

Toutes les informations utiles
pour les habitants du secteur !

LE LIVRET POUR LES PERSONNES DE +60 ANS ET POUR LEURS PROCHES AU PAYS D'ETAIN !

Édition 2025



BIEN VIVRE À 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 habitants 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 veux profiter de mon temps libre	Page 4
Je veux être en forme	Page 5
J'ai besoin de conseils pour des démarches administratives	Page 6
J'ai besoin de conseils pour des démarches juridiques	Page 7
Je me déplace facilement	Page 8
Je sollicite des aides pour faire face à un problème	Page 9
Je sollicite des aides dédiées aux retraités	Page 10
Je veux une aide pour le quotidien à la maison	Page 11
J'ai besoin d'aménager mon logement	Page 12
J'ai besoin de trouver des solution pour me loger hors de mon domicile	Page 13
J'aide un proche au quotidien et je fais appel à des services	Page 15
Je prends soin de ma santé	Page 16
L'annuaire des professionnels de santé	Page 17

JE VEUX PROFITER DE MON TEMPS LIBRE

SPECTACLES

ASSOCIATIONS
CULTURELLES

JEUX
DE CARTES

Les activités de la Halle d'Etain

Qu'est-ce que c'est ? A la Halle, un conservatoire, une salle de spectacle et une ludothèque m'attendent : je peux ainsi m'inscrire à des cours de musique (débutant ou confirmé : saxophone, guitare, violon, accordéon, piano, etc.), de théâtre ou de danse. Je peux aussi me rendre à la ludothèque pour découvrir des jeux de société et en emprunter gratuitement. Une fois par mois, je peux assister à un spectacle (concert, comédie...) dans une belle salle de 150 places.

Comment en bénéficier ? Je contacte la Codecom qui répondra à mes questions :

 Communauté de Communes - 2 rue des Casernes - 55400 ETAIN

 03.29.87.20.80

 www.la-halle-etain.com  La Halle // La Halle aux Jeux

Les associations culturelles

Qu'est-ce que c'est ? Chaque semaine, des passionnés de musique, peinture, dessin... proposent des ateliers. Je peux aussi emprunter des dizaines de livres, périodiques, bandes dessinées... à la bibliothèque associative d'Etain.

Comment en bénéficier ? Les tarifs pour adhérer aux associations sont très bas. Pour faire une séance découverte ou s'inscrire, il suffit de les contacter :

• **Groupement artistique de la Woëvre** : peinture à l'huile, dessin, pastel, aquarelle, peinture sur soie

 M. Michel PRANZETTI : 03.29.87.03.02, 06.08.00.60.36  michel.pranzetti@wanadoo.fr

• **Harmonie Stainoise** : solfège, orchestre et cours de musique

 M. Jacky RONDEAUX : 06 61 83 19 42  harmonie.stainoise@sfr.fr

• **Chanterie des Eaux Vives Gincrey/Grimaucourt**

 Mme Béatrice ZENON : 03.29.88.32.42  zenon.michel@orange.fr

• **Chorale Gincrey**

 Mme Amélie THOMAS : 06.86.85.01.67  phillipe.thomas0035@orange.fr

• **Centre Socioculturel d'Etain et sa Région** : bibliothèque ; club de tricot, crochet

 25 rue des Ecoles, 55400 Etain - 03.29.87.21.41

Les groupes de joueurs de carte

Qu'est-ce que c'est ? Si je souhaite jouer aux cartes (ou aux jeux de société) avec des passionnés, différentes associations ou groupes d'habitants proposent des rencontres régulières.

Comment en bénéficier ?

