

Guide seniors



PAYS SEINE & TILLES
EN BOURGOGNE



Éditos

Les élus et acteurs du territoire (professionnels de santé, associations, acteurs sociaux...) ont souhaité engager une stratégie en matière de santé, sur le Pays Seine-et-Tilles, à travers un Contrat local de santé (CLS).

L'un des objectifs de ce CLS est d'encourager les actions de prévention de la perte d'autonomie à destination des personnes âgées de plus de 60 ans.

Grâce au soutien financier de la Conférence des financeurs, portée par le Conseil départemental de la Côte-d'Or, et du GIE IMPA, plusieurs activités sont proposées chaque année (ateliers numériques, activité physique adaptée, nutrition...) sur l'ensemble de nos trois communautés de communes.

Cette année, les élus et les partenaires ont décidé d'organiser le premier salon senior du territoire.

Intitulé *Vieillir avec le sourire en Seine-et-Tilles*, il s'adresse aux habitants qui cherchent des réponses, des informations ou des activités pour les aider à préparer ou à bien vivre leur retraite.

Vous pourrez y trouver toutes les réponses à vos questions grâce à la présence des partenaires qui interviennent directement sur notre territoire.

Rendez-vous mercredi 19 octobre à la salle des Capucins à Is-sur-Tille de 10 h à 18 h.

Catherine Louis,
Présidente du pays Seine-et-Tilles

Depuis 2017, les seniors du territoire de la Covati bénéficient d'un service d'accompagnement au vieillissement de la population.

Ces actions, portées par le service Actions sociales, permettent de limiter l'isolement des personnes âgées seules et de stimuler les capacités mentales et motrices des seniors, par le biais d'activités ludiques et conviviales.

Ce guide, ainsi que le salon seniors qui aura lieu en octobre, s'inscrivent dans cette volonté d'améliorer le quotidien de nos aînés. C'est un outil pratique, destiné aussi bien aux seniors qu'à leurs proches.

Nous vous en souhaitons bonne lecture.

Luc Baudry,
Président de la Covati

Guide seniors - 2022

Directeurs de la publication :
Catherine Louis et Luc Baudry

Rédaction :
Service Actions sociales

Photos : Covati, sauf mention

Mise en page : Perrine Latouche

Impression :
I.C.O. 17-19 rue des Corroyeurs
21000 Dijon

Tirage : 2000 exemplaires

Photo de couverture : sortie seniors

Sommaire

Vos droits	p. 4
La retraite	
L'ASPA	
La pension de reversion	
La pension de reversion complémentaire	
La sécurité sociale agricole	
L'aide sociale	
L'APA	
L'allocation simple d'aide sociale	
La complémentaire santé solidaire	
L'action sociale CARSAT	
L'Aide personnalisée au logement	
L'obligation alimentaire	
La santé	p. 9
Conseil de prévention	
L'EHPAD	
Les soins à domicile	
L'hospitalisation à domicile	
L'accueil de jour	
La sortie d'hospitalisation	
Les aidants	p. 13
Les associations d'aides aux aidants	
Les solutions de répit	
Les aides à domicile	
Maison France services	p. 16
Les mesures de protection	p. 17
La sauvegarde de justice	
La curatelle	
La tutelle	
L'habitat et l'hébergement	p. 19
Rester chez soi	
Les établissements d'hébergements pour personnes âgées	
La vie quotidienne	p. 23
Les loisirs et activités	
Les partenaires	
Le transport	
Adresses utiles	p.27



Vos droits



La retraite CARSAT ET CICAS

Les conditions :

- atteindre l'âge légal,
- atteindre la durée de cotisation nécessaire,
- atteindre l'âge de la retraite à taux plein, quelle que soit la durée de cotisation.

La retraite de base est calculée selon le salaire annuel moyen, en fonction des 25 meilleures années civiles d'assurance.

Pension de retraite = retraite de base versée par la sécurité sociale + retraite complémentaire versée par l'AGIR ou par l'ARRCO + retraite complémentaire versée par l'épargne collective ou individuelle

■ Facultatif

■ Obligatoire

ASPA (Allocation de solidarité aux personnes âgées) CARSAT

Elle permet aux personnes de plus de 65 ans d'avoir un minima social, autrement dit une aide sociale, attribuée par l'État.

Les conditions :

- avoir plus de 65 ans,
- résider en France de manière stable et régulière ou avoir un statut de réfugié,
- ne pas dépasser un certain plafond de ressources.

Pension de réversion CARSAT

La pension de réversion correspond à une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier l'assuré décédé.

Les conditions :

- avoir 55 ans,
- avoir des revenus inférieurs au plafond de 21 985,60 €/an,
- avoir été marié avec l'assuré.

Pension de réversion complémentaire CICAS

Lorsqu'un salarié ou retraité décède, une fraction de sa retraite complémentaire est susceptible d'être versée à un ou plusieurs bénéficiaires, appelés ayants droit, sans condition de ressources.

Les conditions :

- avoir été marié (pas de pension retraite en cas de remariage),
- avoir au moins 60 ans pour la pension AGIRC depuis le 1^{er} mars 1994 ou 55 ans pour la pension ARRCO depuis le 1^{er} juillet 1996,
- sans condition d'âge pour les ayants droits avec 2 enfants à charge ou en situation d'invalidité.

