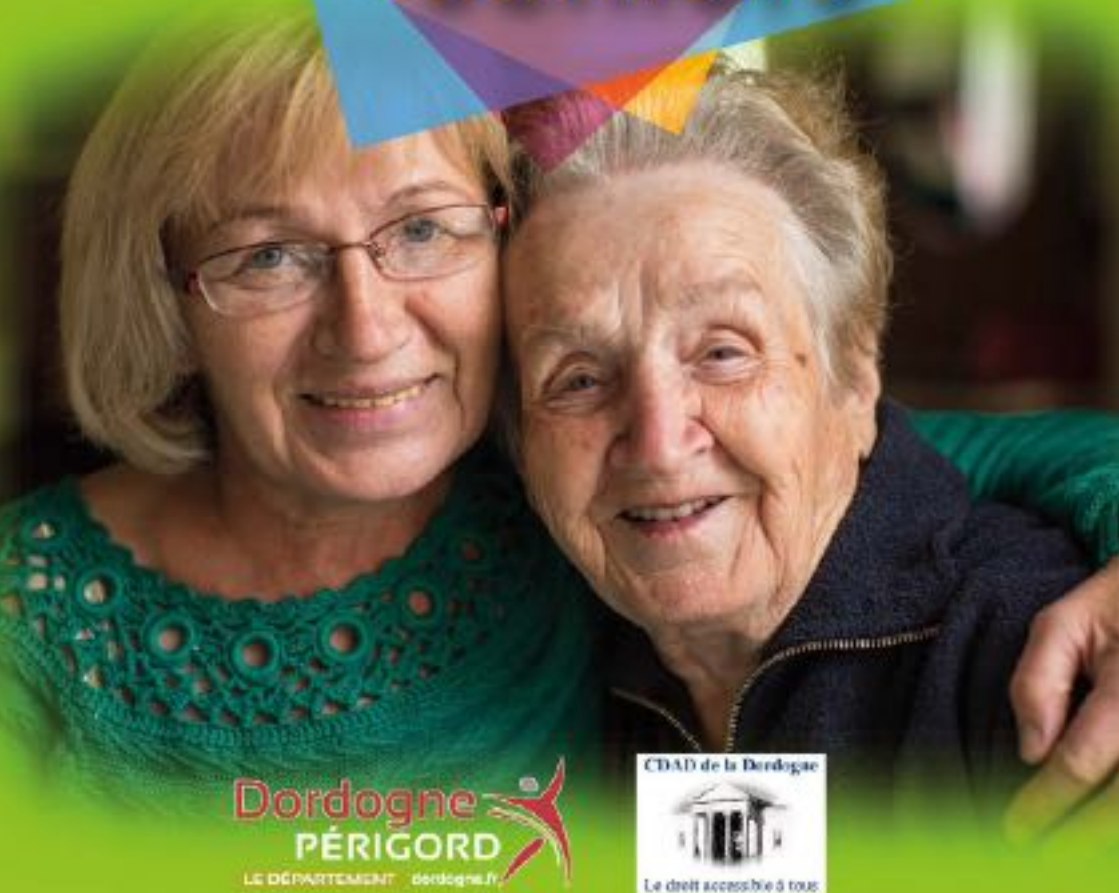


Autonomie - Droits - Santé - Vie quotidienne

Guide à l'usage des sénior



Dordogne
PÉRIGORD
LE DÉPARTEMENT dordogne.fr

CDAD de la Dordogne



Le droit accessible à tous

Bien vieillir en Dordogne-Périgord

Ce guide est le fruit d'un partenariat entre le Conseil départemental de la Dordogne et le Conseil départemental de l'accès au droit 24.

Après le succès du guide à l'usage des adolescents, réalisé lui aussi en commun, il nous a semblé opportun d'unir de nouveau nos efforts, nos compétences et celles de nos partenaires pour offrir au public sénior un guide balayant de nombreux aspects de leur vie et concourant « au bien vieillir ».

Après 60 ans, c'est une nouvelle vie qui commence, une vie beaucoup plus riche que par le passé du fait notamment des progrès de la médecine et de l'allongement de la durée de vie.

La Dordogne est dans le même temps l'un des départements français qui comptent le plus de séniors, qui reconnaissent souvent le Périgord comme une douce terre d'accueil où il fait bon vivre.

Ce guide se veut avant tout pratique et facile d'accès avec de multiples entrées. Il a vocation à répondre aux questionnements des aînés d'aujourd'hui : santé, droits, maintien à domicile, loisirs...

Il est aussi à la disposition des familles ou de toute personne aidant une personne âgée.

Il contient ainsi de nombreux contacts, adresses sur la plupart des sujets intéressant les séniors.

C'est avec plaisir que nous vous offrons ce document, véritable livre de chevet pour bien vieillir en Dordogne-Périgord. Un département où la solidarité se conjugue au quotidien.



Germinal PEIRO

Président du Conseil
départemental
de la Dordogne



Julien SIMON-DELCROS

Président du Conseil
départemental de l'accès
au droit de la Dordogne

S O M M A I R E

MA VIE QUOTIDIENNE

Je m'informe	6-8
Je me déplace	9-11
Je suis connecté(e)	12

MON HÉBERGEMENT

A domicile	16-24
En accueil temporaire	25
En résidence autonomie	26
En établissement	27-29
En accueil familial	30-31

MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE, MA VIE SOCIALE

Je me soigne	34-35
Je prends soin de moi	36-42

MA FAMILLE ET MES PROCHES

J'aide mes proches et je me fais aider	46-51
Je choisis mes obsèques	52

MES DROITS

Je prépare ma retraite	56
Une instance pour me représenter	56
Je vois mes petits-enfants	57-58
Je transmets mon patrimoine	59-62
Je dois ou je reçois une pension alimentaire ..	63-64
Je bénéficie d'une protection juridique	65-67
Je me protège contre les abus	68-74

Numéros d'urgence	76
Mon répertoire	77
Remerciements	78

MA VIE QUOTIDIENNE



©Fotolia-Goodluz

Je m'informe

Les points d'information

Les autres lieux d'information

Je me déplace

Voyager serein - En train

La Dordogne en car pour 2 euros

Les bus en ville : Périgueux - Bergerac - Sarlat - Nontron

Je suis connecté(e)

Des précautions à prendre



www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Je m'informe

Les points d'information départementaux

- ▶ Les points d'information départementaux ont une mission d'accueil, d'écoute, d'information, de conseil et de soutien aux usagers.
- ▶ Le Département de la Dordogne propose sur son territoire plusieurs guichets d'accueil de proximité pour la population qu'elle soit âgée ou non. Il existe 33 Centres Médico-Sociaux en Dordogne qui vous accueillent du lundi au vendredi.
- ▶ Vous pouvez ainsi vous adresser au Centre Médico-Social (CMS) proche de votre domicile. Le CMS répond à vos questions et peut vous aider dans votre vie quotidienne ou celle de votre proche parent.
- ▶ Il vous informe sur les services d'aide et d'accompagnement à domicile, les services de soins infirmiers à domicile, le portage de repas, la téléassistance, l'adaptation du logement... Il vous aide à rechercher une solution d'accueil temporaire, un accueil de jour, un établissement d'hébergement...
- ▶ Il peut vous aider à la constitution de dossiers (exemples : dossier d'allocation personnalisée d'autonomie, prestations des caisses de retraite...). Il vous soutient dans les démarches administratives et peut vous informer sur les mesures de protection juridique.

A qui dois-je m'adresser ? Au Centre Médico-Social (CMS) proche de votre domicile (cf liste ci-contre).

Liste des centres médico-sociaux de la Dordogne :

BEAUMONT

Tél. : 05 53 02 06 10

BELVÈS

Tél. : 05 53 02 06 59

BERGERAC

Tél. : 05 53 02 04 00

BOULAZAC

Tél. : 05 53 02 01 90

BRANTÔME

Tél. : 05 53 02 06 71

COULOUNIEUX-

CHAMIER

Tél. : 05 53 02 01 92

CREYSSE

Tél. : 05 53 02 04 89

EXCIDEUIL

Tél. : 05 53 02 06 52

HAUTEFORT

Tél. : 05 53 02 07 70

LA FORCE

Tél. : 05 53 02 06 12

LALINDE

Tél. : 05 53 02 04 90

LE BUGUE

Tél. : 05 53 02 06 57

MONTIGNAC

Tél. : 05 53 02 06 50

MONTPON-MÉNESTÉROL

Tél. : 05 53 02 06 41

MUSSIDAN

Tél. : 05 53 02 00 50

NEUVIC

Tél. : 05 53 02 06 45

NONTRON

Tél. : 05 53 02 07 04

PÉRIGUEUX VILLE

Tél. : 05 53 02 02 50

PÉRIGUEUX GOUR DE L'ARCHE

Tél. : 05 53 02 02 70

PÉRIGUEUX LA BOÉTIE

Tél. : 05 53 02 01 91

PÉRIGUEUX ST-GEORGES

Tél. : 05 53 02 02 71

PORT SAINTE-FOY

Tél. : 05 53 02 06 11

RIBÉRAC

Tél. : 05 53 02 06 81

SAINT-ASTIER

Tél. : 05 53 02 06 42

SAINT-AULAYE

Tél. : 05 53 02 06 70

SAINT-CYPRIEN

Tél. : 05 53 02 06 58

SARLAT

Tél. : 05 53 02 07 77

SIGOULÈS

Tél. : 05 53 02 06 13

TERRASSON

Tél. : 05 53 02 06 49

THENON

Tél. : 05 53 02 06 51

THIVIERS

Tél. : 05 53 02 07 40

TOCANE

Tél. : 05 53 02 06 72

VERGT

Tél. : 05 53 02 06 40

Les autres lieux d'information

Les CCAS et CIAS

Les Centres Communaux et Intercommunaux d'Action Sociale sont des lieux d'accueil au service des habitants. Leur rôle est de vous informer sur les droits, aides et prestations sociales et vous orienter vers le bon organisme. En leur absence, c'est directement à la mairie qu'il convient de s'adresser.

Les caisses de retraite

Elles vous accompagnent dans les formalités administratives lors de votre départ à la retraite, vous aident à faire valoir vos droits et à évaluer le montant de votre retraite. Elles proposent, sous conditions, des

prestations d'action sociale (aides au soutien à domicile, aides au retour à domicile après hospitalisation, aides à l'amélioration de l'habitat, autres aides financières). Certaines caisses de retraite tiennent des permanences locales.

Les plateformes d'accompagnement et de répit

Deux plateformes proposent divers services aux proches aidants de la personne âgée en perte d'autonomie. Elles apportent un soutien aux proches pour faire face à la prise en charge d'une personne et des solutions de répit pour donner du temps. En Dordogne, deux structures existent sur Périgueux et Bergerac.

La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

Elle gère notamment les principales aides au logement : logement individuel, en résidences autonomie, en EHPAD... Il existe plusieurs lieux d'accueil.

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)

Elle gère les risques maladies, maternité, invalidité, décès. Elle finance des prestations extralégales sous certaines conditions.

POUR ALLER PLUS LOIN :

CCAS et CIAS : www.unccas.eu/24

CARSAT Aquitaine - CNAV : 3960

MSA Dordogne Lot et Garonne : 05 53 67 77 77

Sécurité sociale des Indépendants : 3648

CNRACL : 3828 - 05 56 11 36 68.

Fonction publique : 0810 10 33 35

Groupe AGIRC - ARRCO : 0810 360 560

Plateformes d'accompagnement et de répit

La voie des aidants - 39 rue Wilson à Périgueux

Tél : 05 53 46 41 55 - Mél. : lavoiedseaidants@verger-des-balans.com

EHPAD La Madeleine

40 avenue Maréchal Joffre à Bergerac

Tél : 05 53 63 64 00 - Mél. : lamadeleine.mr@wanadoo.fr

CAF : 0 810 25 24 10 - www.caf.fr

CPAM : 3646

Je me déplace



Voyager serein

En Dordogne, les possibilités de transports en commun sont multiples : rail, bus interurbains et systèmes de transport public dans les villes du département, Périgueux, Bergerac et Sarlat.

Des possibilités de transport à la demande existent aussi dans d'autres communes comme à Nontron.

En train

Avec la SNCF vous pouvez bénéficier de plusieurs services dédiés aux personnes âgées.

Carte sénior + : vous avez 60 ans ou plus et vous voyagez occasionnellement en TGV, TER et Intercités. Bénéficiez de 25% de réduction garantis en 2^{de} classe et jusqu'à 40 % en 1^{re} classe.

- ▶ 60 € la carte, valable 1 an
- ▶ - 25 % sur tous vos voyages en France
- ▶ Jusqu'à - 40% sur les billets 1^{ère} classe
- ▶ - 10 % supplémentaires garantis sur les billets Prem's.

