GUIDE 2020 SENIORS

DROITS / VIE QUOTIDIENNE / LOISIRS

Charnay lès-Mâcon

www.charnay.com

Les numéros importants en cas d'urgence

Les pompiers : 18
le SAMU : 15
La police : 17
N° d'urgence européen unique : 112
N° d'appel d'urgence pour personnes sourdes ou malentendantes : 114
Maltraitance personnes âgées : 3977

SOS Médecins 3624 (0,118 € /mn)
Centre antipoison de Lyon : 04 72 11 69 11

Plan canicule : tel : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

Opposition bancaire 7/7 et 24/24
Carte bancaire : 08 92 70 57 05
Chéquier : 08 92 68 32 08

SOMMAIRE

05-12 / Vie active
Sortir, rencontrer, échanger…

Vie pratique
Activités, loisirs
Clubs et associations
Cultivez votre jardin
Des rendez-vous annuels
Transports et déplacements

13-22 / Votre logement

Les aides financières
L'adaptation au logement
Les aides exceptionnelles
Vivre au domicile
Vivre en établissement
La RPA «Les Charmes»
La résidence «Au fil du Temps»
La maison de retraite «Marius Lacrouze»

23-30 / Les services à la personne

Les services à domicile
Votre santé
Prévention médicale
Soins à domicile

31-23 / Bien vous informer

Être informé, orienté
Connaitre ses droits
Les lieux d'information juridique
Prévoyance
Droits à la retraite

Édito

Comment mieux vivre chez soi au quotidien ?
Comment prendre soin de sa santé et être soigné à domicile ?
Comment adapter son logement ou trouver une place en établissement ?
Autant d'étapes et de questions auxquelles toutes les familles sont un jour ou l'autre confrontées. Autant de situations pour lesquelles il est important de savoir où se renseigner et, si une aide existe, comment l'obtenir.

Nous avons souhaité, à travers ce guide seniors, vous accompagner tout au long de vos démarches et de vos activités en vous donnant accès aux ressources auxquelles vous pouvez faire appel.
Vous y trouverez des informations pratiques et précieuses concernant les activités de loisirs, la prévention et la santé, les équipements et structures, les droits et démarches administratives et l'accompagnement en cas de perte d'autonomie.

Charnay est une ville solidaire. Elle a un Centre Communal d'Action Sociale à votre écoute et rassemble plusieurs établissements pour personnes âgées. Vous y serez bien accueilli car nous avons la volonté d'être attentifs au bien-être de nos aînés.

Jean Louis Andrès
Maire

Catherine Feyeux
Adjointe chargée de la politique sociale, de la famille et de la vie associative

VIE ACTIVE

Sortir, rencontrer, échanger…

Pour vivre pleinement le temps de la retraite et profiter de sa liberté, il fait bon sortir, rencontrer des amis, découvrir des activités nouvelles.

En matière de
LOISIRS, DE SPORT OU DE CULTURE,
les possibilités sont multiples.
Faites votre choix !

Vie pratique

LES MARCHÉS HEBDOMADAIRES

*Place de l'Abbé Ferret, en cœur de ville tous les **vendredis après-midi**, de 14h à 19h et **dimanches matin**, de 8h à 13h.*

LA POSTE

Située à Charnay - 88 gde rue de la Coupée
Horaires : du lundi au vendredi :
08h30 - 12h00 et 13h30 - 17h30
Samedi matin : 8h30-12h

*La Poste propose le service payant : **«Veiller sur mes parents»**. Il s'agit de visites régulières du facteur pour éviter l'isolement et apporter du lien social.*

LES COMMERCES

Charnay offre de nombreux commerces de proximité : opticiens, cordonnier, traiteurs, boulangers, poissonnier, chocolatier, presse... et un supermarché.

Pharmacie de la Coupée
23 rue de la Chapelle / tel : 03 85 34 18 43
www.pharmaciedelacoupee.fr

Pharmacie Charvillat
79 gde rue de la Coupée / tel : 03 85 34 48 18
www.pharmacie-charvillat.forumsanté.com

Activités - Loisirs

ACTIVITÉS SPORTIVES

MJC de Bioux
Tel : 03 85 20 91 45
Gym seniors, randonnée, méditation, yoga,couture...

Charnay Loisirs
Tel : 03 85 20 05 10
Club multi-activités (marche nordique...)

Charnay Cyclo
Tel : 03 85 39 27 36
Cyclotourisme

Daoyin
tel : 06 81 58 16 55
Pratique du Qi Gong et arts énergétiques

Groupement Retraite Sportive
Tel : 06 42 38 76 95
Balades, step, sophrologie, tir à l'arc....

Association sportive bouliste de Charnay
Tel : 03 85 20 28 70

Pétanque charnaysienne
Tel : 03 85 20 28 70

ACTIVITÉS CULTURELLES

Les Amis du Domaine de Champgrenon
Tel : 03 85 34 31 49
Restauration du patrimoine bâti

Chorale Mélod'Amis
Tel : 03 85 29 27 18
melodamis@gmail.com

Country Old Danse
Tel : 06 52 60 76 16
countryoldance@hotmail.fr
www.countryoldance.fr

Charnay Loisirs
Tel : 03 85 20 05 10
Club multi-activités (patchwork, peinture, dentelle, bridge...)
www.charnay-loisirs.fr

Amicale philatélique du Mâconnais
Tel : 03 85 36 04 68
amicalephilatélique.e-monsite.com

LES CLUBS ET ASSOCIATIONS SENIORS

Vous préférez pratiquer une activité adaptée aux retraités ?
Les clubs du 3e âge s'adressent spécifiquement aux seniors Charnaysiens.

Foyer de l'amitié
Tel : 03 85 34 28 02
Foyeramitiecharnay@free.fr
Activités mardis et jeudis après-midi.