La sécurité sociale agricole (MSA)



La MSA assure la couverture sociale de l'ensemble de la population agricole : exploitants, salariés, employeurs de main-d'œuvre et de leurs ayants droits. Au sein d'un guichet unique, la MSA prend en charge les prestations d'assurance maladie, accidents du travail et maladies professionnelles, famille et retraite. Présente tout au long de la vie de l'ensemble de ses ressortissants, la MSA porte une mission de développement sanitaire et social qu'elle assure grâce à son expertise du monde agricole, acquise par le biais de ses actions et implantations.

Ainsi, au-delà du versement des pensions aux retraités affiliés au Régime agricole, la MSA Bourgogne s'engage, au profit de ses retraités, à travers deux orientations :

- favoriser l'accompagnement à domicile des retraités et prévenir la perte d'autonomie des plus fragiles,
- lutter contre l'isolement des personnes âgées et soutenir les solidarités de proximité.

Aide sociale

L'aide sociale à domicile est une prestation en nature, accordée sous forme d'aide ménagère ou de frais de repas. L'aide ménagère est destinée aux personnes âgées qui, pour demeurer à leur domicile, ont besoin d'une aide matérielle pour assurer l'entretien de leur logement.

Elle n'est pas cumulable avec l'APA, la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), l'Allocation Compensatrice pour Tierce Personne (ACTP), ni avec un avantage de même nature, servi par un organisme de protection sociale.

Les frais de repas ont pour objet la livraison et la fourniture de repas au domicile de la personne âgée. Le cumul de la prise en charge des frais de repas avec l'APA est possible si le plan d'aide prévoit le portage de repas.

APA (Allocation personnalisée d'autonomie) CONSEIL DÉPARTEMENTAL

L'APA est une prestation en nature accordée, sur demande, dans les limites de tarifs fixés par voie réglementaire, à toute personne attestant d'une résidence stable et régulière et remplissant les conditions d'âge et de perte d'autonomie, évaluées à l'aide d'une grille nationale « AGGIR ». Le montant du plan d'aide ne peut dépasser un plafond défini par un barème au niveau national en fonction du degré de perte d'autonomie.

Le plan d'aide peut intégrer des frais :

- d'aides humaines,
- d'aides techniques,
- de téléalarme,
- de portage de repas,
- d'incontinence,

Le demandeur doit remplir les conditions suivantes :

- avoir 60 ans ou plus,
- être en perte d'autonomie relevant des GIR 1 à 4 inclus, appréciée sur la base de la grille « AGGIR » (GIR 1 à 4) et avoir besoin d'une aide pour l'accompagnement des actes essentiels de la vie quotidienne,
- attester d'une résidence stable et régulière en France (pour les personnes étrangères, détenir une carte de résident ou un titre de séjour en cours de validité et, pour les personnes sans domicile stable, élire domicile soit auprès d'un Centre Communal ou Intercommunal d'Action Sociale de la Côte-d'Or, soit auprès d'un organisme du département agréé à cet effet).

Allocation simple d'aide sociale pour personnes âgées

Si vous ne percevez ni la pension de retraite ni l'Aspa, vous pouvez bénéficier de l'Allocation simple d'aide sociale pour personnes âgées, versée par l'État.

Vous devez être âgé(e) d'au moins 65 ans, ou d'au moins 60 ans si vous êtes reconnu(e) inapte au travail. Sous conditions de ressources.

La complémentaire santé solidaire (CSS) SÉCURITÉ SOCIALE

Elle vous donne droit, pendant un an, à la prise en charge de la part complémentaire de vos dépenses de santé. Elle remplace la Couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et est ouverte aux bénéficiaires de l'Aide pour une complémentaire santé (ACS). Pour en bénéficier, il ne faut pas dépasser un certain montant de ressources. Au-delà, une participation pourra vous être demandée. Cette participation sera différente en fonction de votre âge.

demande d'aide pour bien vieillir chez soi ACTION SOCIALE CARSAT

La caisse de retraite peut prendre en charge différentes formes d'aides pour faciliter la vie quotidienne des retraités à leur domicile. Elle peut également prendre en charge des services à domicile.

Les conditions :

- être retraité du régime général de la sécurité sociale,
- avoir exercé son activité professionnelle la plus longue au régime général.



APA et Action sociale CARSAT ne sont pas cumulables.

Aide personnalisée au logement (APL) CAF

Elle permet aux personnes âgées aux faibles ressources de s'acquitter de leurs frais de logement, aussi bien à domicile qu'en établissement d'accueil. Les conditions sont nombreuses et le montant dépend de nombreux paramètres.

L'obligation alimentaire

L'obligation alimentaire concerne les enfants. Elle est calculée en fonction des ressources de celui qui la verse et des besoins du parent qui n'est pas en mesure d'assurer sa subsistance.



La santé



Conseils de prévention

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne permettront de prévenir certaines maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers ou autres pathologies et ainsi de limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose et de réduire les risques de chutes et de fractures.

Nutrition

L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. Avec l'avancée dans l'âge, l'organisme et les besoins nutritionnels changent. Il est donc primordial de veiller à manger correctement et à bouger tous les jours.

Il est conseillé, pour les personnes de plus de 55 ans, de manger au moins 3 repas par jour à des heures régulières.

Activité physique

L'activité physique est importante tout au long de la vie. Elle permet de réduire les risques de perte d'autonomie et donc d'optimiser le maintien à domicile.

