

► **BIEN VIEILLIR À
FONTAINES SAINT-MARTIN
GUIDE PRATIQUE**

**Édition
2025**





Pour vous aider : les principaux sigles du guide

APA Allocation personnalisée d'autonomie

CAF Caisse d'allocations familiales

CARSAT Caisse d'Assurance retraite et de la santé au travail

CCAS Centre communal d'action sociale

CMI Carte mobilité inclusion

CPAM Caisse primaire d'Assurance maladie

CPTS Communauté professionnelle territoriale de santé

CRIAS Centre régional d'information pour l'agir solidaire

EHPAD Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

GIHP Groupement pour l'insertion des personnes handicapées physiques

MDML Maison de la Métropole de Lyon

MDMPH Maison départementale et métropolitaine des personnes handicapées

MJC Maison des jeunes et de la culture

SOLIHA Solidaire pour l'habitat

SSIAD Services de soin infirmiers à domicile

USLD Unités de soins de longue durée

Édito

**Chères Saint-Martinoises,
chers Saint-Martinois,**

Parce que toutes les générations vivent à Fontaines Saint-Martin, parce que nos aînés sont le lien intergénérationnel, la mémoire et l'expérience, parce que vieillir est naturel, il est important de bien vivre ensemble et nos aînés ont toute leur place dans notre commune.

Ce guide a été créé pour celles et ceux qui veulent avoir toutes les informations, connaître toutes les aides pour faciliter le quotidien, trouver des solutions face aux problèmes liés à l'âge, mais aussi se divertir.

Que vous soyez de celles et ceux à peine retraités, hyperactifs, dans le grand âge, enfants, petits ou arrière-petits-enfants, ce guide est fait pour vous.

Il se veut efficace et clair pour prendre soin de soi au fil du temps, de la prévention à la solution. Il répertorie des informations et où en trouver, des conseils pour se maintenir en forme, sur



Virginie POULAIN
Maire de Fontaines
Saint-Martin

les mobilités, les soins, les aides au quotidien, le logement, la sécurité.

Il est également un allié pour les accompagnants qui souhaitent être informés et prévoir l'avenir de leur proche qui peut être en difficulté ou en perte d'autonomie.

Fontaines Saint-Martin s'inscrit dans une politique de bienveillance et de soutien pour le bien vieillir et s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent avoir les clés pour prendre soin d'elles et des autres.

Merci aux associations qui œuvrent dans le même sens que nous, merci au Comité des Anciens pour ses actions et au travail de Joëlle Clary, adjointe au cadre de vie et seniors.

Bien vieillir à Fontaines Saint-Martin Guide pratique - édition 2025

Directrice de publication :
Virginie Poulain

Rédaction :
Joëlle Clary

Secrétariat de rédaction :
Marion Gauge

Photos et illustrations :
Joëlle Clary, thenounproject,
Freepik, CRIAS-ELSA, AIAD
Saône Mont d'Or, Atout délice
et Canva Pro

Conception et réalisation :
Micro 5 Lyon

Tirage : 500 exemplaires
Imprimé sur papier recyclé PEFC

Ne pas jeter sur la voie publique



Joëlle CLARY
Adjointe cadre de vie,
proximité, mobilité, social

Lorsque Virginie, maire de notre commune, m'a confié la rédaction du guide pratique pour les "anciens", je me suis attachée à ce que celui-ci soit fait pour vous, les aînés de la commune et avec vous. Je me suis entourée "d'experts", et je tiens à remercier particulièrement Marie-Christine, Jocelyne, Alicia pour leur aide précieuse et leurs conseils avisés ainsi qu'à l'équipe de la commission seniors : Chantal, Murielle et Jean-Marc pour leur aide et leurs conseils. Un grand merci également à Monique Rey, présidente du Comité des Anciens ainsi qu'à son équipe, à Sabine Colliot, adjointe aux affaires sociales-CCAS, Edwige Barattero, agent du CCAS, Angélique Trouillet et Ophélie Barraud de l'accueil ainsi qu'à Cédric Catherin, notre chargé de communication.

Ce travail a été à l'origine de belles rencontres et de la naissance de nouvelles amitiés. Je remercie tous ceux que je n'ai pas pu citer et qui m'ont accompagnée dans la réalisation de ce document. Un grand nombre de photos illustrant ce guide ont été réalisées au fil du temps et que toutes celles et ceux qui ont accepté de "poser" pour ces images en soient remerciés.

► MES NUMÉROS D'URGENCE

15
SAMU

18
POMPIERS

17
GENDARMERIE
POLICE

112
N° D'URGENCE
EUROPÉEN

3624
ou
04 78 83 51 51
SOS MÉDECINS
(appels payants)

114
N° d'urgence pour
personnes sourdes
ou malentendantes

3114
PRÉVENTION
DU SUICIDE

3977
MALTRAITANCE
PERSONNES
AGÉES

MON NUMÉRO
D'URGENCE



► SOMMAIRE

Où s'informer ?

P. 6



Bouger, sortir, apprendre, aider

P. 11



Comment se déplacer ?