FDFR 71
Fédération Départementale
des Foyers Ruraux de Saône et Loire
Hameau de l'Eau Vive
71960 La Roche Vineuse
Tél : 03 85 36 62 06/ fdfr.71@wanadoo.fr
www.fdfr71.org

En savoir +

Un guide répertoriant l'ensemble des associations charnaysiennes est disponible en mairie et sur le site internet de la ville : www.charnay.com

Pour vous informer et vous orienter vers les associations charnaysiennes
Service gestion des salles et vie associative de la ville
Maison Genetier /Tél : 03 85 34 10 06
E-mail : gestionsalles-adm@charnay.com

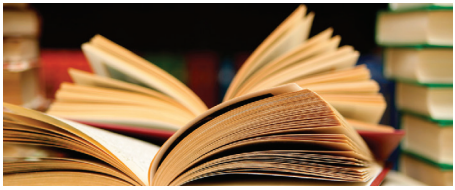
LIRE, ÉCOUTER, VOIR…

La Bibliothèque pour Tous

C'est une bibliothèque de proximité pour vos envies de lectures : romans, revues, livres pour enfants, documentaires…
Prêt de livres et consultation sur place, lecture à haute voix, livres en gros caractères…

Maison Genetier
8 rue Carnacus / Tel : 03 85 34 95 85
bibliotheque.charnay@gmail.com

Ouvert : lundi, de 14h à 18h
Mercredi, de 9h30 à 12h et de 14h à 18h
Samedi, de 9h30 à 12h et de 14h à 17h



Bibliothèque à domicile
Vous ne pouvez plus vous déplacer ?
La bibliothèque vient à vous !
C'est un service gratuit qui s'adresse aux Charnaysiens. Prenez rendez-vous.

Des boites à livres dans Charnay

pour favoriser le partage de savoir, la lecture et le lien social.

Deux boites à livres sont installées à Charnay, place de l'Abbé Ferret et place de Lévigny. L'idée est simple : plutôt que de stocker ou de jeter des ouvrages, venez les déposer dans les boîtes…et à votre tour, découvrez d'autres lectures !
Les boites à livres sont aussi bien destinées aux adultes qu'aux enfants.

Des ordinateurs à disposition

au PAJ de la Mairie

Plusieurs ordinateurs sont mis à disposition des seniors et de l'ensemble de la population au service Enfance Jeunesse et Sports de la ville… afin de favoriser et d'accompagner l'accès au numérique.

CULTIVEZ VOTRE JARDIN

Concours des maisons et balcons fleuris

Organisé par la ville depuis 1988, ce concours contribue à rendre notre commune encore plus accueillante et attrayante en récompensant la qualité de la décoration florale et végétale visible de la rue.

Les particuliers sont répartis en 2 catégories : maisons et jardins ou balcon et façade. Les inscriptions ont lieu chaque année au mois de juin.

Pratique :

Vous pouvez retirer les bulletins d'inscription à l'accueil de la Mairie
Pour plus de renseignements :
Tél : 03 85 34 73 27

DES RENDEZ-VOUS ANNUELS

JANVIER

Les vœux du Maire à la population

Traditionnellement, le maire adresse ses vœux à tous les Charnaysiens, l'occasion de présenter le bilan de l'année et les projets à venir.

AVRIL

Fête des conscrits

MAI

Le repas du 1er mai

Le repas des aînées est un évènement annuel organisé par le comité des Têtes Blanches. C'est un moment convivial d'échanges et de partage pour les + de 75 ans.

JUILLET

Marché nocturne - *Grand marché, le 1er vendredi du mois de juillet*

14 juillet - *Bal - Feu d'artifice*

OCTOBRE

La semaine bleue

Chaque année, au mois d'octobre, Charnay met à l'honneur ses aînés. De nombreux rendez-vous sont organisés : animations, ateliers...

Octobre rose

Manifestation qui permet de sensibiliser le grand public sur un problème de santé majeur : le cancer du sein.

DÉCEMBRE

8 décembre - Fête des Lumières

Les colis de Noël

Distribution de colis pour les Charnaysiens de + de 75 ans, par le comité des Têtes Blanches.

Transports et déplacements

LE BUS DE VILLE

La société Tréma vous propose un réseau de transports en commun reliant le centre-ville, les hameaux et les entreprises charnaysiennes à l'ensemble du réseau de transports urbains du bassin de vie mâconnais.

Trema bus
9 rue Mathieu – 71000 Mâcon
Tel. 03 85 21 98 78
contact@trema-bus.fr / www.trema-bus.fr
> des dépliants horaires sont disponibles en mairie.

Bon à savoir :

Les seniors de plus de 65 ans bénéficient de tarifs réduits sur les bus.

La carte d'invalidité

Intitulée carte mobilité inclusion (CMI), elle est accordée gratuitement sous certaines conditions et permet une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun...
Pour faire une demande de CMI, adressez-vous à la Maison Départementale des Personnes Handicapés ou remplissez directement le formulaire sur internet via le site service-public.fr

TAXIS

Centrale taxi :
71260 La Salle
Tél. 06 08 07 02 64

TAXI Montmayeur :
71700 Tournus
Tél. 03 85 51 3150

Lucas AGATENSI :
69430 Régnie Durette
Tél. 08 90 10 93 02

AMBULANCE

AMT Ambulances Mâconnaises et Tournugeoises *Tel : 03 85 32 50 50*

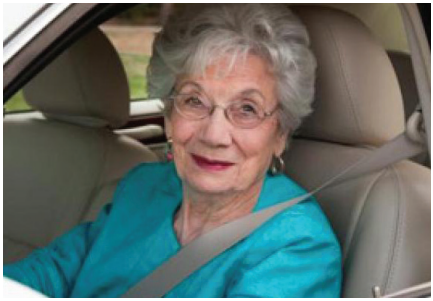
Ambulances Mâcon Sud
Tel : 03 85 35 66 50

Taxi équipé : ProxyMobil
Tel : 07 61 17 93 38 / www.proxymobil.fr
Véhicule spécialement équipé pour transporter des personnes à mobilité réduite, aménagé de rampes d'accès.

LA VOITURE

Conduire sans risque

Comité départemental de prévention routière
168 Rue Rambuteau - 71000 Mâcon
Tél : 03.85.38.12.20
Des sessions de groupe peuvent être organisées pour des cours de conduite seniors.



CHÉQUIERS «Sortir Plus»,

À votre demande, ce service de votre caisse de retraite facilite vos sorties par un accompagnement à pied ou en voiture. Il permet de maintenir le lien social le plus longtemps possible, y compris après 80 ans. Le financement est effectué sous la forme de chèques emploi service universels (Cesu).

LE TRAIN

Les services seniors de la SNCF

La SNCF propose différentes réductions pour tous vos déplacements: carte senior, tarif découverte...Elle offre également un service d'accompagnement des seniors non handicapés lors de leurs déplacements sur les lignes Paris-Province, appelé SENIORS PLUS.
Cette aide payante fait appel au réseau privé "Âge d'Or Service"
Où se renseigner? *Serveur vocal: 36 35*

Connaissez vous Mobigo ?