• **Club du temps libre à Rouvres-en-Woëvre** : mardi après-midi

 M. Maurice DUBOIS : 06.32.91.68.90

• **Café papot'âge de Buzy-Darmont** : lundi après-midi

 M. Jean-Marc SIDOT : 06.71.42.92.10

• **Génération Mouvement à Etain** : jeudi après-midi

 Mme Chantal BAILLY : 03.29.80.25.54, 06.41.16.80.80

• **Centre Socioculturel d'Etain et sa Région** : mardi (jeux de société) et vendredi (scrabble) après-midi  25 rue des Ecoles, 55400 Etain - 03.29.87.21.41

JE VEUX ÊTRE EN FORME

SÉANCES
DE SPORT

AIDER
LES AUTRES

Les associations sportives

Qu'est-ce que c'est ? Le Pays d'Etain compte une vingtaine d'associations sportives qui proposent chaque semaine divers cours et moments conviviaux, ouverts à tous les âges. En particulier, la Gym Volontaire propose des séances de « Maintien en forme » qui regroupent diverses activités (gym douce, cardio, coordination...), pour entretenir son corps. Des éducateurs sportifs proposent également à Eix, Herméville et Etain du sport adapté à mes capacités (âge, santé, mobilité, degré d'aisance...)

Comment en bénéficier ? Je contacte les organisateurs qui m'expliqueront tout sur les activités, les horaires et les tarifs

- **Annuaire des clubs sportifs**

🌐 Disponible à l'accueil de la Codecom ou sur www.pays-etain.fr

- **Gym volontaire**

☎ 06.89.41.25.06 ou 06.80.60.72.78 ✉ gymvolontaire.etain@gmail.com

- **Sport adapté à Etain : ILCG**

☎ 03.29.87.36.76 ou 06.83.34.16.24

- **Sport adapté à Eix ou Herméville : Codecom**

☎ 25 Allée du Champ de Foire, 55400 Etain – 03.29.87.86.08

Le bénévolat

Qu'est-ce que c'est ? Environ 70 associations agissent dans de nombreux domaines : animations locale, protection du patrimoine, environnement, sport, culture, solidarités... Elles sont à la recherche de nouveaux bénévoles qui pourraient les aider au quotidien ou pour des événements exceptionnels. Si j'ai une passion que je souhaite partager, je peux également demander l'aide de la Codecom pour créer mon association et trouver d'autres personnes motivées

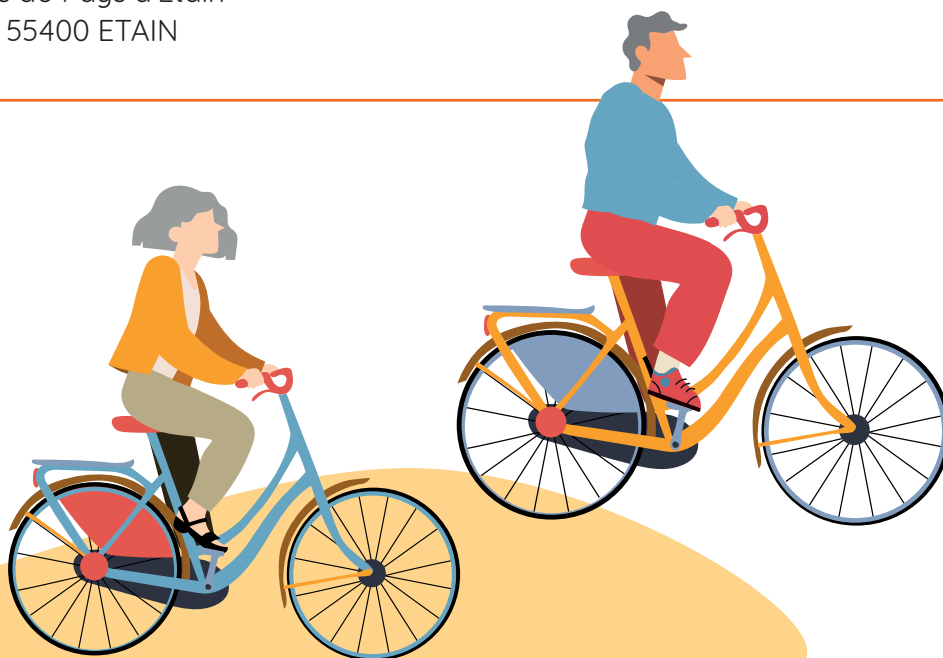
Comment en bénéficier ? L'annuaire des associations est disponible sur : www.pays-etain.fr

- **Si je veux créer mon association, je contacte la Codecom :**

Communauté de Communes du Pays d'Etain

29 allée du Champ de Foire, 55400 ETAIN

☎ 03.29.87.86.08



J'AI BESOIN DE CONSEILS POUR DES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

FRANCE
SERVICES

MAISON
DE LA SOLIDARITÉ

SANTÉ
PAGE 16

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...).