P. 18



Prendre soin de sa santé

P. 22



Se faire aider au quotidien

P. 34



Mon lieu de vie

P. 47



Avoir les bons réflexes pour être en sécurité

P. 55



Anticiper l'avenir

P. 60



Informations pratiques

P. 64

Où s'informer ?

Il n'est pas toujours facile de trouver l'information recherchée, encore moins d'identifier l'interlocuteur à privilégier parmi les nombreux organismes et structures publiques proches de votre domicile. Les services de la commune de Fontaines Saint-Martin et le CCAS sont à votre écoute au 04 72 42 91 91.

Ils sont prêts à vous informer, vous orienter et vous accompagner dans vos démarches afin de vous apporter une réponse au plus près de vos attentes. N'hésitez pas à les contacter.





Des services à votre écoute

LA MAIRIE DE FONTAINES SAINT-MARTIN

Elle accueille et renseigne les administrés dans leurs démarches :

- Administratives : carte nationale d'identité, passeport, attestation d'accueil, inscription sur les listes électorales...
- D'état civil : mariage, PACS, naissances, reconnaissance, baptêmes, décès, cimetières...

La commune met par ailleurs en place un programme d'animations et de campagnes d'information à destination des personnes âgées et développe à leur profit des actions adaptées à leurs besoins.

Mairie de Fontaines Saint-Martin

1, place Jean Moulin
69270 Fontaines Saint-Martin
04 72 42 91 91
accueil@fontaines-saint-martin.fr

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
Les lundis et vendredis de 14h30 à 17h30
Les samedis matin de 9h à 12h (hors vacances scolaires)

Un accueil téléphonique est assuré

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 ainsi que le samedi matin de 8h30 à 12h

Le site officiel de la commune dispose d'un portail des services sur lequel il est possible de s'informer sur la vie municipale. Il permet également d'effectuer en ligne un grand nombre de démarches : demander un acte de naissance, vérifier son inscription sur les listes électorales...

Accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, vous y trouverez une multitude d'informations pratiques.

www.fontaines-saint-martin.fr



Plan malin

Toutes les alertes de votre mairie et du panneau d'informations de votre commune grâce à l'application gratuite Panneau Pocket. Téléchargée sur son téléphone mobile, elle permet de signaler aux habitants de la commune les événements culturels, associatifs, politiques à venir mais également de les alerter en cas d'intempéries, de problème de sécurité ou de voirie.

 **Panneau Pocket**





LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE OU CCAS



Le CCAS est un établissement public rattaché à la commune, chargé de mettre en œuvre la politique sociale sous l'impulsion du maire. Sa mission est de venir en aide et d'accompagner les personnes isolées et/ou vulnérables afin de favoriser l'autonomie au quotidien et de rompre l'isolement dans les domaines suivants : social, socio-professionnel, administratif et maintien dans le logement. Il vous informe sur les dispositifs dits "de droit commun" gérés par la Métropole et sur les différents dispositifs sociaux existants sur la commune mis en place par ses élus. Il intervient pour mettre en place diverses aides : des aides sociales légales et des aides ponctuelles. A Fontaines Saint-Martin, il a notamment en charge la gestion du registre plan alerte et d'urgence activé lors des épisodes de canicule ou de grand froid, l'organisation de la semaine bleue en collaboration avec les communes partenaires ainsi que l'accueil, l'écoute, le conseil et l'orientation du public de plus de 60 ans de la commune et des familles. Il peut également vous accompagner dans vos démarches administratives en cas de difficultés financières.



Centre communal d'action sociale

CCAS

Mairie de Fontaines Saint-Martin
1 place Jean Moulin (sur rendez-vous)
04 72 42 91 91
ccas@fontaines-saint-martin.fr

Horaires d'ouverture

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h

LA MAISON DE LA MÉTROPOLE



La Métropole de Lyon propose des services de proximité pour ses administrés, au sein de points d'accueil répartis sur son territoire. Ces espaces, appelés Maisons de la Métropole de Lyon (MDML) constituent les portes d'entrée des services de la Métropole et permettent de bénéficier de nombreux dispositifs en matière d'action sociale.

Les habitants de Fontaines Saint-Martin dépendent de la MDML située à Fontaines-sur-Saône. Elle propose un grand nombre de services en faveur des personnes âgées et les assiste dans la composition des dossiers :

- Évaluation de la perte d'autonomie pour l'attribution de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la prestation de compensation du handicap (PCH)
- Révision des plans d'aide APA si besoin
- Mise en place de l'Allocation solidarité pour personnes âgées
- Obtention de la Carte mobilité inclusion
- Évaluation et accompagnement des personnes vulnérables connues par la MDML...

Le détail des aides proposées est développé page 32 dans la partie "se faire aider"

Maison de la Métropole de Lyon

54, rue Gambetta
69270 Fontaines-sur-Saône
04 28 67 22 00
mdm.neuville@grandlyon.com
www.grandlyon.com



Connaitre ses droits

LE SERVICE DES IMPÔTS DES PARTICULIERS LYON NORD

En fonction de votre situation : âge, handicap, statut d'aidant, des avantages fiscaux peuvent vous être accordés. Ce service se situe 1, rue Claude Baudrand à Caluire. Parlez-en à votre CCAS et à la MDML ou contactez-les directement au **04 72 10 44 50**.

