

# Bien vieillir

à Saint-Aubin de Médoc



Saint-Aubin de Médoc  
*le village nature*

## Guide Pratique



# Sommaire



|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <b>Introduction</b> .....                           | 5  |
| <b>1. Les services communaux de proximité</b> ..... | 7  |
| <b>2. Mes activités</b> .....                       | 15 |
| <b>3. Mon logement</b> .....                        | 19 |
| <b>4. Ma santé</b> .....                            | 25 |
| <b>5. Ma vie à la maison</b> .....                  | 29 |
| <b>6. Mes droits et mes aides financières</b> ..... | 33 |
| <b>7. Soutien aux aidants</b> .....                 | 39 |



# *Introduction*

Depuis des années, la commune de **Saint-Aubin de Médoc** met en place des actions en considérant les besoins des seniors afin d'améliorer leur bien-être.

Cela commence par une large proposition d'activités dynamiques, sportives, culturelles et créatives que l'on trouve parmi les associations et les services de la commune, offrant rencontres, vie sociale et découverte.

Aussi pour les plus âgés, une mise en place d'accompagnement avec un soutien adapté à la vie quotidienne et au bien-vieillir est souvent nécessaire.

Cela passe par plusieurs axes comme l'adaptation des logements, la lutte contre l'isolement et le développement des solidarités intergénérationnelles, l'accès aux droits, la lutte contre la précarité, la perte d'autonomie ou encore l'accompagnement des familles.

---

**Ce guide rassemble des informations et adresses utiles pour guider les seniors dans leurs démarches de participation et de vie dans les loisirs, mais aussi pour la mise en place d'aides et d'accompagnement.**



# Les services communaux de proximité

*Les services de la commune de Saint-Aubin de Médoc constituent un premier point d'entrée sur les informations en fonction de vos besoins.*

## **L'ACCUEIL DE LA MAIRIE**

Les agents d'accueil de la mairie ont pour rôle de vous renseigner sur l'organisation et le fonctionnement de la collectivité concernant vos besoins.

C'est également en ce lieu que vous trouverez les informations par voie d'affichage ou un maximum de documentation, et que vous serez orienté vers le service adapté à vos besoins.

**ACCUEIL MAIRIE,**  
Rte de Joli Bois, 33160 Saint-Aubin de Médoc  
05 56 70 15 15  
[accueil@saintaubindemedoc.fr](mailto:accueil@saintaubindemedoc.fr)

**// OUVERTURE PUBLIC //**  
Du lundi au mercredi de 8h30-12h30/13h30-17h.  
Le jeudi de 9h30-12h30/13h30-17h.  
Samedi 9h30-12h.

## **LE PÔLE SOLIDARITÉ DE SAINT-AUBIN DE MÉDOC**

juste ici!

Ce lieu d'accueil dédié aux publics nécessitant un accompagnement, regroupe le Pôle Municipal Seniors, le CCAS, France Service, le Conseiller numérique et diverses permanences.



## LE PÔLE MUNICIPAL SENIORS

---

Depuis 2014, ce service existe pour répondre aux besoins spécifiques des seniors. Un agent est disponible pour vous accompagner, vous écouter et vous conseiller :

- ★ Dans vos démarches administratives notamment informatique
- ★ Pour vous mettre en lien avec des prestataires d'aides à domicile
- ★ Trouver avec vous des solutions de maintien à domicile
- ★ Pour monter des dossiers d'aides ou mettre en lien sur des dispositifs d'accompagnements
- ★ Trouver des solutions transports

Le Pôle Municipal Seniors est également à l'initiative d'actions préventives et d'animations.

Les évènements à ne pas manquer !

### FIN SEPTEMBRE

#### ★ *Le déjeuner spectacle des Seniors*

Un repas convivial et gastronomique accompagné d'un spectacle auquel tous les administrés de 62 ans et plus sont conviés (être inscrit sur les listes électorales).

### DÉBUT OCTOBRE

#### ★ *La semaine bleue*

Semaine thématique valorisée au niveau national, mettant à l'honneur les seniors par le biais d'activités de découverte et de thèmes adaptés.







## **COURANT OCTOBRE**

### ★ Marche octobre rose

Marche organisée dans un moment convivial pour récolter des fonds au profit de la Maison Rose up de Bordeaux.

## **FIN MARS**

### ★ La semaine de « Santé Sécurité des Seniors »

Semaine dédiée à la mise en valeur de la santé et sécurité physique et morale par le biais d'ateliers préventifs et de sensibilisation tout au long de la semaine.

Tout au long de l'année...

## **LUNDI MATIN**

### **TOUS LES 15 JOURS À 10H**

#### ★ Les ateliers de soutien informatique

Une équipe de bénévoles vous accueille avec votre matériel et vous propose un accompagnement pour vous apprendre à naviguer sur internet, gérer votre messagerie, ordonner vos fichiers, etc..