En complément, un Conseiller Numérique est également présent au Centre Social et peut m'accompagner sur ordinateur ou tablette les jeudis matin.

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

• France Services – Centre Socioculturel d'Etain et sa Région

25 rue des Ecoles, 55400 Etain

☎ 03.29.87.21.41

✉ france.services@cscetain.org

L'accompagnement pour connaître et faire valoir ses droits

Qu'est-ce que c'est ? Pour toute difficulté sociale, La Maison De la Solidarité peut m'aider. Il s'agit d'un lieu d'accueil et de proximité où des professionnels écoutent et accompagnent gratuitement dans l'accès aux droits et dans tous les domaines de la vie quotidienne (administratif, éducatif, financier, logement, aides spécifiques quand on vieillit...).

Comment en bénéficier ? Il suffit de contacter :

• Maison de la Solidarité

11 avenue Prud'Homme Havette - 55400 ETAIN

☎ 03.29.87.12.32



J'AI BESOIN DE CONSEILS POUR DES DÉMARCHES JURIDIQUES

PERMANENCES
JURIDIQUES

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 :
☎ 03.29.86.70.41

Le recours au conciliateur de justice

Qu'est-ce que c'est ? En cas de litiges, le juge ou moi-même peut 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 le mercredi matin, lors de ses permanences à la mairie d'Etain :
• Jean-Noël POTDEVIN - Tribunal d'instance de Verdun
Place Saint Paul - 55100 VERDUN
✉ jean-noel.potdevin@conciliateurdejustice.fr

La protection juridique

Qu'est-ce que c'est ? Si je ne suis plus en capacité physique ou mental 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 peut en faire la demande. 2 structures peuvent me transmettre de l'information sur ce sujet pour que je puisse faire les bons choix et comprendre les démarches :

- L'association tutélaire de la Meuse
Permanence sur rendez-vous à Verdun : 31 rue Saint Pierre - 55100 VERDUN
☎ 03.72.55.97.85 ✉ tuteurs.familiaux@atm.asso.fr 🌐 www.atm.asso.fr
À noter : cette association vous propose un service spécifique de conseils et de soutien, pour vous accompagner dans la réflexion et toutes démarches.
- L'Union Départementale des associations familiales de Meuse
Permanence sur rendez-vous à Verdun : 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 ME DÉPLACE FACILEMENT

AIDE
FINANCIÈRE

TRANSPORT À
LA DEMANDE

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. Ils sont pris en charge par la caisse de retraite dans la limite d'un plafond annuel.

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 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
- **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 - Permanence à Etain
☎ 03.29.46.70.70
✉ contact@mdph55.fr

JE SOLLICITE DES AIDES POUR FAIRE FACE À UN PROBLÈME

DÉPARTEMENT

ASSOCIATIONS
CARITATIVES

CCAS

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.etain@free.fr

- Restos du Cœur ☎ 06.31.92.30.36 ✉ vieraf@wanadoo.fr

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 veuf de guerre, prestation de service, prêt, aide exceptionnelle...

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

- ONACVG - Cité administrative

Avenue du 94ème R.I. - BP 70614 - 55013 BAR-LE-DUC Cedex ☎ 03.29.77.58.88 🌐 www.onac-vg.fr

Les aides spécifiques pour les situations de 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 :

- Permanence tous les 15 jours à la Maison de la Solidarité

11 avenue Prud'Homme Havette - 55400 ETAIN ☎ 03.29.46.70.70

Les aides spécifiques pour les habitants d'Etain

Qu'est-ce que c'est ? Si j'habite à Etain, la Mairie (via le CCAS) 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 le CCAS qui me conseillera :

- Mairie d'Etain

1 Place Jean Baptiste Rouillon - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.10.35

JE SOLLICITE DES AIDES FINANCIÈRES DÉDIÉES AUX RETRAITÉS

DÉPARTEMENT

CAISSE
DE RETRAITE

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 au quotidien pour le ménage ou les courses, ma caisse de retraite peut également m'aider à financer l'intervention d'aides à domicile et le portage de repas (sous certaines conditions). 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 Autonomie ». Je peux par exemple être aidé pour l'installation de la téléalarme, pour l'intervention d'une aide à domicile, pour des aménagements dans ma salle de bain, pour de l'hébergement temporaire...