C'est le meilleur moyen de préparer votre voyage sur les trains régionaux, d'être informé des horaires, tarifs et des éventuelles perturbations.
Contact : 03 80 11 29 29,
www.mobigo-bourgogne.com

Dispositif mobilité pour tous

La Communauté MBA expérimente un nouveau service de transport des personnes à mobilité réduite, le TPMR. Ce nouveau service s'adresse aux personnes en situation de handicap, aux personnes âgées en perte d'autonomie et aux personnes éprouvant des difficultés temporaires de mobilité, résidant sur le territoire de MBA. Il leur permet d'être accompagnées et transportées, sur inscription et réservation préalables, pour le prix d'un ticket de bus.

DÉPLACEMENTS DOUX

À pied

La ville a mis en place et développe chaque année de nouveaux déplacements doux. Un maillage qui permet une alternative à la voiture pour la majorité des déplacements intra-muros.

Pour découvrir le plan des cheminements doux : www.charnay.com.

Les parcs et espaces verts

Charnay offre plusieurs parcs publics, propices à la promenade. Vous pouvez également emprunter la Voie Verte aménagée en piste cyclable.

> Le Domaine de Champgrenon (17 hectares)
> Le parc de Champgrenon
> La place du Souvenir et de la Paix
> Le parc de Bioux
> Les terrains de pétanque (La Bâtie)

Parcours Paysage et Patrimoine

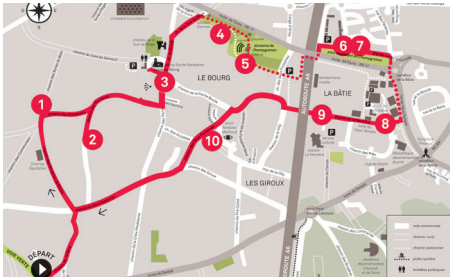
Partez à la rencontre du patrimoine charnaysien !
Un parcours composé de sept panneaux historiques et d'une table d'orientation.

Départ : office de tourisme, Voie Verte
Durée : 2h30 à 3h / Niveau : facile, 7 kms
Doc. à l'office de tourisme
ou sur www.charnay.com

PAYSAGE & PATRIMOINE

1. Table d'orientation
2. Eglise Sainte-Madeleine
3. Domaine de Champgrenon
4. Lavoir Fontaine Matou
5. Lavoir des Proux
6. Château de Condemine
7. Lavoir du Voisinet
8. Ancienne gare de Charnay syndicat d'initiative

Promenade Verte



Il s'agit d'un parcours d'environ 7 kilomètres, constitué de 10 étapes présentant des arbres plantés, un point de vue remarquable ou une végétation locale illustrant un biotope.
Cet itinéraire comprend également une table d'orientation (située au Bourg) qui apporte des informations sur les différents cépages et les paysages viticoles.

À vélo

Rien de meilleur pour la santé que ce mode de déplacement doux et respectueux de l'environnement. Le réseau de pistes cyclables s'étend d'année en année, un maillage qui permet au vélo de devenir un mode de déplacement de plus en plus attractif et sécurisant.

VOTRE LOGEMENT

La question du logement est essentielle

Que vous soyez propriétaire ou locataire,
retrouvez dans cette rubrique les aides et une présentation
de différents types d'hébergements.

Les aides financières
liées au logement

Les aides au logement sont accordées sous conditions de ressources par la CAF ou le département. En fonction des renseignements fournis, l'organisme compétent examine la nature et le montant de vos droits. Où s'adresser ?

L'ASH *(Aide sociale à l'hébergement)*
C'est une aide financière attribuée par le département aux personnes âgées accueillies dans un établissement habilité à l'aide sociale ou au sein d'une famille d'accueil agréée et ne disposant pas de ressources suffisantes pour financer le coût de leur hébergement. Elle s'adresse aux personnes âgées de plus de 65 ans (ou de plus de 60 ans avec reconnaissance d'inaptitude au travail).

FSL *(Fond de solidarité au logement)*
Le département accorde des aides financières aux personnes qui rencontrent des difficultés pour assurer les dépenses de leur logement (factures, loyers...).

L'APL *(Aide personnalisée au logement)*
En fonction de vos revenus, vous pouvez bénéficier de cette aide au logement de la part de la Caisse d'allocations familiales (CAF).

Contacts :
CAF de Saône-et-Loire
177 rue de Paris
71024 Mâcon Cedex 9
Tel : 08 10 25 71 10

Direction de l'insertion et du Logement social (DILS)
Service logement et habitat du département
Espace Duhesme
Bat. Loire, 18, rue de Flacé, Mâcon
Tel : 03 85 39 56 28
dils@saoneetloire71.fr

L'ALF *(Allocation de logement familiale)*
C'est une aide financière destinée à réduire le montant de votre loyer. Elle est versée en raison de votre situation familiale (bénéficiaire de prestations familiales, personnes à charge...). Les conditions diffèrent selon que vous relevez du régime général de la caisse d'allocations familiales (CAF) ou du régime agricole de la mutualité sociale agricole (MSA).

L'ALS *(Allocation de logement sociale)*
C'est une aide financière destinée à réduire le montant de votre loyer ou redevance. Elle est versée si vous ne pouvez prétendre ni à l'aide personnalisée au logement (APL), ni à l'allocation de logement familiale (ALF). Les conditions d'attribution diffèrent selon que vous êtes en location ou que vous résidez en foyer.

Bon à savoir :
Je cherche un appartement sur Charnay auprès des différents bailleurs sociaux.
Je fais une demande de dossier unique en ligne (https://www.service-public.fr) et j'appelle le service population (tel: 03 85 34 66 79) pour l'informer que je recherche un appartement à Charnay ou je viens directement en mairie remplir mon dossier.

L'ADAPTATION DU LOGEMENT

Des aides peuvent être accordées pour financer les travaux d'adaptation et de sécurisation de votre résidence principale. Différents organismes sont en mesure de répondre à vos attentes.

La DAPAPH

(Direction de l'Autonomie des Personnes Âgées et des Personnes Handicapées au Conseil Départemental de Saône-et-Loire).