## **LUNDI MATIN**

### **TOUS LES 15 JOURS À 10H**

#### ★ Marche respirante

Une petite boucle respirante d'environ 5km dans St-Aubin à rythme détendu en petit comité.  
Départ de la place Auristelle.



## **LE MARDI MATIN SALLE COLUMBUS**

### ★ Atelier expression, rire et communication

Un moment convivial de lâcher prise par le biais d'exercices ludiques d'expression, de théâtralisation, travail sur la posture et les émotions.



## **JEUDI MATIN**

### ★ Aquagym et exercices aquatiques adaptés

Le bassin Aquabecool à Eysines propose une matinée d'activités aquatiques dédiée aux seniors, à tarif préférentiel et sans engagement par le biais d'un partenariat avec notre commune.

#### **INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS:**

09 75 34 10 95  
114 Avenue du Medoc,  
33320 Eysines

## **UNE FOIS PAR TRIMESTRE**

### ★ Ateliers Cuisine

Un moment de convivialité autour de la confection d'un repas, qui offre la découverte de nouvelles recettes et techniques proposées par une professionnelle avec le plaisir de partager en groupe le repas confectionné.

### ★ Le repas du mercredi :

La commune ouvre la possibilité aux personnes vivants seules, de venir partager un repas de la cuisine centrale le mercredi midi, dans un esprit de discussion et de partage.

### ★ Les ateliers ASEPT

L'ASEPT est une association qui offre des parcours d'ateliers préventifs autour de thèmes comme le bien être, la forme, la nutrition et plus largement de prévention autour du vieillissement animés par des professionnels.

Le Pôle Seniors de la commune de Saint-Aubin de Médoc en étroite collaboration avec cet organisme propose régulièrement des programmations d'ateliers.

**VOUS SOUHAITEZ AVOIR PLUS  
DE RENSEIGNEMENTS SUR  
LE PÔLE MUNICIPAL SENIORS :**

**Pôle Municipal Seniors**, Presbytère 4 rte  
de Germignan, 33160 Saint-Aubin de Médoc  
07 63 62 81 47  
[m.bena@saintaubindemedoc.fr](mailto:m.bena@saintaubindemedoc.fr)

**// Ouverture public //**  
Tous les jours 8h30-12h30/13h30-17h.  
Vendredi fermeture 13h.

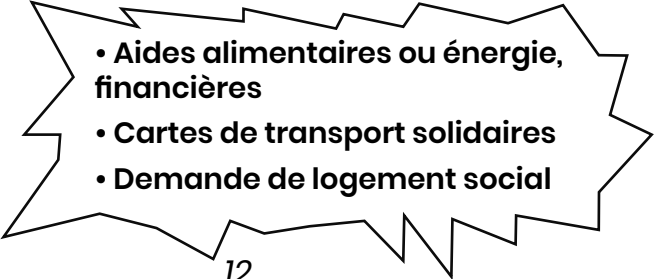


## **LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIAL**

---

Le CCAS de Saint-Aubin de Médoc est actuellement composé de deux agents. Ses missions sont également tournées vers l'accompagnement des publics vulnérables au sens plus large. Ainsi le CCAS a pour mission :

- ★ L'instruction des demandes d'aide sociale et la transmission des dossiers, pour décision, aux autorités compétentes (Conseil Départemental, CAF...) :
  - ★ Demandes de Couverture Maladie Universelle (C.M.U.), d'Allocation Adulte Handicapé (A.A.H.),
  - ★ Des dossiers d'obligations alimentaires
  - ★ La gestion du fichier des personnes vulnérables avec le Plan Canicule, ou la lutte contre les pandémies.
  - ★ Le personnel du CCAS informe les usagers sur la nature de leurs droits, les aide à accomplir les démarches administratives ou sociales en matière de logement, de protection de la santé, de justice, d'éducation, de protection de la Famille.
- Il peut également fournir un appui sur :

- 
- **Aides alimentaires ou énergie, financières**
  - **Cartes de transport solidaires**
  - **Demande de logement social**

Depuis 2024, le Pôle Solidarité accueille la **Maison France Service**, qui a pour mission l'accompagnement et l'aide sur les compétences suivantes :

Agence Nationale des Titres de Sécurités  
Allocations familiales

Assurance Maladie Assurance Retraite  
Chèque Energie Finances Publiques  
France Rénov France Travail

La Poste

Mutualité Sociale Agricole (MSA) Point  
Justice

**Un Conseiller Numérique est également  
présent 2 jours par semaine pour faciliter  
vos démarches numériques.**



**CONTACT CCAS :**

05 56 70 49 62

[ccas@saintaubindemedoc.fr](mailto:ccas@saintaubindemedoc.fr)

**// OUVERTURE PUBLIC //**

Tous les jours 9h-12h30/14h-17h.

Vendredi fermeture 13h.







# Mes activités

*Si vous êtes en recherche de loisirs, ou de vie associative-sportive ou culturelle sur la commune.*



## **ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES**

### **LE SERVICE DES SPORTS :**

Le service des sports est en lien avec l'ensemble des associations sportives de la commune et peut vous orienter en fonction de vos besoins.

