habillage, sortie (p. 11)					
Aménagement du domicile (p. 12)					
Téléassistance (p. 12)					
Accueil de jour, hébergement temporaire (p. 13)					
Logement (individuel, EHPAD, résidence autonomie...) (p. 17)					

JE TROUVE DES SOLUTIONS SI JE DOIS DEMENAGER DE MON DOMICILE

JE CHOISIS UN
LOGEMENT SOCIAL

JE CHOISIS UNE
RÉSIDENCE
AUTONOMIE

JE CHOISIS UN EHPAD

LE LOGEMENT SOCIAL

Qu'est-ce que c'est ? Si je peux encore vivre seul mais que j'ai besoin d'un logement adapté à coût modéré, je peux faire une demande de logement social.

Comment en bénéficier ? Au Pays d'Étain, c'est l'Office Public de l'Habitat (OPH) de la Meuse qui propose ce type de logement.

OPH 📍 4 Rue Jean Bouin, 55100 VERDUN ☎ 03.29.45.12.22 🌐 www.oph-meuse.fr

Pour toute demande de logement social en France, un même formulaire doit être rempli sur ce site : www.demande-logement-social.gouv.fr. Si j'ai besoin d'aide pour le remplir, je peux être accompagné par le CCAS de la mairie d'Étain ou par France Services :

Mairie d'Étain

📍 1 Place Jean Baptiste Rouillon
55400 ETAIN

☎ 03.29.87.10.35

France Services - Centre Socioculturel d'Étain et sa Région

Sur rendez-vous à Étain (25 rue des Ecoles)
ou dans des mairies du Pays d'Étain

☎ 03.29.87.21.41

✉ france.services@cscetain.org



LA RÉSIDENCE AUTONOMIE

Qu'est-ce que c'est ? Si je peux encore vivre seul mais que j'ai besoin de la présence régulière d'une aide et que je veux éviter l'isolement, je peux vivre dans une résidence autonomie. Les logements sont adaptés aux personnes âgées, sécurisés, individuels et liés à des espaces collectifs (ménage, cuisine, animations. . .). Le tarif inclut le coût de la location de l'appartement et les services supplémentaires.

Comment en bénéficier ? Je me renseigne auprès des résidences les plus proches :

Résidence Autonomie Souville

🏠 2 Rue de la Charroniere - 55100 VERDUN 📞 03.29.84.17.95

Résidence Autonomie Mirabelle

🏠 Place Saint Nicolas - 55100 VERDUN 📞 03.29.86.06.00 ✉ contact55@alys.fr

Foyer Résidence des Côtes de Meuse

🏠 19 Avenue Promenade - 55210 HANNONVILLE-SOUS-LES-COTES 📞 03.29.87.35.55

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

Qu'est-ce que c'est ? Si mon domicile n'est plus adapté et que je ne peux plus vivre seul, je peux intégrer un EHPAD (maison de retraite), qui propose une prise en charge globale : hébergement, restauration, animations, soin. L'EHPAD d'Étain propose ainsi un accueil en chambre, pour les personnes de plus de 60 ans, qui sont dépendantes (besoin d'aide et de soins au quotidien). Des animations sont régulièrement prévues (jeux, éducation physique, musicothérapie. . .).

Comment en bénéficier ? Je prends contact avec l'EHPAD pour plus de renseignements :

EHPAD LATAYE 🏠 4 rue Lataye - 55400 ETAIN 📞 03.29.87.12.81

L'AIDE PERSONNALISÉE AU LOGEMENT

Qu'est-ce que c'est ? Pour tous ces modes de logement, sous conditions de ressources, je peux bénéficier d'une aide mensuelle.