*Elle gère une aide, l'APA (**Allocation Personnalisée d'Autonomie),** destinée aux personnes de + de 60 ans. Elle peut, sous certaines conditions (perte d'autonomie), prendre en charge une partie des dépenses d'adaptation du logement (mise en place de télé-alarme, barres d'appui, achat de fauteuil roulant, siège de douche...).*

Espace Duhesme - Bâtiment Loire
18, rue de Flacé / tel : 03 85 39 57 37 / dapah@saoneetloire71.f

L'ANAH *(Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat)*

Elle a pour mission l'amélioration de l'habitat privé. Elle peut aider les propriétaires à réaliser des travaux d'amélioration de l'habitat en termes de sécurité, salubrité, performance énergique. Elle peut accorder des aides sous condition de ressources et vous accompagner dans vos démarches.

Délégation locale
37, bd Henri-Dunant, BP 94029 71040 Mâcon cedex 9
Tél : 03 85 21 86 00 / ddt-anah@saone-et-loire.gouv.fr

Le FDCH *(Fond Départemental de Compensation du Handicap)*

Il peut également financer de manière complémentaire certains équipements et travaux (rampe d'accès, éclairage automatique...).

Pour info :

Les aides des caisses de retraite

Adressez-vous à vos caisses de retraite de base et complémentaire pour une éventuelle aide.

Les aides fiscales pour l'adaptation de l'habitat

Contactez le centre des impôts figurant sur votre avis d'imposition pour obtenir un crédit d'impôt.

LES AIDES EXCEPTIONNELLES

Des aides financières peuvent être accordées de manière ponctuelle, et sous certaines conditions, pour faire face à une difficulté passagère ou une dépense imprévue (difficulté pour régler votre loyer ou certaines charges, déménagement, remplacement de la chaudière, du chauffage, d'un appareil électroménager, etc.).

Selon la nature de vos difficultés, vous pouvez contacter :

> Les services sociaux de vos caisses de retraite

> Les services sociaux du département
Maison Départementale des Solidarités
268, rue des Épinoches
71000 Mâcon
Tél. : 03 85 21 65 00
mds.macon@saoneetloire71.fr

Accueillir un junior à la maison

> Vous souhaitez accueillir un étudiant chez vous ?
L'association LIEN met en relation les seniors disposant d'espaces d'habitation libres et des jeunes à la recherche d'un logement.
Cette formule permet notamment de prévenir l'isolement des personnes âgées et de répondre à la pénurie de logement rencontrée par les étudiants.

CCAS de Mâcon
6 place Carnot
71000 Mâcon
Tél : 03 85 39 71 25

Vivre au domicile

BIEN VIVRE EN TOUTE SECURITÉ

Démarchage

Attention aux pratiques abusives et démarchages de ventes à domicile. Prenez vos précautions : ne signez aucun contrat, ne versez aucune somme le jour du démarchage et veillez à demander la carte professionnelle du visiteur.
Vous pouvez vous inscrire gratuitement sur bloctel (bloctel.gouv.fr), la liste d'opposition au démarchage téléphonique.

Dispositif Opération tranquillité vacances

Si vous vous absentez, quelque soit la période de l'année, les services de police peuvent, à votre demande, surveiller votre domicile au cours de leur patrouille quotidienne, de jour comme de nuit, 7 jours sur 7.

Avant votre départ,
Inscrivez-vous gratuitement :

Remplissez le formulaire au bureau de la Police municipale ou au Commissariat de Police
*- **Police municipale**, Maison Genetier, 20 rue Carnacus, 71850 Charnay-lès-Mâcon*
Tel. 03 85 20 18 47 / 06 85 10 86 77 / policemunicipale@charnay.com

*- **Commissariat de Police nationale**, 36 rue de Lyon, 71000 Mâcon*
Tel. 03 85 32 63 63

Voisins vigilants

Il s'agit d'une surveillance de voisinage réalisée sur un quartier, un lotissement ou hameau, dans le but de prévenir la délinquance et les cambriolages. Les voisins vigilants se doivent d'être attentifs aux faits et comportements inhabituels.

Ce dispositif permet de resserrer les liens sociaux et de développer l'esprit civique entre les habitants des quartiers concernés.

Vivre en établissement

Trouver un hébergement : résidences seniors, établissements médicalisés pour personnes âgées... Il existe à Charnay plusieurs solutions adaptées à chacun.
Posez-vous au préalable les bonnes questions : quels sont vos besoins ? Quels sont vos revenus ? Êtes-vous autonome ou dépendant ? N'oubliez pas qu'une visite est toujours possible et n'engage à rien.

LES RÉSIDENCES AUTONOMIE

Il s'agit d'appartements autonomes, en location, au sein d'une résidence seniors.
Ils comprennent des locaux et services collectifs (restauration, activités...) qui apportent une sécurité et permettent de rompre l'isolement tout en préservant une totale indépendance.

Il existe deux résidences à Charnay : la résidence municipale «Les Charmes» et la résidence privée «Au fil du temps».

Comment s'inscrire en maison de retraite ?

En Saône-et-Loire, les demandes d'inscription se font par le site national ***VIA TRAJECTOIRE****.*
Il s'agit d'un service public en ligne gratuit et sécurisé. Il est destiné aux personnes âgées autonomes ou en perte d'autonomie à la recherche d'une solution d'hébergement adapté.

Connectez vous à : www.trajectoire.sante-ra.fr et créez votre dossier en ligne que vous transmettrez à votre médecin traitant.

LES EHPAD

Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

Les maisons de retraite, désormais appelées EHPAD, proposent des logements pour les personnes âgées de plus de 60 ans ayant besoin d'une assistance médicale et d'une surveillance dans les actes de la vie quotidienne. Elles sont aussi accessibles aux personnes autonomes.
Les résidents bénéficient de nombreux services comme la restauration, les soins ou l'entretien de la chambre. Attention, certaines prestations ne sont pas prises en charge par tous les établissements et peuvent être facturées en supplément (blanchisserie, coiffure, pédicure...). Certains établissements proposent des unités spécifiques Alzheimer.

Il existe un EHPAD à Charnay : la maison de retraite médicalisée «Maris Lacrouze».

Le saviez-vous ?

ALZHEIMER : UN ACCUEIL ADAPTÉ

Accueil de jour, pôle d'activités et de soins adaptés (PASA), unité d'hébergement renforcé (UHR), unité spécifique Alzheimer : ces services spécifiques proposés par certains EHPAD ont vocation à préserver l'autonomie des personnes par un accompagnement personnalisé et des soins adaptés à leurs besoins.