Une programmation sportive est régulièrement proposée.

Quelques associations sportives :

★ **ASSAM**

(Association Sportive  
Saint-Aubin de Médoc)

05 56 95 8788  
[ass.saintaubin33@bbox.fr](mailto:ass.saintaubin33@bbox.fr)

★ **Association GYSAM**

(Gymnastique, yoga, pilates)

06 78 44 07 19  
[gysam33160@yahoo.com](mailto:gysam33160@yahoo.com)

★ **LA BOULE SAINT AUBINOISE**

(Pétanque)

06 89 11 20 78  
[boulesainteubinoise@gmail.com](mailto:boulesainteubinoise@gmail.com)

★ **SUR LES PAS DE JAVOTTE**

(Marche, randonnées)

[javotte18@hotmail.fr](mailto:javotte18@hotmail.fr)

★ **À VÉLO SANS ÂGE**

(Balade en triporteur adapté)

06 81 79 06 02  
[avelosansage@saintau bindemedoc.fr](mailto:avelosansage@saintau bindemedoc.fr)

## **ACTIVITÉS CULTURELLES**

---

### **LE SERVICE CULTURE :**

Le service culture vous propose une programmation annuelle mêlant théâtre, concerts, cinéma, expositions répartis sur 3 lieux principaux :

#### ★ LA SCÈNE

Auditorium de 90 places environ, principalement destiné aux conférences et aux séances de cinéma.

#### ★ Salle RONSARD

200 places, destinée au Théâtre.

#### ★ Galerie LA PASTORALE

Galerie d'expositions artistiques.

**Vous pouvez trouver la saison culturelle complète sur le site de la mairie.**

RENSEIGNEMENTS

05 56 70 15 15

[x.destoc@saintaubindemedoc.fr](mailto:x.destoc@saintaubindemedoc.fr)





## Quelques associations culturelles :

### ★ CESAM

École de Musique et d'arts créatifs.

Espace Villepreux, 37 rte  
du Tronquet 33160  
St-Aubin de Médoc  
05 56 35 73 30  
[cesam.association.33160@gmail.com](mailto:cesam.association.33160@gmail.com)

### ★ CULTURE ET BIBLIOTHÈQUE POUR TOUS

05 56 70 24 83  
[biblio.saint-aubin33@orange.fr](mailto:biblio.saint-aubin33@orange.fr)

## LOISIRS

### ★ COMITÉ DES FÊTES

Lydie HANDTSCHOEWERCKER  
06 99 52 90 30  
[comitedesfetesstaubin@gmail.com](mailto:comitedesfetesstaubin@gmail.com)

### ★ CLUB DE SCRABBLE

Entraînement au jeu de scrabble,  
loisirs et compétition.

Madé LEBON  
[made.lebon@sfr.fr](mailto:made.lebon@sfr.fr)

### ★ LES AMIS DE LA BOULE

Pratique de la pétanque loisir  
sans esprit de compétition.

Jacques ABONDANCE  
06 37 26 08 49  
[abondance.lopez@gmail.com](mailto:abondance.lopez@gmail.com)

### ★ LES RAISINS VERTS

Loisirs séniors, entraide et solidarité.

Michel CHAVANNEAU  
[lesraisinsverts@gmail.com](mailto:lesraisinsverts@gmail.com)

### ★ R.E.R.S

Réseau d'Échanges Réciproques  
et de Savoirs.

Christine LHEGARAT  
06 28 39 99 08  
[chlh@neuf.fr](mailto:chlh@neuf.fr)



# culture



# Mon logement

**Bien vivre, c'est avant tout se sentir en sécurité et en confiance dans son logement.**

**Afin de prévenir les risques et les difficultés, des aménagements peuvent être utiles.**

## **BIEN VIEILLIR CHEZ SOI**

### ★ En adaptant son logement

Les conseils d'un ergothérapeute peuvent vous permettre de mettre en place des améliorations simples telles que : organisation de l'espace intérieur, et aménagement de la salle de bain.

Des organismes professionnels spécialisés dans l'amélioration de l'habitat vous accompagnent dans cette démarche, et montent avec vous un dossier de subvention en cas d'éligibilité (plafond de ressources).

### ★ Changer d'habitat

#### **Pour un logement social :**

S'adresser au C.C.A.S  
(critères spécifiques).

#### **Habitats participatifs ou colocations Seniors**

Ils permettent de cohabiter avec d'autres personnes. Certains espaces sont partagés en fonction du projet d'accueil (jardin, buanderie, cuisine) tout en gardant son espace de vie privé. En fonction de l'âge des habitants et de leur santé, cer-



**COLOCATION À DESTINATION  
DES PERSONNES ALZHEIMER  
Association Coloc'Hippocampe**

28 rue Charles Capsec,  
33160 Saint Medard en Jalles  
06 12 89 59 41  
[contact@la-coloc-hippocampe.fr](mailto:contact@la-coloc-hippocampe.fr)

tains services peuvent être mutualisés également (Aide à domicile, infirmières). Les offres sont nombreuses en Gironde.