LA SÉCURITÉ SOCIALE LA CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

La CPAM du Rhône est située à Lyon. Pour la contacter : lui écrire à CPAM du Rhône, 69907 Lyon cedex 20 ou l'appeler au **36 46 (service 0,06 €/mn + prix appel)**. Un accueil téléphonique y est assuré du lundi au vendredi de 8h30 à 16h. Plus d'informations sur **www.ameli.fr**



Bon à savoir

Vous pouvez bénéficier d'un accueil sur rendez-vous à l'antenne de la CPAM située à Rillieux-la-Pape, 62 bis avenue de l'Europe, en prenant rendez-vous au 3646 ou au 08 11 70 36 46. Elle est ouverte le lundi et le jeudi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h.

LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

Il est possible de bénéficier d'un rendez-vous avec un des conseillers CAF pour faire le point sur votre dossier à l'antenne de la CAF de Rillieux-la-Pape, située en face du 8 avenue de l'Europe. La prise de rendez-vous se fait sur **www.caf.fr**.

Pour ne pas avoir à se déplacer, un échange téléphonique en direct avec un conseiller de la CAF est également proposé au **3230**, du lundi au vendredi de 9h à 16h30.

CAF du Rhône

67 boulevard Vivier Merle
69003 Lyon

0 810 256 980

(service 0,06€/min + prix d'un appel)

www.caf.fr

LA MAISON DE JUSTICE ET DE DROIT DE RILLIEUX-LA-PAPE



La Maison de justice et de droit de Rillieux-la-Pape est accessible gratuitement à tous les habitants, qu'ils soient de Rillieux-la-Pape ou des communes avoisinantes. Elle permet d'obtenir des conseils et des réponses à des questions juridiques dans divers domaines tels que la famille, le logement, le droit des étrangers... La structure propose différentes permanences de consultations accessibles uniquement sur rendez-vous, totalement gratuites, confidentielles et assurées par des professionnels du droit (avocats, juristes, huissiers de justice, notaires...), des membres d'associations ou des bénévoles (conciliateurs, délégué du défenseur des droits, aide aux victimes...).

Maison de justice et de droit de Rillieux-la-Pape

87 avenue de l'Europe
69286 Rillieux-la-Pape
04 37 85 10 50



UN NUMÉRO INCONTOURNABLE ALLO SERVICE PUBLIC

Service de renseignement administratif par téléphone, il délivre des informations sur les droits, les obligations et les démarches à accomplir dans certains domaines dont celui du droit de la famille, des personnes ou des successions.



Attention le coût de l'appel depuis la France métropolitaine est de 0,15 € / minute + prix de l'appel

Et pour les futurs ou nouveaux retraités

Le passage à la retraite est une étape de vie importante. Pour bien vivre sa retraite, elle doit avoir été préparée et il est essentiel de s'informer, se retrouver, échanger et bouger ensemble.

Des informations générales sur la retraite sur les deux sites suivants :
www.info-retraite.fr
**[www.service-public.fr/
\(mon compte retraite\)](http://www.service-public.fr/mon-compte-retraite)**

Il est nécessaire de bien connaître sa caisse de retraite et ses produits d'épargne retraite.

Selon votre profession ou votre statut (commerçant, agriculteur, pharmacien, salarié dans le secteur privé, fonctionnaire, etc.), vous cotisez à des caisses de retraite différentes, appelées également régimes de retraite. Généralement, vous cotisez à une caisse de retraite de base et à une caisse de retraite complémentaire. Ces cotisations vous donnent droit à des pensions de retraite. Pour retrouver la liste des caisses de retraite auxquelles vous avez cotisé au cours de votre carrière et leurs coordonnées, allez sur le site : **mesregimes.info-retraite.fr**



En plus des caisses de retraite de base et complémentaires obligatoires, vous pouvez bénéficier de produits d'épargne retraite supplémentaires (individuel ou collectif). Pour retrouver les coordonnées des organismes de gestion auprès desquels vous avez un contrat d'épargne dans votre compte retraite, allez sur le site officiel Info-retraite : **www.info-retraite.fr**

UN SALON À NE PAS MANQUER

Chaque année, en novembre, est organisé le salon Horizon Seniors, à la Cité Internationale 50 Quai Charles de Gaulle, à Lyon.
www.salon-horizon-seniors.fr/lyon



À cette occasion, vous trouverez des informations pour vivre une retraite épanouie et active, vous informer, rencontrer des experts, vous divertir, faire des projets ou "chasser" les nouveautés. Ce salon est fait pour vous !

Bouger, sortir, apprendre, aider

*Finies les contraintes de calendrier...
Finie l'époque où les loisirs ne trouvaient
pas leur place dans un agenda surchargé.*

*Avec la retraite, ce sont de nouvelles opportunités
qui s'offrent à vous pour vous occuper en vous
faisant plaisir, en vous cultivant et en vous investissant
au profit des uns et des autres.*





N'hésitez pas à venir découvrir les nombreuses activités proposées à Fontaines Saint-Martin ainsi que la richesse de son tissu associatif.