Comment en bénéficier ? Si je souhaite solliciter ma caisse de retraite, je dois contacter la principale (celle à laquelle j'ai le plus cotisé). Je peux également contacter les caisses de retraite complémentaires, qui proposent des aides ponctuelles pour les aides à domicile et pour d'autres aspects du maintien à domicile. Chaque caisse a ses propres aides financières.

• **Caisse d'Assurance Maladie 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**

Place Saint Paul - 55100 VERDUN ☎ 09.69.32.35.62 ✉ marne-ardennes-meuse.msa.fr

Si je souhaite solliciter le Département, je dois constituer un dossier. Une professionnelle m'accompagnera et viendra à mon domicile pour évaluer mes besoins et me proposer un plan, en fonction de mes ressources financières et de ma part d'autonomie.

• **Maison de la Solidarité**

11 avenue Prud'Homme Havette - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.12.32

🌐 <https://www.meuse.fr/information-transversale/guide-des-aides/allocation-personnalisee-dautonomie-apa-a-domicile-3492>

Récapitulatif des aides

J'ai besoin d'aide pour...	Je peux bénéficier d'aides financières auprès de...				
	Caisses de retraite	Allocation Personnalisée d'Autonomie	Prestation handicap	Aide personnalisée logement	CMAL SOLIHA
Repas, ménage, courses P.11	☐		☐		
Toilette, habillage, sortie P.8,11		☐	☐		
Aménagement du domicile P.12-13	☐	☐	☐		☐
Téléassistance P.12	☐	☐	☐		
Accueil de jour, hébergement temporaire P.13,15		☐			
Logement (individuel, EHPAD, autonomie) P.14				☐	

JE VEUX UNE AIDE POUR LE QUOTIDIEN À LA MAISON

⋮
REPAS

⋮
COURSES, TOILETTES,
HABILLAGE

⋮
CONSEILS
PERSONNALISÉS

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. Pour les habitants d'Etain, la Mairie d'Etain propose en plus une distribution de pain 3 fois par semaine.

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

• **Habitants d'Etain**

La mairie : 1 Place Jean Baptiste Rouillon - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.10.35

• **Habitants de villages hors Etain**

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 10). 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

• **AMAEELLES Etain**

Rue des Cheminots, 55840 THIERVILLE-SUR-MEUSE ☎ 03.29.79.05.84

• **Les Colombes**

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

• **Alys**

3 Rue Gérard Biévetot - 55840 THIERVILLE-SUR-MEUSE ☎ 03.29.86.06.00 ✉ contact55@alys.fr

• **ADHAP Service**

1 Rue Louis Maury - 55100 VERDUN ☎ 03.29.88.07.47

Prendre du recul sur son quotidien

Qu'est-ce que c'est ? Un proche ou vous-mêmes avez des difficultés pour gérer votre quotidien, votre domicile... et vous ne savez pas comment vous adapter ? « L'Equipe Mobile Prévention Autonomie » peut venir chez vous pour échanger sur vos habitudes de vie et vous apportez des conseils personnalisés (alimentation, logement, santé...) pour que puissiez rester à votre domicile dans les meilleures conditions possibles. Cette Equipe vous aide également à mobiliser les aides et services adaptés à votre situation, fait le lien avec votre médecin traitant, etc.

Comment en bénéficier ? Le service est gratuit et accessible pour les personnes de 60 ans et plus :

• **Equipe Mobile Prévention Autonomie**

10 rue Thiers, 55120 CLERMONT-EN-ARGONNE

☎ 07.89.04.79.33 ou 03.29.87.45.08 ✉ contact@empa55.fr

TRAVAUX

TÉLÉASSISTANCE

CONSEILS
PERSONNALISÉS

La rénovation de mon domicile

Qu'est-ce que c'est ? Plusieurs fonds existent pour prendre en charge une partie des coûts d'isolation thermique, de rénovation ou d'adaptation si mon logement est dégradé.