La SNCF propose aussi un service bagages à domicile avec une prise en charge des bagages 24 heures avant votre départ à votre domicile et leur livraison au lieu de votre choix.

La Dordogne en car pour 2 euros

Le Transpérigord est le réseau de bus interurbains pour voyager tranquille dans le département. 16 lignes sont à votre disposition.

Le ticket unitaire à 2 euros est disponible exclusivement à bord des autocars du réseau Transpérigord. Il est valable pour réaliser un trajet et permet une correspondance gratuite pendant 1 heure.

Une carte de 10 voyages pour 14 euros existe aussi.

Info utile : les cars acceptent les animaux de petites tailles placés dans un panier (sur les genoux du passager) et chiens guides d'aveugle.

Les 16 lignes :

Périgueux ↔ Angoulême

Périgueux ↔ Mareuil

Périgueux ↔ Brantôme -Nontron

Périgueux ↔ Ribérac

Ribérac ↔ Mareuil

Ribérac ↔ Mussidan

Périgueux ↔ Bergerac

Bergerac ↔ Eymet via Rougnac

Bergerac ↔ Eymet via Issigeac

Bergerac ↔ Lalinde

Sarlat ↔ Souillac

Périgueux ↔ Sarlat

Brive ↔ Montignac

Périgueux ↔ Montignac

Périgueux ↔ Hautefort

Périgueux ↔ Excideuil

<http://www.transperigord.fr/>

Les bus en ville : Périgueux, Bergerac, Sarlat, Nontron

Agglomération de Périgueux avec Péribus et le Pass séniors

La refonte du réseau Péribus s'est accompagnée d'une nouvelle tarification. Un système d'abonnements est particulièrement dédié aux personnes de plus de 65 ans avec un **Pass SÉNIORS à 8 € par mois**. Déplacements illimités, valable 31 jours consécutifs après la 1^{ère} validation, carte nominative.

Péribus propose de nombreux autres services comme un service de transport à la demande (TAD). Il permet d'assurer un service complémentaire aux lignes régulières et de faire circuler un véhicule uniquement lorsqu'une réservation est enregistrée. Le TAD s'adresse à tous les usagers du réseau. Attention, il n'y a pas de vente de tickets à bord du véhicule et vous devez être muni d'une carte Pass'. Contact : 05 53 08 76 00

Le réseau dispose aussi de handibus pour les personnes à mobilité réduite desservant plus d'une dizaine de communes autour de Périgueux.

Informations au 05 53 53 30 37

Bergerac avec les TUB

Les Transports Urbains Bergeracois (TUB) circulent sur tout le territoire de la Communauté d'Agglomération Bergeracoise suivant des itinéraires et des horaires programmés, ou à la demande avec le service de Transport à la Demande (TAD).

Les tarifs modiques sur l'ensemble du réseau, billet à 1,10 €, carnet de 10 à 7,50 € avec gratuité le samedi après-midi. Cartes hebdomadaires, mensuelles et annuelles.

Possibilité de transport à la demande, les minibus sont équipés pour les personnes à mobilité réduite.

Une ligne régulière :

- ▶ Gare SNCF > Centre-ville > La Cavaille : desservant la totalité de l'Avenue du Général de Gaulle ainsi que la zone d'activités commerciales de la Cavaille.
- ▶ Circuits réguliers à destination du centre-ville, des rives gauche et droite : deux fois par jour (une le matin et une l'après-midi).
- ▶ Desserte des principaux services publics (Hôpital, gare SNCF, sous-préfecture, Mairie), pôles commerciaux et commerces du centre ville.

Sarlat Bus

Avec 2 lignes régulières de bus, les habitants peuvent facilement accéder au centre-ville. Une ligne de bus scolaire desservant Vialard / Madrazès / Pré de Cordy / Place Pasteur/ La Bouquerie / L'Hôpital est ouverte à tous les usagers. Les lignes ont été étendues pour desservir le nouveau Pôle Emploi au stade Saint-Michel, mais aussi les quartiers du Breuil et le lotissement la Colline le samedi matin, le lycée Pré de Cordy et la gare les vendredis et les dimanches soir. Afin de permettre l'accès au plus grand nombre, Sarlat Bus propose des tarifs adaptés : ▶ 1 € par personne ▶ Gratuité sur conditions de ressources (Prendre contact avec le CIAS du Périgord Noir - 05 53 31 88 88).

La navette nontronnaise

La navette nontronnaise est un système de transport à la demande mis en place par la municipalité de Nontron. Le service est gratuit. Il permet aux personnes en manque de mobilité de se déplacer facilement avec le choix d'une dizaine de destinations dans Nontron. On peut solliciter la navette de façon mensuelle ou hebdomadaire pour se rendre chez les professionnels de santé, pharmacies, commerces et services du centre-ville ou les grandes surfaces. La navette fonctionne deux jours par semaine les mercredis et vendredis matin sauf jours fériés. Pour bénéficier de la navette inscrivez-vous à la Mairie de Nontron soit en téléphonant au 05 53 60 84 00, soit en vous rendant à l'accueil de la Mairie.

D'autres solutions de transport peuvent exister, contactez votre mairie.



Je suis connecté(e)

©Fotolia-De visu

Ordinateur, tablette, smartphone, objets connectés n'ont plus de secrets pour nombre de personnes âgées. Ils servent à mieux communiquer avec ses amis, enfants, petits-enfants, être présent sur les réseaux sociaux. Ils servent aussi à se cultiver, se renseigner sur telle ou telle chose, être en contact avec le monde, gérer son quotidien, sa santé, son compte en banque.

Si vous avez encore quelques lacunes en la matière, demandez de l'aide à vos proches ou même aux bénévoles d'associations ou employés des diverses organisations qui proposent d'initier les seniors aux NTIC (nouvelles technologies de l'information et de la communication).

Même dans une maison de retraite, vous pourrez utiliser les nouvelles technologies de l'information et de la communication.

Des précautions à prendre

Comme toutes les catégories de la population, vous pouvez être victime des pièges, des escroqueries, que peuvent receler les NTIC. Voici donc quelques précautions à prendre :

- ▶ Quand vous ne l'utilisez pas, éteignez votre ordinateur, ne le laissez pas en veille.
- ▶ Protégez votre ordinateur en installant de bons logiciels anti-virus, anti-espion, pare-feu, mettez-les régulièrement à jour.
- ▶ N'installez jamais de logiciels dont vous ne connaissez pas la provenance.
- ▶ Faites vos achats sur des sites de confiance, auprès d'enseignes connues, ne payez en ligne que sur des sites sécurisés.
- ▶ Si vous avez un doute sur la provenance d'un mél., ne l'ouvrez pas et supprimez-le.
- ▶ Ne répondez jamais à un mél. d'une banque ou de quiconque vous demandant, vos identifiants, vos mots de passe, vos coordonnées bancaires...
- ▶ Si vous êtes victime d'une cyber escroquerie, déposez plainte, des services spécialisés savent traiter ce genre de délit.



MON HÉBERGEMENT



A domicile

Les SAAD - Les SSIAD - Les SPASAD

Les aides au logement

Les aides pour vivre à son domicile - Le portage de repas

Les foyers restaurants - La téléassistance

L'amélioration et l'adaptation de l'habitat

En accueil temporaire

En résidence autonomie

En établissement

EHPAD - USLD - L'aide sociale départementale

Mon animal de compagnie

En accueil familial



www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)

51 services d'aide et d'accompagnement à domicile autorisés sont implantés en Dordogne, dont 35 sont habilités à l'aide sociale par le Conseil départemental.

Quels services peuvent vous être proposés ?

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile assurent des prestations de services ménagers et d'aide à la personne. Ils concernent les activités ordinaires et les actes essentiels de la vie lorsque ceux-ci sont assimilés à des actes de la vie quotidienne. Sont exclus les actes de soins réalisés sur prescription médicale.

Les prestations servies concourent au soutien à domicile, à la préservation ou à la restauration de l'autonomie dans l'exercice des activités de la vie quotidienne, au maintien et au développement des activités sociales et des liens avec l'entourage.

- Aide à la vie quotidienne : courses, préparation et aide aux repas, entretien du cadre de vie et du linge.
- Aide à la personne : aide à la toilette, à l'alimentation, à la mobilité, aux démarches administratives.
- Accompagnement social : présence sécurisante, maintien de la relation d'échange, animation du temps disponible.

Contact : Vous pouvez vous adresser aux Centres Médico-Sociaux du Département, qui vous aideront dans vos démarches (p7).

« Il se faut s'entraider, c'est la loi de la nature. »

Jean de La Fontaine



Quels statuts ont les intervenants à votre domicile ?

Selon vos besoins quotidiens pour vivre sereinement à votre domicile, trois modes d'intervention sont proposés : le prestataire, le mandataire ou le gré à gré. Chacune de ces solutions présente des avantages et, également, des inconvénients. Il est utile de bien réfléchir avant de s'engager.

Le mode prestataire : vous achetez un service assuré par une structure autorisée par le Département. Un salarié d'une association, d'un CCAS ou d'un CIAS ou d'une entreprise privée se rendra à votre domicile.

Le mode mandataire : vous êtes l'employeur de l'intervenant à domicile qui se déplacera chez vous dans le cadre d'un mandat signé avec une structure qui se charge des formalités administratives et du remplacement du salarié en son absence.

L'emploi direct : vous employez sans intermédiaire une aide à domicile. Préalablement, il vous sera nécessaire de bien connaître vos obligations en tant que futur employeur : contrat de travail, établissement des bulletins de salaire, déclaration des cotisations, indemnités dans les cas de ruptures du contrat.

POUR ALLER PLUS LOIN :

La liste de tous les services autorisés publics ou privés est consultable sur le site : www.dordogne.fr

UNA : www.una.fr

ADMR : www.admr.org

CCAS et CIAS : www.unccas.org

Fédération des particuliers employeurs de France : www.fepem.fr

CESU-URSSAF : www.cesu.urssaf.fr

Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Les SSIAD interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées de plus de 60 ans, sur prescription médicale.

Ces interventions permettent d'éviter une hospitalisation, de faciliter le retour à domicile après une hospitalisation, de retarder l'entrée dans un établissement d'hébergement.

Les équipes des SSIAD sont essentiellement composées d'aides-soignants et d'infirmiers qui réalisent des toilettes et des actes infirmiers.

Les interventions sont prises en charge directement et intégralement par l'Assurance maladie. Vous n'avez donc pas de frais à avancer.

Pour faire appel aux services du SSIAD, prenez rendez-vous avec votre médecin qui vous prescrira l'intervention. Vous pourrez alors contacter le SSIAD qui intervient sur votre secteur.

Les SPASAD

Les Services Polyvalents d'Aides et de Soins à Domicile regroupent un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) et un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD).

Un interlocuteur unique pour l'utilisateur et une meilleure coordination de l'aide et du soin au quotidien sont les principales caractéristiques d'un tel dispositif.

Personnel soignant, aide à domicile et auxiliaire de vie sociale travaillent au sein d'un même service afin d'apporter une réponse coordonnée à l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie.



©Fotolia-Auremar

Les aides au logement

A domicile, en famille d'accueil ou en établissement, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, de l'aide au logement. Pour cela, il vous faut : occuper un logement au titre de la résidence principale; régler un loyer ou une charge de prêt d'accèsion à la propriété ; avoir des ressources n'excédant pas certains plafonds ; formuler une demande d'aide au logement auprès de la Caisse d'Allocations Familiales ou de la Mutualité Sociale Agricole.

En cas de location, le propriétaire ne doit être ni un ascendant, ni un descendant, ni le conjoint du demandeur ; la superficie du logement doit être supérieure ou égale à 9 m² pour une personne seule, 16 m² pour 2 personnes et 9 m² par personne supplémentaire.

Deux aides au logement peuvent vous concerner : l'aide personnalisée au logement destinée à toute personne locataire ou accédant à la propriété ; l'allocation de logement social qui s'adresse à ceux qui ne peuvent bénéficier de l'aide personnalisée au logement.

POUR ALLER PLUS LOIN :

CAF de la Dordogne

50 rue Claude Bernard - 24011 Périgueux Cedex 11

Tél. : 08 10 25 24 10 - www.caf.fr

MSA Dordogne Lot et Garonne

7 Place du Général Leclerc 24012 Périgueux Cedex

Tél : 05 53 67 77 77 - www.msa24-47.fr



Les aides financières pour vivre à son domicile

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie

Vous avez plus de 60 ans, vous résidez en France de façon stable et régulière et vous êtes confronté à une perte d'autonomie, vous pouvez prétendre à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) versée par le Conseil départemental. Cette allocation s'adresse aux personnes vivant à leur domicile, en famille d'accueil ou en résidence autonomie. Elle permet de financer une partie des aides nécessaires au maintien à domicile.