Bouger, sortir

La mairie de Fontaines Saint-Martin met en place au profit de ses aînés diverses animations, formations et séances d'information gratuites afin de faciliter leur quotidien. Parmi elles :

une méthode innovante pour se familiariser avec le numérique en partenariat avec la société "Escale Création-Le Son du Clic",

des rendez-vous prévention santé-nutrition,



des ateliers collectifs animés par une ergothérapeute du Centre régional d'information pour l'agir solidaire (CRIAS) pour les informer et les conseiller sur comment s'équiper chez soi afin d'y vieillir en toute sérénité,

des séances de remise à niveau du code de la route sont également proposées à l'occasion de la Semaine bleue avec le concours de l'association Agiroute Senior.



À Fontaines Saint-Martin et dans les communes voisines du Val de Saône, de multiples associations proposent des animations et des activités sportives ou culturelles aux personnes disposant de temps libre dans un cadre naturel privilégié. Chacun, selon ses envies et ses goûts, aura la possibilité de se retrouver et de se divertir dans une ambiance conviviale. Nous pouvons citer :

LE COMITÉ DES ANCIENS DE FONTAINES SAINT-MARTIN



Le Comité des Anciens propose aux aînés de plus de 70 ans un planning d'activités riche et varié : des ateliers "mémoire ou remue-méninges", de la gymnastique pour la prévention des chutes, des après-midi "jeux de société" (belote, rami, tarots, scrabble, bridge...), sorties au théâtre. Il accueille ses adhérents du lundi au vendredi à l'espace Soliman Pacha, esplanade Charles de Gaulle où chacun partage un moment convivial.



Comité des Anciens de Fontaines Saint-Martin

BP - 1 place Jean Moulin
Présidente Monique Rey
06 63 08 93 21
Secrétaire générale **09 79 67 24 57**
Trésorier **06 65 52 48 70**

LA MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DE FONTAINES SAINT-MARTIN - MJC



Située montée de la Ruelle, la MJC de Fontaines Saint-Martin propose des activités pour tout public dont certaines sont plus adaptées aux aînés, comme la poterie, la couture, le dessin, la peinture, l'aquarelle ou l'illustration ainsi que les cours d'anglais. Une découverte des secrets du vin du monde est également proposée dans son club d'œnologie et toutes les astuces pour réussir ses photographies vous seront dévoilées. La MJC dispense également des activités sportives adultes tout en douceur permettant le maintien voire l'amélioration de sa condition physique et mentale : pilates, gym douce ou active, gym mémoire-équilibre, stretching ainsi que marche nordique douce en tenant compte du rythme de chacun. Enfin, les amateurs de musique pourront se retrouver dans une atmosphère conviviale et stimulante au sein de l'orchestre jazz ou du club musique.



Maison des jeunes et de la culture de Fontaines Saint-Martin

295 Montée de la ruelle
04 78 22 06 87
contact@mjc-fsm.com
www.mjc-fsm.com

L'ESPACE DE VIE SOCIALE : LA PAPOTE

Grâce à un partenariat étroit avec la commune, la Papote vous accueille dans un lieu dédié, salle du Moulin, à l'espace Soliman Pacha. Que ce soit pour boire un café, rencontrer de nouvelles personnes, participer ou proposer des ateliers, l'accueil y est toujours chaleureux. Vous pourrez notamment vous retrouver aux "Mardi Mosaïk" pour partager un repas et passer l'après-midi papote, bricole, musique, aux "ateliers (grands) parents-enfants" ou à l'occasion d'un Café-Bulle.



Certaines des activités proposées sont nées de l'initiative des Saint-Martinois comme le "club jeux" ou les randos qui permettent de découvrir en papotant le splendide cadre naturel de la commune et de ses alentours.



La Papote

Salle du moulin - Espace Soliman Pacha
Esplanade Charles de Gaulle à Fontaines
Saint-Martin

07 66 80 22 38

anim.sociale@mjc-fsm.com

DES ASSOCIATIONS SPORTIVES

Plusieurs associations sportives saint-martinoises ou de l'intercommunalité du Val de Saône proposent des activités pour rester en forme sur le plan physique et mental. Certaines sont implantées sur la commune, comme l'association sportive Saint-Martinoise tennis, la Boule fraternelle, l'Amicale cycliste des trois Fontaines ou le RCSV Rugby. La liste de ces associations est disponible à l'accueil de la mairie, dans le "Guide & vous" de Fontaines Saint-Martin ainsi que sur le portail **www.fontaines-saint-martin.fr**.



Plan malin

Le forum des associations qui se tient chaque année place Jean Moulin, le 1^{er} samedi de septembre, permet de rencontrer les acteurs de la vie associative de Fontaines Saint-Martin, pour prendre conseil, découvrir et s'inscrire à l'activité de son choix.

DES ACTIVITÉS "NATURE" OU URBAINES

Fontaines Saint-Martin est implantée dans un cadre naturel privilégié qui laisse libre cours aux promenades. Bénéfique sur le système cardiovasculaire, respiratoire et locomoteur, la marche permet en plus d'aller à la rencontre de paysages remarquables.

