

Seniors

Un guide qui recense de multiples informations pratiques dans les domaines pouvant intéresser les personnes bientôt en retraite, ou déjà retraitées.



« L'un des privilèges
de la vieillesse est d'avoir, »
»
outre son âge, tous les âges.

Victor Hugo

Édito

Faire partie des seniors renvoie à des réalités très diverses. Il y a ceux, retraités actifs, pour qui vieillir ouvre de nouvelles perspectives. Mais il y a aussi ceux, en raison de problèmes de santé, qui ont besoin d'être accompagnés dans leur vie quotidienne.

Au Creusot, nous nous employons à cultiver l'art de bien vieillir. Différentes structures interviennent dans ce champ d'actions et il en résulte une multitude de services, de démarches et d'événements que nous voulons réunir dans ce guide pour les rendre lisibles et facilement accessibles. Vous avez ainsi un véritable fil d'Ariane qui vous accompagne, aide, conseille, apporte des réponses simples et adaptées aux questions que les seniors peuvent se poser.

Ce document permettra, nous l'espérons, aux seniors et à leurs familles de connaître les services proposés dans notre ville.

David Marti

Maire du Creusot

Barbara Sarandao

*Adjointe à la famille, jeunesse,
petite enfance et seniors*

Jocelyne Blondeau

*Conseillère municipale déléguée
à la petite enfance et aux seniors*

Sommaire

Préparer sa retraite

P4

Se divertir

P6

Garder la santé

P8

Choisir son lieu de vie

P10

Connaître les aides personnalisées

P16

Préparer sa retraite

Attendue par certains, redoutée par d'autres, la retraite est un moment de la vie qui est à préparer.

Certaines questions doivent être envisagées pour éviter

> Demander son relevé de carrière (ou relevé de situation individuelle).

La plupart des organismes de retraite adressent des relevés automatiquement.

Si vous êtes à moins de deux ans de la retraite et que vous n'avez pas encore été contacté, n'hésitez pas à les demander.

> Reconstituer la carrière.

Plus votre carrière est variée, plus vous devez être vigilant et bien vérifier que tous vos emplois sont notés. Puis signalez toutes les anomalies aux organismes pour régularisation.

Avec ce relevé, vous connaîtrez le nombre de trimestres de cotisation pour ouvrir vos droits à la retraite.

> Calculer le montant de sa retraite.

Vous pouvez calculer le montant de votre retraite à l'aide d'un simulateur en ligne ou en vous adressant aux organismes de retraite de base et complémentaire.




> Choisir la date de son départ.

Vous avez plusieurs options :

- partir à l'âge légal, mais vous pouvez ne pas bénéficier d'une retraite à taux plein.
- partir à l'âge auquel vous bénéficiez du taux plein.
- continuer à travailler après cet âge pour bénéficier d'une majoration.

> Faire la demande de retraite.

- si vous êtes salarié du privé, adressez-vous à la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) et faites votre demande en ligne ou au moyen du formulaire dédié à cette démarche.
- si vous êtes fonctionnaire, adressez-vous au service des ressources humaines de votre administration, qui se chargera de constituer les dossiers de demande de retraite de base et complémentaire.



Selon l'INSEE, au Creusot le nombre de retraités est d'environ 7 000, soit près de 40% de la population.

Contact : CNAV et CARSAT
Bourgogne Franche-Comté
(ex CRAM), numéro national
3960.

N°CICAS : 0 820 200 189
www.cicas.agirc-arrco.fr

Téléchargez le document
"Ma retraite, mode d'emploi" sur :
www.travail-emploi-sante.gouv.fr

Allô Service Public au 3939

Calculez votre retraite sur :
www.marel.fr

Se divertir

Un ingrédient incontournable pour une vie sociale épanouie et les occasions sont nombreuses dans notre ville.

En journée, le soir ou le week-end, en solo ou en groupe, vous pouvez profiter de : l'Arc Scène Nationale, le cinéma, les bars, les clubs, la Médiathèque, le Complexe Aquatique du Parc, le Conservatoire de Musique et de Danse, etc. Vous pouvez aussi vous engager comme bénévoles.

> Participer aux activités municipales

Le Service seniors organise 3 thés dansants par an et propose des spectacles aux retraités Creusotins.

Un circuit de transport en commun est prévu pour permettre à tous de se rendre à L'ALTO les jeudis après-midi du thé dansant.