Le Plan national nutrition santé (PNNS) des plus de 55 ans et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent :

- de pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée,
- de pratiquer l'activité d'endurance par périodes d'au moins 10 minutes,
- pour les personnes âgées dont la mobilité est réduite, de pratiquer au moins trois fois par semaine une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes,
- des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine.
- lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, d'être aussi actives physiquement que leur état le permet.

La Fédération d'actions de prévention pour l'autonomie (FAPA)

Elle propose différents ateliers (groupe de 10 personnes minimum) pour favoriser le lien social et permettre aux retraités d'obtenir des conseils pour bien vieillir.

Thèmes abordés : estime de soi, mémoire, équilibre, nutrition, sommeil, forme et santé, médicaments... Séances hebdomadaires, animées par des professionnels. 10 à 12 participants, sur tout le territoire du Pays Seine-et-Tilles.



FAPA seniors 21

8 rue Louis-Néel

21000 Dijon

03 80 30 07 81

contact@fapaseniors21.fr



L'Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)

Un EHPAD est un établissement dédié à l'accueil des personnes âgées de plus de 60 ans connaissant une perte d'autonomie physique et/ou psychique qui empêche le maintien à domicile.

Il existe trois aides publiques (sous conditions de ressources et du niveau de dépendance) qui peuvent aider à payer les frais d'un EHPAD, et qui peuvent s'additionner :

- l'ASH (aide sociale à l'hébergement) sous réserve que l'établissement soit habilité à l'aide sociale,
- les aides au logement pour la partie hébergement, (cf *Vos droits*)
- l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie), en établissement, s'applique sur la partie de la facture relative au tarif dépendance, pour les personnes en GIR 1-2 et GIR 3-4.

Listes des EHPAD du territoire p. 21-22

Les soins à domicile

L'Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) d'Is-sur-Tille assure la gestion d'un Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) de 34 places. Les SSIAD interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap. Leurs interventions sont prises en charge par l'Assurance maladie. Elles se font sur prescription médicale, auprès des personnes âgées de plus de 60 ans, malades ou en perte d'autonomie, et des personnes de moins de 60 ans en situation de handicap ou atteintes d'une maladie chronique.

Leurs équipes sont essentiellement composées d'aides-soignants et d'infirmiers. Elles réalisent, selon leurs compétences, des soins de nursing (toilette...) et des actes infirmiers (pansements, distribution des médicaments, injections...).

*Renseignements auprès du SSIAD du Centre hospitalier d'Is-sur-Tille
03 80 95 62 14*

L'Hospitalisation à domicile (HAD)

L'HAD est une forme d'hospitalisation qui permet, au domicile, d'apporter certains soins techniques, intensifs ou complexes que le secteur libéral n'est pas en mesure d'assurer. Elle garantit la continuité des soins 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, dans un environnement familial.

L'HAD intervient exclusivement sur prescription médicale et avec l'accord du médecin traitant qui assure, tout au long du séjour, le suivi médical. Elle est prise en charge par l'Assurance maladie.

Pour se faire, l'équipe de l'HAD se rend, au préalable, au domicile, pour vérifier si les conditions sont réunies. Le cas échéant, certains aménagements peuvent être nécessaires, par exemple, l'installation d'un lit médicalisé.

L'accueil de jour

Les accueils de jour permettent à des personnes vivant à domicile d'être accueillies pour une période allant d'une demi-journée à plusieurs jours par semaine.

La FEDOSAD (Fédération Dijonnaise des Œuvres de Soutien à Domicile) propose de l'accueil de jour itinérant au sein de l'EHPAD d'Is-sur-Tille.

Renseignements au 03 80 73 92 31 ou accueil-itinerant@fedosad.fr

La sortie d'hospitalisation

Il est primordial d'anticiper la sortie d'hospitalisation pour organiser le retour à domicile dans les meilleures conditions.

La réussite d'une sortie d'hospitalisation dépend, en grande partie, d'une préparation anticipée.

Faire le point avec l'assistante sociale peut permettre la mise en place des services de maintien à domicile (aide ménagère, portage de repas, téléalarme...).

Le service social de l'hôpital (ou le cadre de santé en clinique privée) aidera à mettre en place le retour au domicile.



Les aidants



Associations d'aides aux aidants

• **Association France-Parkinson Côte-d'Or**

21240 Talant • 06 07 15 71 20 • cbillaut1@gmail.com

Écoute et donne des informations et des conseils sur les spécificités locales.

- Accueille et soutient les malades et les proches (écoute téléphonique, groupes de paroles, formations, soutien psychologique...).
- Informe et forme sur la maladie, les traitements et les aides existantes.

Toute l'année : réunions d'information par des professionnels et activités adaptées.

• **Association France Alzheimer Côte-d'Or**

60A avenue du 14 juillet • 21300 Chenôve • 03 80 45 39 44

www.francealzheimer-cotedor.org

L'association propose des séances de formation gratuites, animées par un psychologue et un bénévole formé ayant connu la maladie. Cette formation tente d'apporter aux aidants familiaux les outils essentiels à la compréhension des difficultés des malades, à l'adaptation de l'accompagnement au quotidien et au maintien de la relation.

• **RESEDA - Bourgogne-Franche-Comté
(Réseau des Maladies Neuro-Evolutives)**



RESEDA forme les professionnels de santé dans le domaine des maladies neuro-évolutives et propose également des activités de répit pour les aidants (domaines des MNE et du handicap également).