Comment en bénéficier ? Je fais une demande auprès de la CAF ou de la MSA :

Caisse d'Allocations Familiales de la Meuse

🏠 11 Rue de Polval - 55012 BAR LE DUC Cedex 📞 3230

🌐 www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-meuse/contacter-ma-caf

Mutualité Sociale Agricole Marne-Ardennes-Meuse

🏠 24 boulevard Louis-Roederer - CS 30001 - 51077 REIMS Cedex

Permanence sur rendez-vous : 🏠 Place Saint Paul - 55100 VERDUN

📞 09.69.32.35.62 ✉ marne-ardennes-meuse.msa.fr

MON MÉDECIN TRAITANT M'ORIENTE VERS DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ (LIBÉRAUX, SERVICES HOSPITALIERS)

PRISE DE RENDEZ-VOUS
DANS LES STRUCTURES

PROGRAMMATION DE
SOINS À DOMICILE

REMBOURSEMENTS DES FRAIS
PAR L'ASSURANCE MALADIE ET
LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

LES CENTRES HOSPITALIERS

Les Centres Hospitaliers de Briey (hôpital Maillot) et Verdun-Saint Mihiel assurent des consultations et des hospitalisations. Leurs services incluent différents pôles : anesthésie, chirurgie, médecine, mère-enfant, psychiatrie, urgences...

📍 31 Avenue Albert de Briey - 54150 VAL DE BRIEY ☎️ 03.82.47.50.00 🌐 www.ch-briey.fr

📍 2 Rue d'Anthouard - 55100 VERDUN ☎️ 03.29.83.84.85 🌐 www.chvsm.org

☎️ Pour toute urgence, appelez le 15

A NOTER : L'hôpital de Verdun organise aussi à Etain une consultation dédiée aux addictions (alcool, tabac, médicaments, jeux...) plusieurs mardis par mois. Le service est gratuit et confidentiel.

Pour plus d'information ou un rendez-vous, j'appelle le numéro vert :

CSAPA Centr'Aid : ☎️ 0.800.77.12.32



LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DU PAYS D'ÉTAI

MÉDECINE GÉNÉRALE

NOM	ADRESSE	Tél.
Dr DESCHAMPS Eric	Maison de Santé - 8 rue du D Munier, 55400 ÉTAI	03.29.87.00.94
Dr DHYVERT Yves	10 rue Pasteur, 55400 ÉTAI	03.29.87.19.49
Dr FENICE Amandine	47 rue Raymond Poincaré, 55400 ÉTAI	03.29.87.27.43
Dr REMY-BAUDSON Marie-Alexandra	20 rue Raymond Poincaré, 55400 ÉTAI	03.29.85.66.01
Dr VISAT-DUPOIS Rachel	4 rue Pasteur, 55400 ÉTAI	03.29.87.06.20

OPHTALMOLOGIE

Dr CONSTANTINESCU Madalina	1 place de la Martinique, 55400 ÉTAI	03.29.83.92.61
-----------------------------------	--------------------------------------	----------------

SANTÉ MENTALE

Dr BRENIAX Elisabeth (psychiatre)	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	
Mme GAMBI Pascaline (psychologue)	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	06.15.16.23.41
Équipe mobile de psychogériatrie	Hôpital - Allée Désandrouins, 55100 VERDUN	03.29.83.85.54

A noter : *Si je suis en situation de souffrance psychique, cette équipe peut intervenir à domicile pour évaluer la situation, les traitements possibles et améliorer la prise en charge. Mon médecin traitant est chargé de solliciter cette aide.*

SOINS DENTAIRES

Dr MAILLE Alain	5 rue du Chanoine Bonne, 55400 ÉTAI	03.29.87.11.10
Dr NOSAL Philippe	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	03.29.87.02.02
Dr DELAMARCHE NOSAL Marie	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	03.29.87.02.02

CARDIOLOGIE

Dr BEN AHMED Fethi	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	03.72.85.01.15
---------------------------	--	----------------

KINÉSITHÉRAPIE

M. THOMAS Patrice	2 rue Pasteur, 55400 ÉTAI	03.29.87.26.33
M. CRISTOFORRETTI Arnaud	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	03.29.84.18.70
M. LARCHER Gwenael	31 rue Raymond Poincaré, 55400 ÉTAI	03.29.85.00.08