À noter : il existe des EHPAD avec une unité Alzheimer à Charnay, la Chapelle de Guinchay, Mâcon (RDAS), et Flacé 2...

LES USLD

Unités de soins longue durée

Elles sont dédiées à l'accueil de personnes âgées dont la santé nécessite une surveillance médicale constante et des soins quotidiens.

> USLD Mâcon
Hôtel Dieu - Centre Hospitalier de Mâcon,
344, rue des épinoches
hakadi@ch-macon.fr

L'accueil temporaire

Un accueil temporaire est possible, soit à la journée ou demi-journée (accueil de jour), soit pour une durée déterminée pouvant aller de quelques jours à quelques mois (hébergement temporaire).

*> **EPHAD Flacé Jacques Chauvire**, Mâcon*
Tel : 03 85 27 51 77

> RDAS de Mâcon
Tel : 03 85 21 60 00

LA RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES « LES CHARMES »

Créée en 1990, la Résidence pour Personnes Âgées (RPA) Les Charmes est située place du Souvenir et de la Paix, en plein cœur de Charnay.

Capacité d'accueil : 39 logements du T1 au T3 associés à des locaux collectifs en rez-de-chaussée

À mi-chemin entre le domicile et la maison de retraite médicalisée, la résidence est adaptée aux besoins des personnes valides et autonomes. Elle est ouverte aux plus de 60 ans qui souhaitent continuer à mener leur existence en toute indépendance, tout en gardant une vie sociale riche.

Elle propose aux résidents des logements individuels et indépendants, au sein d'une structure collective (espaces communs) proposant des services, des activités et des animations : repas, sorties, coiffeur, déjeuners à thèmes...

Du personnel est présent et attentif pour accompagner les résidents au quotidien, du lundi au vendredi de 8h à 18h, le samedi de 9h à 14h. Un système de télé-alarme est mobilisable à toutes les heures du jour et de la nuit, de plus un gardien vit sur place.

Co-propriété de l'OPAC de Saône-et-Loire et de la ville de Charnay, cette résidence logement est gérée par la ville de Charnay.

Ville de Charnay

Responsable :
Blandine Bonnet
10 rue du 11 nov. 1918
71850 Charnay-lès-Mâcon

Tel : 03 85 29 98 05
07 88 82 94 74

direction.rpa@charnay.com

LA RÉSIDENCE « AU FIL DU TEMPS »

Implantée au cœur du nouveau quartier d'habitation, la résidence privée «Au Fil du temps» est destinée à accueillir des personnes retraitées autonomes.

Capacité d'accueil : 52 appartements (du T2 au T4) spacieux et lumineux

Idéalement situé à deux pas du centre-ville, ce lieu de vie répond aux attentes des seniors en alliant confort et sécurité. Au rez-de-chaussée, des locaux communs leur permettent de partager des moments conviviaux : salon TV, bibliothèque, sauna, salle de restaurant, jardin extérieur, etc.

« Ce concept s'adresse à des personnes autonomes qui recherchent calme, bien-être et désirent profiter de la convivialité et de la sécurité assurées par nos équipes », explique la responsable Isabelle Renaud.

Responsable :
Isabelle Renaud
36 rue d'Italie
71850 Charnay-lès-Mâcon
Tel : 06 68 28 20 36

isabelle.renaud@semcoda.com
www.seniors.semcoda.com

MAISON DE RETRAITE MÉDICALISÉE « MARIUS LACROUZE »

Ouverte depuis la fin de l'année 2017, la résidence médicalisée Marius Lacrouze est implantée dans un environnement calme, proche du centre-ville de Charnay-lès-Mâcon, à proximité de la Polyclinique de Bourgogne et du Centre Hospitalier.

Capacité d'accueil :
75 chambres, de 20 à 27 m², dont 14 places permettant d'accueillir les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer et de troubles apparentés.

Équipements thérapeutiques :
> Salle de balnéothérapie
> Salle de kinésithérapie
> Activités ludiques
> Activités thérapeutiques

Elle offre à ses résidents des espaces de vie conviviaux, spacieux et lumineux, des chambres individuelles à la décoration élégante avec salle de bains, ainsi qu'un jardin arboré et des terrasses aménagés avec soin. Les équipements comprennent une salle de balnéothérapie et un espace de kinésithérapie. Les salons et restaurants sont de véritables points de rencontre et d'échanges pour les résidents et les familles.

Les familles et les proches sont les bienvenus et peuvent être associés à la vie de la résidence pour participer aux activités proposées ou pour partager un repas.
Cette maison accueille les personnes âgées quel que soit leur niveau d'autonomie en séjour permanent et en court séjour.

Direction :
Auriane Gourmelin
15 rue Averroès
71850 Charnay-lès-Mâcon
Tel : 03 85 20 59 00

lacrouze-charnay@domusi.com
www.residencemariuslacrouze.com

LES SERVICES À LA PERSONNE

Vous souhaitez continuer à vivre chez vous ?

Vous avez besoin d'assistance pour accomplir certaines tâches ?
De conseils pour la vie quotidienne ?

Des solutions existent pour favoriser votre maintien à domicile et vous permettre de bien vivre à la maison.

Un accompagnement pour votre vie quotidienne

Vous rencontrez une difficulté, n'hésitez pas, faites-vous aider auprès des services compétents.

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Le CCAS de Charnay met en œuvre la politique sociale de la Ville. Sa mission est d'accompagner les personnes isolées et/ou vulnérables afin de favoriser leur autonomie et de rompre l'isolement.

CCAS
Mairie de Charnay
Impasse de Champgrenon -
Tél : 03 85 34 66 79

Le Conseil Départemental de Saône-et-Loire

La Direction de l'autonomie des personnes âgées et personnes handicapées
Espace Duhesme
18, rue de Flacé, 71000 Mâcon
Tél : 03 85 39 57 37

La Maison Départementale des Solidarités (MDS)
268, rue des Épinoches
71000 Mâcon
Tél. : 03 85 21 65 00
mds.macon@saoneetloire71.fr

> S'agissant des personnes âgées, le Conseil Départemental instruit et assure le versement de prestations telles que l'aide sociale aux personnes âgées et l'allocation personnalisée d'autonomie.
Elle peut financer les aides à domicile (portage de repas, aide au lever, aide à la toilette, aide ménagère…)

Le saviez-vous ?