*30, Boulevard de Strasbourg • 21000 Dijon
03 80 50 18 65 ou 06 72 77 67 25*

• **Plateforme de répit pour personne âgée**

15/17 rue Jean-Bertin • 21000 Dijon • 03 80 70 29 29

Solutions de répit

De nombreux aidants rencontrent des difficultés dans la prise en charge d'un proche : la poursuite de leur activité professionnelle qui s'additionne au travail effectué avec le proche dépendant, la préservation de leur vie personnelle, le manque de reconnaissance, le manque de soutien, l'épuisement physique et/ou mental et des conséquences sur leur propre santé.

C'est pourquoi il existe « le droit au répit ». Il permet au proche aidant de prendre du recul sur sa situation d'aidant, de se reposer, de disposer d'un temps pour lui et de limiter le risque de conflit avec la personne accompagnée. Le droit au répit propose plusieurs solutions :

- les séjours de vacances adaptés,
- les lieux d'accueil temporaire de jour,
- les familles d'accueil temporaire,
- la garde itinérante de nuit,
- la téléassistance : l'aidé est alors relié à un service de téléassistance prêt à intervenir en cas de déclenchement de l'alarme (cf *Présence verte* p.25).

Ces solutions de répit peuvent être financées par :

- l'Allocation personnalisée à l'autonomie (APA), dans le cadre du droit au répit, pour les personnes âgées de plus de 60 ans,
- certaines aides financières des caisses de retraite complémentaire et des mutuelles.

Aides à domicile

De multiples services à domicile existent pour se faire aider dans la vie quotidienne. Elles sont financées par les caisses de retraite ou le Conseil départemental, via l'APA (Allocation personnalisée à l'autonomie).



ADMR

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h
20 place de la République, 21120 Is-sur-Tille
03 80 85 51 12

À l'Espace infos services de Selongey, le mardi de 9 h à 12 h
rue du Rang Pastourelle
03 80 75 21 47

Dans les locaux de l'ADMR de Saint-Seine-l'Abbaye, le mardi et le jeudi de
9 h à 12 h et de 14 h à 17 h
24 rue Carnot
03 80 35 12 19



Flexiservices

Du lundi au vendredi, lundi et mardi matin sans rendez-vous de 8 h 30 à 12 h
20 place de la République, 21120 Is-sur-Tille
03 80 51 96 41 ou 07 72 07 33 93

À l'Espace infos services de Selongey, uniquement sur rendez-vous
rue du Rang Pastourelle
03 80 75 21 47

Dans les locaux de l'ADMR de Saint-Seine-l'Abbaye, uniquement sur
rendez-vous
24 rue Carnot
03 80 35 12 19



ATOME

Permanence au CCAS d'Is-sur-Tille, le mercredi
20, place Général-Leclerc
03 80 95 47 70

S.D.H. (services à domicile, soutien à l'autonomie)
13 rue Martin-Lejeas, 21110 Aiserey
09 54 32 53 70 ou 06 14 32 96 44

Maison France services

Is-sur-Tille



Dans les locaux du CCAS d'Is-sur-Tille

20 place Général-Leclerc • 21120 Is-sur-Tille
03 80 95 47 70



Point Relais à l'Espace info services de Selongey

rue du Rang Pastourelle • 21260 Selongey
03 80 75 21 47



France Services
Proche de vous au quotidien



• la Caisse d'Allocation Familiale (CAF)



> le jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h, sur rendez-vous, avec une assistante sociale de la CAF : 03 80 34 01 72.



> le mardi après-midi.



• la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)



> le mardi de 9 h 30 à 12 h (sauf vacances scolaires) et de 13 h 30 à 15 h 30.



• la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT)



> le mardi de 9 h à 12 h, sur rendez-vous : 03 80 76 86 94.



• CAP EMPLOI



> le 1^{er} et 3^e mercredi du mois, de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h, sur rendez-vous : 03 80 53 18 70.



• l'Agence départementale d'informations sur le logement (ADIL)



> le 2^e lundi du mois, sans rendez-vous.



• Antenne CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement, et de prévention en addictologie)



> lundi, mercredi et vendredi.

0811 466 280, 06 47 26 55 40 ou seine-tilles@addictions-sedap.fr

(prix d'un appel local non surtaxé)

Saint-Seine-l'Abbaye



1 place de l'Eglise • 21440 Saint-Seine-l'Abbaye

03 80 35 43 96

Le mardi et le mercredi de 14 h à 16 h, le jeudi et le vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 19 h, sur rendez-vous.



Les mesures de protection



Article 425 du code civil : *Toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération, médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit de ses facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté, peut bénéficier d'une mesure de protection juridique.*

Il existe trois formes de mesures de protection :

La sauvegarde de justice

C'est une mesure temporaire qui permet de conserver des droits mais les actes d'administration ou de disposition sont susceptibles d'être contestés en justice. Une sauvegarde de justice peut être demandée en cas de grave maladie, le temps de la guérison.

La curatelle

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure qui, sans être hors d'état d'agir elle-même, a besoin d'être conseillée ou contrôlée, d'une manière continue, dans les actes importants de la vie civile. Cette mesure est prévue pour 5 ans avec un renouvellement possible. La curatelle est demandée sous avis médical.

