

Le Département
à vos côtés



BIEN VIEILLIR
en Vaucluse

Sommaire

- 4** Les **E**spaces **D**épartementaux des **S**olidarités (EDeS) à votre service
- 9** Rester chez soi
- 21** Choisir son hébergement
- 33** Quelles aides pour quelles situations ?
- 41** Connaître et exercer ses droits
- 51** Rester en forme
- 63** Les seniors en Vaucluse demain

Photographies : Régis Cintas-Flores, Arnold Jerocki, Patrick Urvoy
Illustrations : Laurent André • Montage : Loïc Barrucand
Conseil départemental de Vaucluse • Direction de la communication
Nouvelle édition • novembre 2021

Éditorial



Dominique SANTONI

Présidente du
Conseil départemental
de Vaucluse



Suzanne BOUCHET

Vice-présidente
du Conseil départemental
Présidente de la commission
Enfance - Solidarités -
Handicap

Signe d'un progrès médical et social qu'il faut saluer, l'espérance de vie dans notre pays s'accroît d'année en année. Selon une étude que nous avons menée conjointement avec l'INSEE, un Vauclusien sur trois sera âgé de 60 ans ou plus à l'horizon 2030. Cela pose de nombreuses questions, dont celle de la perte d'autonomie.

Le Conseil départemental de Vaucluse se tient à vos côtés pour vous aider à aborder cette période de votre vie dans les meilleures conditions possibles. Avec ce « Guide du bien vieillir en Vaucluse », nous avons souhaité vous apporter toutes les informations utiles concernant les dispositifs mis en place par la collectivité en direction des seniors en matière d'hébergement, de soin ou d'aide à domicile.

Plus que jamais, chaque jour et partout sur le territoire, le Conseil départemental de Vaucluse vous accompagne et vous aide à « bien vieillir » !



Les Espaces Départementaux des Solidarités (EDeS) à votre service

Les Espaces Départementaux des Solidarités, c'est le Conseil départemental à côté de chez vous ! Parce que vous ne devez jamais rester seul en cas de difficulté, ces lieux d'accueil offrent depuis 2018 des services élargis. 16 EDeS et deux antennes sont répartis dans tout le Vaucluse. Ils constituent une porte d'entrée privilégiée vers l'ensemble des actions sociales et médico-sociales menées en direction des personnes âgées et/ou de leurs aidants.

A l'EDeS, tout est fait pour prendre en compte vos besoins et vous éviter de multiplier les déplacements



Pour quoi faire ?

- Obtenir des conseils pour adapter votre logement face à la perte d'autonomie
- Vous renseigner sur les différentes formes d'aide à domicile et les prestations sociales
- Organiser si besoin la prise en charge de votre dépendance
- Vous orienter vers des solutions d'hébergement : maison de retraite, accueil familial, résidence autonomie...
- Recevoir votre dossier d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) pour obtenir les aides auxquelles vous avez droit.

Qui vous accueille ?

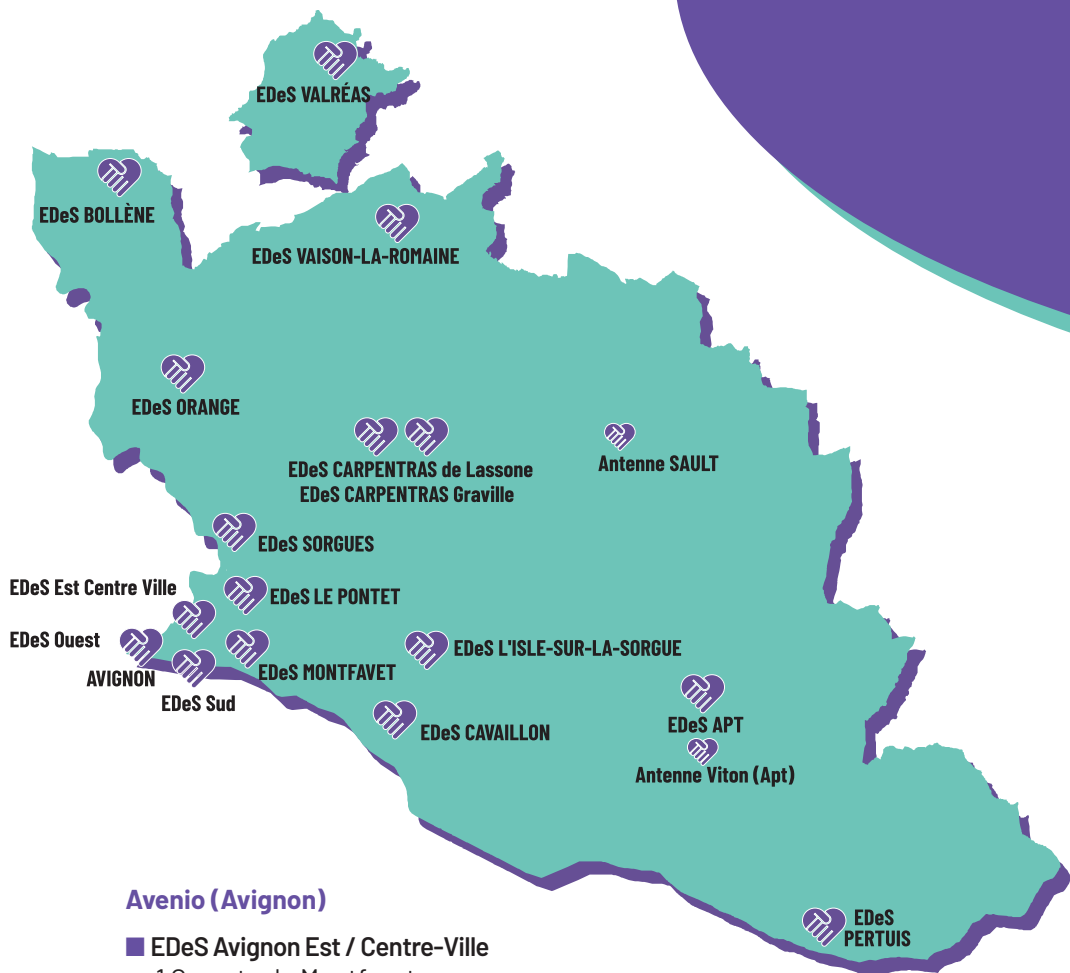
Des professionnels qualifiés : **référént administratif, assistant de service social, infirmier...** Leur mission est d'être disponibles et réactifs pour vous apporter une réponse adaptée ou, le cas échéant, vous orienter vers une structure partenaire.

Si vous êtes trop loin d'un EDeS ?

Des permanences sont organisées régulièrement dans les quartiers de votre ville ou dans votre village. Pour les connaître, contactez par téléphone l'EDeS auquel est rattaché votre ville ou votre village. Vous pouvez aussi vous rendre sur le site vaucluse.fr ou bien contacter le Pôle solidarités du Conseil départemental au **04 90 16 15 00**.

Un coup de main pour faire vos démarches administratives sur internet

C'est un moyen rapide et efficace de faire valoir vos droits. Pour autant, effectuer des démarches en ligne n'est pas évident pour tout le monde. Afin de vous y aider, des Assistants en Démarches Administratives et Numériques (les ADAN) sont là pour vous accompagner pas à pas dans la rédaction de demandes et de documents administratifs dématérialisés. Ainsi, vous devenez autonome dans vos démarches et votre dossier avance plus vite.



Avenio (Avignon)

■ EDeS Avignon Est / Centre-Ville

1 C, route de Montfavet
84000 Avignon
☎ 04 32 74 61 00

■ EDeS Avignon-Ouest

111, avenue Monclar
84000 Avignon
☎ 04 90 13 80 20

■ EDeS Avignon-Sud

4, avenue Anne d'Autriche
84000 Avignon
☎ 04 90 81 49 40

■ EDeS Montfavet

1, rue des Paroissiens
84140 Montfavet
☎ 04 32 40 43 00

Comtat Venaissin

■ EDeS Carpentras Graille

58, boulevard de Graille
84200 Carpentras
☎ 04 90 10 19 12

■ EDeS Carpentras de Lassone

23, avenue Joseph de Lassone
84200 Carpentras
☎ 04 90 63 95 00

16 Espaces Départementaux des Solidarités et 2 antennes vous accueillent du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

Les jours et horaires d'ouverture de
l'antenne située à Sault sont différents,
consultez www.vaucluse.fr

Entre Rhône et les Sorgues

■ EDeS Sorgues

349, avenue de Cessac
84700 Sorgues
☎ 04 90 39 58 44

■ EDeS Le Pontet

Rue Maréchal de Lattre de Tassigny
Résidence Jean Moulin
84130 Le Pontet
☎ 04 90 03 97 90

Haut Vaucluse et de l'Enclave

■ EDeS Bollène

177, cours de la Résistance
84500 Bollène
☎ 04 90 30 11 34

■ EDeS Orange

13, rue de Bretagne
84100 Orange
☎ 04 90 11 55 00

■ EDeS Vaison-la-Romaine

Rue Laënnec
84110 Vaison-la-Romaine
☎ 04 90 36 53 50

■ EDeS Valréas

Avenue de Verdun
84600 Valréas
☎ 04 90 35 34 00

Monts de Vaucluse et pays cavare

■ EDeS Cavailon

178, rue Marcel Pagnol
84300 Cavailon
☎ 04 90 06 48 70

■ EDeS L'Isle-sur-la-Sorgue

383, avenue Napoléon Bonaparte
84800 L'Isle-sur-la-Sorgue
☎ 04 90 21 29 00

Luberon

■ EDeS Apt

Avenue Philippe de Girard
84400 Apt
☎ 04 90 74 76 00

■ Antenne Viton à Apt

233, route de Viton
84400 Apt
☎ 04 32 50 02 30

■ Antenne de Sault

Maison Guende
Rue Porte Royale
84390 Sault
☎ 04 90 64 11 30

■ EDeS Pertuis

16, rue des Sauvans
84120 Pertuis
☎ 04 90 09 27 00








Rester chez soi

La majorité des personnes âgées souhaitent rester chez elles. Lorsque des difficultés surviennent, des solutions existent pour améliorer votre logement et le rendre plus facile à vivre au quotidien. Des dispositifs sont là pour vous aider à les financer, de même que pour obtenir l'intervention d'un ou d'une aide à domicile.