Comment en bénéficier ? Je contacte le PETR du Pays de Verdun qui est un service gratuit qui m'informe sur toutes ces aides, me permet de savoir laquelle me correspond et m'aide à la solliciter :

• **Epace Workici** 3 Place de la Mairie, 55100 BRAS-SUR-MEUSE ☎ 03.72.61.05.86

L'aménagement de mon domicile

Qu'est-ce que c'est ? Au-delà des aides pour des grands travaux, il existe des aides pour réaliser des aménagements dans mon logement comme : remplacement d'une baignoire par une 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), ma caisse de retraite (sous conditions de ressources) et le département (notamment via ses allocations pour l'autonomie et le handicap) peuvent m'apporter une aide financière.

Comment en bénéficier ? Je peux contacter directement ma caisse de retraite ou la Maison de la Solidarité (aides du Département) qui m'accompagneront dans les démarches. Je peux aussi contacter le PETR pour comprendre les aides de l'Etat.

• **PETR - Epace Workici** 3 Place de la Mairie, 55100 BRAS-SUR-MEUSE ☎ 03.72.61.05.86

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

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

• **Maison de la Solidarité** 11 avenue Prud'Homme Havette - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.12.32

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.

Comprendre les adaptations à prévoir

Qu'est-ce que c'est ? Une ergothérapeute peut venir gratuitement à mon domicile pour observer, faire un diagnostic et donner des conseils personnalisés pour savoir s'il faut prévoir des travaux, s'il faut installer des aides techniques (par exemple : rampe d'escalier), s'il faut revoir l'organisation de certaines pièces, s'il faut adapter sa salle de bain, etc.

Comment en bénéficier ? Ce service est gratuit car financé par le Département de la Meuse. Il faut le contacter pour demander une intervention :

• **Commission des financeurs (Déborah Giambarresi)** ☎ 03.29.45.78.30

ACCUEIL TEMPORAIRE

LOGEMENT SOCIAL

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 proche a besoin de souffler, 2 solutions sont possibles.

La 1^{re} 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^e 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

3 rue Lataye - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.12.32

• Accueil de jour ou hébergement temporaire

EHPAD Sainte Catherine - 54 rue Saint Sauveur - 55100 VERDUN ☎ 03.29.87.48.69

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'Etain, c'est l'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'Etain ou par France Services :

• Mairie d'Etain

1 Place Jean Baptiste Rouillon - 55400 ETAIN ☎ 03.29.87.10.35

• France Services - Centre Socioculturel d'Etain et sa Région

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

☎ 03.29.87.21.41 ✉ france.services@cscetain.org



⋮
EHPAD

⋮
RÉSIDENCE

⋮
AIDE FINANCIÈRE

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 ?

- **Résidence Autonomie Souville** 2 Rue de la Charronniere - 55100 VERDUN

Résidence Autonomie Mirabelle Place Saint Nicolas - 55100 VERDUN

☎ 03.29.86.06.00 ✉ contact55@alys.fr

- **Résidence Autonomie de Montmédy**

4 rue de Montrichard - 55600 MONTMEDY

☎ 03.29.85.18.41

- **Foyer Résidence des Côtes de Meuse**

19 Avenue Promenade - 55210 HANNONVILLE-SOUS-LES-COTES

☎ 03.29.87.34.69

Les Etablissements 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'Etain 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**

3 rue Lataye - 55400 ETAIN

☎ 03.29.87.12.32

Si besoin, l'établissement se chargera de faire une demande d'aide financière auprès du Département.

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 :

- **Mutualité Sociale Agricole Marne-Ardennes-Meuse**

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

Permanence à Verdun du lundi au vendredi (sur RDV le vendredi) (Place Saint Paul)

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

- **Caisse d'Allocations Familiales de la Meuse**

B.P 20520 - 11 Rue de Polval - 55012 BAR LE DUC Cedex

☎ 3230 🌐 www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-meuse/contacter-ma-caf

⋮
HÉBERGEMENT TEMPORAIRE,
ACCUEIL DE JOUR

⋮
SERVICE
À DOMICILE

⋮
HALTE-RÉPIT

Connaitre les différentes aides

Qu'est-ce que c'est ? Lorsque je deviens aidant d'un proche, plusieurs outils existent pour me permettre de comprendre quelles aides pourraient m'aider à m'organiser. Si je travaille, je peux même demander un congé spécifique, avec allocation.