D'autres animations dont "Ciné classique", des voyages et des ateliers code de la route sont également proposées.

- **Foyer club Union Nationale des Retraités et des Personnes âgées**,
7, bd H.-P. Schneider
03 85 56 32 28
- **Amicale de la Couronne, foyer de la Couronne**,
M. Reverdiau 03 85 56 14 80 /
06 87 38 20 69.
- **Commune libre des 4 Chemins**, M. Desplanches :
06 83 41 33 17
- **Centre social l'Escale**,
promenade du Midi :
03 85 77 58 20

Un calendrier des animations est disponible au Service Seniors chaque début d'année.

Contact : service Seniors,
Les Arcades, bd Henri-Paul Schneider.
03 85 77 58 59 (88)
anna.chateau@ville-lecreusot.fr

> Sortir avec les clubs ou les amicales

Ces structures proposent des activités, sorties, repas ou voyages.

Les loisirs des résidences de la Couronne et du Long Tom sont ouverts à tous, sans condition de résidence dans l'établissement.

> Se sentir utile avec le bénévolat

Avec un tissu associatif important, la Ville du Creusot peut vous permettre de vous rendre utile bénévolement.

N'hésitez pas à vous inscrire dans une des multiples associations sportives, culturelles ou caritatives.

Un Guide des associations est disponible en Mairie et en téléchargement sur www.le-creusot.fr

> Transport urbain

Le CCAS propose une aide financière pour les déplacements en bus des retraités. En fonction des ressources, vous pouvez bénéficier d'une carte de bus annuelle valable sur la CUCM (à retirer boutique MonREZO).

MonREZO : esplanade Simone Veil
03 85 73 01 10

Contact : www.monrezo.org
13h30 à 17h.

Sous certaines conditions, différentes lignes de transport à la demande, avec des points d'arrêt, des jours et des horaires fixes, vous permettent de vous rendre au Creusot, à Montceau ou à Montchanin.

Ce service fonctionne uniquement sur réservation.

Renseignements et inscriptions au 03 85 73 01 10

Les fédérations AGIRC/ARCCO ont créé le dispositif "Sortir Plus" pour favoriser la lutte contre l'isolement et faciliter les sorties des personnes ayant besoin d'être accompagnées hors de leur domicile. Le chèque domicile liberté s'adresse aux plus de 75 ans et permet de rétribuer le professionnel des services à domicile, qui prend en charge la personne à son domicile, l'accompagne et la ramène.

Pour toute information, service Seniors, ou contactez la plateforme au 0 971 090 97



Garder la santé

C'est le capital le plus précieux dont il faut prendre soin à tout âge. Pour une vie en bonne santé longtemps : un suivi médical régulier, une bonne alimentation (arrosée d'alcool modérément), sans tabac et avec de l'activité physique quotidienne !

> Pratiquer un sport

Avec l'âge, les capacités physiques tendent à s'affaiblir. L'activité physique est un remède simple et ludique qui vous apportera plus d'entrain, plus de tonus musculaire et aura un impact positif sur le moral.

Renseignez-vous auprès des différentes associations sportives (cf Guide des associations) comme par exemple :

- Groupement de la retraite sportive du Creusot et de ses environs, Maison des associations Guynemer, 03 85 55 15 48.
L'ACAPS, Maison des associations Mouillelongue, 27, bd des Abattoirs - 03 85 56 07

Un site de référence :
www.mangerbouger.fr

> Gym douce

La Ville propose des séances tous les jeudis dans les résidences autonomies.

Elle permet de maintenir l'autonomie, de développer un lien entre les différents participants et ainsi de lutter contre la solitude et l'isolement, mais également d'ouvrir et de dédramatiser l'image des foyers résidence.

L'activité de gymnastique douce est adaptée et ludique. Elle est délivrée en cours collectifs par un professeur d'éducation physique adaptée. Ses objectifs sont atteints grâce à une alternance entre un travail debout et assis où les possibilités de chaque participant et leur degré d'autonomie sont strictement respectés.

> Atelier bien vieillir

Sept ateliers généralistes pour explorer les différents thèmes de la vie quotidienne (médicaments, sommeil, alimentation, mémoire, équilibre, forme et force au quotidien).