Pour rendre votre logement plus sécurisant

-  **Dans vos escaliers** : poser une main courante et des bandes antidérapantes sur les marches
-  **Dans toute la maison** : renforcer l'éclairage avec un système d'allumage par détection pour éviter les chutes, installer des volets roulants automatisés, fixer vos tapis avec un adhésif double face pour ne pas glisser
-  **Dans vos pièces d'eau** : mettre des barres d'appui, installer un rehausseur sur vos toilettes, aménager une douche à l'italienne et/ou un siège de douche mural

Pour accompagner la perte d'autonomie, **l'acquisition de matériel** peut aussi s'avérer nécessaire : fauteuil roulant, canne, déambulateur, lève-personne.

Plusieurs organismes peuvent vous accompagner dans cette démarche


Si vous êtes propriétaire

L'Agence nationale de l'habitat (Anah) accorde des aides aux propriétaires occupants ayant des revenus modestes. Le plafond annuel de ressources est fixé à 19 000€ pour une personne seule et 27 000€ pour un couple. L'aide peut atteindre 50% du montant total des travaux pour les plus modestes et ne peut dépasser 10 000€.



Attention, votre logement doit avoir plus de 15 ans et il faut obtenir l'accord de l'Anah avant d'engager les travaux.

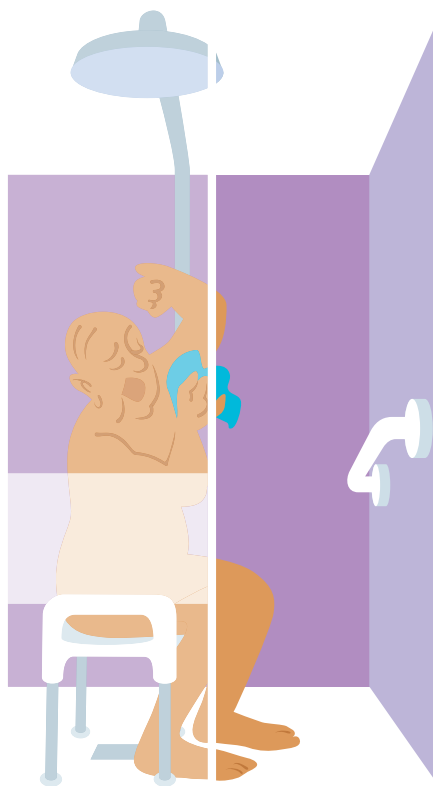
Contact : vous pouvez vous renseigner et remplir votre dossier sur le site internet de l'Anah (www.anah.fr) ou bien contacter le bureau départemental au

 **N° Indigo 0 820 15 15 15**

ou par courriel

(ddt-anah@vaucluse.gouv.fr).

Un accueil physique est possible le mardi de 10h à midi à la Cité administrative d'Avignon (avenue du 7^e génie).





Que vous soyez locataire ou propriétaire occupant

L'association Soliha, partenaire du Conseil départemental, apporte un conseil technique aux personnes qui souhaitent faire évoluer leur logement. Ses spécialistes vous proposent les solutions les plus adaptées et accompagnent vos démarches administratives afin d'obtenir les différents financements possibles (qui peuvent se cumuler). Basée à Caumont-sur-Durance, elle propose des permanences en accès libre.

Contact : par courriel solihavaucluse@soliha.fr, par téléphone au

 **N° Vert** **0 800 450 462** (gratuit)

Si vous êtes locataire ou que les travaux prévus pour rendre votre logement plus accessible sont trop lourds, vous pouvez aussi demander à bénéficier d'un logement adapté. Le Conseil départemental de Vaucluse est partenaire de la plateforme Handitoit, qui recense les offres des principaux bailleurs sociaux en logements compatibles avec une perte d'autonomie. 41 nouveaux logements adaptés pour PMR (Personnes à Mobilité Réduite) ont été construits en 2018 dans le Vaucluse.

Vous pouvez déposer directement une demande de logement adapté à vos fragilités sur la plateforme Handitoit :

www.logementadapte84.org ou les contacter par téléphone au

04 91 26 56 27



L'assurance retraite peut contribuer à financer des aides matérielles (barres d'appui, bandes antidérapantes...) et participer au coût d'une aide à domicile.

Pensez à contacter votre caisse de retraite de base pour savoir à quelle aide vous pouvez prétendre.

L'assurance maladie peut aussi prendre en charge certains équipements de nature médicale sur prescription : fauteuil, audioprothèse.

Parlez-en à votre médecin traitant.



N'oubliez pas !

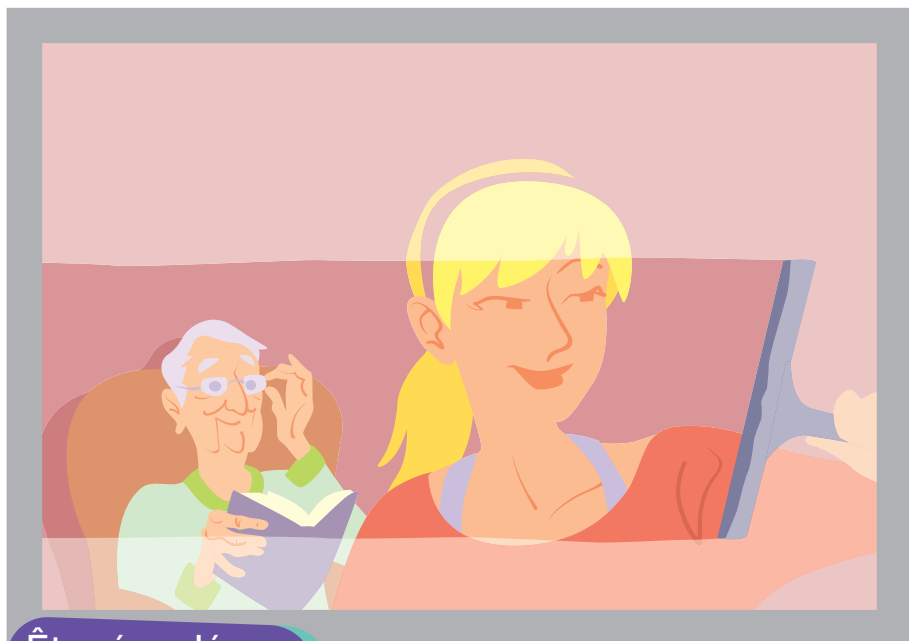
Les dépenses d'équipements à votre domicile donnent droit à un crédit d'impôt de 25%. Pensez-y au moment de votre déclaration de revenus.



Le Département à vos côtés

Le Conseil départemental peut également intervenir en faveur des bénéficiaires de l'APA pour financer du petit matériel type barre d'appui, téléassistance...

Cette aide peut s'adresser à vous si vous n'êtes pas en capacité d'accomplir seul certains actes essentiels de la vie : manger, se laver, s'habiller, se déplacer...



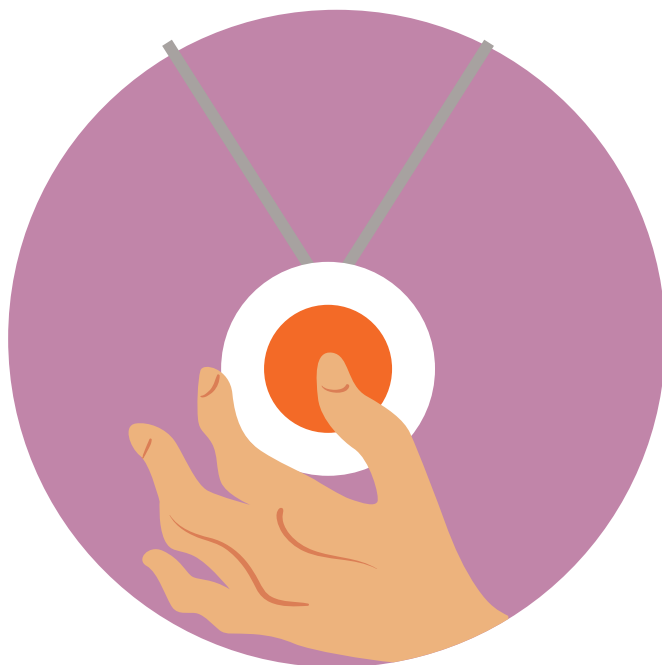
Être épaulé au quotidien

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile sont conçus pour aider les personnes âgées à effectuer les tâches qu'elles ne parviennent plus à faire seules, les actes quotidiens comme s'habiller, faire le ménage, les courses, l'aide à la toilette. Elles s'inscrivent généralement dans un plan personnalisé qui estime vos besoins et des aides existent pour financer ces prestations.

À tout moment de la journée, des personnes qualifiées peuvent intervenir pour :

- l'entretien du logement et du linge
- le lever ou le coucher
- l'aide à la toilette
- la préparation ou la prise des repas
- les courses

Un service de portage des repas peut aussi être proposé pour les personnes dépendantes qui ne sont plus en mesure de se préparer à manger, qui le souhaitent ou qui en ont besoin. Si vous êtes en perte d'autonomie, l'APA peut prendre en charge la prestation d'aide à domicile ainsi que le portage des repas.



La téléassistance, pour ne plus être livré à soi-même :

En cas de chute ou de malaise, ce dispositif permet à une personne âgée vivant seule **d'être à tout moment mise en contact avec un opérateur privé grâce à un bouton d'alerte** sur un médaillon ou une montre qu'elle porte en permanence. Relié à un micro-haut parleur, il permet d'échanger avec un standard qui fonctionne 7 jours sur 7 et 24h sur 24. L'opérateur a accès aux données relatives à la personne pour évaluer la situation et prendre les mesures nécessaires : prévenir un proche, alerter les secours...