De nombreuses balades sont disponibles comme les sentiers de la zone humide des Prolières, au départ du Moulin de la Terrasse, le ruisseau des Echets, permettant de découvrir des lieux cachés, secrets et pleins de charme ainsi que l'histoire millénaire de la région ou encore les bords de Saône pour flâner le long des guinguettes.



Plan malin

Guides des balades nature de la Métropole disponible en mairie ou sur **www.grandlyon.com**

Carte rando Nature 3 pour la balade du Franc Lyonnais qui, entre Rhône et Saône, vous fera découvrir le patrimoine historique et naturel des vallons des Echets, des Torrières et du Ravin.



Pour les amateurs de nature, le collectif Vert Demain vous accueille dans son jardin-forêt, 540 montée de la Côte Rivière à Fontaines Saint-Martin. Ouverte à tous, cette forêt reconstruite est plantée de tout un éventail d'espèces alimentaires pour obtenir un écosystème productif, durable et autonome. Une permanence est assurée tous les samedis matin de 10h à 12h.



Si vous préférez la ville, vous pouvez également découvrir Lyon en baskets, en courant ou en marchant, en mode intensif ou en mode balade, avec l'application mobile **enform@lyon** (Téléchargeable sur Android et iOS). Seul, entre amis ou en famille, vous pouvez sillonner la ville à votre rythme, en empruntant l'un des seize parcours audioguidés, classés vert, bleu ou rouge, suivant la distance et l'importance du dénivelé. Des exercices de renforcement musculaire, avec trois niveaux de difficulté, vous sont proposés tout au long du parcours.

La semaine bleue

Elle se déroule chaque année durant la première semaine d'octobre. Ces cinq jours constituent un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des aînés et des retraités à la vie économique, sociale et culturelle de nos communes. Ils sont aussi pour eux l'occasion de sortir et de faire de belles rencontres. Pour offrir aux aînés une programmation dynamique la plus adaptée à leurs envies, les mairies de Fontaines Saint-Martin, de Fontaines-sur-Saône, de Cailloux-sur-Fontaines et leurs CCAS, se sont associées.

Ce programme est publié sur le site officiel de chaque mairie et est adressé aux plus de 65 ans de la commune.

Si vous n'avez pas reçu le courrier mi-septembre, n'hésitez pas à passer en mairie pour le récupérer ou à contacter l'accueil au **04 72 42 91 91**.





DEUX CINÉMAS DE PROXIMITÉ

Le Cinéma Le Méliès, 67 chemin de Vassieux à Caluire-et-Cuire, propose un tarif préférentiel aux plus de 60 ans pour toutes les séances ainsi que des après-midi "Ciné-Café" autour d'un café avant la projection d'un film sélectionné par les bénévoles du cinéma. Plus d'informations au **04 72 27 02 07** ou sur **www.lemelies.org**

Le Ciné-Rillieux, 81 bis, avenue de l'Europe à Rillieux-La-Pape, dispose de trois salles de projection. Il propose des films récents et d'actualité, des avant-premières, des animations, des films du patrimoine... avec des séances en après-midi et en soirée toute l'année. Pour tous les films, des séances en sous-titrés sourds et malentendants sont possibles. Un tarif préférentiel aux plus de 65 ans est également proposé. Plus d'informations au **04 74 98 24 11** ou sur **www.cine-rillieux.fr**

Apprendre

En complément de ce que propose la MJC, il est possible d'élargir l'éventail des activités culturelles au-delà de la commune.

TROIS MÉDIATHÈQUES À MOINS DE DEUX KILOMÈTRES DU CŒUR DE FONTAINES SAINT-MARTIN

Cailloux-sur-Fontaines, Fontaines-sur-Saône et Rochetaillée-sur-Saône vous proposent pour vos envies de lectures, romans, revues, essais, livres en gros caractères ou faciles à lire, livres numériques, bandes dessinées mais aussi des films. Elles organisent également de nombreuses animations gratuites : comités de

lecture, soirées à thèmes, ateliers d'écriture, contes, expositions, spectacle de fin d'année...

La médiathèque Jean Fusaro, 74 avenue du 11 novembre à Cailloux-sur-Fontaines, est accessible en bus de Fontaines Saint-Martin par le 77 - arrêt "Cailloux mairie" en face de la médiathèque.

Plus d'informations au **04 78 33 00 50** ou sur **caillouxf.bibenligne.fr**



MédiaRoc, la médiathèque de Rochetaillée-sur-Saône, 70 rue du Musée. Elle est accessible en bus de Fontaines Saint-Martin par le 77. Prendre jusqu'à Pont de Fontaines puis, prendre le 40 en direction de Neuville-sur-Saône, jusqu'à l'arrêt "Rochetaillée centre". L'inscription est gratuite. Plus d'informations au **04 78 22 62 81** ou sur **valdesaone.bibenligne.fr/rochetailleesur-saone**

La Maison des curiosités est sur deux sites à Fontaines-sur-Saône : une au cœur de Fontaines-sur-Saône, 56 rue Gambetta et une aux Marronniers, 22 rue Ampère. Elle est également accessible de Fontaines Saint-Martin par le 77. En complément des livres, vous pouvez emprunter des CD musicaux. Plus d'informations au **04 78 22 61 58** ou sur **mediatheques.fontaines-sur-saone.fr**