Les prestations concernées : aide à domicile, fournitures pour l'hygiène, livraison de repas, aides techniques et équipements, accueil de jour ou de nuit, accueil temporaire ...

Dans le cadre d'une demande d'APA, vous bénéficierez d'une évaluation de vos besoins à votre domicile par une équipe médico-sociale du Département. L'APA s'adresse aux personnes dont l'autonomie est comprise entre GIR 1 (niveau de très forte dépendance) et GIR 4 (dépendance moyenne).

Un plan d'aide vous sera proposé en fonction des besoins évalués.

Les aides des caisses de retraite

Si vous êtes relativement autonome, votre caisse de retraite principale peut participer financièrement à des prestations de soutien à domicile, sous certaines conditions (ressources, âge, évaluation des besoins...) définies par l'organisme ou vous soutenir lorsque vous rencontrez une situation temporaire de fragilité (sortie d'hospitalisation, événement de vie...).

Certaines caisses de retraites complémentaires proposent aussi des prestations pour accompagner les personnes âgées à leur domicile.

Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH)

Certaines caisses de retraite proposent, sous conditions de ressources, cette prestation de courte durée liée à une situation de fragilité, après un passage en établissement de santé. Cela permet de prendre en charge une partie du coût des services mis en place lors du retour à domicile. La demande doit être faite pendant l'hospitalisation.

L'aide sociale « aide-ménagère »

Vous êtes âgé de 60 ans et plus, vous êtes en difficulté pour accomplir les principales tâches ménagères, le Conseil Départemental peut vous verser une aide sociale.

L'aide sociale s'adresse aux personnes qui ne peuvent pas prétendre à l'APA et dont les faibles ressources ne permettent pas d'obtenir des aides des caisses de retraite.

La demande se fait auprès du centre communal d'action sociale ou de sa mairie. Cette aide sociale constitue une avance du Conseil départemental, susceptible d'être récupérée lors de la succession.

La prestation compensation du handicap

La PCH peut prendre en charge en totalité ou en partie les dépenses liées au handicap (aides humaines, adaptation du logement, téléassistance...). Son attribution dépend du niveau de vos difficultés et de vos besoins.

A noter que l'aide aux tâches ménagères n'est pas prise en charge dans le cadre de la PCH.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Conseil départemental de la Dordogne
DGA de la Solidarité et de la Prévention
Pôle Personnes Agées : 05 53 02 27 27
https://contact.dordogne.fr/Form_Contact

MDPH de la Dordogne
Rue du 26^{ème} Régiment d'Infanterie
Cité administrative - Bâtiment E
24016 Périgueux Cedex
Accueil téléphonique - Uniquement le matin
Tél. : 05 53 02 03 55 - N° vert : 0800 800 824

Les caisses de retraite

Les caisses complémentaires



©Fotolia-Auremar

Le portage de repas à domicile

© Fotolia-A. Lein



Le portage de repas à domicile, permet aux personnes âgées de rester chez elles.

Cette prestation de portage peut être financée en partie et sous conditions par l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou par votre caisse de retraite.

Pour bénéficier de ce service, adressez-vous à votre mairie, à votre centre com-

munal ou intercommunal d'action sociale.

Les Centres Médico-Sociaux de la Dordogne (CMS p7) peuvent également vous aider dans vos démarches.

Les foyers restaurants ou restaurants clubs

Vous ne voulez pas prendre vos repas seul chez vous. Vous souhaitez manger en compagnie d'autres personnes. Les foyers restaurants ou restaurants clubs peuvent répondre à votre souhait.

Ces restaurants collectifs n'existent pas partout : il vous est conseillé de vous renseigner auprès de votre mairie.

La téléassistance

Afin de lutter contre l'isolement et le sentiment d'insécurité, les personnes âgées peuvent avoir recours à un service de téléassistance. Le Département a délégué la téléassistance à l'association Cassiopea, pour les publics les plus vulnérables. D'autres téléassistances existent également.

Qu'est-ce que la téléassistance ?

Il s'agit d'un dispositif d'alarme relié à une centrale d'écoute opérationnelle 24h/24 et 7j/7. Sur simple pression du médaillon ou du bracelet, le contact est établi avec une centrale d'appels d'urgence. L'opérateur peut, en cas de besoin, déclencher le dispositif d'aide le plus approprié.

Quelles aides financières possibles ?

Les frais de téléassistance peuvent faire l'objet d'aides financières et d'avantages fiscaux. Les personnes âgées, bénéficiaires de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) et les personnes handicapées percevant la PCH (Prestation de Compensation du Handicap) peuvent obtenir une prise en charge totale ou partielle des mensualités. D'autres aides financières peuvent être attribuées par des collectivités, mutuelles, ou organismes de retraite.

Par ailleurs, les services de téléassistance disposent d'un agrément « services à la personne » permettant aux usagers de bénéficier de 50 % de réduction fiscale, selon la loi en vigueur.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Cassiopea : 1 rue Louis Blanc - 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 53 54 54 - Mél. : Contact@cassiopea.fr

Présence verte : 1, rue Tapie - BP70039 - 47002 Agen cedex

Tél. : 05 53 67 78 00

Adressez-vous à votre assurance, mutuelle, ou service d'aide à domicile.

L'amélioration et l'adaptation de l'habitat

Vivre chez soi le plus longtemps possible est le souhait de la plupart des personnes âgées. Néanmoins, il est nécessaire d'avoir un logement sûr, adapté et accessible. Pour ce faire, il existe des dispositifs permettant d'apporter des conseils ainsi que des aides au financement pour la réalisation de travaux ou l'acquisition de matériel adapté.

A noter qu'un logement adapté favorise l'accompagnement de la dépendance et l'intervention des services d'aide et de soins à domicile.

Des professionnels existent pour évaluer, conseiller et orienter

Toute personne souhaitant réaliser des travaux d'adaptation ou d'amélioration de son logement peut bénéficier d'aides financières, sous conditions liées à l'âge, aux ressources, au statut d'occupation et à la nature des travaux. Mais il est parfois difficile de savoir à qui s'adresser et à quelles aides prétendre. C'est pourquoi il est conseillé de contacter en priorité SOLIHA.

► SOLIHA est un organisme qui accompagne la personne lors d'un projet d'adaptation ou d'amélioration de l'habitat. Il conseille sur les travaux à entreprendre, recherche les subventions possibles et constitue les dossiers en faisant l'interface entre la personne et les organismes financeurs.

► L'ergothérapeute intervient au domicile et analyse le logement en tenant compte des habitudes de vie et des besoins de la personne pour proposer des solutions d'aménagement adaptées.

► Le CICAT (Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques)

apporte une information et donne des conseils personnalisés sur les aides techniques et l'aménagement du logement.

► L'ADIL (Agence Départementale pour l'Information sur le Logement) a pour vocation d'offrir au public un conseil juridique, financier et fiscal sur toutes les questions relatives à l'habitat.

Les principaux financeurs :

Les caisses de retraite peuvent octroyer une aide à l'amélioration et/ou l'adaptation aux personnes les plus autonomes.

Le Conseil départemental, dans le cadre de l'APA à domicile (Allocation Personnalisée d'Autonomie) peut participer au financement des adaptations du logement liées à la dépendance, sous certaines conditions.

La réglementation fiscale prévoit des réductions ou crédits d'impôt pour certains types de travaux. Il convient de consulter son centre des impôts.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Conseil départemental de la Dordogne

DGA de la Solidarité et de la Prévention

Pôle Personnes Agées : 05 53 02 27 27

https://contact.dordogne.fr/Form_Contact

ANAH (Agence Nationale de l'Habitat) : 05 53 45 56 00

SOLHA : 05 53 06 81 20

Les collectivités locales (mairie, communautés de communes...)

Les institutions de retraite complémentaire

Les mutuelles

Les OPAH (Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat)

Les caisses de retraite

Les caisses complémentaires

ADIL : 05 53 09 89 89

**CICAT de Bergerac et CICAT de Saint-Astier :
07 55 65 19 11 - www.cicat24.fr**



©Fotolia-Lena Constantin

« Je vis de bonne soupe, et non de beau langage. »

Molière



©CNSA-Olivier Jobard

En accueil temporaire

L'hébergement temporaire

Certains établissements disposent de plusieurs lits destinés à accueillir des personnes pour un séjour temporaire pendant les mois d'été ou la période hivernale, ou après un court séjour en hôpital ou en institution.

L'objectif est de faciliter le retour des personnes âgées à leur domicile ou d'éviter une admission définitive en établissement.

L'accueil de jour ou de nuit

Certaines structures accueillent les personnes âgées qui ne sont plus assez autonomes pour rester à domicile pendant la journée ou pendant la nuit mais qui, par ailleurs, ne souhaitent pas entrer en établissement. Cet accueil permet aux aidants, le plus souvent la famille, de travailler ou de prendre un peu de repos.

En journée, des activités et animations sont mises en œuvre afin de préserver les facultés des personnes accueillies et de rompre leur isolement.

Le prix de la journée est à la charge de la personne âgée. Toutefois, cette prestation peut être financée dans le cadre de l'APA à domicile.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Consultez le site : viatrajectoire.sante-ra.fr



©CNSA-Alexandra Lebon

En résidence autonomie

Les résidences autonomie regroupent les structures précédemment appelées foyers logements ou résidences pour personnes âgées. Ces établissements accueillent des résidents valides ou peu dépendants. Ils ne sont pas médicalisés.

Les soins éventuels sont assurés par des intervenants libéraux (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, ...). Les usagers acquittent un loyer. Ils peuvent dans certains cas bénéficier d'une allocation logement.

Les résidents peuvent bénéficier dans ces structures de l'APA à domicile s'ils remplissent les conditions d'obtention.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Consultez le site : viatrajectoire.sante-ra.fr

« Depuis d'un long trait de temps, je me suis envieilli, mais assagi je ne le suis certes pas d'un pouce. »

Michel Eyquem de Montaigne



©CNSA-Jean-Marie Heidinger



©Fotolia-Kzenon

En établissement

Les Etablissements Hébergeant des Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)

Ces établissements accueillent des résidents dont l'état de santé nécessite des soins médicaux constants, ou qui sont en situation de dépendance (perte momentanée ou durable de la capacité à effectuer seul les actes essentiels de la vie quotidienne). Ces établissements disposent de locaux adaptés à la prise en charge des personnes dépendantes ainsi que d'un personnel soignant et médical qualifié.

Les Unités de Soins de Longue Durée (USLD)

Elles accueillent des personnes âgées polypathologiques requérant des soins médico-techniques importants.

L'aide sociale départementale en établissement

La loi prévoit que l'aide sociale à l'hébergement des personnes âgées est à la charge du Département. Elle a pour objet de prendre en charge les frais d'hébergement. Une somme mensuelle minimale réglementaire est laissée à la disposition de la personne hébergée. Pour pouvoir en bénéficier, il faut être âgé de plus de 65 ans, de plus de 60 ans en cas d'incapacité au travail ou de taux d'invalidité égal ou supérieur à 80 %.

Lorsque le demandeur a résidé, avant son entrée en établissement pour personnes âgées, dans un établissement pour personne handicapée ou a obtenu, avant l'âge de 65 ans, un taux d'incapacité de 80 % il relève des « personnes handicapées âgées » qui bénéficient d'un droit dérogatoire plus favorable.

Les conditions d'accès

- ▶ Résider en France de façon habituelle
- ▶ Disposer de ressources inférieures au montant du coût de l'hébergement
- ▶ Etre accueilli : soit dans un établissement habilité à l'aide sociale ; soit dans un établissement non habilité à l'aide sociale, à titre payant, depuis au moins 5 ans.

La demande est à déposer au CCAS/CIAS ou à la mairie du domicile de secours. Le dossier est ensuite transmis au Département pour instruction et décision.

La date de départ de l'aide est le jour d'entrée en établissement, si la demande a été déposée 4 mois maximum après l'entrée. Sinon le premier jour de la quinzaine qui suit la date de la demande.

L'obligation alimentaire

L'aide sociale aux personnes âgées est subsidiaire. Elle n'intervient que si la solidarité familiale ne peut pas jouer. La solidarité familiale relève :

- ▶ soit du devoir de secours entre époux.
- ▶ soit de l'obligation alimentaire entre ascendants et descendants. Cette obligation est supprimée lorsque le demandeur est une personne handicapée âgée.

La contribution de l'ensemble des obligés alimentaires est proposée en fonction de leurs ressources et charges. Ils doivent se la répartir ; en cas de désaccord, le juge aux affaires familiales est saisi.