Le coût de ce service peut être couvert, en partie ou totalement, par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Les communes contribuent parfois à l'installation du matériel. Renseignez-vous auprès de votre mairie.



Notez-le

Pour simplifier vos démarches, il est possible de payer ces prestations en chèques emploi service universel (Cesu).

Si vous faites appel à un service d'aide à domicile, vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt de 50% de vos dépenses annuelles (après déduction des aides que vous avez perçues). Par exemple : si vous avez payé 5000€ de frais d'aide à domicile en 2019, vous pourrez bénéficier d'un crédit d'impôt de 2500€ (50% de 5000€) en 2020.



Le Département à vos côtés

Vous orienter : dans les Espaces Départementaux du Département, des professionnels vous accompagnent dans vos démarches.

Vous épauler : avec sa « Technicothèque », expérimentation qui se déploie progressivement sur le territoire, le Département prend en charge la visite d'un ergothérapeute chargé d'adapter votre logement à votre mode de vie. Un financement est étudié pour l'achat de ces équipements.

Vous soutenir financièrement : à travers l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou l'aide-ménagère, le Département vous aide à rester chez vous.

Du répit pour les aidants



Plusieurs dispositifs existent afin que vos proches disposent de davantage de temps libre.

Ce « droit au répit » pour les aidants a été inscrit dans la loi d'adaptation de la société au vieillissement votée en décembre 2015 favorisant ainsi la possibilité de financer via l'APA, des journées en accueil de jour ou une solution de relais.



L'accueil de jour

Des personnes en situation de dépendance lourde, souffrant de dégénérescence cognitive ou d'Alzheimer peuvent être prises en charge à la journée pour des ateliers ou des soins. Cela permet aussi **d'échanger avec des professionnels** ou d'autres familles vivant la même situation et de ne pas rester seul avec ses questions et ses inquiétudes.

Si la personne aidée bénéficie de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), **une partie ou la totalité des frais d'accueil de jour peuvent être pris en charge**. Lorsque le plafond du plan d'aide APA est atteint, une enveloppe pouvant aller jusqu'à 500€ par an peut être allouée dans le but de permettre au proche aidant de se reposer ou de pouvoir s'absenter.

Où les trouver ?

11 Ehpad et 1 structure autonome proposent un accueil de jour en Vaucluse. La liste complète et toutes les informations pratiques sont consultables sur le portail : pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Il existe deux plateformes d'accompagnement et de répit pour les personnes souffrant de maladies neurodégénératives :

Au Pontet, la Maison Jean-Tourraile de France Alzheimer 84
Contact : **04 32 74 17 84**

Le Centre hospitalier de L'Isle-sur-la-Sorgue
Contact : **04 90 21 34 00**

Le relayage

Cette nouvelle approche consiste à substituer à l'aidant une personne relais, qui vient prendre sa place au domicile de la personne dépendante. Elle permet ainsi de le soulager et de lui libérer du temps libre en toute confiance.

L'Ehpad de L'Oustalet à Malaucène offre depuis début 2019 **un service d'aide pour relayer** les aidants à domicile. Afin d'assurer une forme de continuité, des pré-visites sont organisées pour évaluer la situation ainsi qu'une rencontre avec la personne à prendre en charge. **Un relais d'un minimum de 48 heures est proposé** mais la durée peut varier selon les besoins des aidants.
Contact : **04 90 12 60 00**.

Un répit pour les aidants grâce à Bulle d'air

Bulle d'air est un service innovant de répit à domicile ou « relayage », déployé depuis 2019 dans le Vaucluse par l'association Allogène, à l'initiative de la Mutualité Sociale Agricole. Il permet aux aidants de « souffler un peu » tout en maintenant la personne aidée dans le cadre sécurisant de son domicile.

Contact : **04 28 70 08 66** contact@allogenevaucluse.org

www.repit-bulledair.fr/antennes/allogene-vaucluse/





Sachez-le

Il est possible, dans des conditions très précises, d'être rémunéré pour l'aide apportée à un proche (hors conjoint) en devenant son salarié au même titre qu'une aide à domicile. Cette solution ouvre le même droit à une participation de l'APA et peut permettre de valoriser un accompagnement lourd tout en bénéficiant d'une protection sociale, mais elle peut aussi présenter d'importants inconvénients. Demandez conseil.

La loi prévoit aussi un « congé de proche aidant » qui permet à un salarié de droit privé et à un fonctionnaire de suspendre ou réduire son activité professionnelle pour accompagner un proche qui souffre d'une perte d'autonomie importante ou est en fin de vie. Il est d'une durée de 3 mois maximum, fractionnable.

Vous pouvez retrouver toutes les informations nécessaires sur le site de l'Association française des aidants: www.aidants.fr





Choisir son hébergement

Lorsque vous ne pouvez plus ou ne souhaitez plus vivre seul (ou même en couple), plusieurs solutions s'offrent à vous selon votre degré d'autonomie ou vos aspirations.

- **La résidence autonomie ou la résidence services permet un logement plus adapté dans un environnement sécurisé tout en conservant indépendance et confort.**
- **La maison de retraite (Ehpad) ou une Unité de Soins Longue Durée (USLD) rattachée à un centre hospitalier si la dépendance implique un accompagnement médicalisé.**

Les résidences autonomie



Pour qui ?

Elles s'adressent aux personnes seules ou en couple encore autonomes. Autrefois connues sous le nom de « logements-foyers », ces résidences sont conçues pour accueillir des personnes qui souhaitent conserver leur indépendance tout en vivant dans un environnement adapté et sécurisé.

Quel est le principe ?

Elles offrent des logements privés avec coin cuisine et salle de bain ainsi que des espaces de vie collective (salle de restauration, salles d'animation) et des services pour alléger le quotidien (restauration, lingerie, accès internet). Ces hébergements incluent la restauration et proposent des activités de loisirs et des ateliers de prévention également ouverts aux non-résidents : alimentation, prévention des chutes, réflexologie...



Combien ça coûte ?

30€ par jour soit environ 900€ de loyer mensuel avec la possibilité d'une prise en charge par l'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) selon les critères (voir la partie consacrée aux Aides). Si vous payez des impôts, vous pouvez bénéficier d'une réduction de 25% du montant que vous payez après déduction des aides perçues.

Les résidences autonomie dépendent de structures publiques ou à but non lucratif et proposent des loyers modérés. Pour les plus modestes, elles donnent droit à l'aide sociale à l'hébergement (ASH).

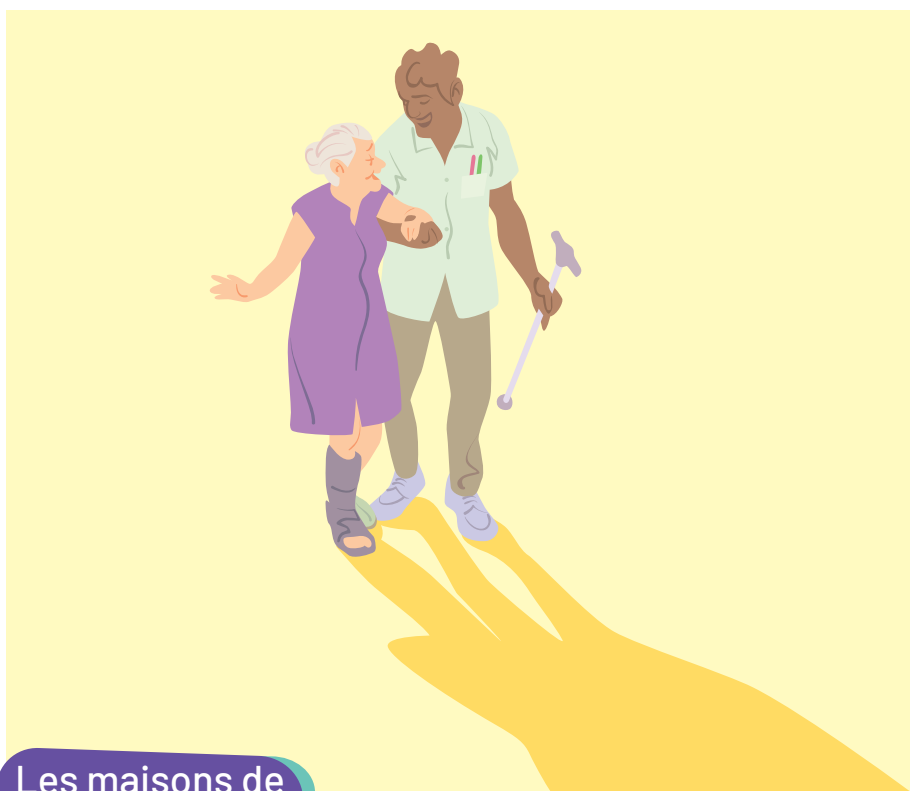
Où s'adresser ?

Si vous êtes intéressé, il vous faut contacter directement la résidence autonomie de votre choix. La liste des 16 résidences du Vaucluse généralement implantées à proximité des commerces et commodités est disponible sur le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr.



À savoir

Si elles s'adressent au même public, il ne faut pas les confondre avec les résidences services privées, gérées par des sociétés dans une démarche commerciale.



Les maisons de retraite (Ehpad)

Pour qui ?

Les Ehpad (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) s'adressent aux personnes dépendantes ayant besoin d'aide et d'un suivi médical au quotidien.

Quel est le principe ?

Les Ehpad sont des maisons de retraite médicalisées qui proposent un accueil en chambre avec salle de bain et toilettes. Ils ont pour mission d'accompagner les personnes fragiles ou vulnérables ayant besoin d'une prise en charge globale comprenant l'hébergement, la restauration, l'animation et le soin. Certains proposent un accueil spécialisé pour prendre en charge des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées.

Combien ça coûte ?