Il existe différents degrés de curatelle :

- simple,
- aménagée : le juge énumère les actes que la personne peut faire seule ou non,
- renforcée : le curateur perçoit les ressources de la personne et règle ses dépenses.

La tutelle

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. La tutelle est destinée aux personnes majeures ayant besoin d'être représentées de manière continue dans les actes de la vie civile, et pour qui toute autre mesure moins contraignante (curatelle, sauvegarde de justice) est insuffisante.

Le curateur ou le tuteur peut être un membre de la famille si l'accord du reste de la famille proche est reçu.

Pour la demande d'une mesure de protection, s'adresser directement aux tribunaux.

Pour les habitants de la Covati, contactez le Service actions sociales.



L'habitat et l'hébergement



Rester chez soi

L'avancée en âge contraint parfois les personnes à quitter leur domicile après une perte d'autonomie. Des solutions existent pour y remédier. Il est en effet possible d'adapter les logements et de les rendre plus sécurisants.

En quoi consiste l'adaptation au logement ?

Les logements peuvent être adaptés de plusieurs façons :

- pose de volets roulants automatisés,
- installation d'équipements spécifiques (siège et barre de douche...),
- adaptation de l'éclairage pour éviter le risque de chutes,
- réalisation de travaux (douche à l'italienne, revêtement de sol antidérapant, WC surélevés...).

Les aides possibles

- Le Conseil départemental de la Côte-d'Or peut financer une partie des travaux d'adaptation sous certaines conditions.
- L'Anah, Agence nationale de l'habitat, accorde des aides financières pour les travaux, sous conditions, à des propriétaires occupants, bailleurs et copropriétaires en difficulté (contact : Point Réno).
- Les caisses de retraite peuvent proposer des aides financières et matérielles aux retraités en situation de fragilité.
- La prestation de compensation du handicap (PCH) en fonction du degré d'autonomie, de l'âge, des ressources et de la résidence. Il s'agit d'une aide financière versée par le Département, destinée à rembourser les dépenses liées à la perte d'autonomie.

Demande d'adaptation de logement sur le territoire

Le Point Réno, plateforme de rénovation de l'habitat du Pays Seine-et-Tilles, vous accompagne gratuitement dans votre projet de rénovation et d'adaptation de logement. Le technicien vous apporte un conseil financier et technique ainsi qu'un accompagnement administratif pour constituer les dossiers de demande de subventions.



Permanences

- **Is-sur-Tille** : 1^{er} vendredi du mois de 15 h à 17 h, 2^e et 4^e vendredi du mois, de 13 h 30 à 16 h 30, à la Covati, 4 allée Jean-Moulin.

- **Selongey** : 3^e vendredi du mois, de 13 h 30 à

16 h 30, à l'Espace info services, rue du Rang-Pastourelle

- **Dans les autres communes du territoire**, sur rendez-vous, le 1^{er} vendredi du mois, de 13 h à 14 h 30 et le 3^e vendredi du mois, de 10 h à 12 h.

Renseignements : 03 80 71 17 12, point-reno@urbanis.fr, www.point-reno-seine-et-tilles.fr ou lors des permanences.

Plus d'informations

- Agence départementale d'information sur le logement (ADIL) : informations juridiques relatives à l'habitat,
- Service du Conseil départemental chargé de l'instruction de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) pour les personnes de plus de 60 ans dépendantes,
- Maison départementale des solidarités (MDS) : oriente et conseille les personnes âgées quant aux possibilités d'aide au maintien à domicile.

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées

Le Centre hospitalier d'Is-sur-Tille, service EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes)

21, rue Victor-Hugo

B.P. 20 - 21120 Is-sur-Tille

03 80 95 62 62

Mail : secretariat@hopitalissurtille.com



Il présente, dans ses locaux, deux secteurs :

- un service sanitaire composé d'un service de médecine et de soins de suite et de réadaptation polyvalents,
- un secteur Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD).



EHPA Chez nous à Lux

5, avenue de la Forêt de Velours • 21120 Lux

03 80 75 34 11

Mail : cheznous.maisonderetraite@orange.fr

Sa mission est d'accueillir et de loger des personnes âgées, en leur procurant sécurité, confort et activités, dans le respect de leurs souhaits, de leurs capacités et de leur autonomie.

EHPA Les jardins d'Osiris à Daix

14, rue de l'Aviation • 21121 Darois

03 80 35 26 96

Mail : osiris@osiris21.fr



EHPAD *Le Champs de Mars* à Selongey
16b rue des Moutons • 21260 Selongey
03 80 75 75 02



EHPAD - Résidence *Les chenevières*
2 rue du 19 mars 1962
21380 Saint-Seine-l'Abbaye
03 80 35 08 80

EHPAD - *Les Terrasses du Suzon*

14 rue des Alisiers
21380 Messigny-et-Ventoux
03 80 35 27 00



EHPAD - Résidence *Les Ducs de Bourgogne*

12 rue du Champ Passavent
21380 Messigny-et-Ventoux
03 80 54 25 25



La vie quotidienne

Les loisirs et activités

Activ'partage

Pour les personnes seules de 70 ans et plus, la Covati propose des activités diverses, telles que des ateliers créatifs, des ateliers numériques, des ateliers musicaux ou des jeux. Ces activités sont agrémentées par un repas convivial, préparé par un restaurant du territoire (tarif variable entre 8 € et 10 €).

Transport gratuit proposé aux personnes dans l'incapacité de se déplacer.