L'ASPA (l'allocation de solidarité aux personnes âgées)
Elle est accordée aux retraités ayant de faibles ressources et vivant en France.
Elle est versée mensuellement par la CARSAT ou la MSA.
Son montant dépend de vos ressources et de votre situation familiale (seul ou en couple).
L'ASPA est une aide récupérable sur la succession.

Les services à domicile

En fonction de vos besoins, une aide à domicile peut vous assister pour accomplir certains actes de la vie courante. Vous pouvez également bénéficier de services à domicile : livraison repas, bricolage… Le recours à ces services peut-être financé en partie par l'APA.

Les services qui peuvent être proposés suivant vos besoins :

> Ménage et repassage
> Aide pour les repas

> Livraison de courses
De grandes enseignes de supermarchés (carrefour Market Charnay Super U de Prissé) proposent un service de livraison à domicile gratuit. La commande s'effectue sur Internet et la livraison intervient dans les 24h.

> Aide à l'hygiène
> Accompagnement à la vie sociale
> Accompagnement à la mobilité
> Assistance administrative
> Aide aux aidants
> Retour d'hospitalisation
> Aide à la garde des petits-enfants
> Prestations sur le lieu de vacances
> Petit bricolage à domicile

Les principaux organismes, associations ou agences de services à la personne :

SAAD ASSAD MACON
(service d'Accompagnement et d'Aide à Domicile)
211 rue Prés. Kennedy / 71000 Mâcon
Tél : 03 85 38 50 94

***ADMR** (Aide à Domicile en Milieu Rural) est un réseau associatif de services à la personne.*
16 rue Lamartine / 71000 Mâcon
Tel : 03 85 38 21 86

Age d'Or services Mâcon
26 cité des Chailloux
71000 Mâcon /Tel : 03 85 29 02 02

Générale des services
69 grande rue de la Coupée
71850 Charnay-lès-Mâcon
tel : 03 85 59 21 38

O2
333 route de Bourg ESPACE SANTE
01750 Replonges
Tél : 02 43 72 02 02

L'assistance administrative

Les écrivains publics

Ils ont pour mission de répondre aux demandes d'aide rédactionnelle de tous les usagers qui nécessitent un soutien pour rédiger divers documents.

CDAD (Conseil Départemental de l'Accès au Droit de Saône et Loire)

Age d'Or services Mâcon
26 cité des Chailloux
71000 MACON / Tel : 03 85 29 02 02

Je fais garder mon animal

***La SPA** de Mâcon*

Elle propose un service gratuit de garde de votre animal si vous êtes hospitalisé(e), que vous partez en voyage ou en déplacement. Seule condition : adhérer à l'association
Tel : 03 85 20 94 14

Les agences de service proposent également ce type de prestation.

Prévenir en cas de problème

Pensez à la téléassistance

Ce dispositif peut vous permettre de joindre une centrale d'écoute en situation d'urgence.
En cas de problème (chute, malaise, inquiétude…), un appel peut être déclenché 24h/24h par simple pression sur la télé-commande du médaillon ou du bracelet. La centrale dialogue avec le bénéficiaire pour connaître les raisons de l'appel et si besoin déclenche l'intervention des secours (famille, voisins, amis, samu).

Les aides financières pour les services à la personne

Le Chèque emploi service universel (CESU)

Il permet de rémunérer les services à la personne effectués à votre domicile, soit dans le cadre de l'emploi direct, soit par un service à la personne. Il facilite les démarches du particulier employeur (le centre national du CESU s'occupe de toutes les déclarations, y compris les bulletins de salaires). Il permet de bénéficier d'avantages fiscaux et sociaux.

Comment adhérer au CESU ?
En ligne : www.cesu.urssaf.fr
Tel : 0800 881 409
Auprès de l'URSSAF ou de votre banque (retrait du formulaire de demande d'adhésion).

Bon à savoir :

Certaines entreprises de jardinage et d'aide à de petits travaux acceptent les CESU.

Votre santé

Avec l'âge, il est important de prendre soin de sa santé, d'être vigilant et de prendre soin de soi.

LA PRÉVENTION MÉDICALE

Le bilan de santé gratuit

Vous souhaitez faire le point sur votre santé, apprendre à mieux la gérer, vous informer ?
Le centre d'examens de santé de la CPAM vous permet de ***bénéficier gratuitement d'un examen médical préventif tous les 5 ans.*** *Le bilan de santé est adapté à chaque personne. C'est un moment d'échanges avec des professionnels de santé, d'écoute, voire d'accompagnement dans la démarche d'accès aux soins.*

Centre d'examens de santé
113 rue de Paris,à Mâcon
Tel : 36 46

Prévention santé seniors Bourgogne

Un programme qui permet de rompre les situations d'isolement et de favoriser le lien social.

www.sante-seniors-bourgogne.fr
Tél. 03 85 42 07 98
santeseniors71@bfc.mutualite.fr

Plan canicule

En été

En cas de forte chaleur, faites-vous recenser: point info Seniors : (appel gratuit depuis un poste fixe) : Tel : 0800 04 24 44
Pour obtenir des recommandations sur la conduite à tenir en cas de fortes chaleurs :

Canicule info service
0800 06 66 66 (n° national gratuit)

Vous pouvez également vous faire recenser en mairie pour figurer sur le registre du «plan canicule». En cas de fortes chaleurs, les personnes inscrites sont appelées régulièrement.
À Charnay, la Résidence pour Personnes âgées «Les Charmes» met à votre disposition des salles climatisées.

Bon à savoir

En cas de canicule ou grand froid, votre facteur peut vous rendre visite sur demande.

En hiver

La vaccination

Dès 65 ans, faites vous vacciner chaque année contre la grippe saisonnière. *L'assurance maladie prend en charge le vaccin à hauteur de 100% pour les personnes de 65 ans et +.*
Parlez en à votre médecin.

Centre hospitalier de Mâcon
Boulevard Louis Escande
Tel : 03 85 20 30 40

Polyclinique du Val de Saône
44 rue Ambroise Paré
Tel : 03 85 23 23 23

Accompagnement Soutien aux personnes malades

Association Présence Jalmalv
172 rue de la Chanaye, 71000 Mâcon
Tel. 03 85 29 07 45 / presence71@orange.fr

Ligue Nationale Contre le Cancer
24 r Lacretelle, 71000 Mâcon
Tel : 03 85 39 19 53

Association France Parkinson
comite71@franceparkinson.fr
Tel : 06 59 93 12 73

Bon à savoir :

Les aides financières de l'assurance maladie

Les personnes âgées ayant de faibles ressources peuvent bénéficier d'aides de l'assurance maladie pour payer leurs dépenses de santé.