La facturation d'un Ehpad se divise en trois parties :

- la prestation hôtelière : chambre, restauration, entretien et nettoyage. Elle est à la charge du résident et les plus modestes peuvent bénéficier d'aides (aide sociale, aide au logement) qui sont cumulables. Le tarif moyen d'un Ehpad du département est d'environ 61€ par jour.
- l'aide au déplacement, la toilette (accompagnement de la dépendance).
- les soins dispensés par le personnel médical, couverts par l'Assurance maladie.

Si vous payez des impôts, vous pouvez bénéficier d'une réduction égale à 25% des sommes réglées pour l'hébergement et la dépendance. Il faut déduire du montant que vous déclarez les aides éventuellement perçues : APA et aides au logement.

Quelle que soit sa situation ou ses ressources, chacun peut avoir accès à une place dans un Ehpad.

Le Département à vos côtés

Les Ehpad sont tous autorisés par le Département et l'Agence Régionale de Santé (ARS), certains sont publics ou gérés par des structures à but non lucratif et d'autres par des structures privées. Leurs tarifs peuvent varier selon leurs caractéristiques et les prestations proposées.

L'accompagnement de la dépendance est pris en charge en grande partie par le Conseil départemental dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

À combien s'élève l'aide du Département

En résidence autonomie

Par exemple, pour une personne disposant de 1022€ de ressources mensuelles avec un loyer en résidence autonomie de 714,60€ : le Département participe à hauteur de 560,80€. Reste à la charge du bénéficiaire : 153,80€.

En Ehpad

Par exemple, pour une personne disposant de 1009,52€ mensuels. Coût mensuel de l'hébergement : 1773,90€. Prise en charge du Conseil départemental : 868,38€. Reste à charge : 905,52€.

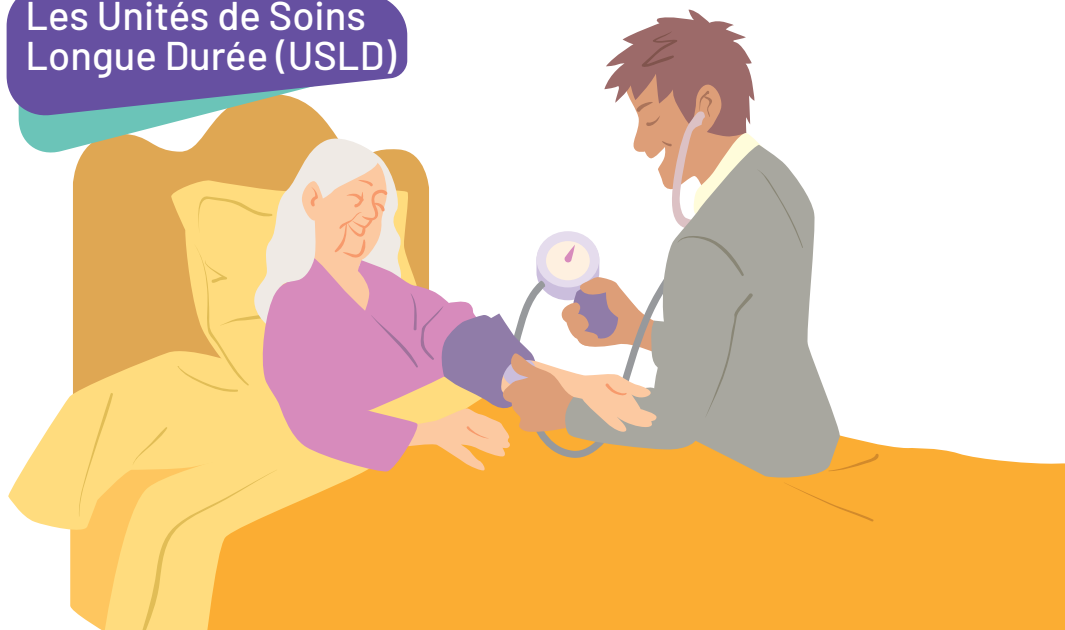
(attention : le calcul des aides est réalisé sur la base d'un grand nombre de paramètres, cette simulation est donnée à titre indicatif et reflète des situations type).

Renseignez-vous.

Où s'adresser ?

Le portail en ligne pour-les-personnes-agees.gouv.fr propose une liste complète des Ehpad du Vaucluse avec les tarifs pratiqués par chacun. Un simulateur vous permet d'estimer la part qui restera à votre charge selon votre situation.

Les Unités de Soins Longue Durée (USLD)



Pour qui ?

Les Unités de Soins Longue Durée (USLD) s'adressent aux personnes ayant besoin d'une surveillance médicale constante.

Quel est le principe ?

Adossées à des structures hospitalières, les USLD permettent de traiter les pathologies lourdes.

L'admission a en général lieu à la suite d'une hospitalisation ou d'un passage en service de soins de suite et de réadaptation mais une admission directe en provenance du domicile est possible.

Il existe six USLD en Vaucluse (Apt, Orange, Cavailon, Carpentras, Pertuis et Avignon).

Combien ça coûte ?

La facturation se passe exactement de la même façon que dans un Ehpad. Les aides et crédit d'impôt auxquels vous avez droit sont les mêmes. Les soins médicaux relèvent de l'assurance maladie et de votre mutuelle.

Quels critères pour bien choisir ?

Lorsque vous avez identifié le type d'hébergement adapté à votre situation et vos besoins, plusieurs critères sont à envisager :

- **Pensez à la dimension géographique.** Rester à proximité de votre ancien domicile vous permet de conserver vos repères, vos habitudes, de continuer à voir vos amis. Vous pouvez aussi choisir de vous rapprocher de votre famille.
- **Évaluez les tarifs et les prestations.** Renseignez-vous pour vous assurer que les services proposés correspondent à vos besoins et à votre budget en calculant les aides que vous pouvez percevoir.
- **Comparez les établissements.**
Sur le portail pour-les-personnes-agees.gouv.fr, vous pouvez en un clin d'œil connaître tous les services proposés, les tarifs et évaluer ce qui restera à votre charge.
- **Visitez avant de vous lancer.** Il est important d'aller voir sur place les établissements retenus afin de vous imprégner de l'ambiance des lieux et de vous faire une idée des abords, de l'environnement, des activités proposées aux résidents.

Trouver un hébergement temporaire

En cas de difficulté passagère, pour soulager un proche aidant ou pallier son absence en cas de maladie, il est possible de bénéficier d'un hébergement temporaire, proposé dans de nombreux Ehpad de Vaucluse. L'hébergement temporaire peut aller de quelques jours à plusieurs mois dans la limite de 90 jours par an. Il peut être ponctuel ou bien se faire sur des périodes répétées à intervalles réguliers (par exemple une semaine tous les deux mois). Plusieurs aides peuvent être mobilisées pour la prise en charge d'un hébergement temporaire. Renseignements sur le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Le Département à vos côtés

Le Département organise et finance un grand nombre de structures sur l'ensemble du territoire. Il consacre chaque année environ 20 millions d'euros d'aides pour les seniors placés en Ehpad et pour ceux qui sont admis en Unités de Soins Longue Durée (USLD).

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) versée par le Conseil départemental contribue à diminuer le coût d'une place en maison de retraite ou en famille d'accueil. L'enveloppe totale de l'APA se monte à 18,6 millions d'euros par an.

« Vivre chez soi sans être seul » : en matière d'habitat inclusif, le Département se mobilise en développant des projets à destination des personnes vieillissantes ou handicapées. Cette solution alternative, entre le maintien à domicile et l'entrée en établissement médicalisé, offre la particularité de regrouper des logements pour personnes âgées et d'autres pour des couples avec enfants. Cette dimension intergénérationnelle présente de nombreux avantages : elle permet aux seniors de garder leur autonomie, dans un environnement sécurisé, le tout à proximité des commerces et d'une vie de quartier. L'occasion de bénéficier d'actions de prévention et d'animations dans un espace de vie partagé.

Le Conseil départemental souhaite développer cette offre d'habitat. C'est pourquoi il a lancé des appels à initiatives. Le financement des projets est assuré par la Conférence des financeurs de l'habitat inclusif des personnes âgées et des personnes handicapées, présidée par Dominique Santoni, Présidente du Conseil départemental.

L'accueil familial, une alternative à la maison de retraite

Moins connu que son équivalent pour les mineurs, l'accueil familial pour les personnes âgées offre un compromis intéressant entre un maintien à domicile devenu trop compliqué et l'entrée dans un établissement spécialisé de type Ehpad. La personne est hébergée au sein du foyer d'un accueillant (une personne seule, un couple avec ou sans enfant) agréé par les services du Conseil départemental. Elle dispose d'une chambre privative, elle a accès aux parties communes du logement et partage les moments de la vie familiale.

Quels avantages ?

- Une présence et une attention au quotidien.
- Des repas sont préparés par l'accueillant et pris en commun.
- La convivialité d'un foyer qui permet de rompre l'isolement et la solitude.
- Des activités stimulantes selon les souhaits de la personne accueillie.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site internet du gouvernement : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr (onglet « Trouver un hébergement ») ou directement vous adresser à l'un des 15 Espaces Départementaux des Solidarités (EDeS) présents sur l'ensemble du Vaucluse.

Un dispositif encadré par le Département

Le Conseil départemental délivre les agréments aux familles d'accueil, se charge de leur formation et de la mise en relation avec des personnes âgées qui souhaitent s'orienter vers ce type d'hébergement. Des agents s'assurent ensuite de la qualité de l'accueil avec plusieurs visites de suivi chaque année. Le contrat d'accueil se fait de gré à gré entre la personne accueillie ou son tuteur et l'accueillant. Ils fixent ensemble le montant de la rémunération mensuelle qui peut osciller entre 1700€ et 2200€ tout compris.



Pour tout savoir
demandez le dépliant
«l'accueil familial»
ou téléchargez-le sur
www.vaucluse.fr



A savoir

Le coût de l'accueil familial peut être couvert par les prestations financées par le Conseil départemental : Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) ou Aide Sociale à l'Hébergement (ASH).