ALLER À L'UNIVERSITÉ

Ouvertes à tout public sans conditions d'âge, ni de diplôme, plusieurs universités de Lyon proposent des cycles de conférences sur de multiples thèmes :

Universités tous âges de Lyon II

Anthropologie, histoire de l'art, droit, histoire, littérature, psychologie, langues étrangères... Plus d'informations sur uta.univ-lyon2.fr ou au **04 72 76 84 30**

Université ouverte Lyon I

Les nouvelles connaissances en sciences, technologies et santé, partagées au travers de conférences, découverte de collections, ateliers... Plus d'informations sur uo.univ-lyon1.fr ou au **04 72 44 84 28**

Université culturelle Jean Moulin Lyon III

Séminaires de culture générale classés en six thèmes : art, géopolitique, histoire, littérature, philosophie & société. Chaque séminaire comprend 11 séances de deux heures par semaine (hors vacances scolaires), en groupe de 35 personnes maximum... Plus d'informations sur www.univ-lyon3.fr

Aider

La retraite... C'est un moment privilégié de la vie où l'on peut enfin prendre le temps, pour soi mais aussi pour veiller sur les autres. Vous souhaitez rester actif, vous impliquer dans la vie du village, vous engager pour ceux qui en ont besoin... Devenez bénévole ! Une belle façon de préserver et développer votre tissu social !

AU NIVEAU DE LA COMMUNE ET ALENTOUR

Auprès de la mairie au **04 72 42 91 91** ou par mail à accueil@fontaines-saint-martin.fr

- Devenir assesseur dans un bureau de vote. Lors des phases d'élections, la commune recrute des assesseurs. Pour remplir cette fonction, il faut impérativement être électeur à Fontaines Saint-Martin.

- Participation citoyenne pour la sécurité de la commune en étant vigilant sur votre quartier
- Auprès du CCAS
- Ou sur d'autres projets à votre initiative
- Auprès de la Maison des jeunes et de la culture au **04 78 22 06 87** ou par mail à contact@mjc-fsm.com
- À la Papote, espace de vie sociale au **07 66 80 22 38** ou par mail à anim.sociale@mjc-fsm.com

Auprès des médiathèques des communes voisines souvent en recherche de bénévoles.

AU SEIN D'ASSOCIATIONS

Les retraités constituent la très grande majorité des bénévoles actifs. Grâce à leur engagement, les associations peuvent continuer à développer leurs actions.

Le collectif Vert Demain rassemble au sein du jardin-forêt de Fontaines Saint-Martin les personnes souhaitant agir pour plus d'écologie au quotidien. Acteur également sur les communes de Cailloux-sur-Fontaines, de Fontaines-sur-Saône et de Rochetaillée-sur-Saône, il organise aussi ses actions autour de la valorisation du "zéro déchets ou presque", des "circuits courts" ainsi que sur "Energies-Climat". Les contacter par mail à collectif.vert.demain@gmail.com ou sur le site www.collectifvertdemain.fr/accueil



Découvrez le bénévolat au sein de 500 associations de la Métropole de Lyon.

France Bénévolat et Tous Unis Tous Solidaire sont des relais pour offrir de l'aide dans la recherche et les démarches à entreprendre lorsque l'on veut s'engager.

- France Bénévolat : contact@benevolat-lyonrhone.fr **04 78 37 75 25**
- Tous Unis Tous Solidaire : tousunistoussolidaires.fr

Comment se déplacer ?

Pour conserver une vie sociale, éviter l'isolement, maintenir une activité physique favorable à une bonne santé, il est essentiel de continuer de sortir et de se déplacer.

Hormis votre propre véhicule, plusieurs moyens de déplacements existent. Voici les différentes solutions de mobilité possibles à partir de Fontaines Saint-Martin.

18



Les réseaux de transports en commun

Ils constituent une solution de mobilité à la fois économique et respectueuse de l'environnement.

LES TRANSPORTS EN COMMUN LYONNAIS (TCL)



La ligne 77 dessert la commune où elle propose quatre arrêts : Les Mollières, Le Cantin, Fontaines Saint-Martin Centre et Trêve Oray. La fréquence est de 12 à 25 minutes aux heures de pointe, en semaine, et de 30 minutes le reste du temps. Elle permet de rejoindre la ligne 40 à l'arrêt Pont de Fontaines (Fontaines-sur-Saône), pour une connexion directe à Bellecour et à Neuville-sur-Saône, ainsi que les gares de Sathonay-Rillieux ou de Collonges-Fontaines.

Plus d'informations

Allô TCL au **04 26 10 12 12**

(prix d'un appel local)

Agence TCL Bellecour, 6 place Bellecour, 69002 Lyon

www.tcl.fr

Les TCL proposent des tarifs adaptés pour les seniors de plus de 65 ans (ou retraités de plus de 60 ans) lorsqu'ils sont domiciliés dans le Rhône. Le coût d'un abonnement mensuel est de 30,30 € et de 10,50 € si la personne n'est pas imposable. Le coût unitaire du ticket est de 2 €, le carnet de 10 tickets de métro est à 19,50 €.