### **Les projets intergénérationnels**

Pour des personnes vivant dans de grandes maisons avec des chambres disponibles, il est possible d'accueillir un étudiant qui offre le bénéfice de sa présence en échange d'un loyer préférentiel.

**Association Vivre Avec**  
40 rue du Sablonat,  
33800 Bordeaux  
05 57 95 66 02/06 50 72 88 99  
[contact@logement-solidaire.org](mailto:contact@logement-solidaire.org)

### ★ **Habiter une résidence services**

Conçues pour répondre aux besoins des seniors, ces établissements regroupent des appartements en location.

Ces résidences permettent de continuer de vivre de manière indépendante, en bénéficiant d'un environnement sécurisé (conciergerie) et de services collectifs adaptés (restauration ménage, etc...)

### ★ **Dans notre commune**

#### **ESPACE ET VIE**

10, route de Loustaou Vieil  
33160, Saint-Aubin de Médoc  
05 57 20 92 00

#### **MAISON DE SAINT AUBIN**

22, allée des Chataigniers  
33160, Saint-Aubin de Médoc  
05 56 95 75 52



### ★ **À proximité**

#### **Résidence Les Fontaines de PICOT 10**

Route de Loustaou Vieil  
33160, Saint-Aubin de Médoc  
05 57 20 92 00

#### **Résidence FLORA TRISTAN**

2 rue Frederic Delmestre  
33160 Saint-Médard-en-Jalles  
05 56 05 54 38

## LES EHPAD

Établissements d'Hébergement  
pour Personnes Âgées Dépendantes

Les EHPAD sont des établissements médicalisés qui proposent un accueil en chambre pour des personnes en grande perte d'autonomie qui ont besoin d'accompagnement et de soins dans les actes de la vie quotidienne. Certains établissements sont dotées d'unités spécialisées pour la prise en charge des pathologies neurodégénératives.

Différentes prises en charges existent :

**Accueil de jour** (activités adaptées, stimulation et répit pour l'aidant à la journée)

**Accueil temporaire**

**Accueil d'urgence**

**Résidence permanente en unité protégée**

### ★ L'admission en EHPAD

Un dossier spécifique doit être rempli par le médecin traitant et par le demandeur (ou la famille).

Une version papier est possible (**cerfa 14732\*03** sur [www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)) à porter directement aux établissements de votre choix.

Le plus efficient est la version numérique avec la plateforme **VIATRAJECTOIRE** qui centralise les demandes d'entrée en EHPAD.





### ★ Financer ma vie en EHPAD

La mensualité regroupe plusieurs pôles de dépenses : Un tarif à la journée qui comprend les frais d'hébergement et de dépendance (ticket modérateur), la taille de la chambre, les frais d'hôtellerie entre autres.

L'**APA** (l'Allocation Personnalisée pour l'Autonomie) peut être versée directement à l'Établissement par votre Département, en lien avec la perte d'autonomie.

Les frais d'hébergement peuvent être compensés en partie par l'allocation logement ou l'aide sociale à l'hébergement.

### ★ Les EHPAD à Saint-Aubin et à proximité

#### **COLISÉE, LA MAISON DE SAINT-AUBIN**

22, allée des Châtaigniers  
33160, Saint-Aubin de Médoc  
05 56 95 75 52

#### **EHPAD LA BOETIE**

39-41 av. de la Croix  
33320 Le Taillan Medoc  
05 56 05 06 49



#### **EHPAD LES FONTAINES DE PICOT**

163 av. du Général de Gaulle  
33160, Saint-Médard-en-Jalles  
05 56 78 04 79

#### **EHPAD SIMONE DE BEAUVOIR**

29 allée du Preuilha  
33160 Saint-Médard-en-Jalles  
05 56 70 1353



### ★ Les accueillants familiaux

Depuis quelques années, les familles d'accueil pour seniors en perte d'autonomie sont de plus en plus nombreuses. Les familles peuvent accueillir **de 1 à 3 personnes** en moyenne en pension complète.

En fonction du projet d'accueil de la famille, la prise en charge peut également être médicalisée au même titre que l'ehpad, et également à destination des personnes porteuses de troubles cognitifs.

Il existe aujourd'hui **plus 130 familles en Gironde**, implantées un peu partout dans le département.

Pour vous renseigner et rechercher une famille en Gironde.

Contactez le département !