Témoignage



Evelyne, 76 ans, accueillie depuis 2015 par Mireille Nezzar à Courthezon

« Chez Mireille, je m'occupe du jardin, j'arrose les fleurs et je taille les rosiers. Quand c'est la saison, on ramasse les olives et on les prépare. De temps en temps, on part tous ensemble pique-niquer à la mer. Je suis heureuse ici. »





Quelles aides pour quelles situations ?

Que vous viviez à domicile, que vous soyez hébergé en famille d'accueil, en Ehpad ou admis dans une unité de soins, des prestations existent. Elles ont pour objectif de vous aider à compenser la perte d'autonomie, à adapter votre logement, bénéficier de services d'aide à domicile ou financer votre prise en charge en établissement dès lors que vous devenez dépendant. Désormais, il est aussi possible de financer des solutions de relayage ou d'hébergement temporaire pour offrir un répit aux proches qui vous soutiennent au quotidien.

L'essentiel

Toute personne âgée peut bénéficier des prestations sociales généralistes comme l'aide au logement (APL ou ALS), la CMU ou le minimum vieillesse appelé Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA). A cela peuvent s'ajouter des aides spécifiques telles que l'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) ou l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) pour accompagner la dépendance. Ces deux dernières, pilotées par le Conseil départemental, sont conçues pour s'adapter à chaque situation et peuvent parfois se cumuler pour permettre à toute personne âgée de continuer à vivre chez elle (aide à domicile, livraison de repas...) ou bien financer son hébergement dans une structure spécialisée (famille d'accueil, Ehpad, résidence autonomie).

Les aides généralistes

Le minimum vieillesse s'appelle **Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)**. Il garantit un niveau de ressources minimum aux plus de 65 ans ayant des revenus très modestes. Son montant est de 906,81€ mensuels pour une personne seule (au 1^{er} janvier 2021). L'ASPA est à demander auprès de la Caisse nationale d'assurance vieillesse.

Pour faire baisser le coût de votre loyer, vous pouvez également bénéficier de **l'aide au logement** (APL ou ALS), calculée en fonction de vos ressources. Cette aide est également valable si vous êtes hébergé chez des accueillants familiaux. Il faut en faire la demande auprès de la Caisse d'allocations familiales ou bien de la Mutuelle sociale agricole si vous dépendez de ce régime.

Les aides du Département

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) peut prendre de très nombreuses formes pour s'adapter à vos besoins. A domicile, elle contribue à financer par exemple des équipements techniques (barres d'appui, siège de douche...), des heures d'aide à domicile pour les tâches de la vie quotidienne, la livraison de repas, l'achat de protections d'hygiène ou le coût d'un dispositif de téléassistance. Elle peut également servir dans le cadre d'un hébergement temporaire ou d'un accueil de jour pour donner du répit aux proches aidants. Dans le cas d'un hébergement en structure spécialisée type Ehpad, Unité de Soins Longue Durée ou résidence autonomie, elle est mobilisée pour alléger la prise en charge de la dépendance.

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est calculée en fonction des ressources. La participation de la collectivité est progressive : de 10% pour les plus hauts revenus, elle peut couvrir potentiellement la totalité du coût du plan d'aide pour les plus modestes.



Comment en bénéficier ?

Adressez-vous au CCAS de votre commune, à l'EDeS ou bien consultez le site internet vauclose.fr pour remplir un dossier.

Ensuite, un travailleur social ou un infirmier mandaté par les services du Conseil départemental se rend à votre domicile pour évaluer votre degré de dépendance sur la base d'une grille nationale. Elle prend en compte la capacité à échanger, à se déplacer et effectuer les gestes du quotidien (lever, toilette, repas), à utiliser un téléphone pour communiquer, sortir de chez soi, faire ses courses mais aussi à suivre ses prescriptions...

Le point sur le GIR

Au cours de vos démarches, vous entendrez sûrement parler de lui. Le GIR est en quelque sorte l'échelle de la dépendance. Il compte six niveaux : si vous êtes en GIR 6 ou 5, votre perte d'autonomie est considérée comme légère ; de GIR 4 à GIR 1 votre niveau de dépendance est plus lourd, vous pouvez donc bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

Votre GIR est déterminé lors d'une visite à domicile par le professionnel du Conseil départemental à partir d'une grille standardisée.

Sur la base des résultats du bilan, vous serez informé de votre situation :

- si le bilan montre que vous êtes en faible perte d'autonomie, vous ne bénéficiez pas de l'APA. Cependant, les Caisses de retraite peuvent être sollicitées pour équiper votre habitation et la rendre plus facile à vivre (barre de maintien, lit adapté...) ou prendre en charge des heures d'intervention d'un service d'aide-ménagère.
- lorsque la dépendance est plus lourde, vous bénéficiez de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Un plan d'aide personnalisé est mis en place. Si vous vivez encore chez vous (c'est le cas de six bénéficiaires de l'APA sur dix), il fixe par exemple le nombre d'heures d'aide à domicile accordées, le nombre de repas portés et le montant de l'aide. Si vous êtes hébergé dans une structure spécialisée, la dotation participe à la partie dépendance de la facturation.



L'aide-ménagère

Si vous avez de faibles ressources et que vous commencez à éprouver des difficultés dans votre vie quotidienne et que vous n'êtes pas bénéficiaire de l'APA, vous pouvez solliciter l'aide-ménagère à partir de 65 ans, ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail reconnue. Elle est versée par le Conseil départemental directement au service d'aide à domicile. Il faut en faire la demande auprès de votre CCAS.

Attention, cette aide est récupérable sur la succession.

L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH)

Elle se cumule avec l'APA pour couvrir les frais d'un hébergement en Ehpad, en Unité de Soins Longue Durée, en résidence autonomie ou en famille d'accueil. L'Aide Sociale à l'Hébergement est versée par le Conseil départemental dans le but d'éviter un maintien à domicile contraint par des raisons financières. Elle peut prendre en charge jusqu'à la totalité des frais d'hébergement restant due après la contribution du résident et de ses obligés alimentaires.

Les conditions

- avoir plus de 65 ans ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail reconnue
- disposer de ressources inférieures au coût de l'hébergement
- ne pas avoir d'obligés alimentaires susceptibles d'assumer le coût de l'hébergement.



Notez-le

Pour en bénéficier, il faut choisir un établissement qui dispose de places dédiées. Aussi, il est important d'effectuer, dès votre admission dans l'établissement, la demande d'ASH, à déposer auprès de votre CCAS.

Les devoirs de la famille

Le montant de l'aide fixé par les services du Département tient compte de la situation familiale du bénéficiaire. Les enfants d'une personne âgée qui n'a pas les moyens de financer son hébergement en Ehpad sont en effet considérés comme des « obligés alimentaires » et ont le devoir de l'aider financièrement. Ils peuvent s'entendre à l'amiable sur leur contribution (déductible des impôts au même titre qu'une pension alimentaire), faute de quoi un juge aux affaires familiales peut être saisi pour les y contraindre.

Une aide « récupérable »

L'ASH permet de pallier un manque de ressources mais le Département peut récupérer tout ou partie de sa dotation dans deux cas de figure. Si la situation du bénéficiaire s'améliore, ou bien à son décès, en prélevant une partie de la succession transmise à ses héritiers.

La Carte Mobilité Inclusion pour faciliter votre vie quotidienne

Avec la Carte Mobilité Inclusion (CMI), les seniors présentant une perte d'autonomie bénéficient du droit à stationner sur les places réservées, gratuitement et sans limite, de s'asseoir sur les espaces dédiés aux personnes à mobilité réduite dans les bus et d'être prioritaires dans les files d'attente dans les services publics ou certaines manifestations. Elle permet par exemple un accompagnement spécifique dans les gares grâce au dispositif SNCF Accès plus (sur réservation).

Pour l'obtenir gratuitement, vous pouvez en faire la demande en même temps que vous sollicitez l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) auprès du CCAS le plus proche. La carte d'invalidité s'adresse aux personnes les plus lourdement dépendantes.

Les aides fiscales

Il est possible d'inclure dans sa déclaration d'impôts une partie des sommes engagées pour payer les frais liés au vieillissement.

Pour les aides à domicile, cette aide fiscale prend la forme d'un crédit d'impôt c'est-à-dire que même les personnes non imposables pourront bénéficier d'un remboursement de la part de l'administration fiscale.

Ce crédit d'impôt se monte à 50% des sommes payées après déductions des aides reçues dans la limite d'un plafond de 12 000€ pouvant être majoré jusqu'à 15 000€ selon certains cas.

Dans le cas d'un hébergement en Ehpad, Unité de Soins Longue Durée, résidence autonomie ou en accueil familial, les ménages imposables ont droit à une réduction d'impôt s'élevant à 25% du montant total des frais liés à l'hébergement et à la dépendance après avoir retranché les aides reçues. Le plafond est fixé à 10 000€ par personne hébergée.



Le Département à vos côtés

Le Conseil départemental est la porte d'entrée vers les dispositifs d'aides à la perte d'autonomie. Ses agents sont présents sur l'ensemble du territoire pour vous recevoir, vous conseiller et vous accompagner dans vos démarches.

Les solutions les plus adaptées à vos besoins vous sont proposées après évaluation individuelle de votre situation.

A travers le versement de l'APA et de l'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH), les personnes les plus modestes peuvent bénéficier d'un hébergement.

Le Département délivre également la Carte Mobilité Inclusion pour faciliter votre vie quotidienne.





Connaître et exercer ses droits

L'âge peut entraîner une certaine vulnérabilité mais les seniors sont des citoyens comme les autres et bénéficient de droits attachés à leur personne et d'une protection juridique.

A qui m'adresser et où ?

Il existe un grand nombre de portes auxquelles vous pouvez frapper pour obtenir des conseils, une protection, être orienté vers des professionnels, effectuer des démarches ou accéder à des dispositifs d'aide.