Pour connaître les dates :

Contact : service Seniors,
Les Arcades, bd Henri-Paul Schneider
03 85 77 58 59 (58 88)

> Réseau des Aidants

Le dispositif public "Réseau des Aidants 71" est une Plateforme d'Accompagnement et de Répit (PFR) pour les Aidant(e)s qui a été créée afin d'apporter informations, orientations et solutions de proximité aux proches accompagnant une personne souffrant d'une maladie neuro évolutive ou d'un handicap entraînant une perte d'autonomie à domicile. Le Réseau des Aidants Nord 71, basé sur la commune du Creusot couvre la moitié Nord de la Saône et Loire (Grand Autunois, Communauté Urbaine Creusot Montceau, Grand Chalonnais, Bresse Bourguignonne).

Contact : 75, rue Jouffroy
03 85 77 04 20
www.reseau-aidants71.fr
contact@reseau-aidants71.fr

> Se prévenir des chutes

Passé un certain âge, les chutes sont fréquentes, entraînant parfois un handicap, ce qui signifie aussi souvent une entrée en institution. Ces chutes, le plus souvent, peuvent être évitées avec quelques conseils simples basés sur des principes de précaution.

Conseils médicaux :

- faire contrôler sa vue régulièrement,
- pratiquer une activité physique adaptée à ses possibilités,
- s'alimenter de façon équilibrée et dépister les troubles de l'équilibre, de l'arthrose ou de l'ostéoporose en consultant son médecin traitant.

> Conseils pour aménager son domicile

- enlever les meubles encombrants et tout ce qui peut faire obstacle par terre (fils, tuyaux, etc.),
- remplacer les tapis glissants par des tapis antidérapants,
- ranger les objets usuels à portée de main,
- poser des barres d'appui dans la salle de bain et les toilettes.

Pour en savoir plus, consultez les brochures sur :
www.sante.gouv.fr/personnes-agees.html

> Canicule / Grand froid

Rôle : Le service Seniors met en place un plan d'aide pour les personnes fragiles lors des fortes chaleurs de l'été. En cas de crises sanitaires ou de déclenchement par la Préfecture de l'alerte canicule niveau 2, chaque personne inscrite sur le registre peut être contactée et visitée.

Conditions : être âgé de plus de 60 ans.

Démarche : se manifester auprès du service Seniors, pour soi ou pour une autre personne et remplir un formulaire pour bénéficier de cette aide spécifique.

Contact : service Seniors,
Les Arcades, bd Henri-Paul Schneider
03 85 77 58 59 (58 88)
anna.chateau@ville-lecreusot.fr

Plus d'infos sur la plateforme téléphonique «canicule info service» au 0 800 06 66 66 (appel gratuit) du lundi au samedi (hors jours fériés) de 8h à 20h.

Se plaire chez soi

De nombreuses possibilités existent aujourd'hui pour passer ses vieux jours dans l'environnement que vous aurez choisi : du domicile à l'EHPAD en passant par la résidence sénior, le baluchonnage ou même l'habitat intergénérationnel.

À domicile !

En France, 12 millions de personnes de plus de 60 ans vivent à domicile, soit 95,9 %. Le domicile reste le lieu privilégié de vie et le lieu de vie souhaité par les personnes âgées. Les aides au maintien au domicile sont nombreuses et de plus en plus financées par différents organismes et institutions.

> L' aide à domicile

Rôle : elle vous permet de rester vivre chez vous le plus longtemps possible, alors que vous ne pouvez plus faire seul(e) les actes de la vie quotidienne.

Cette aide peut être matérielle (courses, préparation des repas, travaux ménagers, entretien du cadre de vie...), technique (toilette, lever, coucher, habillage, coiffure, alimentation, suivi de la prise de médicaments...), administrative (formulaires à remplir, feuilles de Sécurité Sociale, rédaction de courriers, prise de rendez-vous) ou bien encore relationnelle et sociale (promenade, sortie et accompagnement sur les lieux d'activités, lecture, discussion, lien avec d'autres intervenants...).

Les principales associations creusotines d'aides à domicile sont là pour vous aider dans vos recherches et trouver la personne qui vous convient.

Conditions : avoir besoin de cette aide en raison de l'état de santé et en fonction de votre degré d'autonomie.

Démarche : selon ces critères, vous dépendrez d'organismes différents : la CPAM, la caisse principale de retraite ou le Conseil départemental.