Les conséquences

L'aide sociale est une avance qui peut être récupérable, si le bénéficiaire revient à meilleure fortune, ou si il fait une donation après son admission à l'aide sociale ou dans les dix ans qui précèdent la demande d'aide sociale. Si le bénéficiaire décède, le Département peut alors récupérer sur la succession le montant des sommes avancées. Cette récupération se fait à hauteur des frais engagés par l'aide sociale et dans la limite de l'actif net successoral. Pour garantir ses droits, le Département peut prendre une hypothèque sur les biens du bénéficiaire de l'aide.

Ces récupérations ne peuvent être exercées si le bénéficiaire est une personne handicapée âgée, sauf pour les recours sur succession. Par contre, pour ces derniers, il ne peut y avoir de recours si les héritiers du bénéficiaire handicapé âgé sont : son conjoint, ses enfants, ses parents ou la personne qui en a assumé la charge, de façon effective et constante.

Mon animal de compagnie

LES EHPAD peuvent accepter votre animal de compagnie, sous certaines conditions : ■ que le règlement intérieur de l'établissement l'autorise



- qu'il ne crée pas de contraintes anormales pour le personnel
- qu'il ne gêne pas la tranquillité des autres résidents
- que vous soyez en capacité de vous en occuper.

Les conditions d'accueil de votre compagnon seront alors discutées avec le directeur, lors de votre admission.

Cependant, tous les EHPAD n'acceptent pas les animaux de compagnie en raison des règles d'hygiène strictes.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Conseil départemental de la Dordogne

DGA de la Solidarité et de la Prévention Cité Administrative Bugeaud

CS 70010 - 24016 Périgueux cedex

Secrétariat du Pôle Personnes Agées :

Tél. : 05 53 02 27 79

Consultez le site : viatrajectoire.sante-ra.fr



© CNSA-C Poiran

*« La vieillesse languissante
et ennemie des plaisirs
dégoute du présent,
fait craindre l'avenir,
rend insensible à tout,
excepté à la douleur. »*

Fénelon



En accueil familial

Pour personnes âgées et/ou adultes handicapées

► L'accueil familial est un dispositif qui permet à des personnes âgées et/ou handicapées d'être accueillies et d'être hébergées dans un milieu familial apte à fournir une prestation professionnelle de qualité en terme de confort et d'accessibilité du logement, de chaleur humaine et d'accompagnement personnalisé. Il s'agit d'une solution d'hébergement à caractère temporaire ou durable qui apporte une alternative au maintien et au soutien à domicile.

L'accueillant familial est un particulier ou un couple qui, sous réserve d'un agrément délivré par le Président du Conseil départemental, offre un lieu d'hébergement, une vie de famille, des services visant le maintien de l'autonomie de la personne accueillie, dans la limite des actes qui engagent la responsabilité d'autres professionnels médicaux et sociaux. Cet accueil s'effectue en contrepartie d'une rémunération dont la base est fixée par la loi.

Pour exercer son activité, l'accueillant familial doit détenir un agrément du Président du Conseil départemental qui définit la capacité d'accueil et le type de public (personnes âgées et/ou handicapées).

De plus, il doit disposer d'un logement répondant aux normes d'hygiène et de sécurité, ouvrant droit à l'allocation logement, disposant d'un point d'eau potable, de toilettes à proximité immédiate et d'un moyen de chauffage adapté. La pièce occupée par la personne accueillie doit être obligatoirement d'une superficie de 9 m² minimum (ou 16 m² pour un couple). Les espaces mis à disposition doivent permettre à la personne accueillie de participer à la vie quotidienne de la famille avec des lieux de vie communs sous le même toit.

► L'accueillant familial doit garantir la continuité de l'accueil par des solutions de remplacement fiables et effectives. Il doit également s'assurer de la protection de la santé, du bien-être physique et moral de la personne accueillie.

► L'essentiel du métier d'accueillant familial consiste à préserver, retrouver ou développer l'autonomie de la personne accueillie notamment en maintenant ses activités sociales et en facilitant ses liens familiaux.

Pour accueillir, l'accueillant familial devra, préalablement, être formé par le Département de la Dordogne.

► L'accueillant familial prenant en charge des personnes âgées ou handicapées doit garantir l'expression et l'exercice des droits et libertés de la personne accueillie tels qu'ils sont définis dans la charte rédigée à cet effet.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Conseil départemental de la Dordogne
DGA de la Solidarité et
de la Prévention

Pôle Personnes Agées

Cité Administrative Bugeaud

CS 70010 - 24016 Périgueux Cedex

Tél. : 05 53 02 66 72 ou 05 53 02 28 74

Mél : accueil-familial@dordogne.fr



*« La jeunesse est le temps d'étudier la sagesse,
la vieillesse est le temps de la pratiquer. »*

Jean-Jacques Rousseau



MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE, MA VIE SOCIALE



Je me soigne

Le suivi médical - Le dossier médical partagé (DMP)

Je prends soin de moi

Se retrouver ensemble dans la vie associative - Bénévolat

Du sport à tout âge - Lire, se cultiver - Vie affective

Maintien en forme - Les acteurs du « bien vieillir »

Prévention des risques





Je me soigne

©Fotolia-Jeff Baumgart

Vieillir tout en restant en bonne santé ? Cela est possible en adoptant une bonne hygiène de vie. Une alimentation équilibrée, une activité physique adaptée, une prévention des risques et un suivi médical régulier, vous permettront de lutter contre le vieillissement.

Le suivi médical

- ▶ Consultez deux fois par an votre médecin traitant.
- ▶ Respectez l'ordonnance prescrite à la lettre (durée du traitement, nombre de médicaments, horaires des prises, etc.).
- ▶ N'arrêtez pas un traitement sans avis médical.
- ▶ Mentionnez aux différents praticiens tous les traitements en cours.
- ▶ Pour limiter les oublis et les erreurs, vous pouvez utiliser un pilulier (les pharmaciens peuvent vous les préparer). Vous avez également la possibilité de demander à votre pharmacien d'inscrire les instructions du médecin sur l'emballage de chaque médicament.
- ▶ L'automédication ne doit être pratiquée temporairement que dans les cas les plus bénins. Vous soigner seul n'est en aucun cas conseillé sur une longue durée.
- ▶ En cas de doute, demandez toujours conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

*« Etre en bonne santé, c'est la condition
élémentaire de la tranquillité. »*

Olivia Benhamou

Le dossier médical partagé (DMP)

Le dossier médical partagé permet aux professionnels de santé autorisés d'accéder aux informations utiles à votre prise en charge.

Il permet de partager avec d'autres professionnels de santé des informations médicales vous concernant : vos antécédents, vos allergies éventuelles, les médicaments que vous prenez, vos comptes-rendus d'hospitalisation et de consultation, vos résultats d'examens (radios, analyses biologiques...).

Il s'agit d'un véritable carnet de santé toujours accessible et sécurisé. Pour être plus pratique, il est informatisé et vous en contrôlez l'accès.

A part vous, seuls les professionnels de santé autorisés (médecin, infirmier, pharmacien...) peuvent le consulter.

Pour créer votre dossier médical partagé, rapprochez-vous de votre pharmacien ou de tout autre professionnel de santé. Le DMP est gratuit.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Santé Publique France, l'agence
de santé publique au service
des populations
www.santepubliquefrance.fr
www.dmp.gouv.fr



©Fotolia-Sandor Kacso

*« J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est bon pour la santé. »*

Voltaire



Je prends soin de moi

A la retraite, c'est une nouvelle vie qui commence. De nouvelles rencontres, un temps que l'on maîtrise mieux, où l'on peut encore plus s'adonner à ses passions, découvrir de nouveaux centres d'intérêts. Les possibilités sont multiples. On peut faire du sport, se cultiver, s'engager dans la vie associative, être acteur de celle-ci ou en profiter.

Bien vieillir c'est avant tout être bien dans son corps, bien dans sa tête, bien avec les autres et bien chez soi !

Se retrouver ensemble dans la vie associative

La vie associative est très riche en Dordogne, notamment pour les personnes âgées. Clubs du 3^{ème} âge, Générations Mouvement (anciennement aînés ruraux), université du temps libre... Il y en a pour tous les goûts aussi bien à la ville qu'à la campagne pour se retrouver ensemble, pratiquer des loisirs ludiques, faire de la randonnée, voyager...

Bénévolat

Le temps libre peut aussi être l'occasion de s'investir bénévolement au sein d'une ou plusieurs associations. Au-delà de l'utilité sociale, cette activité permet de jouer un rôle actif, maintenir des liens sociaux et s'ouvrir à d'autres horizons. De nombreuses associations vous attendent près de chez vous.

Du sport à tout âge

La pratique sportive, notamment les pratiques douces comme la marche, la randonnée, est un formidable atout pour se sentir bien dans son corps. C'est aussi un facteur de vie sociale, qui permet de rompre l'isolement, de se faire des amis, des connaissances.

Dans le département les possibilités de pratiques sportives ne manquent pas, de nombreux clubs, la plupart des disciplines sportives ont désormais des sections ouvertes aux seniors.

Le Conseil départemental a, de son côté, mis en place depuis de nombreuses années des animations intitulées « Séniors soyez Sport » qui se déroulent en général en début d'automne sur les grandes bases départementales de loisirs et de pleine nature.

Lire, se cultiver

Si vous aimez la lecture, les bibliothèques publiques vous permettent d'emprunter de nombreux ouvrages papiers, numériques, documents et livres sonores. L'ouvrage que vous souhaitez n'est pas présent dans votre bibliothèque, réservez-le et il vous sera ensuite livré.

La Dordogne, grâce au soutien de la **Bibliothèque Départementale de Prêt**, dispose d'un réseau très étoffé de bibliothèques locales et de médiathèques qui vous accueilleront et vous conseilleront.

La Bibliothèque départementale propose de plus, un service de médiathèque numérique. Ce service vous permet d'accéder gratuitement et



légalement à une offre de contenus en ligne répartis en 5 grands espaces : musique, cinéma, savoirs, livres, presse.

Il permet également de donner accès aux enfants à un espace sécurisé qui leur est dédié.

<http://biblio.dordogne.fr>

Tél. : 05 53 02 03 00

Vie affective

Il n'y a pas d'âge pour préserver une vie affective. Le principal obstacle n'est d'ailleurs pas le vieillissement du corps, mais la solitude et le manque de connaissances. Avoir une vie intime épanouie et riche n'est pas le domaine réservé de l'âge tendre, et fait partie intégrante de l'épanouissement et sans doute de la santé de chacun, quel que soit son âge.

« J'aime la vie et la cultive. »
Michel Eyquem de Montaigne

Maintien en forme

La fragilité est réversible, la dépendance ne l'est pas. Bien vieillir, c'est possible. Pour cela, la prévention volontaire est primordiale. Avancer en âge induit la survenue de fragilités (physique, cognitive, sociale, nutritionnelle ou liée au moral). Si elles sont repérées assez tôt, des actions simples correctives peuvent être engagées par vous-même pour résorber ces fragilités. Sans actions spécifiques, elles se transforment en dépendance progressive.

Les clés du « bien vieillir »

On a la chance aujourd'hui de vivre de plus en plus longtemps. Mais vivre en bonne santé est tout de même bien mieux !

Quelques conseils à adopter :

- Avoir une alimentation adaptée
- Avoir une activité physique
- Avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, éviter la consommation d'alcool, de tabac...)
- Prendre soin de ses pieds
- Surveiller sa vue et son audition
- Faire travailler sa mémoire
- La vaccination
- Ne pas hésiter à sortir et à maintenir des liens sociaux
- Prévenir les maladies grâce aux dépistages et à un suivi médical régulier
- Ne pas attendre d'avoir mal quelque part avant de faire des bilans médicaux

Cures thermales

Le thermalisme est une forme de médecine alternative reposant sur l'utilisation des vertus de l'eau de source minérale à des fins thérapeutiques. Il soulage et atténue les douleurs et les symptômes inhérents aux affections chroniques.

Les cures thermales sont souvent préconisées aux seniors souffrant de maux liés à l'âge. Ces séjours dédiés au bien-être sont tout indiqués pour soigner les maux liés à l'âge (rhumatismes, arthrose, problèmes circulatoires ou digestifs, problèmes de dos, etc.)

Il est possible d'obtenir une prescription médicale, l'Assurance Maladie prenant en charge les cures thermales dans certains cas.

Renseignez-vous auprès de votre médecin.



Les acteurs du « bien vieillir » en Dordogne

ASEPT Périgord Agenais

Programme Prévention santé

Des conférences-débats et des ateliers adaptés aux seniors sont proposés sur l'ensemble du département : alimentation, sommeil, équilibre, mémoire, bien-être...

7 Place Général Leclerc 24000 Périgueux - Tél. : 05 53 02 68 76

www.asept-perigord-agenais.fr

Cassiopea Prévention Séniors

Programme « Bien vieillir en Dordogne »

Des réunions d'information sur différentes thématiques : santé du pied, habitat, mémoire, audition, médicaments...