Des abonnements solidaires gratuits ou



réduits sont aussi proposés par le réseau TCL selon votre situation et vos revenus.

LE RÉSEAU FERROVIAIRE



Deux lignes TER, au départ des gares de Sathonay-Rillieux et Collonges-Fontaines, sont accessibles aux Saint-Martinois par l'entremise du 77.

Le train permet de rejoindre La Part-Dieu en une dizaine de minutes.



Valable sur le réseau régional, national et européen, la Carte Avantage Senior de la SNCF s'adresse à toutes les personnes de plus de 60 ans. Elle permet de bénéficier de prix plafonnés en 2^e classe sur TGV INOUI et INTERCITÉS, en direct, en dernière minute et même en période de grands départs. Plus d'informations en boutique SNCF : gare La Part Dieu, 5 Place Charles Béraudier, Lyon 3 ou sur le site www.sncf-connect.com

Les taxis et les voitures de transport avec chauffeurs (VTC)

LES TAXIS

À Lyon, quatre opérateurs sont à votre service 7j/7, 24h/24 quelle que soit votre destination, quelle que soit la distance à parcourir. Les réservations s'effectuent par téléphone. Le coût minimal d'une course est généralement de 7,30 €.



LES VTC

Plusieurs sociétés avec des chauffeurs privés proposent également leurs services sur Lyon 7j/7 et 24h/24.

www.chauffeurlyon.com

Les dispositifs de transport avec accompagnement à la demande

LE SERVICE OPTIBUS



Complémentaire au réseau TCL, il s'agit d'un service de transport à la demande, de porte-à-porte pour les personnes ayant un handicap moteur (permanent ou temporaire) ou visuel. Il leur permet de se déplacer efficacement, en toute confiance avec l'assistance de professionnels de la mobilité et à des tarifs attractifs. Son périmètre d'intervention couvre les soixante-quatorze communes desservies par le réseau TCL. Il propose deux services d'accompagnement de porte-à-porte par une personne formée :

- avec un véhicule adapté : OPTIBUS
- en utilisant le réseau TCL : OPTIGUIDE.

L'accès à ce service est obligatoirement soumis au passage devant une commission.

Plus d'informations et inscription
au **04 37 25 24 24**
www.optibus.fr

LES SERVICES À LA PERSONNE

La majorité des structures de maintien à domicile proposent un service de transport accompagné. N'hésitez pas à faire appel à elles, notamment si vous souhaitez faire des courtes distances.

Le cas échéant, vous pouvez utiliser les chèques Sortir plus délivrés aux plus de 75 ans affiliés aux caisses de retraite Agirc-Arrco. *(Plus d'informations dans la partie relative aux aides financières auxquelles vous pouvez prétendre page 39)*

MOBIGIHP UN SERVICE DU RÉSEAU GIHP

Que ce soit pour un rendez-vous médical, un rendez-vous administratif ou tout simplement pour faire une promenade ou ses courses, la mobilité du GIHP ou MOBIGHIP est un service d'accompagnement destiné aux personnes âgées et/ou en situation de handicap ayant des difficultés à se déplacer seules en dehors de leur domicile. L'accompagnement peut être individuel et s'effectuer à pied, en transport en commun, en taxi, et même avec votre propre véhicule. Le service, qui intervient principalement sur le territoire de la Métropole, est actif du lundi au vendredi de 7h à 20h. Les réservations doivent être effectuées au moins 24h à l'avance de 10h à 12h du lundi au vendredi au **06 34 47 62 10** ou par mobighip@gihp-rhonealpes.org

Plus d'informations

sur les autres services du GIHP Auvergne Rhône-Alpes au **04 78 24 27 32**
de 10h à 12h du lundi au vendredi
info@gihp-rhonealpes.org



Les transports pouvant être pris en charge par l'Assurance maladie

Pour les déplacements liés à une prise en charge médicale, des taxis conventionnés, des véhicules sanitaires légers (VSL) ou des ambulances, peuvent être pris en charge par l'Assurance maladie. En cas de besoin, le médecin traitant ou le spécialiste qui vous suit, établira, s'il estime que votre situation le justifie, un bon de transport et prescrira le mode de transport le plus adapté à votre état de santé et à votre niveau d'autonomie. La liste des véhicules conventionnés est consultable sur annuaire.sante.ameli.fr



Les coordonnées des taxis conventionnés les plus proches sont en fin de guide.

Le covoiturage

Si vous ne souhaitez plus conduire, si la conduite est pour vous source de stress, le covoiturage peut être une solution pour vous déplacer à faible coût, là où vous le souhaitez. Il permet également d'être accompagné tout au long de son trajet et favorise les échanges. www.encovoit-grandlyon.com



Bon à savoir

Pour les personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie, la Carte mobilité inclusion remplace depuis le 1^{er} janvier 2017, les cartes de stationnement, de priorité et d'invalidité. Il existe trois CMI : la CMI stationnement qui permet de se garer gratuitement, la CMI priorité qui permet d'éviter les files d'attente ou d'avoir une place assise et la CMI invalidité qui offre les mêmes avantages que la CMI priorité avec en plus des réductions dans les transports et des avantages fiscaux notamment. Plus d'informations dans la partie du guide consacrée aux "aides" page 32.