 **Tout près de chez vous, les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)**

Ils peuvent attribuer des aides financières, proposer des actions de prévention ou organiser des animations visant à rompre l'isolement et offrir un accès à la culture et aux loisirs. C'est aussi auprès du CCAS que vous pouvez déposer une demande pour l'Allocation Personnalisées d'Autonomie ou l'Aide Sociale à l'Hébergement, financées par le Département.

Si votre commune n'a pas de CCAS, vous pouvez vous adresser directement à la mairie ou à votre intercommunalité.



Un accueil ciblé en un Clic

Il existe six Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologiques (Clic) dans le Vaucluse. Leur rôle est de délivrer une information spécifique pour les personnes âgées. Ils seront en mesure de vous expliquer les démarches à faire et vous indiquer toutes les structures et toutes les actions qui existent près de chez vous.

- **Clic du Grand Avignon** : 4, avenue de Saint Jean à Avignon
Tél. **04 32 74 31 14** - clic_grand_avignon@ccasavignon.org
- **Clic Soleil'âge** : place des remparts à Grambois
Tél. **04 88 08 87 64** - clic.soleilage84@wanadoo.fr
- **Clic Rivage** : Place Nassau à Courthézon
Tél. **04 90 70 20 55** - rivage84@gmail.com
- **Clic Pres'âge** : avenue Philippe de Girard à Apt
Tél. **04 32 52 91 32** - presage84@free.fr
- **Clic du Haut-Vaucluse** : centre hospitalier de Vaison-la-Romaine
Tél. **06 45 76 58 10** - clichautvaucluse@ch-vaion.fr



La caisse de retraite à vos côtés

Les caisses de retraite sont à vos côtés pour vous accompagner dans la constitution du dossier de retraite et pour accéder aux droits en la matière. Elles mènent par ailleurs des actions pour prévenir la perte d'autonomie et retarder l'entrée dans la dépendance. Elles peuvent proposer des ateliers ou des aides pour adapter votre logement ou bénéficier d'un soutien à domicile. Renseignez-vous auprès de la caisse dont vous dépendez pour savoir si vous pouvez en bénéficier.



Le site du gouvernement consacré aux seniors

C'est une mine d'informations et de conseils précieux. Il propose aussi un annuaire complet et détaillé des points d'accès, permanences et établissements spécialisés existant dans toute la France. Si vous n'avez pas internet chez vous, vous pouvez vous rendre dans une médiathèque municipale, au CCAS de votre commune ou bien dans l'un des EDeS du Département pour le consulter :

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Les Espaces Départementaux des Solidarités (EDeS)

Des agents du Département sont présents partout sur le territoire pour vous orienter et vous aider à faire vos démarches. Vous pouvez vous rendre dans l'un des 15 Espaces Départementaux des Solidarités ou l'une des 3 antennes. Ils vous délivrent une première information et des assistants spécialisés y sont présents pour vous aider à faire des démarches en ligne.



Désigner une personne de confiance

En cas d'admission dans un Ehpad ou d'hospitalisation, il est possible de désigner un proche comme « personne de confiance » qui pourra vous aider dans vos démarches, vous conseiller, assister avec votre accord à vos rendez-vous médicaux. Cela ne signifie pas qu'elle peut se substituer à vous. Si vous éprouvez des difficultés à comprendre vos droits ou à exprimer vos souhaits, la personne de confiance peut être consultée par le corps médical ou le personnel de l'établissement où vous êtes hébergé le cas échéant. Elle peut aussi être dépositaire de vos directives anticipées détaillant vos souhaits de fin de vie.

La désignation de la personne de confiance peut se faire par écrit et doit être signalée au corps médical et/ou à la direction de l'établissement qui vous accueille. Vous pouvez à tout moment revenir sur ce choix.



La protection légale

En cas d'altération des facultés physiques ou mentales, une personne devient vulnérable. Dès lors, une mesure de protection légale peut être mise en place afin de confier à un tiers la responsabilité de veiller sur elle selon son niveau d'incapacité. Elle peut être sollicitée par l'intéressé, ses proches ou un médecin auprès du procureur de la République. Après expertise, audition de la personne concernée et sa famille, le juge des tutelles choisira le régime le mieux adapté. La protection légale est confiée en priorité à la famille ou à défaut à un service public ou un gérant privé. Elle peut prendre plusieurs formes :

- **La sauvegarde de justice** : temporaire et de courte durée. La personne conserve l'exercice de la plupart de ses droits mais peut être représentée pour accomplir certains actes.
- **La curatelle** : pour une personne autonome dans la vie courante mais qui a besoin d'être assistée dans les actes de la vie civile. Elle reste impliquée dans les choix importants qui la concernent et conserve ses droits civiques.
- **La tutelle** : en cas d'altération grave des facultés mentales, cette mesure permet de protéger et représenter juridiquement autant la personne que ses biens.



Pensez-y !

Vous avez la possibilité de désigner à l'avance la ou les personnes chargée(s) de veiller sur vous et/ou votre patrimoine le jour où vous ne serez plus en mesure de le faire par le biais d'un « mandat de protection future ».

Où s'adresser ?

Pour une information plus détaillée, vous pouvez contacter la Maison de la justice et du droit d'Avignon : 1, rue Richelieu. Tél. **04 32 44 05 01**.

Vous pouvez vous rapprocher également des tribunaux judiciaires d'Avignon ou de Carpentras, ou des tribunaux de proximité d'Orange ou de Pertuis.

Fin de vie : pensez aux directives anticipées

La loi prévoit qu'une personne peut laisser des consignes sur l'attitude à observer dans le cas où elle ne serait plus en mesure d'exprimer ses volontés. Cette démarche permet d'envisager sereinement la fin de vie pour vous et vos proches.

Dans le cas d'une phase terminale d'une affection grave et incurable, les directives anticipées permettent de se prononcer sur ce que l'on veut ou refuse, par exemple :

- être transféré en réanimation si son état le requiert
- être mis sous respiration artificielle
- subir une intervention chirurgicale
- être soulagé de ses souffrances même si cela a pour effet d'abréger sa vie.

Comment procéder ?

Vous pouvez à tout moment :

- soit rédiger vos directives anticipées sur papier libre
- soit utiliser un formulaire téléchargeable sur le site parlons-fin-de-vie.fr, où vous trouverez également des informations pratiques et des conseils pour rédiger vos directives anticipées.



Le document doit obligatoirement être écrit et être authentifiable. Il doit ainsi comporter une date, votre signature, vos noms et prénoms, votre date et votre lieu de naissance.

Notez que si vous ne pouvez plus écrire ou signer vous-même, il est possible de faire rédiger le document ou de faire remplir le formulaire par quelqu'un d'autre. Dans ce cas, deux témoins, dont votre personne de confiance si vous en avez désignée une, doivent attester que les directives rédigées sont bien l'expression de votre volonté.

Ensuite, il convient de faire connaître ce document à vos proches et à votre médecin traitant afin qu'il l'insère dans votre dossier médical.

La transmission du patrimoine

Le patrimoine, c'est-à-dire l'ensemble des biens que possède un particulier diminué de ses dettes, peut être transmis de son vivant ou après son décès.

La donation

Il en existe plusieurs formes. La donation entre époux permet d'augmenter les droits du conjoint survivant. La donation-partage répartit entre les héritiers une partie de ses biens. Elles doivent être réalisées devant un notaire.

Le testament

C'est un écrit qui peut être à tout moment révoqué ou modifié. Il organise la répartition des biens après sa mort. Si une partie incompressible du patrimoine revient légalement au conjoint ou aux enfants, une partie de la succession peut être léguée à des personnes morales (associations, collectivités, fondations).

Pour plus d'informations, rapprochez-vous de la Chambre des notaires de Vaucluse à Avignon (23 bis, rue Thiers) Tél. **04 90 85 24 00** ou sur www.chambre-vaucluse.notaires.fr

Les cas de maltraitance

Insultes, humiliations, coups, escroqueries, vols, privation de soins... La maltraitance des personnes âgées peut prendre différentes formes et peut être le fait de membres de la famille, du voisinage ou de professionnels. Elle n'est pas nécessairement volontaire et peut être liée à une situation d'épuisement, à de la négligence ou à un manque d'information. Quoiqu'il en soit, aucune situation de maltraitance ne peut être tolérée, qu'elle soit aussi bien financière que psychologique, médicale ou physique.

Selon la gravité et l'urgence, différents moyens existent pour signaler des actes de maltraitance, que l'on en soit la victime ou le témoin :

- Lorsque la maltraitance est commise dans un établissement d'hébergement, en **parler à un supérieur hiérarchique** en premier lieu ou prendre contact avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) ou avec le Département
- **Appelez la plateforme nationale d'écoute** contre la maltraitance au 3977 où un professionnel pourra vous orienter ou signaler votre situation
- **En cas d'urgence**, faites un signalement directement au procureur de la République ou aux services de gendarmerie.

L'abus de faiblesse : défendez-vous

Des personnes ou des sociétés peuvent chercher à profiter de l'état d'une personne âgée vivant seule, diminuée ou malade physiquement ou psychologiquement.

Il y a abus de faiblesse dès lors qu'un préjudice est causé dans des circonstances de vulnérabilité par quelqu'un qui aurait intentionnellement poussé la victime à certains actes contraires à ses intérêts.

L'abus de faiblesse peut prendre de très nombreuses formes : lors d'un démarchage à domicile ou par téléphone, si un artisan vous facture un service en réalité non réalisé, par des actes juridiques non consentis en pleine conscience tels que des donations, legs, adoption ou mariage, des prêts...

Pour vous défendre, faites-vous aider par un proche. Vous pouvez par exemple vous tourner vers une organisation de consommateurs agréée ou dénoncer un abus auprès de la Direction de la concurrence de la consommation et de la répression des fraudes pour les abus de nature commerciale. Pour les autres cas, vous pouvez saisir le procureur de la République.

Vers qui vous tourner en cas de doute ?

Renseignez-vous auprès de votre assureur si vous possédez une assurance protection juridique. Vous pouvez également prendre contact avec la Maison de la justice et du droit du Vaucluse, à Avignon.