29 rue de Metz 24000 Périgueux - Tél. : 05 53 53 20 40

Mél. : prevention@cassiopea.fr

www.cassiopea.fr/prevention-seniors

Caisses de retraite et mutuelles

La plupart des caisses de retraite et mutuelles proposent régulièrement à leurs ressortissants des conférences, ateliers, dépistages dans un but de prévention santé. N'hésitez pas à contacter les organismes auxquels vous êtes rattachés pour connaître leurs actions.

Centre d'examens de santé

Ce centre propose des examens de prévention en santé sur une durée de trois heures prenant en compte les spécificités liées à l'âge : l'évaluation du statut nutritionnel, la détermination du risque d'ostéoporose, la recherche de troubles de la mémoire, des états dépressifs et des troubles de l'équilibre, en plus des examens déjà proposés dans le cadre d'un bilan standard (prise de sang, biométrie, tests auditif et visuel, électrocardiogramme, examen dentaire et médical. Il offre également, aux personnes souffrants de diabète type 2, de suivre un programme d'éducation thérapeutique, en accord avec leur médecin traitant, pour mieux comprendre et vivre avec leur diabète: entretien personnalisé avec un professionnel de santé ; trois ateliers collectifs sur l'activité physique, l'équilibre alimentaire et le traitement médicamenteux.

17 rue Louis Blanc 24000 Périgueux - Tél. 05 53 06 41 70

Mél. : ces.dordogne.cpam-perigueux@assurance-maladie.fr

Maison des Réseaux de Santé de la Dordogne

Diapason : Diabète - Obésité, Réseau VIH Dordogne : VIH/Sida - Hépatites
Pallia 24 - 16 Rue Bertrand du Guesclin, 24000 Périgueux - Tél. : 05 53 13 19 90
Mél. : accueil@mdrs24.fr

Prévention-Maintien de l'autonomie

Consultation infirmière approfondie gratuite et sans prescription

Destinée à toute personne âgée de 65 ans et plus, autonome, habitant prioritairement sur le territoire du Grand Périgueux (projet de déploiement Dordogne en 2019).

7 lieux de consultation : Centre Hospitalier de Périgueux (Centre de ressources EHPAD -Les Félibres) , Agonac, Coursac, Coulounieix Chamiers, Marsac sur l'Isle, Saint Pierre de Chignac, Vergt

Sur rendez-vous : Tél. : 05 53 45 30 55 du lundi au vendredi + 1 week-end par mois.

Mél. : consult.fragilite@ch-perigueux.fr

Consultations mémoire

■ Centre Hospitalier de Bergerac

9 avenue du Professeur Albert Calmette 24100 Bergerac - Tél. : 05 53 73 48 86

■ EHPAD La Madeleine à Bergerac

40 rue du Maréchal Joffre 24100 Bergerac - Tél. : 05 53 63 64 00

■ Verger des Balans

33, rue du Président Wilson 24000 PERIGUEUX - Tél. : 05 53 46 41 55

Mél. : consultationmemoire@gfps.fr

*« Les conseils de la vieillesse éclairent sans échauffer,
comme le soleil de l'hiver. »*

Vauvenargues

Prévention des risques

Les accidents domestiques

Étouffement, brûlures, blessures, morsures, intoxication, électrocution, incendie... les risques d'accident au domicile et ses abords sont nombreux. Mais le principal risque, en particulier chez les seniors, reste les chutes. Elles ont lieu le plus souvent dans la salle de bain, la cuisine ou les escaliers. Quelques règles simples d'adaptation et d'aménagement de l'habitat peuvent limiter ces risques (installation d'un plan incliné...).

La canicule

Lorsque la température extérieure est plus élevée qu'habituellement, votre santé est en danger. Un épisode de canicule se caractérise par des températures minimales, en particulier la nuit, au-dessus de 20°C et des températures maximales supérieures à 33°C, durant au moins trois jours. La chaleur fatigue toujours et peut entraîner des accidents graves et même mortels, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. Ces risques peuvent survenir dès les premiers jours de chaleur. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents (voir régulièrement...).

Le grand froid

Le grand froid constitue un danger pour la santé de tous. Chaque année des personnes sont victimes de pathologies provoquées par le froid : gelures ou hypothermie qui peuvent aggraver des maladies préexistantes. Il peut exister un risque d'intoxication au monoxyde de carbone due au dysfonctionnement d'appareils de chauffage ou encore lorsque les aérations du logement ont été obstruées.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Canicule Info Service 0800 06 66 66

En cas de malaise, **appeler le 15**

www.social-sante.gouv.fr/canicule

www.gouvernement.fr/risques/grand-froid



« La prudence est une mère-grand qui n'oublie jamais son panier. »

Anne Barratin

POUR ALLER PLUS LOIN :

Renseignez-vous auprès de votre mairie pour connaître les associations près de chez vous.

France bénévolat : www.francebenevolat.org

Fondation du bénévolat : fondation-benevolat.fr

Ligue de l'enseignement de la Dordogne

82 Avenue Georges Pompidou 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 02 44 00

Fédération départementale des Centres sociaux du Périgord

2 rue Jeanne Vigier 24750 Boulazac

Tél. : 05 53 05 43 63 - dordogne.centres-sociaux.fr

Générations Mouvement

9 rue Maleville 24018 Périgueux

Portable : 06 87 40 27 19 - Mél. : fede24@gmouv.org
dordogne.generations-mouvement.org

Université du Temps Libre

Maison des Associations

12 Cours Fénelon 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 53 94 49 - Mél. : utl24@orange.fr

www.utlperigueux.org

Les CCAS et CIAS de la Dordogne

Association France Alzheimer

2 rue Emile Counord 24100 Bergerac

Tél. : 05 53 27 30 34

Cassiopea Prévention

29 rue de Metz 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 53 54 54

www.cassiopea.fr

ASEPT Périgord Agenais

7 Place du Général Leclerc 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 02 68 76

www.asept-perigord-agenais.fr



©CNSA-Alexandra Lebon

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*« La vieillesse embellit tout : elle a l'effet
du soleil couchant dans les beaux arbres d'octobre. »*
Maurice Chapelain



MA FAMILLE ET MES PROCHES



J'aide mes proches et je me fais aider

Personne de confiance médicale

Les directives anticipées

Habilitation du conjoint

Proche aidant : des solutions existent pour souffler

Je choisis mes obsèques



www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



©CNSA-Jean-Marie Heidinger

J'aide mes proches et je me fais aider

Personne de confiance médicale

La personne de confiance peut :

- ▶ vous accompagner dans vos démarches, vous assister lors de vos rendez-vous médicaux et être consultée par les médecins pour rendre compte de vos volontés, si vous n'êtes pas en mesure d'être vous-même consulté.
- ▶ Dans le cas où votre état de santé ne vous permet plus de donner votre avis ou de faire part de vos décisions, le médecin ou l'équipe médicale consulte en priorité la personne de confiance.
- ▶ Son avis guide le médecin pour prendre ses décisions. Elle doit donc connaître vos volontés et les exprimer lorsqu'elle est appelée à le faire. Les directives anticipées peuvent également lui être confiées.

Attention : La personne de confiance ne doit pas être confondue avec la personne à prévenir, qui est alertée par téléphone en cas d'aggravation de votre état de santé.

- ▶ Toute personne de l'entourage (parent, proche, médecin traitant) en qui vous avez confiance et qui accepte de jouer ce rôle peut être désignée personne de confiance.
- ▶ Vous pouvez désigner une personne de confiance à tout moment. Celle-ci est généralement désignée dans le cadre d'une hospitalisation ou en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD).
- ▶ Cette désignation se fait par écrit, lors de votre admission ou au cours de votre hospitalisation, sur les formulaires qui vous seront donnés à cet effet. À défaut, cette désignation peut s'effectuer sur papier libre. La désignation peut être annulée ou modifiée à tout moment.

Votre médecin traitant doit :

- ▶ s'assurer que vous êtes informé de la possibilité de désigner une personne de confiance,
- ▶ ou alors vous inviter à le faire.

À noter : La personne désignée comme personne de confiance peut également être celle qui est désignée comme personne à prévenir en cas de nécessité.

Si vous êtes sous tutelle, vous pouvez désigner une personne de confiance avec l'autorisation du juge ou du conseil de famille s'il a été constitué. Si la personne de confiance a été désignée antérieurement à la mesure de tutelle, le conseil de famille, ou le juge peut confirmer la désignation de cette personne ou la révoquer.

Les directives anticipées

Les directives anticipées permettent de formuler par écrit ses volontés pour sa fin de vie, dans l'éventualité où l'on se retrouverait dans l'incapacité de s'exprimer.

Elles portent sur les décisions médicales à prendre (poursuite ou arrêt des traitements et des actes médicaux) lorsque l'on est confronté à la fin de vie.

Toute personne majeure peut rédiger ses directives anticipées. La personne majeure sous tutelle peut les rédiger avec l'autorisation du juge.

Les directives anticipées peuvent être modifiées ou annulées à tout moment. Il est important d'informer votre médecin et vos proches de leur existence et de leur lieu de conservation, afin qu'elles soient facilement accessibles.

POUR ALLER PLUS LOIN :

www.service-public.fr

www.parlons-fin-de-vie.fr

Maison des réseaux de santé

16, rue Du Guesclin - 24000 PERIGUEUX

Tél. : 05 53 13 19 90

Mél. : accueil@mdrs24.fr



©Fotolia-Gilles Lougassi

Habilitation du conjoint

© Fotolia-Suslikksu



► L'habilitation est une mesure permettant à l'époux(se) d'une personne hors d'état de manifester sa volonté de la représenter ou de passer des actes en son nom sans avoir à se soumettre au formalisme habituel des mesures de protection judiciaire (curatelle, tutelle...).

L'habilitation, qu'est-ce que c'est exactement ?

► L'habilitation peut porter sur un ou plusieurs actes tels que :

- régler ses dépenses courantes et exceptionnelles, ■ ouvrir, clôturer, modifier, prélever ou transférer sur ses comptes bancaires, livrets d'épargne ou assurances vie, ■ vendre un bien immobilier lui appartenant,
- accepter ou renoncer à une succession, ■ conclure ou résilier un bail, ■ souscrire une police d'assurance, un emprunt ou encore un contrat obsèques, ■ faire la déclaration d'impôts, ■ agir en justice...

L'habilitation peut être aussi générale lorsque l'intérêt de la personne à protéger l'implique.

► En revanche, elle ne peut porter sur les actes impliquant un consentement strictement personnel comme la reconnaissance d'un enfant, l'adoption, ou encore les actes de l'autorité parentale relatifs à un enfant ni sur le divorce ou le changement de régime matrimonial, auquel cas le juge des tutelles devra nommer un tuteur.

Comment faire une demande d'habilitation ?

► La demande est présentée au juge par le conjoint.

A peine d'irrecevabilité, cette demande doit être accompagnée d'un certificat médical précisant que la personne à protéger est hors d'état de manifester sa volonté, d'une copie du livret de famille et de l'accord écrit de chacun des enfants du couple. En cas d'opposition le juge statue.

► L'habilitation prend fin par l'accomplissement des actes pour lesquels l'habilitation avait été délivrée, par le décès de la personne protégée, par la mainlevée, ou encore par le placement de l'intéressé sous mesure de protection (tutelle ou curatelle).

Proche aidant : des solutions existent pour souffler

©Fotolia-Undesam



Le proche aidant est une personne qui accompagne régulièrement, de façon non professionnelle et dans des activités de la vie quotidienne, un proche en difficulté, en raison de son âge avancé, d'un handicap ou d'une maladie chronique.

Cette aide souvent familiale est indispensable pour que la personne

en difficulté puisse continuer à vivre chez elle. Elle est tout aussi importante lorsqu'il s'agit de soutenir une personne hébergée en établissement ou en accueil familial agréé.

Le droit au répit

Le droit au répit permet à l'aidant d'assurer son rôle dans de meilleures conditions. Un week-end ou quelques jours de vacances, une invitation à dîner... Ces activités banales sont parfois abandonnées ou reportées lorsque l'on doit s'occuper d'un proche.

Pourtant, souffler quelques heures ou quelques jours est essentiel pour ne pas s'épuiser.

Quelles aides ?

Pour avoir un peu de temps à soi, vous pouvez faire intervenir des professionnels à domicile ou rechercher un accueil de jour, un hébergement temporaire ou permanent pour votre proche.

Les plateformes d'accompagnement et de répit aux aidants

Les plateformes d'accompagnement et de répit ont été créées pour apporter un accompagnement et un soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie. Il est possible de les contacter directement pour obtenir des conseils et du soutien.