- **DOMISOL**, 3, rue Louis Blériot
03 85 67 78 45
- **AFC** (association familiale creusotine), Maison Locale de l'Autonomie, 2, av. de Verdun
03 85 55 71 05
- **A.P. Services** (aide à domicile hygiène et assistance aux personnes), 37/39, rue Edith Cavell - 03 85 78 32 14
- **Âge d'or Services**,
7, av. Mal. Foch - 03 85 55 95 26
www.agedorservices.com
- **Bourgogne Services à la personne**, 3, rue de Mazenay
09 72 13 34 87
- **Solidarité services**, 28, rue Chanzy - 03 85 77 68 06
- **ASAP**, 50, rue du Maréchal Foch
03 85 77 08 00
- **ADMR**, rue Maréchal Leclerc.
03 85 69 06 95

Vous aurez le choix de passer par une des associations présentes au Creusot, qui gèrera toutes les démarches ou employer directement un salarié.

Vous aurez également la possibilité de régler par CESU (Chèque Emploi Service Universel).

> Le service de soins à domicile

Rôle : permettre le maintien à domicile, éviter une hospitalisation, faciliter le retour à domicile après une hospitalisation, éviter ou retarder l'entrée en institution pour personne âgées dépendantes.

Conditions : bénéficier d'une prescription médicale pour les soins infirmiers et soins d'hygiène générale.

Contact : Service de Soins Infirmiers à Domicile, 26, rue d'Harfleur.

03 85 80 25 52

> Le portage des repas

Rôle : lorsque la force et l'envie de cuisiner n'existent plus, ce service permet d'avoir des plats cuisinés à domicile et de retrouver le plaisir de manger. Vous avez la possibilité de vous faire livrer les repas tous les jours (ceux du week-end pouvant être livrés le vendredi). Plusieurs propositions de menus sont élaborées par des diététiciens avec des produits frais et variés et le respect de régimes particuliers (diabète...). Ce service permet également la visite quotidienne d'une personne à votre domicile.

Conditions : sans conditions de ressources

Démarche : contactez directement les organismes qui proposent ce type d'aides.

- **DOMISOL**, 3, rue Louis Blériot
03 85 67 78 45 - n° vert 0 800 87 07 07
- **ADMR, service portage de repas**
Fédération ADMR de Saône et Loire
07 68 05 41 64
repas-sap71@fede71.admr.org
- **CREUSOT HOTEL**
03 85 80 32 02
www.lecreusot-hotel.com/traiteur
- **LRD Services**
03 85 94 89 39 - ww.lrdservices.fr
- **Rose des Vents.**
03 85 78 23 77 ou 06 81 49 52 91
- **Résidences Long Tom et Couronne :** restaurant ouvert au public senior qui souhaite partager un repas convivial.
Renseignements au
03 85 32 23 00 et 03 85 32 23 01
Réservation obligatoire.



> La domotique

Rôle : si elle ne remplace pas la présence et l'assistance humaine, la domotique permet d'améliorer les conditions de vie à domicile. Télé assistance, détecteur de chutes, chemin lumineux, capteurs, détecteurs de présence ...

LEGRAND, 616, av. de l'Europe
03 85 77 70 00

VITARIS, village Harfleur 2000
03 85 73 05 05

> La téléassistance et détecteurs anti-chutes

Rôle : ce service vous permet de contacter, 24 h/24 et 7 jours sur 7, un centre d'appel avec des professionnels à votre écoute pour faire face en cas d'urgence et apporter réconfort et soutien.

Conditions : vous ne bénéficiez d'aucune aide à la téléassistance, souscrivez un abonnement auprès d'un organisme membre de l'AFRATA (Association française de téléassistance).

Depuis 2009, la Ville du Creusot a mis en place un système d'aide au financement de l'abonnement. Selon votre âge et vos ressources, la demande est étudiée et vous pouvez bénéficier d'une prise en charge mensuelle par le CCAS.

Démarche : constituer un dossier au service Seniors en présentant divers documents et justificatifs : pièce d'identité, justificatif de domicile, dernier avis d'imposition, relevé d'identité bancaire, justificatif d'un abonnement.

Contact : service Seniors,
les Arcades - 03 85 77 58 59

> Les appels téléphoniques de convivialité

Rôle : des échanges réguliers, conviviaux et gratuits menés par des bénévoles de l'association "Du soleil dans la voix".