Comment en bénéficier ? En fonction de ma situation, j'utilise les ressources suivantes :
- Pour un proche en situation de handicap : le numéro vert « Communauté 360 » est à mon service 0 800 36 03 60
- Pour une vision globale des différentes aides, ce site internet compile tout ce qui existe : <https://maboussoleaidants.fr/>

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 ? L'association, 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 ✉ intermaides55@fed55.admr.org 🌐 www.intermaides55.fr

La halte-répît

Qu'est-ce que c'est ? Pour me libérer du temps, je peux solliciter la halte-répît d'Interm'Aides 55 : le vendredi après-midi, l'association se charge d'aller chercher les personnes à leur domicile dans un périmètre de 10 kms autour d'Etain et de leur proposer diverses activités qui entraînent leur mémoire sur plusieurs heures.

Comment en bénéficier ? L'association, 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 ✉ intermaides55@fed55.admr.org 🌐 www.intermaides55.fr

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'Etain des temps de formation, des groupes de paroles, des temps d'entretien psychologique individuel, etc.

Comment en bénéficier ? L'association, 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 ✉ intermaides55@fed55.admr.org 🌐 www.intermaides55.fr

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ

PROFESSIONNELS
DE SANTÉ

REMBOURSEMENT

SOINS
SPÉCIALISÉS

Les Centres Hospitaliers

Qu'est-ce que c'est ? Les Centres Hospitaliers de Briey et Verdun-Saint Mihiel assurent des consultations et des hospitalisations. Leurs services incluent différents pôles : anesthésie, chirurgie, médecine, mère-enfant, psychiatrie, urgences...

- **Hôpital Maillot**

31 Avenue Albert de Briey - 54150 VAL DE BRIEY

☎ 03.82.47.50.00 🌐 www.ch-briey.fr

- **Verdun-Saint Mihiel**

2 Rue d'Anthouard - 55100 VERDUN

☎ 03.29.83.84.85 🌐 www.chvsm.org

☎ **Pour toute urgence, appelez le 15**

À noter : l'hôpital dispose d'un service social qui pourra m'accompagner si à une sortie d'hospitalisation ou suite à un diagnostic, j'ai besoin de soins spécifiques à domicile ou d'interventions renforcées d'aide à domicile.

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.

À 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

☎ 34.46 🌐 www.ameli.fr

- **Mutualité Sociale Agricole Marne-Ardennes-Meuse**

Permanence Place Saint Paul, 55100 VERDUN

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

Pour avoir de l'aide dans ces démarches, je peux contacter

- **France Services - Centre Socioculturel d'Etain et sa Région**

☎ 03.29.87.21.41

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DU PAYS D'ÉTAÎN

Médecine Générale

Dr DESCHAMPS Eric	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.00.94
Dr DHYVERT Yves	10 rue Pasteur, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.19.49
Dr FENICE Amandine	47 rue Raymond Poincaré, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.27.43
Dr REMY-BAUDSON Marie-Alexandra	20 rue Raymond Poincaré, 55400 ÉTAÎN	03.29.85.66.01
Dr VISAT-DUPUIS Rachel	4 rue Pasteur, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.06.20

Soins Dentaires

Dr NOSAL Philippe	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.02.02
Dr DELAMARCHE NOSAL Marie	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.02.02

Santé Mentale

Mme GAMBI Pascaline (psychologue)	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN (Présente 1 jour par semaine)	06.15.16.23.41
Équipe mobile de psychogériatrie - CH	Centre Hospitalier - Allée Désandrouins - 55100 VERDUN	03.29.83.85.54

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 des Femmes

Dr JABOUR Michel (gynécologue)	Bâtiment Jacquard (derrière la mairie), 55400 ÉTAÎN (Présent les samedis)	03.29.83.45.48
Mme ADAM Sophie (sage-femme)	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	06.19.07.14.84