L'assurance maladie
sécurité sociale
Tel : 36 46 ou http://www.ameli.f

Adresses Utiles

Les troubles de l'audition

S.A.S. association
(Signes, Auditions Services)
Tel : 06 38 04 12 24
Un «café signe» est organisé à Mâcon le 1er jeudi de chaque mois.

Les troubles de la vue

Association Valentin Hauy
aide aux personnes déficientes visuelles
78 rue des Épinoches, 71000 Mâcon
Tel : 07 63 44 06 41

Les troubles de la mémoire

France Alzheimer 71
association de familles : information et soutien, formation des aidants familiaux.
68 bis, rue de Lyon, Mâcon
Tel : 03 85 38 34 70
alzheimer@wanadoo.fr

Consultation mémoire en Mâconnais
Lieu de diagnostic pour les personnes présentant des troubles cognitifs et lieux d'accompagnement des maladies d'Alzheimer.
rue Jean Bouvet à Mâcon
Tel : 03 85 21 60 30

Association Siel bleu

Elle propose aux seniors de pratiquer une activité physique adaptée à leurs besoins, leurs envies et leurs possibilités afin de développer l'autonomie et favoriser la participation de toutes les personnes fragilisées au niveau social, cognitif ou physique.

Contact Saône-et-Loire :
Tel : 07 62 86 13 91

LE SOIN À DOMICILE

Soins infirmiers à domicile

Sous le contrôle du médecin traitant, et avec l'accord de prise en charge de la CPAM, le service de soins infirmiers à domicile assure les soins par l'intermédiaire d'infirmiers du secteur libéral et les soins d'hygiène corporelle par le biais d'une équipe d'aides-soignantes diplômées. Le médecin établira la prescription médicale indispensable à la prise en charge des soins à domicile.

Où s'adresser ?

ASSAD Mâcon
211 rue Kennedy (4e étage)
03 85 38 50 94 / contact@assadmacon.fr

SIAD 71
(service des soins infirmiers à domicile)
88 rue Rambuteau, 71000 Mâcon
Tel : 03 85 39 16 85

L'accès au SSIAD est prescrit par votre médecin traitant et 100% pris en charge par la sécurité sociale.

«L'hospitalisation» à domicile

Elle permet d'éviter ou de raccourcir les séjours dans un établissement de santé lorsque l'état du patient ne nécessite pas, ou plus, une hospitalisation, mais requiert néanmoins des soins importants.

La demande de prise en charge est effectuée par le service hospitalier ou le médecin traitant (généraliste ou spécialiste). Les soins sont assurés au domicile du patient par une équipe d'auxiliaires médicaux et paramédicaux.

Où s'adresser ?
> auprès de l'établissement de santé où vous êtes hospitalisé
> auprès de votre médecin traitant

L'HOSPITALISATION

En cas d'hospitalisation

Contactez le service social de l'établissement où vous êtes hospitalisé. Il vous conseillera et vous accompagnera, si besoin, dans vos démarches.
C'est avant la sortie d'hospitalisation qu'il faut faire les demandes d'aide financière pour mettre en place une aide à domicile le temps de votre convalescence.
Il est donc indispensable de préparer votre retour à domicile avant que vous ne quittiez l'établissement de soins.

Centre hospitalier de Mâcon
Boulevard Louis Escande
Tel : 03 85 20 30 40

Polyclinique du Val de Saône
44 rue Ambroise Paré
Tel : 03 85 23 23 23

BIEN VOUS INFORMER

Faire les bons choix, c'est d'abord bien s'informer et s'orienter selon les besoins vers les services compétents.

Connaître ses droits

Être informé, orienté

Frappez à la bonne porte... pour répondre à vos questions, vous conseiller, et vous accompagner. Il existe des lieux ou des sites internet pour vous accompagner dans vos démarches.

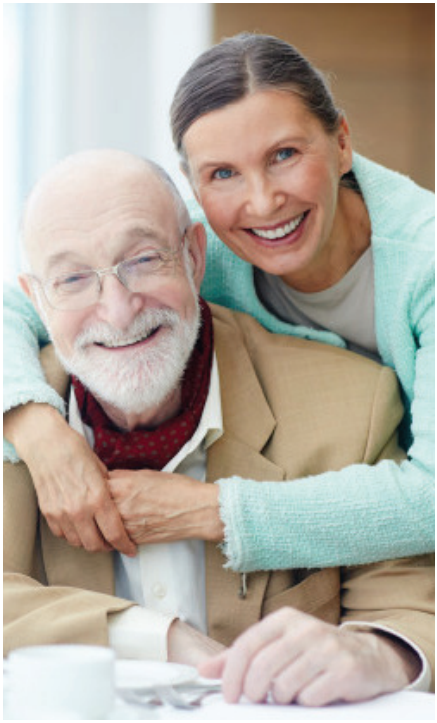
UN LIEU PRÈS DE CHEZ VOUS

Maison locale de l'autonomie (MLA)
Elle est un lieu d'accueil et d'informations de proximité pour les personnes âgées, les personnes en situation de handicap et leurs familles.

Espace Duhesme - Bâtiment Loire
18 rue de Flacé-CS 70126
71026 Mâcon cedex 9 /Tel : 03 85 21 51 79

Service autonomie 71 (SA71)
268, rue des Épinoches - 71000 Mâcon
Téléphone 03 85 21 65 13
serviceautonomie71macon@cg71.fr

***Le CLIC** (Centre Local d'information et de Coordination pour les personnes âgées et leur famille)*
Il est un service de proximité, dédié aux personnes âgées de plus de 60 ans et à leur entourage. Une équipe de professionnels du champ social et médico-social vous accueille et vous informe sur toutes les questions relatives à votre quotidien.



UN SITE DÉDIÉ AUX PERSONNES ÂGÉES

Le portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches est un site très complet où vous trouverez toutes les informations sur la vie à domicile, en établissement, les aides, les droits

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

Connaitre vos droits

Droit à la retraite, vie citoyenne, mesures de protection pour les personnes fragilisées... parce qu'une personne avertie en vaut deux, il est important de bien connaître ses droits. De nombreux organismes existent pour faire respecter les droits des personnes retraitées et âgées.