Contact : service Seniors,
les Arcades - 03 85 77 58 59

> Les visites de convivialité

Rôle : l'équip' âge est une équipe de bénévoles coordonnée par le service Seniors qui visite les personnes âgées isolées à leur domicile.

Contact : service Seniors,
les Arcades - 03 85 77 58 59

> L'hospitalisation à domicile (HAD)

Rôle : vous permettre de retourner plus rapidement à votre domicile après une hospitalisation.

Conditions : sur prescription du médecin traitant, sans condition de ressources.

Contact : HAD, 1, rue de l'Étang de la Forge - 03 85 77 45 50

> L'amélioration de l'habitat

Rôle : favoriser le maintien à domicile à travers des aides financières pour la réalisation de travaux d'amélioration et d'adaptation dans la résidence principale. Ces travaux peuvent concerner une partie ou l'ensemble du logement, qu'il soit collectif ou individuel. La circulation, l'entrée, les ouvertures, la salle de bain, la cuisine, l'éclairage, tout peut être étudié avec des spécialistes pour faciliter votre quotidien. Grâce à l'OPAH, des aides sont proposées en fonction des travaux.

Conditions : en fonction de vos ressources.

Démarche : auprès des différents organismes, mais également au service Seniors.

· **OPAH** (Opération programmée d'amélioration de l'habitat), au château de la Verrerie.

Permanences sur rendez-vous : 1^{er} lundi du mois de 14h à 16h30.
03 85 21 01 60

contact@solihacentreest.fr

· **ANAH** (Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat) au 0 806 703 803 - www.anah.fr

· **ADIL** (Agence départementale d'information sur le logement), 28, rue Chanzy - 03 85 39 30 70

Permanence sur rendez-vous le mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 16h - adil71@adil71.org

> La sécurité

Un Passeport pour la tranquillité réalisé par le Conseil de Sécurité Intercommunal et de Prévention de la Délinquance (CISPD) peut être activé. N'hésitez pas à faire part des situations qui vous semblent inhabituelles. Les collectivités locales, les partenaires associatifs, mais aussi les policiers et les gendarmes, sont vos interlocuteurs privilégiés.

Ils sont là pour vous écouter, vous conseiller et vous aider. L'isolement est un facteur d'insécurité. Adhérez à la vie locale et associative de votre commune et rencontrez d'autres personnes susceptibles de vous assister dans vos démarches quotidiennes.



Quelques numéros à garder

- Police nationale, 16, rue Manby
03 85 77 05 25
- Gendarmerie, rue Long Tom :
03 85 73 93 70
- Police municipale - 03 85 77 58 76
- Pompiers : 18
- Police secours : 17
- Numéro d'urgence : 112
- Samu : 15
- Carte de crédit perdue ou volée :
0 892 705 705
- Opposition chéquier :
0 892 683 208
- Infos escroqueries : 0 811 020 217
- Cellule contre la maltraitance : 3977

Numéros utiles :

- Plateforme Territoriale
av. de Verdun - 03 58 09 00 34
aaccord@orange.fr
- Service Seniors, les Arcades
03 85 77 58 59
- CCAS (Centre communal d'action sociale), les Arcades, boulevard Henri-Paul Schneider.
03 85 77 58 83
Du lundi au vendredi de 8h à 12h
et de 13h30 à 17h30
(sauf vendredi 17h)
- Le Réseau des Aidants Nord 71
75, rue Jouffroy - 03 85 77 04 20
reseau-aidants71.fr

Un hébergement adapté

Si vous ne pouvez plus vivre chez vous, vous avez plusieurs possibilités suivant votre degré d'autonomie, vos besoins et vos attentes : résidences autonomie, EHPAD ou maisons de retraite.

ACCUEIL PROLONGÉ

> Les résidences autonomie

L'OPAC de Saône et Loire, propriétaire des résidences appartements avec services (Long Tom, La Couronne), vous accueille pour un hébergement de longue durée ou temporaire, adapté au bien-être des seniors.

Situées à proximité de tous commerces, ces résidences sont équipées de lieux de vie communs, de restaurants, d'espaces d'activités et proposent de nombreuses animations.