### ★ Au bureau des accueils familiaux et collectifs

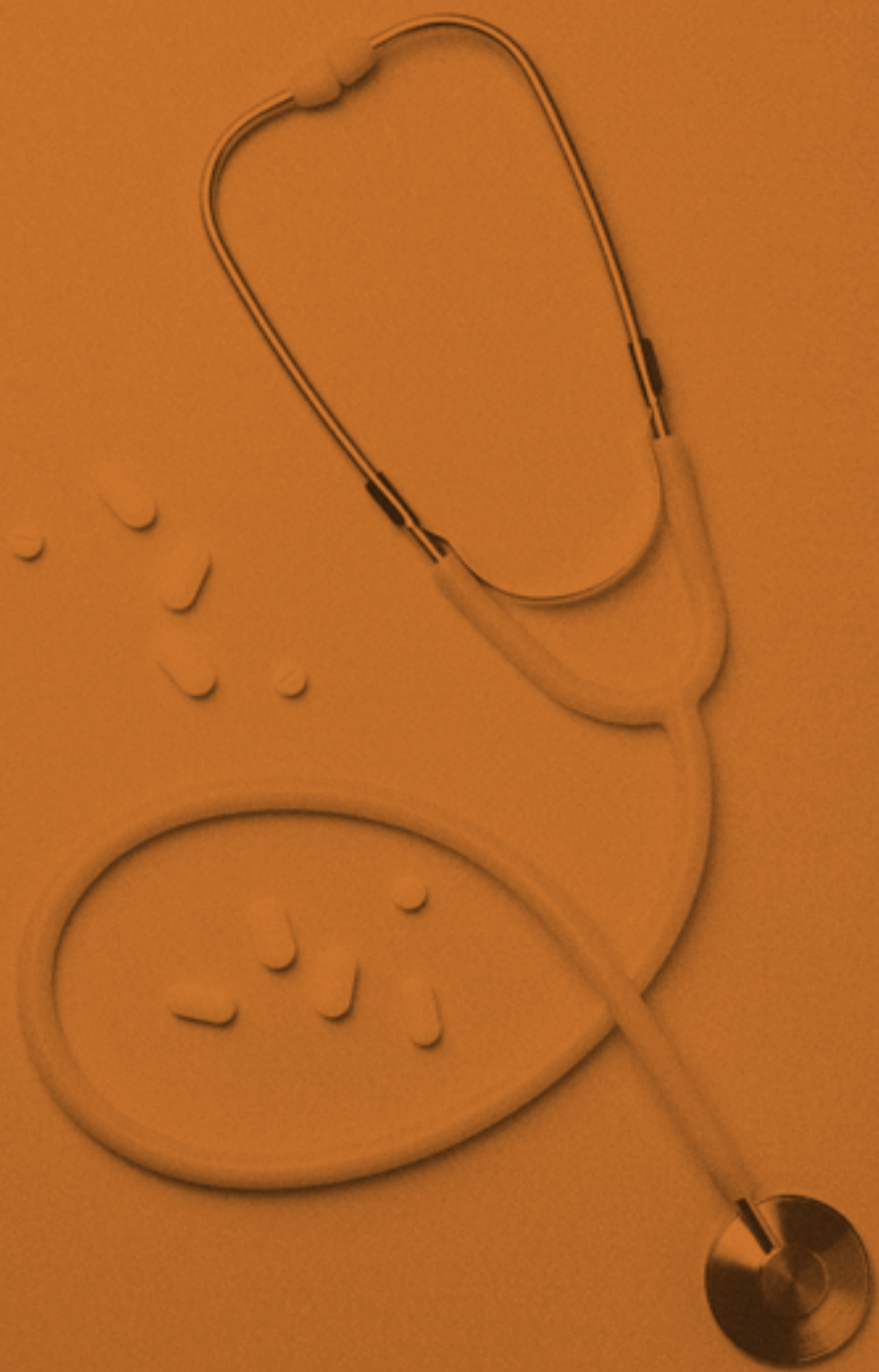
1 Esplanade Charles de Gaulle – CS 71223 –  
33074, Bordeaux Cedex

05 56 99 34 07

[dapa-saams-bafc@gironde.fr](mailto:dapa-saams-bafc@gironde.fr)







# Ma santé

*Ils'agit de bénéficier de traitements adaptés, de s'adresser à des spécialistes qualifiés, mais avant tout de prévenir les pathologies liées à l'âge.*



## **FAIRE SON BILAN DE SANTÉ**

---

### ★ Par le bilan gratuit en centre d'examen

Vous êtes assurés sous le régime général ? Vous pouvez bénéficier d'un bilan de santé gratuit tous les 5 ans, avec une limite d'âge. Une série de tests permettra d'analyser votre état de santé. Parlez-en à votre médecin traitant. Vous pouvez aussi vous inscrire sur le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ou appeler directement le centre d'examen de votre choix.

### ★ Avec le centre prévention **AGIRC ARCCO**

Vous avez plus de 50 ans et vous relevez d'un régime de retraite AGIRC-ARRCO ? L'équipe Bien Vieillir du centre de prévention Agirc-Arrco peut vous proposer un bilan personnalisé, des ateliers bien-être ou des activités en prévention des pathologies liées à l'âge.