D'une manière générale, les plateformes d'accompagnement et de répit apportent de l'information pour une meilleure compréhension de la maladie et de l'impact qu'elle peut avoir, un soutien aux proches aidants, individuel ou en groupe, des solutions de répit pour donner du temps libre au proche. L'objectif est de prévenir les risques d'épuisement et de diminuer le stress et l'anxiété des aidants.

L'accès aux conseils et à l'information est gratuit. Une participation peut être demandée pour certaines offres. Les offres de répit (accueil de jour, hébergement temporaire) sont facturées par l'établissement prestataire.

Les MAIA

Les MAIA sont des dispositifs d'accompagnement des personnes âgées de plus de 60 ans, de leurs familles et de leurs aidants, en vue de trouver des solutions adéquates à leurs difficultés en évitant de multiples demandes. Il s'agit d'un guichet unique qui regroupe toutes les informations.

Pour contacter la MAIA la plus proche de chez vous, vous pouvez solliciter vos intervenants habituels : médecins, aide à domicile...

Les associations de familles et de malades

Des associations peuvent vous soutenir, en fonction de la pathologie spécifique de votre proche.

Les congés spécifiques aux proches aidants

Les salariés ayant besoin de temps pour accompagner un proche malade ou en fin de vie peuvent, sous certaines conditions, bénéficier d'un congé. Le congé de proche aidant destiné uniquement aux salariés du secteur privé, est ouvert à tout aidant, ayant ou non un lien de parenté avec la personne qu'il aide. Le congé de solidarité familiale est destiné aux salariés des secteurs privé et public. Il concerne l'accompagnement d'un proche en fin de vie. Ce congé n'est pas rémunéré mais il est possible, dans certaines conditions, de bénéficier de l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie.



©Fotolia-Lyla

POUR ALLER PLUS LOIN :

Renseignez-vous auprès de votre employeur.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits

Des associations peuvent vous soutenir, en fonction de la pathologie spécifique de votre proche (écoute, conseils, entraide).

Association Française des aidants :

www.aidants.fr (pas de n° de téléphone mais de nombreuses infos pratiques destinées aux aidants sur le site internet)

Association France Alzheimer

2 rue Emile Counord 24100 Bergerac - Tél. : 05 53 27 30 34

UNAFAM - Délégation de la Dordogne - Tél. : 06 07 37 46 74

D'autres associations tiennent des permanences à **la Maison des usagers :**

Centre hospitalier de Périgueux : 05 53 45 29 48

Plateformes d'accompagnement et de répit :

La voie des aidants - 39 rue Wilson à Périgueux

Tél : 05 53 46 41 55

Mél. : lavoiedseaidants@verger-des-balans.com

EHPAD La Madeleine

40 avenue Maréchal Joffre à Bergerac

Tél : 05 53 63 64 00

Mél. : lamadeleine.mr@wanadoo.fr

*« Dans le monde, personne n'est inutile
s'il allège le fardeau des autres. »*

Charles Dickens



©Fotolia-Rostislav Sedlacek

Je choisis mes obsèques

Prévoir ses obsèques de son vivant permet de faire respecter ses volontés et surtout, de décharger ses proches de formalités souvent très lourdes à gérer.

Il est important d'informer ses proches du type de funérailles (l'inhumation ou l'incinération avec ou sans cérémonie religieuse) que l'on souhaite.

Aujourd'hui, il faut compter environ 3000 euros de coût d'obsèques en fonction des agences funéraires, hors concession au cimetière. Pour anticiper ces dépenses, vous pouvez souscrire différents contrats.

Sur justification fournie par les héritiers, les frais d'obsèques sont déduits de l'actif de la succession (c'est-à-dire du montant de l'héritage servant au calcul des droits de succession) dans la limite de 1 500 euros.

Sous conditions de ressources, l'assurance maladie, la CAF ou la commune peuvent contribuer au financement d'une partie des obsèques.

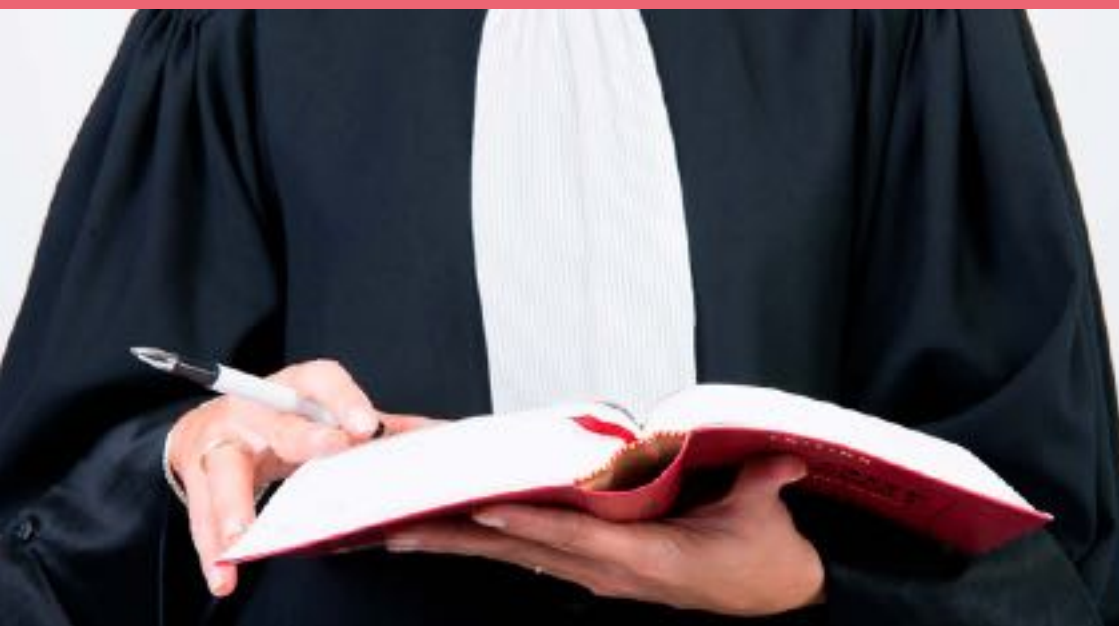
Dans le cadre d'une **assurance décès**, le capital mis de côté est versé à un ou plusieurs bénéficiaires qui peuvent l'utiliser librement. Souvent, les sommes sont bien supérieures au capital d'une assurance obsèques.

Dans le cadre d'une **assurance obsèques**, le capital est censé être utilisé pour le financement des funérailles. Certains organismes assureurs exigent les factures tandis que d'autres ne demandent aucun justificatif. S'il existe un reliquat, il est donné aux bénéficiaires désignés.

NOTES



MES DROITS



©Fotolia-AlcelVision

Je prépare ma retraite

Une instance pour me représenter

Je vois mes petits-enfants

Je transmets mon patrimoine

Donation familiale - Succession

Je dois ou je reçois une pension alimentaire

Je bénéficie d'une protection juridique

Mandat de protection future - Habilitation familiale

Régimes de protection

Je me protège contre les abus

Maltraitance - Abus de faiblesse - Vols

Démarchage à domicile



www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Je prépare ma retraite

©Fotolia-Goodluz

Le départ à la retraite peut être un moment difficile. Les démarches doivent être anticipées et peuvent être longues. Ainsi, pour vous accompagner dans vos démarches, votre caisse de retraite a mis en place un service en ligne gratuit : mesdemarchesretraite.fr

Ce service a pour objectif d'indiquer au futur retraité la liste des démarches à accomplir, étape par étape, pour préparer son départ à la retraite.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Renseignements auprès de votre employeur :

mesdemarchesretraite.fr www.lassuranceretraite.fr/

Des ateliers pour préparer sa retraite : www.asept-perigord-agenais.fr

Une instance pour me représenter

Une instance auprès du Président du Conseil départemental représente les personnes retraitées et âgées de la Dordogne : le Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA). La vocation de cette instance est de formuler des avis et des propositions dans le but d'améliorer les conditions de vie des retraités et des personnes âgées résidant en Dordogne.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Secrétariat du CDCA : Conseil départemental de la Dordogne

DGA de la Solidarité et de la Prévention - Cité Administrative Bugeaud
CS 70010 - 24016 Périgueux Cedex - Tél. 05 53 02 28 13 / 27 79



©Fotolia-Olga

Je vois mes petits enfants

Pour qui ?

Vous êtes en litige avec vos enfants et vous êtes empêché de voir vos petits-enfants. Néanmoins, vous souhaitez entretenir des relations avec eux.

Pourquoi ?

L'article 371-4 du Code civil prévoit : « L'enfant a le droit d'entretenir des relations personnelles avec ses ascendants. Seul l'intérêt de l'enfant peut faire obstacle à l'exercice de ce droit.

Si tel est l'intérêt de l'enfant, le juge aux affaires familiales fixe les modalités des relations entre l'enfant et un tiers, parent ou non. »

Comment ?

► Vous pouvez faire appel à un service de médiation familiale :

La médiation familiale est un processus de construction ou de reconstruction du lien familial axé sur l'autonomie et la responsabilité des personnes concernées par des situations de rupture ou de séparation dans lequel un tiers impartial, indépendant, qualifié et sans pouvoir de décision - le médiateur familial - favorise, à travers l'organisation d'entretiens confidentiels, leur communication, la gestion de leur conflit dans le domaine familial.

► Vous pouvez saisir le **Juge aux affaires familiales** du Tribunal de Grande Instance dont dépend le domicile des enfants par le biais d'un avocat.

Selon la situation et dans l'intérêt de l'enfant, le juge peut décider :

- Soit d'autoriser les relations entre l'enfant et ses grands-parents selon des conditions qu'il fixe,

- Soit de refuser les relations entre l'enfant et ses grands-parents.

Il est possible de faire appel du jugement dans un délai d'un mois.

L'aide juridictionnelle

L'aide juridictionnelle vous permet de bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle par l'État des honoraires et frais de justice (avocat, huissier, expert, etc.) si vous avez de faibles ressources.

C'est une aide accordée par l'État aux personnes qui veulent faire valoir leurs droits en justice et qui disposent de faibles ressources.

Les bénéficiaires peuvent être mis : en examen, prévenus, accusés, condamnés, parties civiles, témoins assistés, etc.

L'aide juridictionnelle vous est attribuée si vous répondez aux trois conditions suivantes :

- Vos ressources sont inférieures à un plafond ;
- L'action en justice envisagée n'est pas irrecevable ou dénuée de fondement ;
- Vous ne disposez pas d'une assurance de protection juridique couvrant les frais.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Ordre des avocats, Barreau de Bergerac

3 boulevard Victor Hugo - 24100 Bergerac

Tél. : 05 53 57 66 68

www.avocat-bergerac-sarlat.com

Ordre des avocats, Barreau de Périgueux

19 Bis boulevard Montaigne - 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 53 21 34

Mél. : batonnier-perigueux@orange.fr

www.avocats-perigueux.com

*« Il y a on ne sait quelle aurore dans
une vieillesse épanouie. »*

Victor Hugo

Je transmets mon patrimoine

Donation familiale

La part du fisc

Dans le cadre familial, abattements et barèmes spécifiques permettent à la générosité de s'exprimer... dans une certaine mesure, et à condition d'anticiper.

J'envisage de faire une donation à mon enfant : y aura-t-il des droits à payer ?

Les donations sont soumises à une imposition. Comme pour les successions, les droits dus à l'Etat sont calculés en fonction de la valeur transmise et selon le lien de parenté entre le donateur et le bénéficiaire de la donation, appelé donataire.

Pour les transmissions entre parents proches, des abattements accordés en fonction du lien de parenté allègent la note fiscale. Pour une donation entre parent et enfant, 100 000 € peuvent être transmis sans avoir de droits à verser. Pour un petit enfant, l'abattement est de 31 865 €, pour un conjoint ou un partenaire pacsé, de 80 724 €. De même, on peut donner en franchise de droits 15 932 € à un frère ou une sœur, 7 967 € à un neveu...

Après déduction de l'abattement, le barème par tranche qui s'applique dépend également du lien familial entre donateur et bénéficiaire. Pour une donation de 120 000 € à un enfant, les droits calculés sur 20 000 € s'élèvent, avec le barème actuel, à 2194 €. A comparer aux 71 043 € que génèrerait la même donation à une personne non parente – y compris le concubin, taxée à 60 % après un abattement de 1 594 €.

Votre notaire vous donnera toutes les explications sur ce calcul. Le tarif applicable est disponible sur le site www.notaires.fr

L'abattement personnel peut-il être utilisé en plusieurs fois ?

L'abattement personnel peut être utilisé en une ou plusieurs fois sur une période de quinze ans. Après ce délai, il se reconstitue, ce qui permet de donner de nouveau en franchise de droits. En cas de décès dans les quinze

ans, le calcul des droits de succession tient compte de l'abattement déjà consommé, en tout ou en partie.