SOINS DES FEMMES

Dr JABOUR Michel (gynécologue)	18 place Jean-Baptiste Rouillon, 55400 ÉTAI	03.29.83.85.48
Mme ADAM Sophie (sage-femme)	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	06.19.07.14.84

SOINS INFIRMIERS

Mme BAUDLET Laurence	4 rue Pasteur, 55400 ÉTAI	06.72.06.33.84
Mme CAILLE Erzilia	4 rue Pasteur, 55400 ÉTAI	06.72.06.33.84
M. GUERIOUNE Geoffrey	4 rue Pasteur, 55400 ÉTAI	06.82.53.17.89
Mme THIBAUT-LORCIN Françoise	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	06.74.18.04.56
Mme FORMEL Marie	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	06.59.92.04.96
Mme PREUD'HOMME Marianne	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	06.48.44.18.33
Mme GAMBETTE Hélène	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	06.52.89.36.38
Mme TUBERT Emily	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAI	06.52.89.36.38

PROTÉGER MA SANTÉ

SOINS INFIRMIERS

Mme MASSON Stéphanie	18 rue de Metz, 55400 ETAIN	07 66 28 24 16
Mme SCHMITT Muriel	41 rue de Nancy, 55160 FRESNES-EN-WOEVRE	06.83.86.47.95
M. BASSET Benoît	5 route de Moulainville, 55400 CHATILLON/S/LES COTES	06 77 07 36 68
M. ERARD Geoffroy	22 place Jean-Baptiste Rouillon, 55400 ETAIN	06 85 06 17 08

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE

ADMR - SSIAD de Fresnes en Woèvre	16 Bis rue des Eparges, 55210 FRESNES-EN-WOËVRE	03.29.88.80.19
-----------------------------------	---	----------------

A noter : Les infirmiers libéraux peuvent assurer des soins infirmiers (médicaments, pansements...) à domicile. Pour une prise en charge plus importante, avec le « Service de Soins Infirmiers à Domicile » des aides-soignantes se rendent au domicile, réalisent les soins (d'hygiène, d'aide au lever, coucher, change, évaluation douleur...) et assurent une surveillance – Gratuit sur prescription médicale.

OSTÉOPATHIE

Mme DIE Charlotte	12 Avenue Prud'Homme Havette, 55400 ETAIN	06.07.76.60.17
-------------------	---	----------------

DIÉTÉTIQUE

Mme CHARDIN Elodie	22 Place Jean Baptiste Rouillon, 55400 ETAIN	07 86 95 52 77
--------------------	--	----------------

PODOLOGIE

M. DE ARAUJO William	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ETAIN	07.81.09.12.88
----------------------	---	----------------

SOPHROLOGIE

Mme CHOLLOT Brigitte	Maison de Santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ETAIN	06 19 86 72 02
----------------------	---	----------------

PHARMACIE

ALLACH JANNOT PHARMACIE	3 rue Raymond Poincaré, 55400 ETAIN	03.29.87.10.74
FRIZON/ALTHEN PHARMACIE	21 rue Raymond Poincaré, 55400 ETAIN	03.29.87.12.88

ORTHOPHONIE

Mme PELEGE Celia	8 rue du Docteur Meunier, 55400 ETAIN	03.29.74.89.73
------------------	---------------------------------------	----------------

OPTIQUE

NEOPTIC	6 avenue Prud'homme Havette, 55400 ETAIN	03.29.87.10.55
OPTIQUE STAINOISE	12 rue Raymond Poincaré, 55400 ETAIN	03.29.80.15.95

TRANSPORT

PALIN-PHELIX	7 bis place de la Martinique, 55400 ETAIN	03.29.87.11.55
--------------	---	----------------

SI JE N'AI PAS DE MÉDECIN TRAITANT ET QUE JE SUIS ÉLOIGNÉ DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ OU SI JE SUIS EN DIFFICULTÉS POUR PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ

Qu'est-ce que c'est ? Si je suis dans le besoin, « l'Equipe Mobile d'Asalée » vient à ma rencontre (à Etain ou dans les villages alentours) en organisant des permanences d'écoute et des journées de bilan de santé. Elle peut aussi m'accompagner à la reprise des soins, en organisant par exemple des consultations médicales à distance et/ou des visites à domicile.