Contacts :

- Résidence du Long Tom, 18, rue du Long Tom - 03 85 32 23 00
- Résidence de la Couronne, 2, rue de la Couronne - 03 85 32 23 01

> Les maisons de retraite publiques ou EHPAD

Les EHPAD sont habilités à recevoir des personnes âgées en perte d'autonomie. Ils sont des établissements médicalisés, qui disposent d'une équipe soignante chargée d'assurer les soins nécessaires à chaque résident en fonction de sa

situation personnelle, 24 heures sur 24. Un médecin assure la coordination et la formation des différents professionnels intervenant auprès des résidents afin de garantir la qualité et la continuité des soins.

• EHPAD Départemental

Hébergement permanent :

- Résidence La Demi Lune (100 lits)
75, rue Jouffroy - 03 85 77 04 00
- Résidence Le Canada (94 lits)
8, rue du Canada - 03 85 77 04 01
- Résidence Saint-Henri
14, rue Saint Eugène
03 85 77 01 30 (80 logements)
- Résidence Les Reflets d'Argent
1, av. Saint-Sauveur
03 85 77 04 00
(80 lits répartis comme suit : 24 lits en unités spécifiques Alzheimer / 28 lits Unités pour Personnes Handicapées Vieillissantes (28 lits d'EHPAD).

• Maison de retraite privée :

- Villa Victor Hugo,
à but non lucratif (65 lits)
6, rue victor Hugo
03 85 77 48 77
- Résidence du Parc des Loges,
17, boulevard du Maréchal Lyautey
03 85 73 07 20

ACCUEIL OCCASIONNEL OU TEMPORAIRE

> Les maisons de retraite et résidences OPAC appartements

Elles proposent des chambres meublées à louer selon vos souhaits.

> Les unités Alzheimer

Harpe est une unité d'accueil de jour s'adressant aux personnes vivant chez elles et souffrant de maladies neuro-dégénératives de type Alzheimer.

- Harpe, 8, rue du Canada
03 85 77 94 70

- Pôle d'activités et de soins adaptés (PASA) Horizon.

Structure réservée aux résidents des 4 maisons de retraite gérées par l'EHPAD public du Creusot.

> Service de Soins de suites et de Réadaptation (SSR)

Les patients nécessitant des soins médicaux sont pris en charge dans ce service gériatrique, orientés préalablement par un médecin.

Contact : Hôtel Dieu
03 85 77 20 00

> Hôpital de jour

Permet l'évaluation des fragilités chez les personnes âgées pour mieux les appréhender. Le service propose aussi des consultations mémoire.

Contact : Hôtel Dieu
03 85 77 20 00



Connaître les aides personnalisées

Des aides sociales et des allocations sont mises en place, par différents organismes pour vous aider financièrement dans votre quotidien. Bien les connaître vous permettra de mieux maîtriser votre budget et d'effectuer les bonnes démarches.

> La Maison locale de l'autonomie

Rôle : lieu ressource de proximité destiné aux personnes âgées et aux personnes handicapées.

Ses compétences couvrent le champ de l'instruction des dossiers, l'évaluation mais également la coordination.

Contact : Maison locale de l'autonomie, 2, av. de Verdun
03 85 77 97 80

> Plateforme Territoriale d'Appui (PTA)

Rôle : informer des aides, évaluer les besoins au domicile, proposer un plan d'aide et coordonner les différents professionnels de santé.

Contact : PTA, 2, av. de Verdun.
03 58 09 00 34

> Les aides sociales légales

Aide sociale à l'hébergement en maison de retraite.

Conditions : toute personne de plus de 60 ans entrant en maison de retraite et ayant des difficultés à s'acquitter de ses frais d'hébergement.

Démarche : faire la demande auprès de la maison de retraite qui fera la démarche auprès du CCAS pour établir un dossier.

Allocation personnalisée d'autonomie ou APA, pour une aide en établissement ou à domicile.

Conditions : être âgé d'au moins 60 ans, être reconnu dépendant et résider en France depuis au moins 3 mois.

Démarche : auprès de la Maison locale de l'autonomie, avenue de Verdun pour retirer le dossier et être aidé dans les démarches.

> L'accompagnement informatique

· L'AROBASE, médiathèque du Creusot : atelier «petites maintenances», initiation, astuces, photo, vidéo... Renseignements au 03 85 77 58 00

Conseillère numérique

Isabelle DESCLOUX - 03 85 77 59 26

· Malakoff Humanis, pour les retraités de cette caisse de retraite : accompagnement au numérique par des bénévoles, résidences Long Tom et Couronne.