Les discriminations liées à l'âge

Le fait de traiter quelqu'un d'une façon moins favorable en raison de son âge est répréhensible. Les discriminations liées à l'âge peuvent prendre de nombreuses formes : refus de l'accès à un service parce que vous vivez en Ehpad par exemple ou injustice professionnelle en fin de carrière, ou refus d'une demande de logement ou d'assurance...

Le Défenseur des droits est chargé de la lutte contre les discriminations. Il peut être saisi directement par quiconque s'estime victime de discrimination. Vous pouvez passer par le site internet du Défenseur des droits (defenseurdesdroits.fr) ou faire appel à l'un des délégués départementaux pour le rencontrer. Il en existe dans chaque territoire du Vaucluse. Vous les trouverez sur l'annuaire du site du Défenseur des droits.





Rester en forme

Vieillir est un phénomène naturel auquel chacun est soumis, mais il est possible de rester en forme plus longtemps grâce à un mode de vie sain et équilibré. Bien manger, faire travailler son corps et sa tête, avoir des activités variées et mener une vie sociale enrichissante est la meilleure façon de bien vivre sa retraite, conserver une bonne santé et rester autonome.

Prendre soin de soi

La règle d'or pour bien vieillir : trois repas et 30 minutes d'exercice par jour.



Bien manger...

L'alimentation devient de plus en plus importante avec l'âge. Elle peut prévenir ou ralentir de nombreuses maladies et améliorer votre condition physique ou votre mémoire. La cuisine est aussi un plaisir à partager avec vos petits-enfants par exemple, ou vos amis. Bien manger, c'est bien vivre.



L'alpha et l'oméga d'une bonne alimentation :

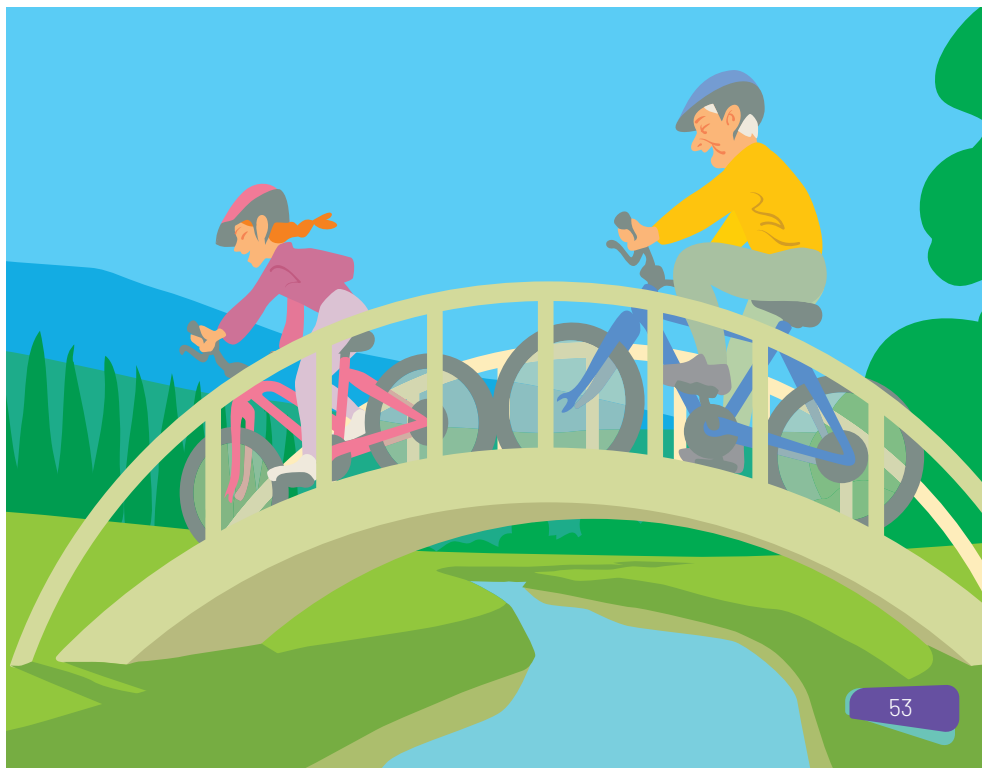
- Manger des fruits, des légumes et des céréales tous les jours pour leurs vitamines et minéraux
- N'hésitez pas à utiliser des huiles riches en acides gras (colza, olive, soja, noix, lin...)
- Pensez aux légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots...) pleines de protéines
- Viande, poisson ou œufs recommandés une à deux fois par jour
- Les poissons gras (saumon, maquereaux, sardines) contiennent des oméga 3
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème)
- Privilégier le pain complet ou agrémenté de graines
- Éviter l'excès de sel ou de sucre
- Attention aux plats industriels trop gras ou salés. Privilégiez les légumes, même surgelés ou en conserves
- N'oubliez pas les apports en calcium (yaourts, chocolat, eau minérale)
- Boire de l'eau en quantité suffisante
- Pour bien dormir, privilégiez les dîners légers

... et bouger

Activité physique ne veut pas forcément dire sport. Toute activité qui amène à mettre le corps en mouvement, à s'oxygéner et dépenser de l'énergie est bénéfique. On peut bouger par exemple en faisant son potager (excellent aussi pour bien manger), en bricolant, en montant des escaliers ou en sortant marcher (on travaille aussi l'équilibre et c'est bon pour le moral) pour faire ses courses ou promener son chien.

On estime que trente minutes par jour apportent un véritable bien-être à tous les niveaux : agilité physique, meilleur sommeil, moral en hausse...

Club de marche, de randonnée, association de cyclotourisme, le Vaucluse est un territoire formidable pour pratiquer toutes sortes d'activités de plein air. 21 Espaces Naturels Sensibles sont ainsi labellisés par le Département, profitez de votre retraite pour les découvrir (renseignements sur www.vaucluse.fr).





Pensez-y

Piscine, yoga, gym, vélo, course à pied... Si vous pratiquez ou reprenez une activité sportive, parlez-en à votre médecin et assurez-vous que votre pratique est adaptée. Il est conseillé d'associer chaque semaine des activités d'endurance, de souplesse, de renforcement musculaire et d'équilibre. C'est excellent aussi pour le moral, le sommeil et le cerveau.

De nombreuses associations vauclusiennes proposent des activités physiques ou de loisirs. Se renseigner dans les mairies.

Dépistage et prévention

A partir d'un certain âge, il est important d'effectuer un bilan de santé régulier avec son médecin traitant qui saura mieux vous orienter en cas de pathologie. Un suivi notamment de la tension artérielle permet de prévenir les maladies cardiovasculaires.

Le tabac et l'alcool sont aussi des facteurs augmentant le risque de maladie cardiovasculaire ou de cancer. Parlez-en à votre médecin pour changer vos habitudes.



Ne négligez pas les contrôles de routine

La vision, l'audition, la santé bucco-dentaire méritent d'être surveillées de façon régulière. Elles participent au bien-être et ont un impact direct sur la vie sociale, nos relations avec les autres. Les capacités de notre mémoire peuvent aussi être évaluées si vous en éprouvez le besoin.

Cancer : on pense au dépistage

Le cancer colorectal concerne les femmes comme les hommes. Un système rapide et gratuit de dépistage a été mis en place par l'Etat et l'Assurance maladie, il est recommandé tous les deux ans entre 50 et 74 ans et peut-être demandé directement à votre médecin traitant.

Pour les femmes, un frottis est recommandé tous les trois ans jusqu'à 65 ans pour détecter le cancer du col de l'utérus et une mammographie tous les deux ans jusqu'à 74 ans pour le cancer du sein.

Aujourd'hui, le contrôle du cancer de la prostate n'est pas recommandé de façon systématique pour les hommes mais si vous avez un doute, parlez-en sans attendre à votre médecin.

Les vaccins

Assurez-vous auprès de votre médecin que vous êtes à jour dans vos vaccins : contre la grippe saisonnière, contre la covid-19, contre le tétanos et DT polio... Tous les vaccins sont gratuits à partir de 65 ans.



Médicaments, attention aux cocktails ! Si vous prenez plusieurs traitements, mieux vaut utiliser un pilulier afin d'éviter les erreurs. Les interactions entre différents médicaments peuvent avoir des conséquences graves et la Haute autorité pour la santé recommande de ne pas prendre plus de trois médicaments différents. Vous pouvez aussi en parler à votre pharmacien.

Se nourrir l'esprit

Le cerveau est un muscle qui s'use si l'on ne s'en sert pas. Il est indispensable de le stimuler au quotidien pour entretenir ses fonctions cognitives. Mémoriser, raisonner, apprendre sont essentiels dans la vie. Rester curieux, lire, apprendre une nouvelle langue ou un instrument, cela ne coûte pas forcément cher. Ces activités vont aussi de pair avec une vie relationnelle et affective riche. Et plus votre cerveau conserve ses capacités, plus il peut s'adapter avec souplesse aux événements.





Quelques idées pour exercer son cerveau :

- les mots croisés, les jeux de carte ou les jeux de société
- la vie associative offre de nombreuses activités : chorale, excursions, loisirs créatifs...
- la lecture à haute voix : des bibliothèques sonores proposent de larges choix d'ouvrages enregistrés sur CD audio ou MP3 pour découvrir des livres en les écoutant. Idéal pour les personnes malvoyantes. Vous pouvez aussi devenir lecteur et enregistrer des livres pour les autres. Une activité qui permet de travailler sa voix et sa diction
- spectacles, expositions, concerts, conférences, toutes ces activités culturelles stimulent le cerveau et la mémoire. Des tarifs seniors sont souvent pratiqués pour les rendre plus abordables. Et en groupe, c'est encore mieux !

Où se renseigner ?