Atelier couture

2 bénévoles animent un atelier couture ouvert à tous, les vendredis, de 9 h 30 à 11 h. Il est destiné aux personnes qui souhaitent venir apprendre à coudre ou simplement partager un moment convivial autour de la couture.

Activités intergénérationnelles

Les activités intergénérationnelles prennent la forme d'ateliers créatifs, d'ateliers cuisine ou de jeux. Elles sont destinées à regrouper, sur un même temps, les enfants, les parents et les grands-parents du territoire.



Activ'conduite

Une séance de remise à niveau du code de la route et une séance de remise à niveau de la conduite sont proposées par la Covati, pour les personnes de 65 ans et plus, en partenariat avec l'auto-école d'Is-sur-Tille.

Atelier cuisine

L'objectif de l'atelier cuisine est de permettre aux seniors du territoire, de plus de 65 ans, de se rencontrer en confectionnant et en partageant des repas complets à moindre coût.



Activ'form

Pour les personnes de 65 ans et plus, la Covati, propose des cours de pratique physique, afin de les aider à conserver une certaine autonomie, favorisant le maintien de la vie à domicile.



Sorties seniors

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, des sorties sont organisées, une fois par mois, afin de découvrir le patrimoine de la Côte-d'Or et des environs (visites culturelle, visites et dégustation, cinéma...). Un repas est partagé dans un restaurant le midi. Le transport est assuré par la Covati.

Les partenaires

Le portage de repas

La Covati, en partenariat avec l'ADMR, propose, aux personnes de 60 ans et plus habitant sur le territoire, de bénéficier du portage de repas à domicile. Les objectifs sont multiples :

- permettre aux personnes à faible autonomie de bénéficier d'un repas équilibré et chaud, plusieurs fois par semaine, répondant à leurs besoins spécifiques,
- permettre aux bénéficiaires de continuer à se nourrir de façon équilibrée tout en gardant le plaisir de manger des aliments cuisinés et de qualité,
- permettre aux personnes isolées de bénéficier de la visite régulière d'un professionnel de l'action médico-sociale.

Réservations auprès du Service actions sociales de la Covati : 03 80 95 32 41

Le conseiller numérique et le bus numérique

Le conseiller numérique de la Covati propose des ateliers d'initiation et de prise en main de l'outil informatique et multimédia.

Un bus numérique sera en place prochainement et se rendra dans les différentes mairies.

L'Espace numérique d'Is-sur-Tille

Initiation et accompagnement aux outils informatiques (ordinateurs, périphériques et internet...)

L'espace numérique de la ville d'Is-sur-Tille propose un service adapté en fonction du niveau de chacun.

Informations : 07 72 55 21 16

La téléassistance

La Covati a conventionné avec *Présence Verte* pour la mise en place d'une téléassistance permettant d'apporter une amélioration des conditions de vie et de favoriser le maintien à domicile de toute personne isolée ou en perte d'autonomie. La téléassistance est un système de communication relié à un centre opérateur téléphonique, destiné à apporter assistance aux personnes âgées confrontées à un problème médical aigu ou à une perte d'autonomie soudaine (chute, malaise). Grâce à ce conventionnement, vous bénéficiez d'un tarif négocié par la Covati, vous garantissant les meilleurs offres et services, au meilleur coût.

Infos et inscriptions : Service actions sociales de la Covati 03 80 95 47 70 ou Présence Verte Bourgogne au n° Cristal 09 69 39 38 38 (appel non surtaxé) en précisant «Covati».



COVATI



COVATI

Le service Actions sociales de la Covati a mis en place des visites à domicile auprès des personnes isolées grâce à un réseau constitué de bénévoles. La coordination est assurée par l'agent social du service.

Dispositif d'appui à la coordination



DAC21 permet de favoriser et d'optimiser le maintien à domicile, d'accompagner la sortie d'hospitalisation, de faciliter le lien ville/hôpital, de prévenir la rupture du parcours de soins et de soutenir les professionnels.

Tél. : 03 80 30 04 14

Communauté professionnelle territoriale de santé 21-52

Tél. : 06 23 53 75 00

Le transport



Le transport à la demande (tout public)

La Covati a mis en place Mobitille, un service de transport à la demande pour véhiculer les habitants de leur domicile jusqu'au centre-ville d'Is-sur-Tille et à la gare de Marcilly-sur-Tille. Il facilite les déplacements de celles et ceux qui ont besoin d'effectuer des courses, des consultations médicales et pharmaceutiques, ou des démarches administratives.

Le fonctionnement de ce service, ouvert à tous, est simple :

- la ligne dessert des arrêts fixes, à certains horaires, les jeudis et samedis, toute l'année (sauf les jours fériés),
- les réservations sont obligatoires, la veille du trajet souhaité, auprès de *Transmontagne* : 03 80 33 48 81

Tarifs (vente à bord du véhicule) : 1 voyage = 1,50 € • aller-retour = 3 €

Transport à la personne

Pour les seniors âgés de plus de 60 ans, dans l'incapacité de se déplacer, un transport est assuré par l'association *Escale 21*, sur réservation téléphonique. Le transport s'effectue du domicile au centre-ville d'Is-sur-Tille (santé, courses alimentaire).

Un transport est également proposé pour se rendre chez un spécialiste médical à Dijon : participation financière de 18 €.