N'existe-t-il pas aussi un abattement spécifique pour les dons de sommes d'argent ?

En effet, pour les donations familiales de sommes d'argent, un abattement permet de donner 31 865 € sans droit à payer. Il s'utilise indépendamment de l'abattement personnel. Le donateur doit avoir moins de 80 ans et le donataire doit être majeur. La donation doit bénéficier à un enfant ou un petit-enfant, ou en l'absence de descendant, à un neveu ou une nièce. Cet abattement se renouvelle tous les quinze ans.

Qui est redevable des droits de donation, le donataire ou le donateur ?

C'est en principe le bénéficiaire qui règle les éventuels droits de donation. Néanmoins, si le donateur les prend en charge, ce coup de pouce n'est pas considéré comme une donation supplémentaire par l'administration fiscale.

La fiscalité ne doit pas être la seule raison de donner...

Certes, l'aspect fiscal n'est pas à négliger dès lors qu'on dispose d'un certain patrimoine, mais de nombreuses questions juridiques, patrimoniales et familiales doivent aussi être abordées. N'hésitez pas à prendre rendez-vous chez votre notaire pour une consultation approfondie : ce spécialiste du droit de la famille vous aidera à prendre la meilleure décision pour vous et vos proches.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Chambre départementale des notaires de la Dordogne :

36 rue Louis Mie - 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 08 20 07

www.chambre-dordogne.notaires.fr

*« La prudence épargne dix fois plus d'ennuis
qu'elle n'en coûte. »*

Henri-Frédéric Amiel

Succession

Si le défunt n'a pas rédigé de testament, la transmission de son patrimoine se fait selon l'ordre des héritiers fixé par la loi énoncée ci-dessous.

Je ne suis pas marié : qui hérite de mes biens ?

- Si le défunt avait des enfants, la succession leur revient en totalité (ou à leurs descendants s'ils sont eux-mêmes décédés).
- S'il n'avait pas d'enfant mais des frères et sœurs, ses parents reçoivent un quart de la succession chacun et les frères et sœurs la moitié restante (les trois quarts si l'un des parents est décédé ou la totalité si tous deux sont décédés).
- S'il n'avait ni enfant, ni frère et sœur, ses parents reçoivent chacun la moitié de la succession.



© Fotolia-Hagen

- En l'absence d'enfant, de parents, et de frère et sœur (vivants ou représentés), la succession est divisée en deux parts égales : une moitié pour la famille maternelle, l'autre pour la famille paternelle. Dans chacune des deux familles, ce sont les héritiers les plus proches qui héritent : les oncles ou les tantes d'abord, puis les cousins germains.

Les partenaires liés par un pacs ne peuvent pas hériter car les personnes pacsées sont considérées comme des tiers par rapport à la succession de l'une et de l'autre.

Je suis marié(e) : qui hérite de mes biens ?

Le conjoint survivant est traité comme un véritable héritier sauf s'il y a eu séparation de corps.

Parfois, il héritera seul, parfois il sera en concours avec les enfants du défunt ou des membres de sa belle-famille.

- Le défunt laisse des enfants nés de son union avec son conjoint survivant : Ce dernier recueille à son choix, soit l'usufruit de la totalité des biens du défunt, soit la propriété du quart.

Faute d'avoir choisi son option par écrit dans les trois mois de la demande de l'héritier, le conjoint survivant sera réputé avoir opté pour l'usufruit. L'usufruit appartenant au conjoint pourra être converti en rente viagère, s'il le souhaite ou si un héritier le demande.

En cas de désaccord, le juge pourra être saisi aussi longtemps que le partage définitif n'est pas intervenu.

L'usufruit peut aussi être converti en un capital, mais toujours d'un commun accord entre conjoint survivant et héritiers.

► Si le défunt laisse d'autres enfants que ceux du couple :

Le conjoint survivant n'a pas le choix et recueille la propriété du quart des biens du défunt.

► Si le défunt ne laisse pas d'enfant et qu'il a toujours ses père et mère :
Le conjoint recueille la moitié de ses biens, et ses beaux-parents l'autre moitié à raison d'un quart chacun. Si le défunt ne laisse qu'un seul parent :
Le conjoint survivant reçoit alors les trois-quarts des biens, et le parent le quart restant.

► Si le défunt n'a ni enfant, ni petit-enfant, ni père ni mère :

Le conjoint survivant hérite de tout, à l'exception toutefois des biens que le défunt avait reçus par donation ou succession de ses parents.

La moitié de ces biens reviendra à la fratrie du défunt ou à leurs enfants ou petits-enfants.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Conseil départemental de l'accès au droit

Permanences de professionnels du droit gratuites

12 cours Fénélon 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 06 39 33 - cdad-dordogne.fr

Chambre départementale des notaires de la Dordogne :

36 rue Louis Mie - 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 08 20 07

www.chambre-dordogne.notaires.fr

Je dois ou je reçois une pension alimentaire

Qu'est-ce que l'obligation alimentaire :

L'article 205 du code civil indique que les descendants doivent des aliments aux ascendants dans le besoin.

Le besoin comporte les aliments, au sens restreint du mot, mais aussi tout ce qui conditionne la vie quotidienne : outre la nourriture, les vêtements, le logement, l'hygiène, la santé et même les agréments élémentaires de la vie.

Quels sont les membres de la famille liés par cette obligation :

Le code civil énonce les ascendants et descendants liés par une obligation alimentaire réciproque (un fils ou une fille doivent des aliments à leurs parents dans le besoin).

Les descendants en ligne directe ainsi que leur conjoint sont débiteurs d'aliments. Ainsi, un gendre doit des « aliments » à sa belle-mère.

Cette obligation disparaît dans deux cas : le divorce et le décès du conjoint exception faite si les enfants sont issus du mariage.

Comment se détermine l'obligation alimentaire :

L'obligation alimentaire peut être fixée amiablement par les membres de la famille sans intervention de l'institution judiciaire.

A défaut, la personne dans le besoin doit saisir le juge aux affaires familiales, au tribunal de grande instance, avec ou sans l'assistance d'un avocat.

Le juge prend en compte, d'une part, les besoins du créancier d'aliments, en examinant ses ressources et ses charges et les capacités contributives du débiteur à savoir, là aussi, ses charges et ses ressources.

La subrogation dans les droits du créancier d'aliments :

Par principe, seul l'ascendant dans le besoin ou son tuteur peut agir en fixation de l'obligation alimentaire. C'est un droit étroitement lié à la personne qui peut seule l'exercer et qui s'éteint à son décès.

Le juge aux affaires familiales, après audition des parties, fixe le montant de la pension.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Conseil départemental de l'accès au droit

Permanences de professionnels du droit gratuites

12 cours Fénélon 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 06 39 33

cdad-dordogne.fr

www.justice.gouv.fr

Tribunal de Grand Instance de Périgueux

19 bis boulevard Montaigne - BP 246

24019 Périgueux cedex

Tél. : 05 53 02 77 00

Mél. : accueil-perigueux@justice.fr

Tribunal de Grand Instance de Bergerac

Place de la République - 24100 Bergerac

Tél. : 05 53 74 40 00

Mél. : mjd.tgi-bergerac@justice.fr

Tribunal d'Instance de Sarlat

Place de la Grande Rigaudie - 24200 Sarlat-la-Canéda

Tél. : 05 24 10 10 00

Médiation familiale :

ASD (Association de Soutien de la Dordogne)

61, rue Lagrange Chancel - 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 06 82 10

Espace Médiation Aquitaine

26, rue Victor Hugo - 24000 Périgueux

Tél. : 07 83 01 30 28

CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des femmes et des familles) :

4, rue Kléber - 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 05 90 90

21, Boulevard Jean Moulin - 24100 Bergerac

Tél. : 05 53 63 32 30

Infodroits Dordogne :

Permanences d'information juridique gratuites, sur rendez-vous

Tél. : 05 53 35 34 03

www.infodroits.org

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N155

Je bénéficie d'une protection juridique

Lorsqu'une personne perd tout ou partie de ses facultés physiques et/ou mentales, elle peut avoir besoin d'être assistée ou représentée pour accomplir les actes de la vie civile. Une mesure de protection juridique peut alors être ouverte, si elle est nécessaire pour la personne et adaptée à sa situation.

Mandat de protection future

Je prévois l'avenir en concluant un mandat de protection future

Le mandat de protection future permet à une personne (le mandant) d'organiser à l'avance sa propre dépendance. Le jour où le mandant ne sera plus en état, physique et/ou mental, de prendre soin de sa personne ou de s'occuper de ses affaires, le mandataire préalablement désigné (proche ou professionnel) effectuera les démarches pour activer son mandat. Il aura alors le pouvoir d'agir à la place et au nom de la personne protégée, en ce qui concerne ses biens et/ou sa personne.

Le mandat de protection future permet également aux parents d'un enfant handicapé de désigner la personne qu'ils souhaitent voir s'occuper de cet enfant le jour où eux-mêmes ne le pourront plus. Il peut être formalisé devant un notaire ou par acte sous seing privé (à l'aide d'un imprimé CERFA).

Habilitation familiale

Ma famille me représente grâce à l'habilitation familiale

Ce dispositif récent vise à simplifier le formalisme des mesures de protection judiciaire lorsqu'il existe une bonne entente familiale, de faibles enjeux patrimoniaux et un accord sur la personne qui gèrera les affaires de la personne affaiblie.

La personne habilitée représentera son parent hors d'état de manifester sa volonté, pour l'ensemble des actes personnels et/ou patrimoniaux (habilitation générale) ou pour certains actes en particulier (habilitation particulière).

Une fois l'habilitation ordonnée, le juge n'intervient plus, sauf en cas de dysfonctionnements dans l'exercice de la mesure. Les proches peuvent saisir le juge des tutelles de toute difficulté afin qu'il modifie ou mette fin à l'habilitation.

Régimes de protection

Mes proches ou un tiers professionnel assurent ma protection dans un cadre judiciaire

➤ La sauvegarde de justice, mesure temporaire.

Elle est souvent prononcée en urgence, avant la mise en place d'une curatelle ou d'une tutelle, le temps que le juge examine la demande. Elle peut également être prononcée de manière autonome, pour une durée maximale de deux ans. La sauvegarde permet au mandataire désigné par le juge d'accomplir un ou plusieurs actes ponctuels dans l'intérêt et à la place de la personne protégée (achat, vente, opération sur compte bancaire, résiliation ou conclusion d'un bail, acceptation de succession...).

Cette mesure est essentiellement destinée aux situations familiales simples, dans lesquelles un ou plusieurs proches s'occupent déjà convenablement des affaires de la personne concernée et se retrouvent à un moment donné « bloqués » pour accomplir certains actes pour lesquels ils n'ont pas reçu de procuration.

➤ La curatelle, mesure d'aide et d'assistance.

Elle permet à une personne, qui n'est pas hors d'état d'agir elle-même, de bénéficier de conseils sur la gestion de ses affaires et les décisions importantes la concernant. Elle suppose une véritable collaboration entre la personne protégée et son curateur, les décisions étant prises à deux.

La mesure de curatelle peut être modulée dans ses effets en fonction du degré d'autonomie de la personne protégée. Dans le cadre d'une curatelle « simple », la personne accomplit seule les actes du quotidien (factures, gestion du compte courant) et n'est assistée de son curateur que pour les actes les plus importants (patrimoniaux). La curatelle est dite « renforcée » lorsque le curateur perçoit seul les revenus sur un compte ouvert au nom de la personne protégée et règle toutes les dépenses courantes (loyer, nourriture, factures...). Enfin, la curatelle peut être « aménagée » par le juge qui énumère au cas par cas les actes que la personne peut faire seule ou non.

➤ La tutelle, mesure de représentation.

La tutelle est la mesure conférant à la personne vulnérable la protection la plus haute. En contrepartie, c'est aussi celle qui lui retire le plus de droits. Elle est réservée aux personnes qui ne sont plus en mesure d'exprimer leur

consentement et de veiller à leurs propres intérêts, ne serait-ce que partiellement ou avec l'aide d'un tiers.