#### **CENTRE DE PRÉVENTION**

##### **AGIRC-ARRCO**

50 Boulevard Georges V  
33300, Bordeaux

### ★ Pour les besoins urgents : LE CMSI

Le Centre Médical de Soins Immédiats, prend en charge toutes vos demandes de soins non programmés.

#### **CMSI**

05 54 07 35 95  
1bis, avenue du Lycée  
33160, Saint-Aubin de Médoc

#### **// Ouverture public //**

Lundi au vendredi 9h-19h  
Samedi 10h-18h.

## **LES REPAS**

---

### ★ **Manger équilibré chez soi**

Votre aide à domicile peut vous apporter ses compétences pour faire vos courses ou vous aider à préparer les repas. Il s'agit d'une alternative intéressante lorsque pour différentes raisons, il devient compliqué de rester autonome pour confectionner ses repas, tout en ayant le choix sur la conception des repas.

### ★ **Portage de repas à domicile**

Dans un autre format de solution, il est possible de mettre en place un service de portage de repas.

Des formules modulables avec des adaptations en fonctions des régimes, des goûts et de la consistance des aliments sont possibles.

### **Quelques adresses de portage de repas :**

#### ***PORTAGE DE REPAS COLISÉE***

22 allée des châtaigniers  
33160, Saint-Aubin de Medoc  
05 56 95 75 52

#### ***LES MENU SERVICES EYSINES***

94 av. de L'hippodrome  
33320, Eysines  
05 24 44 99 12

#### ***ADHM***

79 Rte de Germignan,  
33160 Saint-Aubin de Médoc  
05 56 05 45 84









# Ma vie à la maison



5

*Continuer à vivre chez soi, même en perte d'autonomie est possible, en se faisant aider sur les gestes quotidiens, les déplacements et en sécurisant au maximum l'environnement à domicile.*

## **FAIRE INTERVENIR DES AIDES À DOMICILE**

Les aides à domicile accompagnent le quotidien, elles peuvent :

- Réaliser l'entretien du domicile
- Réaliser des repas, faire des courses
- Vous transporter à des rendez-vous
- Réaliser l'entretien du linge
- Assurer une présence la nuit

★ ***Vous pouvez employer directement*** une aide à domicile, sans l'intermédiaire d'un service.

Vous devenez particulier employeur. En qualité d'employeur, vous devez respecter certaines obligations, connaître les textes applicables et les démarches à effectuer. Vous pouvez utiliser le système Chèques Emploi Service Universel (CESU).

★ ***Vous pouvez recourir à un service mandataire***

Si l'aide à domicile est votre salarié, le service mandataire peut vous aider pour recruter le/la salarié(e) et effectuer la gestion administrative liée à cet emploi.



## ★ ***[Vous pouvez faire appel à un service prestataire](#)***

L'aide à domicile est employée par cette société (ou cette association), et vous réglez une facture correspondant aux prestations que vous avez reçues. Vous êtes déchargé de l'ensemble des actes administratifs (contrat, feuille de salaire...) puisque vous n'êtes pas l'employeur.

## **LE CRÉDIT D'IMPÔT**

Que vous soyez employeur direct de prestataires à domicile ou que vous passiez par un organisme, vous avez droit au crédit d'impôts. Il s'agit d'un remboursement d'une partie de vos frais engagée par le biais des impôts. Les personnes non imposables y ont droit également en bénéficiant d'une somme créditée.

Les services d'aide à domicile, préparation des repas, téléassistance, jardinage, transports, et petits bricolages sont éligibles au crédit d'impôts.

La déduction s'opère de la manière suivante : **il s'agit du salaire de la personne (nombre d'heure × taux horaire) auquel se rajoute les cotisations patronales de l'Urssaf. Cette somme totale est redivisée par deux : cela correspond aux 50% de crédit d'impôts.** Lorsqu'une personne est employée en CESU, les 50% de crédit d'impôts peuvent s'appliquer au moment du paiement de la personne salariée, sous couvert de certaines modalités de fonctionnement. Il s'agit de l'avance immédiate de crédit d'impôts.

Plus d'informations  
notamment sur le coût  
de l'emploi sur :  
[www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)  
**QUELQUES ADRESSES  
POUR VOUS AIDER :**

**Le portail officiel du particulier  
employeur et du salarié**  
[www.net-particulier.fr](http://www.net-particulier.fr)

**Centre National du Chèque Emploi  
Service Universel (CESU)**  
0820 00 23 78 (n° indigo)  
URSSAF 3957  
[www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

**Portail National d'information pour  
l'autonomie des personnes âgées et  
l'accompagnement de leurs proches**  
[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

**FEPEM**  
(Fédération nationale  
des particuliers employeurs)  
08 25 07 64 64  
[www.fepep.fr](http://www.fepep.fr)



## SE SENTIR EN SÉCURITÉ CHEZ SOI

---

### ★ Avec la téléassistance ou présence verte

La télé surveillance est un système d'appel d'urgence et de sécurité à domicile. Il permet de déclencher très facilement une alarme à distance à l'aide d'un émetteur portable. De nombreuses sociétés (*dont peut-être votre Banque, votre Mutuelle ou votre Compagnie d'Assurances*) proposent maintenant des services de télésurveillance.