Kinésithérapie

M. THOMAS Patrice	2 rue Pasteur, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.26.33
M. CRISTOFORETTI Arnaud	21 B rue de Morteau, 55400 ÉTAÎN	03.29.84.18.70
M. LARCHER Gwenaël M. SCHNEIDER Jean-Baptiste	31 rue Raymond Poincaré, 55400 ÉTAÎN	03.29.85.00.08
Mme TROMPETTE Sara	19 rue Raymond Poincaré, 5400 ÉTAÎN	07.80.37.65.92

Pharmacie

ALLACH JANNOT	3 rue Raymond Poincaré, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.10.74
FRIZON ALTHEN	21 rue Raymond Poincaré, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.12.88

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DU PAYS D'ÉTAÎN

Soins Infirmiers

Mme BAUDLET Laurence	4 rue Pasteur, 55400 ÉTAÎN	06.72.06.33.84
Mme CAILLE Erzilia	4 rue Pasteur, 55400 ÉTAÎN	06.72.06.33.84
M. GUERIOUNE Geoffrey		06.82.53.17.89
Mme THIBAUT-LORCIN Françoise	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	06.74.18.04.56
Mme FORMEL Marie	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	06.59.92.04.96
Mme PREUD'HOMME Marianne	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	06.48.44.18.33
Mme GAMBETTE Hélène	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	06.52.89.36.38
Mme TUBERT Emily	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	06.52.89.36.38
M. CAO Hervé	6 avenue Prud'homme Havette, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.07.06
Mme MASSON Stéphanie	18 rue de Metz, 55400 ÉTAÎN	07.66.28.24.16
M. BASSET Benoît	8 bis rue Basse, 55400 EIX	06.77.07.36.68
M. ERARD Geoffroy	4 rue du Contour, 55400 ÉTAÎN	06.85.06.17.08

Consultations en Addictologie

MAISON DE SANTÉ	8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	03.29.83.99.83
------------------------	---------------------------------	----------------

Consultations les mardis sur tous types d'addictions (stupéfiants, tabac, alcool, travail, sport, jeux vidéo, jeux d'argent...), pour informer, évaluer la consommation, aider à la réduction, mettre en place un traitement de substitution, etc

Podologue

M. DE ARAUJO William	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	03.29.87.18.52
-----------------------------	---	----------------

Orthophonie

Mme PELEGE Célia	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	03.29.74.89.73
-------------------------	---	----------------

Sophrologie

Mme CHOLLOT Brigitte	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	06.19.86.72.02
Mme CONTRERAS Stéphanie	Maison de santé - 8 rue du Dr Munier, 55400 ÉTAÎN	06.59.06.38.34
Mme Kathleen BIANCALANA	43 route de Damvillers, 55400 ÉTAÎN	07.65.57.13.09

Transport Sanitaire

PALIN-PHELIX

7 bis place de la Martinique, 55400 ETAIN

03.29.87.11.55

Opticiens

NEOPTIC

6 avenue Prud'homme Havette, 55400 ETAIN

03.29.85.09.09

Les Soins Spécifiques à Domicile

**ADMR – Service de
soins infirmiers
à domicile
de Fresnes-en-Woëvre**

16 bis rue des Eparges, 55210 FRESNES-EN-WOEVRE

03.29.88.80.19

Les infirmiers libéraux interviennent à domicile pour assurer des soins infirmiers (pansements, médicaments...). Une prise en charge plus importante est possible avec ce service SSIAD : des aides-soignantes se rendent au domicile, réalisent des soins (hygiène, aide au lever, change, évaluation de la douleur...) et assurent une surveillance. Gratuit – sur prescription médicale.

**Interm'Aides 55 -
Equipe Spécialisée
Alzheimer**

21 avenue Charles de Gaulle – 55100 VERDUN

03.29.75.49.91

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. Gratuit - Sur prescription médicale.

Association Asalée

Etain

07.55.62.31.87

Des infirmières proposent des consultations « d'éducation thérapeutique » pour le diabète de type 2, le risque cardiovasculaire (patients ayant plusieurs facteurs de risque), les broncho-pneumopathies chroniques obstructives (patients fumeurs) et les troubles de la mémoire. Elles me donnent des conseils pour mieux vivre au quotidien et pour apprendre à vivre avec la maladie. Elles peuvent aussi me prescrire des tests. Gratuit - Sur prescription médicale.