Renseignements, inscriptions et réservations :

Escale 21 • 14, avenue de la gare • Marcilly-sur-Tille • 09 84 54 37 71

Adresses utiles



NUMÉROS D'URGENCES

Samu 15
Police 17
Pompiers 18

Service Actions sociales de la Covati

4 allée Jean-Moulin
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 32 41

Communauté de communes Tille et Venelle

9 rue de l'Église
21260 Selongey
03 80 75 51 11

Communauté de communes Forêts, Seine et Suzon

4 bis rue des écoles
21380 Messigny-et-Ventoux
03 80 42 99 00

Conseil départemental Agence Solidarités Côte-d'Or

28 rue des Lilas
21110 Genlis
03 80 10 06 80
agencegenlis@cotedor.fr

Anah (Agence nationale de l'habitat)

57 rue de Mulhouse
21033 Dijon Cedex
03 80 29 43 20
www.anah.fr

MDPH (Maison départementale des personnes handicapées)

1 rue Joseph-Tissot
21000 Dijon
0 800 80 10 90
www.mdph21.fr

CDAH-PACT (Centre départemental d'amélioration de l'habitat de Côte-d'Or)

4 rue Bastogne
21850 Saint-Apollinaire
03 80 60 83 16
www.pactcotedor.fr

Urbanis (Point Réno)

29 boulevard Carnot
21000 Dijon
03 80 71 17 12
www.urbanis.fr
point-reno@urbanis.fr

PFR Fedosad

15/17 rue Jean-Bertin
21000 Dijon
03 80 70 29 29

Numéros gratuits d'écoute et de soutien contre la solitude (Petits frères des pauvres)

0 800 47 47 88
Solitud-ecoute@petitsfreres.asso.fr
www.uniscite.fr

CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie)

1d boulevard de Champagne
21045 Dijon Cedex
3646

CARSAT (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail)

46 rue Elsa-Triolet
21000 Dijon
08 21 10 21 21

CAF**(Caisse d'allocations familiales)**

8 boulevard Clémenceau
21000 Dijon
www.caf.fr

MSA (Mutualité sociale agricole)

14 rue Félix-Trutat
21000 Dijon
09 69 36 20 50
www.msa-bourgogne.fr

CICAS (Retraites complémentaires, Centre d'informations, conseil et accueil des salariés)

11 rue Lounès-Matoub
21000 Dijon
0 820 200 189
www.agirc-arrco.fr

Escale 21

14 avenue de la Gare,
21120 Marcilly-sur-Tille
09 84 54 37 71

Téléassistance Présence Verte Bourgogne

14 bis rue Guynemer
89000 Auxerre
n°Cristal : 09 69 39 38 38 (appel non surtaxé)
www.presencevertebourgogne.fr

FAPA seniors 21

8 rue Louis-Néel
21000 Dijon
03 80 30 07 81

Tribunal d'instance de Dijon

13 boulevard Clemenceau
21000 Dijon
03 80 70 45 25

*Se faire soigner**



* sous réserve de changements

MÉDECINS

Darois

Elisabeth BOCQUET
03 80 76 87 37

Is-sur-Tille

Philippe BONNOT
3 rue du Colombier
03 80 95 45 25

Jean-Michel MULLER
3 rue du Colombier
03 80 75 92 03

Marie NORDEY-BERARD
Valérie SAUTIER
3 rue du Colombier
03 80 95 21 88

Laurent POUCHARD
3 rue du Colombier
03 80 95 28 50

Valérie SOMMER
3 rue du Colombier
03 80 95 22 49

Véronique TUCKI-ARDOUIN
1 rue du Colombier
03 80 95 08 76

Marcilly-sur-Tille

Marie et Christian GEHIN
Élise BEAUDOUIN
5 rue des Messageries
03 80 95 15 15

Marsannay-le-Bois

Adrien BOUVIER
15 bis rue de Dijon
09 65 22 27 43

Til-Châtel

Hervé MANTELET
61 rue d'Aval
09 67 18 31 01

Selongey

Marion FOUCHER
Maison médicale
11 rue de la Craa
03 80 95 27 12

Ludivine ROSSIN
Maison médicale
11 rue de la Craa
03 80 75 37 72

Sandrine PIGNET-LAMOUCHE
10 rue de la Patenee
03 80 75 58 24

Grancey-le-Château

Patrice JUNIOT
19 route de Bourgogne
03 80 75 61 46

Saint-Seine-l'Abbaye

Marie-Anne FONVIEILLE
5 rue Sonnois
03 80 35 00 58

Henri FONVIEILLE
5 rue Sonnois
03 80 35 00 58

Agnès VILLANI
4 rue Carnot
03 80 35 02 03

Savigny-le-Sec

Isabelle MOLLE
2 impasse des Tilleuls
03 80 35 74 80

Messigny-et-Ventoux

Camille DURAND
3b rue des Carons
03 80 35 48 49

Guillaume WEISBECKER
3b rue des Carons
03 80 35 48 49

— PHARMACIES

Is-sur-Tille

Pharmacie des 3 rivières
42 place du Général-
Leclerc
03 80 95 01 71

**Pharmacie Barrière et
Associés**
2 avenue Carnot
03 80 95 01 82

Marcilly-sur-Tille

Pharmacie de la Tille
36 Grande-rue
03 80 95 18 38

Selongey

Pharmacie centrale
7-9 place des Halles
03 80 75 70 52

Messigny-et-Vantoux

Pharmacie Coat
13 rue de la Maladière
03 80 35 42 04

Saint-Seine-l'Abbaye

Pharmacie de l'Abbaye
28 rue Carnot
03 80 35 05 69

— LABORATOIRE D'ANALYSES MÉDICALES

Bio Med 21
4 place Docteur-Grepin
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 21 40