LES LIEUX D'INFORMATION JURIDIQUE

La Maison de la Justice et du Droit

vous informe sur vos droits et vous propose des modes amiables de règlement des conflits. Vous pourrez y prendre rendez-vous avec un défenseur des droits.

155 av. Charles de Gaulle
71000 Mâcon / mjd-macon@justice.fr
Tel : 03 85 21 90 83

N'oubliez qu'il peut exister une protection juridique dans le cadre de votre contrat d'assurance habitation ou de vos prestations bancaires...

Les associations de défense des consommateurs

Elles informent, conseillent et soutiennent juridiquement les consommateurs pour les litiges de la vie quotidienne.

L'union fédérale des consommateurs UFC Que Choisir
2 rue Jean Bouvet à Mâcon
Tel : 03 85 39 47 17

L'aide aux victimes

Consultations juridiques gratuites :

Conseil départemental d'accès au Droit de Saône-et-Loire
8 rue de la Préfecture 71017 Mâcon cedex
Tél : 03 85 39 92 03
cdad-saone-et-loire@justice.f

Le centre d'écoute Allô Maltraitance en Saône-et-Loire *(ALMA 71-21)*
soutient et conseille les personnes âgées ou handicapées victimes de maltraitance.
Permanence d'écoute à Mâcon les mardis de 14h à 17h
Tel : 03 85 38 92 79
contactalma7121@gmail.com

DROITS A LA RETRAITE

Selon l'activité professionnelle que vous avez exercée, vous dépendez d'une caisse de retraite affiliée à un régime précis.

Les régimes de retraite comprennent :
*• **un régime de base** qui rassemble tous les salariés qui, quel que soit le montant de leur salaire, cotisent à l'assurance vieillesse.*
*• **un régime complémentaire** qui concerne les salariés ayant cotisé auprès d'une caisse de retraite complémentaire (AGIRC, ARCOT la Carsat, MSA, CNRACL....).*

À savoir :
Il faut demander le versement de sa retraite, quatre à six mois avant le départ effectif, auprès de l'organisme dont vous dépendez.

Vos caisses de retraite

> En plus du versement des pensions de retraite, les caisses de retraite mettent en œuvre une politique sociale à destination de leurs affiliés : information sur vos droits sociaux et en matière de santé, actions de prévention, aides financières (aide ménagère, adaptation du logement, aides exceptionnelles pour faire face à des difficultés ponctuelles), sorties, voyages, etc..

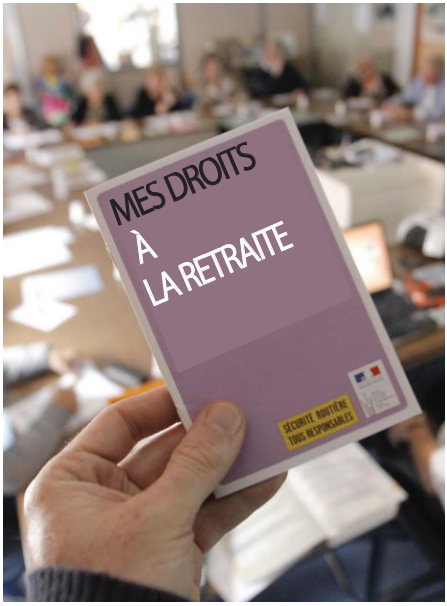
Info retraite :

Le site www.info-retraite.gouv.fr recense toutes les informations utiles sur la retraite. Il met aussi à votre disposition un relevé de situation individuelle et un simulateur qui vous permet d'estimer le montant de votre retraite.

L'assurance retraite

UN NUMÉRO DE TÉLÉPHONE UNIQUE
Vous pourrez contacter un conseiller et lui poser toutes les questions utiles sur votre retraite.
• Composez le 3960 depuis un poste fixe. Service 0.06 € /min + prix appel du lundi au vendredi de 8h à 17h.
• Composez le 09 71 10 39 60 si vous appelez avec un mobile, une box ou depuis l'étranger.

UN SITE INTERNET
Pour accéder aux informations et services en ligne sur votre retraite et votre dossier. www.lassuranceretraite.fr
Sur votre espace personnel, vous pourrez télé-charger une attestation de paiement, consulter le montant déclaré à l'administration fiscale ou bien modifier vos coordonnées bancaires.



PRÉVOYANCE

Pensez à organiser votre succession !

Préparer son départ, c'est soulager ses proches et organiser les choses telles qu'on les souhaite (inhumation ou crémation ?, cérémonie religieuse ?).

Il suffit pour cela de s'adresser à une société de pompes funèbres. N'hésitez pas à comparer leurs tarifs.
Faites-vous accompagner au rendez-vous par une personne de confiance et informez votre famille des dispositions que vous avez prises.

Les frais de funérailles peuvent être élevés selon les prestations souhaitées.

Il existe divers contrats :
*> **Le contrat de prévoyance décès** : il a pour but de prévoir et de régler à l'avance les formalités et le financement de son enterrement.*
Attention, l'âge limite pour souscrire un de ces contrats varie entre 75 et 80 ans.

*> **L'assurance vie** : c'est un contrat par lequel l'assureur s'engage, en contrepartie du paiement de primes, à verser une rente ou un capital à une ou plusieurs personnes déterminées dans ce contrat.*

Établir son testament

Il permet d'organiser de son vivant le partage de ses biens et de formuler ses dernières volontés. Il est possible de changer d'avis et de faire des modifications, voire d'annuler son testament.
Le testament est un document personnel qui peut être établi auprès d'un notaire.
www.notaires.fr

VOS INTERLOCUTEURS :

Ville de Charnay-lès-Mâcon

CCAS
Impasse de Champgrenon
71850 CHARNAY-LÈS-MÂCON
Tél : 03 85 34 66 79
Site web : www.charnay.com

La Direction de l'autonomie des personnes âgées et personnes handicapées
Espace Duhesme
18, rue de Flacé, 71000 MÂCON
Tél : 03 85 39 57 37

La Maison Départementale des Solidarités
268, rue des Épinoches
71000 MÂCON
Tél. : 03 85 21 65 00
mds.macon@saoneetloire71.fr

Charnay lès-Mâcon

Réalisation : Ville de Charnay - Janvier 2020 - Impression : Typocentre