Le tuteur désigné par le juge pourra gérer les biens de la personne et prendre des décisions à sa place. Le tuteur devra solliciter l'autorisation du juge pour accomplir les actes les plus importants et devra rendre compte de sa gestion auprès du juge tous les ans.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Tribunal de Grand Instance de Périgueux

19 bis boulevard Montaigne - BP 246

24019 Périgueux cedex

Tél. : 05 53 02 77 00

Mél. : accueil-perigueux@justice.fr

Tribunal de Grand Instance de Bergerac

Place de la République - 24100 Bergerac

Tél. : 05 53 74 40 00

Mél. : mjd.tgi-bergerac@justice.fr

Tribunal d'Instance de Sarlat

Place de la Grande Rigaudie - 24200 Sarlat-la-Canéda

Tél. : 05 24 10 10 00

Service d'aide aux tuteurs familiaux de l'UDAF

2 bis cours Fénelon, CS 71000 - 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 06 41 11

Conseil départemental de l'accès au droit

Permanences de professionnels du droit gratuites

12 cours Fénelon 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 06 39 33

cdad-dordogne.fr

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N155

« Agir, c'est se protéger. »

Françoise Giroud

Je me protège contre les abus

La maltraitance

Selon la définition proposée par le Conseil de l'Europe, la maltraitance des personnes âgées « se caractérise par tout acte de négligence ou omission commis par une personne, s'il porte atteinte à la vie, à l'intégrité corporelle ou psychique, à la liberté d'une autre personne ou compromet gravement le développement de sa personnalité et/ou nuit à la sécurité financière ».

La maltraitance est un acte qui peut faire l'objet de poursuites judiciaires.

Elle se présente sous différentes formes :

La maltraitance psychologique

Elle se caractérise par une privation, un déni de la personne comme une privation de visite, du chantage, des propos humiliants, la placer à un niveau d'infériorité, un non-respect de l'intimité...

La maltraitance physique

Il peut s'agir : de coups, de brutalité, de provocation à la chute, de situation d'enfermement permettant à l'auteur des maltraitements d'avoir une totale emprise sur la personne. Mais également de malnutrition, de refus d'aide pour les repas ou les soins d'hygiène, de mauvais soins (comme laisser des escarres sans soin), excès de médicaments (neuroleptiques entre autres) ou le refus de prescrire ou donner des médicaments pour soulager les douleurs.

La maltraitance financière

C'est la forme la plus difficile à diagnostiquer du fait des divers stratagèmes mis en place par l'auteur. Très souvent, la personne va progressivement créer une situation de dépendance avec la personne âgée pour que celle-ci devienne « indispensable ». Elle va faire croire à la personne âgée qu'elle ne pourra plus venir en raison des frais de transport, de la durée des trajets et elle va alors recevoir de la part de la personne âgée une somme d'argent qui est donnée « en contrepartie du service rendu ». C'est ainsi que petit à petit



©Fotolia-Photographie

les détournements de fonds seront de plus en plus réguliers et importants. Les vols, extorsions, escroqueries, abus de confiance, chantage et autres hypothèses sont autant de maltraitements.

Je reconnais les signes de maltraitance

Dans les cas de maltraitance, plusieurs signes devraient vous interpeller. Ils peuvent être :

Physiques : ■ Apparence négligée, mauvaise hygiène ■ Blessures ou traces de coups inexpliquées ■ Prise de médicaments (notamment de calmants) ou absorption d'alcool excessive ■ Hospitalisations fréquentes...

Psychologiques : ■ Symptômes dépressifs ■ Signes de peur, de méfiance ■ Demande de permission avant de répondre à des questions...

Que faire si je suis témoin ou si je soupçonne un cas de maltraitance ?

Vous avez le devoir de signaler tout cas de maltraitance d'une personne âgée, quelle que soit sa nature ou sa gravité ; vous n'êtes pas tenu d'obtenir l'accord de la victime si celle-ci a une incapacité physique ou psychique qui l'empêche de se protéger. Vous devrez également partager toutes les informations relatives à la maltraitance, y compris l'identité de l'auteur.

Pour signaler un cas de maltraitance :

- lorsque la maltraitance est le fait d'un professionnel travaillant dans un établissement ou un service : contacter son supérieur hiérarchique.
- en cas de maltraitance grave ou/et de danger imminent et manifeste, la situation doit être signalée au procureur et aux services de police ou gendarmerie compétents sur le lieu des faits.
- si la maltraitance est le fait du tuteur ou du curateur, le signalement doit se faire auprès des juges des tutelles ou au procureur de la République.

ALMA 24 - Allô Maltraitance Dordogne

ALMA 24 est un centre départemental d'écoute et de lutte contre la maltraitance des personnes âgées et/ou handicapées.

Grâce à ses permanences d'écoute téléphonique, ALMA 24 :

- soutient les victimes et les témoins de maltraitements ou de situations de souffrance,
- propose un accompagnement de proximité, en informant, orientant et conseillant sur les démarches possibles.

Ecoute anonyme si souhaité.

ALMA 24 est adhérent à la Fédération 3977 contre la maltraitance.

POUR ALLER PLUS LOIN :

ALMA 24 - Allô maltraitance

BP 10038 - 24002 Périgueux Cedex

Tél. : 05 53 53 39 77

Permanences les lundis et jeudis de 14h à 17h

Répondeur 7j/7

Mél. : alma24@cassiopea.fr

3977

Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Après une première écoute les informations sont transmises aux correspondants locaux, comme ALMA 24, qui assurent le suivi des situations.

www.le3977.info

*" Le problème, c'est la manière dont on vit.
Le plus important est d'être toujours en mesure
de se protéger soi-même. Quand on se résigne
à être agressé, ça ne vous mène nulle part.
Le sentiment d'impuissance finit par détruire
un être humain."*

Haruki Murakami

L'abus de faiblesse et le vol par ruse

Il existe deux délits d'abus de faiblesse : celui prévu par le code de consommation (Article L121-8) et celui prévu par le code pénal (article 223-15-2).

Le délit d'abus de faiblesse du code de la consommation

- Il est constitué chaque fois qu'une personne profite de la faiblesse physique ou psychique d'une autre, ou de son ignorance, pour lui faire souscrire un engagement généralement inadapté à ses besoins.
- Les dispositions du code de la consommation sont applicables aux seules relations entre un professionnel et un consommateur. Le délit d'abus de faiblesse concerne tous les contrats qui font l'objet d'un démarchage à domicile mais également d'autres méthodes de vente et notamment celles prévues à l'article L121-9 du code de la consommation par exemple :
 - les démarchages par téléphone,
 - les ventes réalisées au cours de réunions ou d'excursions,
 - les transactions réalisées sur les foires et salons etc.
- Le délit suppose l'existence d'un état de faiblesse ou d'ignorance connu et exploité par le professionnel dans le but d'obtenir de la part du consommateur la conclusion d'un engagement.
- Cet état de faiblesse suppose de pouvoir démontrer que le consommateur n'était pas en mesure d'apprécier la portée de ses engagements, de déceler la ruse ou de résister à la contrainte du professionnel.

Le délit d'abus de faiblesse du code pénal

Ce délit peut concerner également des proches de l'entourage de la victime (famille, voisins, aide à domicile...).

Il protège plusieurs catégories de personnes :

- Une personne vulnérable du fait d'une infirmité, d'une maladie, d'une déficience physique ou psychique...
- Une personne en état de sujétion psychologique ou physique.

En tout état de cause, l'abus doit avoir pour objet de conduire la victime à un acte (matériel ou juridique) ou à une abstention qui lui sont gravement préjudiciables. Exemples : un prêt, un don, une cession de droits...

Le vol par ruse

Il est également appelé vol à la fausse qualité, commis par une personne qui prend indument la qualité de personne dépositaire de l'autorité publique (policiers, gendarmes) ou de personnes chargées d'une mission de service public (pompiers, employés compagnie d'électricité de gaz...).

Je suis vigilant

- Ne laissez pas à la vue de tous : bijoux et objets de valeur.
- Exigez une carte professionnelle ou un justificatif et ne pas laisser entrer en cas de refus de présenter ces documents.
- En cas de doute, ne laissez rentrer personne, proposez un rendez-vous plus tard et entre-temps aviser un proche, un ami et un voisin ou la police ou la gendarmerie.
- Ne laissez pas les personnes sans surveillance.
- Sollicitez un délai de réflexion, ne signez rien le jour même et demandez conseil autour de vous.

Je dénonce les faits

- Au plan civil vous pouvez obtenir la nullité de l'engagement et le professionnel devra vous restituer les fonds ou les prestations dont il a bénéficié.
- Si vous n'avez obtenu aucun arrangement à l'amiable, vous pouvez déposer plainte au commissariat, à la gendarmerie ou saisir directement le procureur de la République au tribunal de grande instance.

*« La loi c'est fait pour protéger les gens
qui ont quelque chose à protéger
contre les autres. »*

Romain Gary

Le démarchage à domicile

Je suis vigilant

■ La vente hors établissement commercial est en effet une forme de vente risquée pour le consommateur qui peut être amené à contracter malgré lui, sous la pression d'un vendeur. Les abus sont fréquents.

■ Il existe des règles spécifiques au démarchage à domicile ("porte à porte") et applicables à tout contrat de vente ou de prestation de services conclu en dehors d'un établissement commercial c'est-à-dire, par exemple, conclu au domicile du consommateur ou à son travail ou dans un espace public, ou encore dans un espace privé non habituel pour le commerce (hôtels par exemple).

Je suis informé de mes droits

Les textes applicables sont les articles L221-1 à L221-29 du code de la consommation. Il existe quatre dispositions essentielles de protection :

1 - Une information précontractuelle avant la conclusion du contrat et qui doit porter notamment : ■ les caractéristiques essentielles du bien ou de la prestation de service, ■ son prix, ■ la date de livraison, si nécessaire l'identité et les coordonnées du professionnel, ■ l'existence d'un droit de rétractation, les conditions, délais et les modalités de la rétractation.

2 - La remise obligatoire d'un contrat qui doit préciser de manière claire et visible les informations mentionnées ci-dessus.

Le contrat doit comprendre un formulaire de rétractation qui doit être signé par le vendeur et le consommateur ; chacun devant en conserver un exemplaire.

3 - Un délai de rétractation de 14 jours.

Aucune justification n'est exigée de la part du consommateur pour exercer son droit à se rétracter. Par contre, il lui appartient de prouver qu'il a usé de ce droit de rétractation : l'usage d'un courrier recommandé est donc très fortement conseillé. Ce droit de rétractation peut être fait dans certains cas en ligne lorsque le vendeur dispose du site internet et qu'il a prévu cette possibilité pour ses clients.

4 - L'interdiction de percevoir une contrepartie financière pendant le délai de 7 jours.

Même si le vendeur veut laisser la marchandise, il ne faut rien lui verser. Il ne faut surtout pas lui remettre de numéraire, de chèque postdaté ou d'autorisation de prélèvement.

Pour certains contrats le professionnel peut être payé immédiatement : souscription d'un abonnement presse, fourniture de services : garde d'enfants, assistance aux personnes âgées et aux personnes handicapées, contrats relatifs à des travaux d'entretien ou de réparation à réaliser en urgence au domicile du consommateur.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Conseil départemental de l'accès au droit

Permanences de professionnels du droit gratuites

12 cours Fénelon 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 06 39 33 - cdad-dordogne.fr

UFC QUE CHOISIR

1 square Jean Jaurès 24000 PERIGUEUX

Tél. : 05 53 09 68 24

Institut National de la Consommation

www.conso.net

(fiches pratiques, lettre types, sites utiles)

DDCSPP (Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations)

Cité administrative Bugeaud - 24024 PERIGUEUX

Tél. : 05 53 03 65 00

Mél. : ddcspp-ccrf@dordogne.gouv.fr

France victimes :

9 rue Maleville - 24000 Périgueux

Tél. : 05 53 06 11 73

Union familiale bergeracoise (U.F.B)

5, Grand Rue - 24100 Bergerac

Tél. : 05 53 57 29 05

NUMEROS D'URGENCE

SAMU : 15

Gendarmerie nationale : 17

Police nationale : 17

Pompiers : 18 ou 112

Centre anti-poison : 05 56 96 40 80

SAMU social, personnes sans abri : 115

Allô maltraitance : 3977

Enfance maltraitée : 119

Violences faites aux femmes : 3919

Abuser des numéros d'urgence nuit gravement à ceux qui en ont besoin.

C'est mobiliser des équipes de médecins, infirmiers, sapeurs-pompiers ou policiers pendant que des personnes en détresse attendent qu'ils puissent leur répondre, les secourir et parfois les sauver. C'est aussi un délit puni par la loi.



MON REPERTOIRE

Médecin :

.....

.....

Pharmacie :

.....

Cabinet infirmier :

.....

.....

Société ambulance :

.....

.....

Ma famille :

.....

.....

Mes amis :

.....

.....

Mes voisins :

.....

.....

Remerciements



Ce guide à l'usage des seniors n'est pas contractuel. Les informations sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier et n'engagent en aucun cas la responsabilité du Département et du CDAD.

Photos : Denis Nidos Département, sauf mention spéciale.
Photo de couverture©Fotolia-DeVisu

Edition octobre 2018

Conception : Direction de la Communication et DGA de la Solidarité et de la Prévention
du Conseil départemental de la Dordogne