### ★ Avec la géolocalisation

Plusieurs dispositifs de géolocalisation sont développés afin de situer une personne pouvant être désorientée lorsqu'elle sort de son domicile. Ils peuvent se présenter sous différentes formes (*portable, médaillon, balise, montre, porte-clef, ceinture...*) Certains peuvent également alerter les proches, sous réserve du respect de la liberté individuelle.

### ★ Les aides techniques à domicile

Il est possible d'aménager son intérieur avec des aides techniques simples à installer pour sécuriser vos déplacements, nous pouvons trouver dans ce type de matériel :

- Des barres de soutien ou barres d'appui
- Des rehausseurs
- Des assises de douche ou des sièges de baignoire



# Mes droits et mes aides financières



*Retraite, santé, ou questions de la vie quotidienne, chaque citoyen a des droits et peut bénéficier de certaines aides en cas de difficultés.*

## **LES DROITS À LA RETRAITE**

---

### **Pour la retraite principale :**

Vous devez faire votre demande 4 à 6 mois avant la date souhaitée de prise d'effet :

- la **CARSAT** pour les salariés du commerce, des industries et des services
- la **MSA** pour les salariés agricoles
- la **Sécurité Sociale** des indépendants (ex-RSI) pour les commerçants, artisans et industriels

Si vous avez cotisé à plusieurs régimes, vous devez adresser une unique demande à la dernière caisse à laquelle vous étiez rattaché(e).  
Si vous étiez salarié(e) titulaire d'un secteur public, vous bénéficiez d'un régime spécial (*Fonction publique CNRACL, SNCF, industries électriques et gazières*).

### **Pour la retraite complémentaire :**

Vous devez aussi déposer une demande. Renseignez-vous auprès du **CICAS**, le lieu d'information des salarié(e)s des régimes **AGIRC-ARRCO** et **IRCANTEC**.

#### **CARSAT**

298, Avenue de la Libération  
Charles de Gaulle  
33110, Le Bouscat  
09 70 66 06 60

#### **MSA**

13, rue Ferrère  
33052, Bordeaux  
05 56 01 83 83

#### **CICAS**

12, Place Ravezies  
33000, Bordeaux  
09 73 88 88 88

## COMPLÉMENTS DE RESSOURCES

---

★ ***Vous êtes retraité (e) et ne bénéficiez que de faibles ressources ?***

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) peut vous être attribuée. Il s'agit d'une prestation mensuelle versée par la **CARSAT** (si vous dépendez du régime général), par la **MSA** (si vous dépendez du régime agricole).

★ ***Vous ne percevez pas de pension de retraite et votre demande d'ASPA a été rejetée ?***

Vous pouvez demander à bénéficier de l'allocation simple d'aide à domicile aux personnes âgées, versée par l'Etat. Le dossier est à retirer auprès du **CCAS** ou de **la Mairie de votre Commune**.

## LES AIDES FINANCIÈRES POUR LE LOGEMENT

---

★ ***Vous êtes propriétaire ou locataire dans le privé, en logement social, en résidence autonomie ou en résidence services ?***

Renseignez-vous auprès de votre caisse d'allocations familiales (CAF).

★ ***Vous vivez en EHPAD ou dans un domicile collectif ?***

Selon votre situation, vous pouvez bénéficier de certaines aides :

**L'allocation de logement social (ALS)** ou **l'aide personnalisée au logement (APL)** calculées selon vos ressources et le prix de journée de l'Etablissement.





★ **Si vos ressources ne couvrent pas le montant de l'EHPAD ou de l'accueil familial :**

**L'aide sociale à l'hébergement (ASH)**

versée par le Département.

Cette prestation couvre une partie des frais liés à votre hébergement en établissement ou chez un accueillant familial. Elle est attribuée en fonction des ressources et de vos biens, ainsi que des ressources de vos « obligés alimentaires » (conjoint, enfants). Selon votre situation, les montants peuvent être récupérables sur votre succession. Pour ouvrir une demande de droits, le dossier doit être retiré auprès du **C.C.A.S.**

Votre caisse de retraite et/ou votre mutuelle peut participer au financement de certains services à domicile en fonction des garanties auxquelles vous avez souscrits (aide à domicile, téléassistance, transports accompagnés etc....).

★ **L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)**

Versée par le Département, peut vous être attribuée, sous conditions d'âge (60 ans) et de perte d'autonomie. Elle peut financer une partie des dépenses nécessaires à votre maintien à domicile : service d'aide à domicile, accueil de jour, hébergement temporaire.

Cette allocation ne donne pas lieu à récupération sur la succession de la personne concernée.