Renseignements au 3932

· France Services, aides aux démarches administratives en ligne : carte grise, CPAM, retraite...

À la Régie de Territoire
7, rue Hélène Brion (Avec ou sans rendez-vous)

Renseignements au 07 49 85 57 67

> **L'aide sociale facultative**

Rôle : mise en place par la commune, elle vous permet d'être aidé financièrement de manière ponctuelle pour le logement, les factures, la santé...

Conditions et démarche : se renseigner auprès du CCAS pour constituer un dossier.

> **L'aide personnalisée au logement**

Rôle : mise en place par la Caisse d'allocations familiales elle vous permet d'obtenir une allocation pour régler votre loyer.

Conditions : être locataire et pour les résidents d'une maison de retraite, la chambre ne doit pas être occupée par plus de 2 personnes. Le montant de l'allocation est soumis à de nombreux éléments : ressources, situation familiale, nature du logement, lieu de résidence, loyer...

Démarche : vous devez remplir un formulaire d'aide au logement fourni par la Caf de votre ville.

Contact :

Caf du Creusot
6, av. de Verdun
0 810 25 71 10

> **Les caisses complémentaires de retraite**

Rôle : ces caisses possèdent des fonds sociaux propres et peuvent être sollicitées ponctuellement pour des aides diverses : chauffage, soins, subsistance quotidienne...

Conditions et démarche : adressez-vous à votre Caisse de retraite.

Pour joindre la Cnav et obtenir des informations sur la retraite du régime général, il faut composer le **3960**, **numéro national unique de l'Assurance retraite** de 8 heures à 17 heures du lundi au vendredi ou se connecter sur www.lassuranceretraite.fr.



Glossaire

ADIL :	Agence Départementale d'Information sur le Logement.....	P13
AFRATA :	Association Française de Télé Assistance	P12
ANAH :	Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat	P13
APA :	Aide Personnalisée à l'Autonomie Conseil Général	P16
ARCCO :	Association pour le régime de Retraite Complémentaire des Salariés	P7
CAF :	Caisse d'Allocations Familiales.....	P18
CARSAT :	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail	P5
CESU :	Chèque Emploi Service Universel.....	P11
CISPD :	Centre Intercommunal de Sécurité et de Prévention de la Délinquance...	P13
CNAV :	Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse.....	P5
CPAM :	Caisse Primaire d'Assurance Maladie	P10
CARSAT :	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail	P5
EHPAD :	Etablissement d'Hébergeant des Personnes Agées Dépendantes.....	P14
GIR :	Groupe Iso Ressources (évaluation de la perte d'autonomie)	
HAD :	Hospitalisation à Domicile	P12
OPAH :	Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat.....	P13
PASA :	Pôle d'Activités et de Soins Adaptés	P15
PFR :	Plateforme d'Accompagnement et de Répit.....	P9
PTA :	Plateforme Territoriale d'Appui.....	P16

Numéros utiles

Action sociale AGIRC ARRCO :	0 971 090 971
ANAH :	0 806 703 803
Canicule Info services :	0 800 06 66 66
CARSAT Bourgogne Franche Comté :	3960
CICAS (caisses complémentaires de retraite).....	0 820 200 189
Hospitalisation à domicile :	03 85 77 45 50
Maison Locale de l'Autonomie/guichet APA :	03 85 77 97 80
Mon Rézo :	03 85 73 01 10
OPAH :	03 85 21 01 60
Plateforme Territoriale d'Appui :	03 85 55 95 88
Réseau des Aidants :	03 85 77 04 20
Service de Soins Infirmiers à Domicile :	03 85 80 25 52

Service SENIORS

Les Arcades - Bd. Henri-Paul Schneider

**Accueil,
information et
orientation du public
retraité,
accompagnement
administratif.**

**Actions de
santé et de bien-
être : activités
physiques,
mémoire, code de
la route,...**

**Animations
festives et
favorisant le lien
social : séjour,
spectacle, ciné
seniors, etc ...**



"Guide Seniors"

édité par la Ville du Creusot, service communication
Contact : 03 85 77 58 59 ou 03 85 77 58 88 - www.le-creusot.fr

février 2023