Comment en bénéficier ? Ces actions sont gratuites et proposées par une association. Je prends contact directement avec les infirmières :

Association Asalée  12 avenue Prud'Homme Havette - 55400 ETAIN

 07.55.60.20.63 ou 07.54.36.90.54  ema.asalee@gmail.com

LE REMBOURSEMENT DES FRAIS LIÉS À LA SANTÉ

Qu'est-ce que c'est ? La protection sociale assure un remboursement de la majeure partie des soins. Une part obligatoire est prise en charge par l'assurance maladie (sécurité sociale). Une part complémentaire est prise en charge par une complémentaire santé.

A noter : Depuis 2019, la plupart des complémentaires santé prennent intégralement en charge les frais liés à l'acquisition de lunettes et d'appareils auditifs.

Comment en bénéficier ? Pour toute question sur mes droits, mes remboursements, l'accès aux soins, pour bénéficier de la Complémentaire Santé Solidaire (paiement mensuel adapté à vos ressources) si je n'en ai pas, je contacte mon Assurance Maladie.

Si je bénéficie de la Complémentaire Santé Solidaire, il est important de la contacter chaque année pour renouveler mes droits.

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) 55

📍 1 rue de Polval - CS 50907 55015 Bar-le-Duc Cedex ☎ 36.46 🌐 <https://www.ameli.fr>

Mutualité Sociale Agricole Marne-Ardenne-Meuse

📍 24 boulevard Louis-Roederer - CS 30001 - 51077 REIMS Cedex

Permanence sur rendez-vous : 📍 Place Saint Paul - 55100 VERDUN

☎ 09.69.32.35.62 🌐 marne-ardennes-meuse.msa.fr

Pour avoir de l'aide dans ces démarches, je contacte France Services :

Sur rendez-vous à Etain (25 rue des Ecoles) ou dans les mairies des villages

☎ 03.29.87.21.41 🌐 france.services@cscetain.org



L'ACCOMPAGNEMENT DE CERTAINES PATHOLOGIES

1. Infirmières Asalée

Qu'est-ce que c'est ? Cette association regroupe des infirmières et des médecins généralistes qui assurent des consultations d'éducation thérapeutique pour le diabète de type 2, le risque cardio-vasculaire (patients ayant plusieurs facteurs de risque), les broncho-pneumopathies chroniques obstructives (patients fumeurs) et les troubles de la mémoire.

Au cours des consultations, les infirmières pourront me prescrire des tests et me permettront d'apprendre à vivre avec la maladie et trouver un nouvel équilibre de vie.

Comment en bénéficier ? Si je suis concerné, je peux en parler directement avec mon médecin, qui se chargera de faire une demande

Asalée : Infirmier du secteur ☎ 07.55.62.31.87

2. Réseau de santé territorial ADOR 55

Qu'est-ce que c'est ? Cette association peut m'aider pour le dépistage des maladies chroniques ou me proposer de l'éducation thérapeutique.

Comment en bénéficier ? Si je pense que cela me concerne, je peux en parler avec mon médecin.

ADOR 55 : 🏠 8 rue du Docteur Munier, 55400 ETAIN ☎ 03.72.85.01.10 ✉ ador@sante-lorraine.fr

3. Equipe spécialisée Alzheimer (et maladies apparentées) à domicile

Qu'est-ce que c'est ? Si j'ai des troubles de la mémoire, si je suis atteint de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie neurodégénérative, une association peut me donner des conseils et m'accompagner pour faciliter mon quotidien. Mes proches seront aussi soutenus.