### ★ L'aide sociale pour l'aide à domicile et les repas

Versée par le Département peut aider à couvrir vos frais d'aide à domicile ou de portage de repas. Elle est attribuée en fonction de vos ressources et de vos biens et peut être récupérable sur votre succession au-delà d'un certain montant.

### **POUR DES FRAIS DE SANTÉ**

★ La complémentaire santé est indispensable pour être mieux remboursé de vos frais de santé. Si vos revenus sont limités, la CPAM peut vous proposer la **CSS** (Complémentaire Santé Solidaire) en fonction de votre situation.

Un conseiller de l'association ACTIOM propose l'étude d'une solution de complémentaire santé dans le cadre du dispositif « *Ma commune, ma santé* ».

Renseignements sur :

[www.associationactiom.org](http://www.associationactiom.org)



#### **CONTACT ET PRISE DE RDV :**

Jean MORIN/Jean Luc ROBY

05 56 43 59 30

06 64 91 54 86

### **DROITS ET PROTECTION JURIDIQUES AU QUOTIDIEN**

Pour la prévention, la surveillance et la gestion des nuisances : s'adresser à la Police Municipale – *Place de l'Eglise Saint-Aubin de Médoc*.

### ★ Pour les questions plus spécifiques

Il est possible de solliciter l'intervention du conciliateur de justice sur la commune, si vous rencontrez des problèmes de voisinages, des litiges de la vie quotidienne. Les rendez-vous sont gérés par l'accueil de la Mairie.

Pour des situations plus particulières, vous pouvez vous référer aux agents **FRANCE SERVICE au CCAS**, qui se feront relais auprès de partenaires professionnels.

### ★ Protection de la personne âgée

Une mesure de protection juridique peut être mise en place dans l'intérêt de la personne en cas d'altération des facultés mentales et/ou corporelles. Le juge des tutelles apprécie le degré d'incapacité de la personne en s'appuyant sur un certificat médical circonstancié établi par un médecin agréé (remboursement non pris en charge par la Sécurité Sociale) ainsi qu'un formulaire de demande détaillant.

Selon la situation, plusieurs mesures existent :



- **La sauvegarde de justice**

C'est une mesure de courte durée qui permet à un majeur d'être représenté pour accomplir certains actes.



- **La curatelle** (simple ou renforcée)

La personne est autonome dans les actes de la vie quotidienne, mais doit être représentée dans les actes importants. (Un membre de la famille peut être nommé curateur, dans ce cas il s'agit d'une habilitation familiale).



- **La tutelle** : la personne âgée nécessite une représentation dans tous les actes de la vie civile.



# Soutien aux aidants



## **ÊTRE AIDÉ POUR MIEUX AIDER**

---

Pour la commune, l'aide aux aidants est une priorité majeure.

Information, conseils, accompagnement, soutien psychologique ponctuel pour vous aider à faire face à une problématique et/ou vous orienter selon vos besoins.

Le Pôle Municipal Seniors a également pour rôle d'être à votre écoute.

### ★ **France Alzheimer**

En 2024, la commune a signé une convention avec l'antenne girondine de France Alzheimer, lui permettant d'accéder au statut de ville aidante pouvant accueillir diverses actions à destination des aidants, notamment les groupes de paroles et rencontres aidants/aidés. Une programmation importante d'actions va être déployée.

Contactez le pôle municipal seniors pour renseignements et inscriptions :

07 63 62 81 47

[m.bena@saintaubindemedoc.fr](mailto:m.bena@saintaubindemedoc.fr)

### ★ **Coaching aidants**

Emilie DAUPHIN

Accompagnant aidants

06 30 57 67 35

[contact@emiliedauphincoaching.fr](mailto:contact@emiliedauphincoaching.fr)

### ★ **Centre de ressources de Saint Médard en Jalles**

07 64 86 89 03

[centreresources@saint-medard-en-jalles.fr](mailto:centreresources@saint-medard-en-jalles.fr)



Dans le secteur de l'accompagnement des personnes, de nombreux interlocuteurs existent ayant des champs d'intervention parfois flous et des compétences multiples, ce qui peut rendre parfois difficile l'accès aux informations. La commune a souhaité rendre ces informations lisibles, identifiables et accessibles en sollicitant le **Comité des Aînés** de la commune, sur une proposition de guide répondant à ce constat.

Pendant 2 ans, les membres de la commission « *Guide pratique du senior de St-Aubin* » ont travaillé à trouver les bonnes informations et à les organiser pour créer ce guide, qui nous l'espérons vous apportera des renseignements utiles.



*Merci à eux.*





# Remerciements





NOTES







NOTES









# ★ Guide Pratique ★

**Ce guide rassemble des informations et adresses utiles pour guider les seniors dans leurs démarches de participation et de vie dans les loisirs, mais aussi pour la mise en place d'aides et d'accompagnement.**

## **RENSEIGNEMENTS :**

**m.bena@saintaubindemedoc.fr**  
**05 56 70 15 15**



*Scanner ce code  
pour accéder au site  
internet de la mairie.*