— INFIRMIERS LIBÉRAUX

Is-sur-Tille

**Infirmières des trois
rivières**
12 rue Mathilde-Vallot
03 80 95 28 44

Infirmières de la Tille
3 rue du Colombier
03 80 75 15 66

Marsannay-le-Bois

**Sandrine AKHRIB
et Estelle KRAMER
LHOMME**
3t Cour-Guyot
03 80 33 45 87

Til-Châtel

**Cabinet infirmier
Puech-Vauzelle**
106 route de Langres
06 50 76 50 78

Selongey

**Association Centre de
soins infirmiers de
Selongey (ACSIS)**
Maison médicale
11 rue de la Craa
03 80 75 72 88
www.infirmiersselongey.com

Faysal KARSABA
10 rue de la patenée
06 95 57 09 79

Saint-Seine-l'Abbaye
Sylvaine BEUCHOT
4 rue Carnot
06 19 06 12 65

Anne-Marie LOILLIER
4 rue Carnot
03 80 35 09 03

**Christine MOLLEVEAUX
Véronique JERDYSEK
Maria-Lisa CERF-DUTHU
Romain LEPORI**
13 rue Sonnois
06 13 43 18 17
03 80 33 36 93

Messigny-et-Vantoux

Sonia ELISABETH
11b rue de la Maladière
07 87 11 07 14

Florine DIRAND
11b rue de la Maladière
07 87 77 11 58

Darois

**Aude SAGASPE
Marion ATTARD**
20 rue de l'Aviation
03 80 48 95 35

— KINÉSITHÉRA- PEUTES

Is-sur-Tille

**Cabinet
CHAUVINEAU-
PELLETIER**
3 rue du Colombier
03 80 95 23 84

Jean-Louis FORESTIER
16 rue Jean-Jaurès
03 80 95 06 43

Emmanuel PICOT
rue des Orfèvres
09 77 78 18 97

Marcilly-sur-Tille

Anne Claude BRUEZ
14 rue Jean-Martin
03 80 75 64 48

Marsannay-le-Bois

Romain DOMONTOY
4 Cour-Guyot
03 80 35 52 38

Til-Châtel

Cabinet paramédical
106 route de Langres
03 80 75 16 78

Selongey

Mehdi SALIHI
1 place des Halles
06 26 18 39 37

Lætitia KUTTEN
1 place des Halles
07 60 64 02 09

Saint-Seine-l'Abbaye

Jérôme LACHOT
Robin VERHOYE
Sylvie DUPORT
Alix CHAPUIS
13 rue Sonnois
03 80 35 09 07

Catherine DEDREUX
4 rue Basse
06 08 33 11 17

Messigny-et-Vantoux

David LECHENET
Jérémy CHRISTOPHE
Christelle STAIGER-FEBVRE
7 rue du champ Passavent
03 80 35 46 60

Romuald PETET
7 rue du champ Passavent
06 24 31 01 61

Ludovic MENARD
Émilie DUBOIS
SAS Maison Jouvence
20 rue des Alisiers
03 80 40 31 31

Darois

Cécile BEER
20 rue de l'Aviation
03 80 23 81 11

— OSTÉOPATHES

Mathieu KOENIG
& Marjorie CORREIRA
rue du Colombier
21120 Is-sur-Tille
03 80 85 51 68

Thibault PLANCHE
15 bis rue de Dijon
21380 Marsannay-le-Bois
03 80 48 05 54

Élodie VERMEULEN
5 rue des Messageries
21120 Marcilly-sur-Tille
06 45 24 05 11

Nadia EL KFEL
Maison médicale
11 rue de la Craa
07 49 55 43 31

— AUDIOPROTHÉSISTE

Pavillon de l'Audition
14 rue Dominique-Ancemot
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 54 21

— ERGOTHÉRAPEUTE

Mathilde AUBERT
Maison médicale
11 rue de la Craa
21260 Selongey
07 49 55 433 31

— PODOLOGUES

Is-sur-Tille
Bertrand MICHEAU
5 place de la République
03 80 95 38 09

Marsannay-le-Bois

Thomas LAFORET
Maison Médicale
15 bis rue de Dijon
03 80 23 30 32

Selongey

Frédéric BRITEAU
Maison Médicale
11 rue de la Craa
09 83 48 78 66

Messigny-et-Vantoux

Éléna MEGARD
rue du Champ Passavent
06 32 24 54 39

— ENSEIGNANTE APA (Ateliers Physiques Adaptées)

Magali SPAHR
Maison médicale
11 rue de la Craa
21260 Selongey
06 11 79 96 83





**Communauté de communes des vallées
de la Tille et de l'ignon**

4 allée Jean-Moulin

21120 Is-sur-Tille

03 80 95 32 41

www.covati.fr



Communauté de communes Forêts, Seine et Suzon

4bis rue des écoles

21380 Messigny-et-Ventoux

03 80 42 99 00

www.cc-forets-seine-suzon.fr



Communauté de communes Tille et Venelle

9 rue de l'église

21260 Selongey

03 80 75 51 11