Comment en bénéficier ? Cette intervention est soumise à prescription médicale. Si je suis concerné, mon médecin doit donc intervenir.

ADMR - 🏠 Maison de Santé - 13 rue Saint Paul - 55100 VERDUN ☎ 03.29.74.89.27



JE SOLLICITE DES TEMPS DE RÉPIT (UNE AIDE EXTÉRIEURE PREND LE RELAIS)

HÉBERGEMENT
TEMPORAIRE,
ACCUEIL DE JOUR

SERVICE À DOMICILE

HALTE-RÉPIT

L'HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Qu'est-ce que c'est ? Très souvent le maintien à domicile des aînés ne serait pas possible sans le soutien de la famille ou des proches (nommés « aidants »). Cette tâche demande un grand dévouement et il faut savoir s'accorder un moment de répit pour prendre soin de soi. Si je suis dans cette situation, des solutions peuvent être mises en place pour me soulager, comme l'accueil de jour ou l'hébergement temporaire.

Comment en bénéficier ? Voir page 13

LE SERVICE DE RÉPIT À DOMICILE

Qu'est-ce que c'est ? Si un proche que j'aide au quotidien est atteint d'une maladie neurodégénérative (maladie de la mémoire, maladie de Parkinson, AVC...), l'association Interm'Aides 55 peut intervenir à domicile pour s'occuper de cette personne et me permettre de m'accorder du temps libre (repos, courses, rendez-vous, divers...). L'association peut intervenir sur une durée allant d'une journée à 3 jours/2 nuits.

Comment en bénéficier ? Je contacte l'association, qui m'expliquera le fonctionnement et les démarches à suivre :

Interm'aides 55 📍 5 rue Saint François - 55000 BAR-LE-DUC ☎ 03.29.75.49.91

💻 www.intermaides55.fr ✉ intermaides55@fedes55.admr.org

LA HALTE-RÉPIT / DÉTENTE

Qu'est-ce que c'est ? Pour me soulager, je peux solliciter la halte-répit d'Interm'Aides 55 : le vendredi après-midi (14h-17h) l'association se charge d'aller chercher les personnes à leur domicile dans un périmètre de 10 kms autour d'Étain. C'est un moment convivial, qui permet de mobiliser les facultés des personnes accueillies.

Comment en bénéficier ? Je contacte l'association, qui m'expliquera le fonctionnement et les démarches à suivre :

Interm'aides 55 📍 5 rue Saint François - 55000 BAR-LE-DUC ☎ 03.29.75.49.91

💻 www.intermaides55.fr ✉ intermaides55@fedes55.admr.org

J'ÉCHANGE AVEC LES PERSONNES QUI VIVENT DES SITUATIONS SIMILAIRES

LES TEMPS DÉDIÉS AUX AIDANTS

Qu'est-ce que c'est ? L'association Interm'Aides 55 a aussi pour mission d'écouter, d'informer, d'orienter et de former les personnes dans le besoin. Elle peut organiser pour moi et les autres aidants du Pays d'Étain des temps de formation, des groupes de paroles, des temps d'entretien psychologique individuel, etc.

Comment en bénéficier ? Il me suffit de contacter l'association :

Interm'aides 55 📍 5 rue Saint François - 55000 BAR-LE-DUC ☎ 03.29.75.49.91

💻 www.intermaides55.fr ✉ intermaides55@fedes55.admr.org

Pour connaître toutes les informations
et aides utiles quand on vieillit !

FORUM DES SENIORS

Vendredi 1er avril 2022
14h/19h

Stands d'informations

Découverte d'activités et apéritif

Jeux de cartes

Aides à domicile



La Halle - 2 rue des Casernes, 55400 ETAIN

Plus d'information sur www.pays-etain.fr ou au 03.29.87.86.08