- Dans votre mairie, ou auprès du Centre communal d'action sociale ou de la Maison des associations s'il y en a dans votre commune
- Les bibliothèques sont aussi des lieux d'échange, comme les librairies
- L'Université du temps libre d'Avignon vous ouvre un monde de connaissances : conférences, débats, cours...
6, rue de Taulignan Tél. **04 90 85 88 00**
- Les bibliothèques sonores d'Apt ou Carpentras
Tél. **04 90 60 37 60**



N'oubliez pas !

L'activité physique améliore l'oxygénation du cerveau et participe à son bon fonctionnement notamment en exerçant la capacité à conserver une bonne coordination motrice.



S'ouvrir aux autres

Entretenir une vie sociale riche, créer des liens, est essentiel à l'épanouissement. Le temps de la retraite est aussi l'occasion d'en consacrer aux autres à travers une activité utile et valorisante. C'est le moment de façonner un nouveau mode de vie qui concilie à la fois le bien-être individuel, le couple et votre ouverture sur le monde. Rester actif, créatif et se rendre utile aux autres est une chance aussi pour vous.

Y avez-vous pensé ?

- Le bénévolat. Vous vous intéressez au patrimoine, à la pêche, au théâtre, à l'humanitaire ou bien vous avez une fibre sociale ? Se rapprocher d'une association est l'occasion de participer à un projet collectif, de mettre ses capacités au service des autres et de faire de nouvelles rencontres. Trouvez des idées sur francebenevolat.org (une antenne existe à Avignon).

- Transmettre votre expérience professionnelle auprès des jeunes en formation ou aider un élève à faire ses devoirs, travailler son anglais ou vaincre ses difficultés en mathématiques favorise le lien intergénérationnel. L'association Entraide scolaire amicale dispose d'une antenne à Avignon

www.entraidescolaireamicale.org.

- Participer à des excursions et des activités de groupe près de chez vous (marche, peinture, chorale...) permet de faire des rencontres et de se créer un tissu social précieux.



Le bon plan !

Des tarifs réduits aux abonnements de transports en commun existent, n'hésitez pas à vous renseigner sur ce que propose le réseau de votre territoire.

De son côté, la SNCF propose la carte d'abonnement Avantage Seniors+ à partir de 60 ans. Pour 49€ par an, elle vous offre des réductions de 30% sur les TGV ou trains Intercités (avec 60% pour trois enfants accompagnants jusqu'à 11 ans) et de 25 à 50% sur les trains régionaux TER. Vous pouvez les commander sur le site internet oui.sncf.com ou bien en gare.

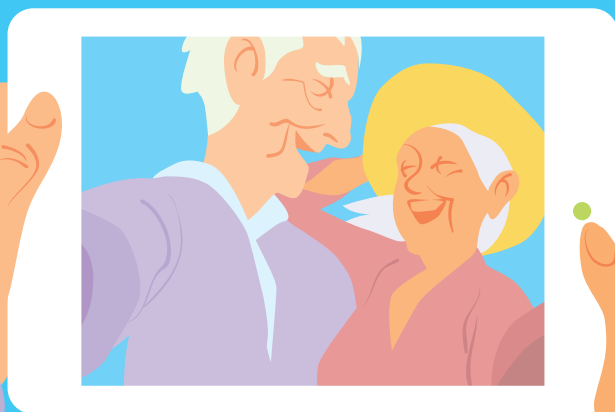
Ecoutez-vous !

Mener une vie riche est essentiel, mais le corps doit suivre. L'important est de trouver l'équilibre entre activité et moments de repos et ne pas hésiter à ralentir si vous ressentez de la fatigue. Et pensez à la sieste, 20 minutes par jour qui peuvent changer la vie.

Couple et sexualité

Même si elle connaît un ralentissement, une sexualité épanouie participe au bien-être et enrichit l'existence à tous les âges de la vie. Le désir, le plaisir partagé, la tendresse, l'affection, la complicité constituent un véritable élixir de jeunesse. Cependant, des dysfonctionnements peuvent apparaître avec le vieillissement, susceptibles de rompre cet équilibre et d'altérer la confiance en soi. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

De nombreuses fiches conseil détaillées sont disponibles sur le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr





Le Département à vos côtés

Au travers de la Conférence des financeurs* qu'il préside et anime, le Département soutient les opérateurs locaux (CCAS, centres sociaux, associations...) qui agissent en prévention de la perte d'autonomie à travers divers types d'actions : sensibilisation, ateliers, formation... 1,6 million d'euros chaque année y sont consacrés en veillant à mailler l'ensemble du territoire afin d'éviter le phénomène de zone blanche, laissant des personnes sur le côté.

Les actions proposées sont disponibles sur www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

* qui réunit l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS), la Mutuelle Sociale Agricole Alpes Vaucluse (MSA), la Caisse d'Assurance Retraite et Santé au Travail (CARSAT SUD-EST), l'Association des Maires du Vaucluse, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Vaucluse, les Caisses de Retraite Complémentaire (AGIRC-ARRCO), la Mutualité Française Provence Alpes Côte d'Azur, la Direction Départementale de la cohésion sociale du Vaucluse.





Les seniors en Vaucluse demain

Le département s'apprête à connaître une forte accélération du vieillissement de sa population. En effet, à l'horizon 2030, un tiers de la population du Vaucluse sera âgé de 60 ans ou plus. Afin de s'y préparer, une étude complète vient d'être menée conjointement par l'Observatoire des solidarités du Conseil départemental et l'Insee PACA. Il en ressort qu'à l'horizon 2030, le Vaucluse compterait 192 000 seniors de 60 ans ou plus, dont 28 400 seraient en situation de perte d'autonomie. Ces données précieuses servent de boussole pour définir, calibrer et adapter sans cesse les dispositifs d'accompagnement des seniors.

Les enjeux identifiés



Retarder la perte d'autonomie

Aujourd'hui, trois seniors sur dix vivent seuls et l'immense majorité d'entre eux souhaite vieillir à la maison. A l'horizon 2030, quatre seniors sur dix seront âgés de 75 ans ou plus. Or, c'est à partir de cet âge qu'apparaissent les premiers signes de perte d'autono-

mie : difficulté à porter des courses un peu lourdes, à tenir debout dans un bus... On estime qu'en 2030, 16 300 seniors de 60 ans ou plus se trouveront en situation de fragilité du fait d'une perte d'autonomie liée au vieillissement, sans être pour autant dépendants au sens de l'APA.

L'objectif : les aider à surmonter leurs difficultés quotidiennes pour leur permettre de retarder au maximum l'entrée en dépendance.

Accompagner la dépendance

Si les bénéficiaires de l'APA représentent 6,4% des personnes âgées de 60 ans ou plus, la dépendance touche, plus d'une fois sur deux, des personnes de 85 ans ou plus, c'est-à-dire qu'elles ne sont plus en mesure d'effectuer des actions simples comme se lever seules, se préparer à manger et prendre soin d'elles sans assistance. En 2030, le nombre de bénéficiaires de l'APA atteindra 12 100 personnes.

L'objectif : offrir une solution adaptée pour chacun(e) : maintien à domicile avec assistance, hébergement en établissement spécialisé ou en milieu médicalisé.

Lutter contre la pauvreté des personnes âgées

Même s'il demeure supérieur à celui des actifs, avec 20 470 € annuels en 2015, le niveau de vie des seniors est le plus bas de la région. Un faible niveau de ressources peut constituer une difficulté pour ces seniors à financer le coût de la prise en charge de leur éventuelle perte d'autonomie.

L'objectif : permettre à chacun, quels que soient ses moyens, de pouvoir financer les services dont il a besoin face à la dépendance.

Les chiffres clés

1 Vauclusien sur 3 âgé de 60 ans ou plus à l'horizon 2030*

*Données issues de projections de population

152 000

en 2015

27 %



Seniors

192 000

à l'horizon 2030

33 %

Personnes âgées en perte d'autonomie

21 900

en 2015



28 400

à l'horizon 2030

Bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie

en 2015

à l'horizon 2030

9 500

Bénéficiaires de l'APA

12 100

3 800

Lourdement dépendants

4 400

Emplois liés à la perte d'autonomie

Les emplois en équivalent temps plein (ETP) au service des seniors en perte d'autonomie

en 2015

6 700 ETP



à l'horizon 2030

8 100 ETP



à domicile

5 000 ETP



en institution

3 100 ETP



Le Vaucluse c'est

**57 Ehpad, 16 résidences
autonomie, 6 unités de soins
longue durée, 72 structures
d'aide à domicile, 12 accueils
de jour...**



Pour préparer l'avenir des seniors, le Département agit

En tant que chef d'orchestre des politiques sociales et de solidarité, le Conseil départemental consacre chaque année un budget de plus de 65 millions d'euros en direction des seniors, dont il a fait l'une de ses priorités. A la lumière des projections à l'horizon 2030, il s'engage à adapter, anticiper et muscler ses dispositifs dans la perspective du vieillissement de la population afin d'accompagner au mieux les 192 000 Vauclusiens qui seront alors âgés de 60 ans ou plus.

Les axes de la politique seniors :

- **Accueillir et orienter** : dans l'un des 15 Espaces Départementaux des Solidarités (EDeS) ou l'une de leurs trois antennes, vous pouvez trouver un conseiller à côté de chez vous et bénéficier d'une assistance pour vos démarches en ligne.
- **Prévenir la dépendance** : par l'information de proximité dans son réseau de partenaires.
- **Mailler le territoire** : le Conseil départemental autorise, suit et contrôle les établissements et services présents dans chaque secteur du Vaucluse.
- **Proposer des solutions adaptées à chacun** : apprendre à mieux vivre son logement au quotidien, bénéficier d'aide à domicile (repas, téléassistance, auxiliaire de vie...), d'un accueil temporaire pour soulager les aidants... une vaste palette existe.
- **Offrir des alternatives à la maison de retraite** : à travers l'accueil familial, l'hébergement temporaire, les Résidences autonomie et la promotion de projets d'habitations regroupées.



Conseil départemental

rue Viala

CS 60516

84 909 AVIGNON cedex 09

Tél. 04 90 16 15 00