Prendre soin de sa santé

Bien vieillir, c'est concevoir le prolongement de la vie comme un projet, pouvoir prendre soin de soi, prévenir les risques. À partir d'un certain âge, se maintenir en bonne santé peut être une préoccupation quotidienne.

En cas de problèmes de santé, il est important de consulter rapidement.

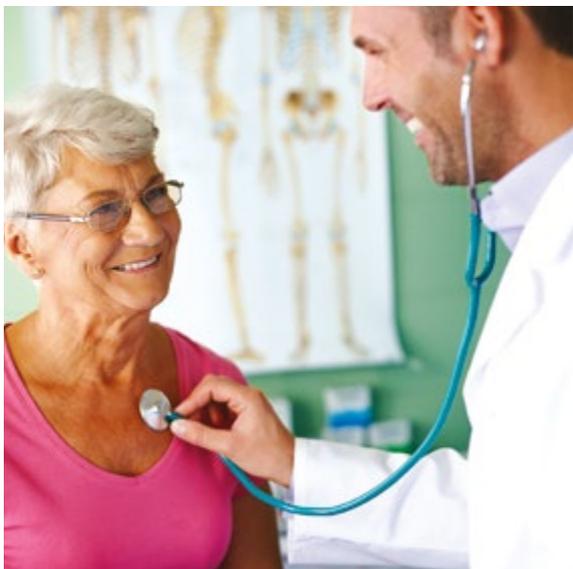




Des professionnels de santé à votre écoute

Lors de la survenue de soucis de santé, la commune de Fontaines Saint-Martin peut s'appuyer sur des professionnels de santé de haut niveau et complémentaires : cabinets médicaux, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes, psychologues... ainsi que sur les pharmaciens du village.

MES ADRESSES SANTÉ À FONTAINES SAINT-MARTIN :



Le pôle médical, place du 8 mai 1945

- Docteur Éric Thevenard, médecin généraliste, **04 78 22 24 88**
thevenard.eric@wanadoo.fr
- Docteur Gaëlle Accart, médecin généraliste
Rendez-vous via Doctolib,
04 72 27 87 15
- Infirmières libérales : Barbara Castelain, Audrey Cote et Danielle Garcia,
04 78 22 43 32 / 06 99 41 48 95
- Cabinet de kinésithérapie : Myriam Bernard, Maud Blehaut-Gamet, Clémentine Lanvin, Cécile Laurent-Pedroli, Flavie Molina (au **06 01 76 55 54**), Matthieu Musso, Aymeric Ribadeau Dumas,
04 78 22 26 04
- Psychologue et hypnothérapeute : Chloé Troff, **06 52 32 52 51**
- Psychologue clinicienne : Stéphanie Dattoma, **06 86 94 95 34**
- Ostéopathe : Chloé Miralles, **04 26 01 25 50** ou **06 88 89 28 01**
- Pédicure - podologue : Maud Chermesser, **04 72 42 20 29**



Bon à savoir

Le cabinet infirmier de Fontaines Saint-Martin effectue les prélèvements biologiques pour analyse en laboratoire chaque matin de 7h à 8h30 si vous devez être à jeun et de 11h à 12h.

Les masseurs-kinésithérapeutes se déplacent à domicile lorsque l'état de santé des patients ne leur permet pas de se rendre au cabinet pour y effectuer les soins de kinésithérapie.

Le cabinet dentaire, 6 place Jean Moulin**04 78 22 11 15**

- Docteur Andréane Dupont
- Docteur Elise Casse

La pharmacie Vincent**04 78 22 62 12**

Rendez-vous via Doctolib
hellopharmacie.com

**N'oublions pas nos amies les bêtes**

Fontaines Saint-Martin dispose de son cabinet vétérinaire dont l'entrée se situe montée de la ruelle, à côté de la Fontanière.

Le docteur Véronique Choquart et son équipe sont joignables au **04 72 42 04 00** ou par vetsaintmartin@outlook.fr

**Bon à savoir**

Depuis le mois de septembre 2023, le 3115 Urgences Vétérinaires®, numéro 100 % gratuit tarification numéro vert), est disponible pour les habitants de Fontaines Saint-Martin. En cas d'urgence avec leur animal de compagnie, ils peuvent contacter 24h/24 ce numéro, composer leur code postal et ils seront mis en relation avec un service vétérinaire de garde à proximité. L'appel, la mise en relation et la communication sont 100 % gratuits depuis les téléphones fixes et mobiles, tous opérateurs confondus.

Trois bons plans pour prendre soin de sa santé et garder la forme

- 1 APPLIQUER LES RÈGLES DU "MANGEZ, BOUGEZ" AU QUOTIDIEN (SAUF CONTRE-INDICATIONS)**



- 3 repas par jour
- 5 fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve par jour
- du pain et des féculents à chaque repas, selon l'appétit
- 3 ou 4 produits laitiers par jour
- Viande, poisson, œufs : 1 ou 2 fois par jour
- Au moins 1,5 litre d'eau par jour
- Activité physique : au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour !

Plus d'informations
sur www.mangerbouger.fr
www.santepubliquefrance.fr



Plan malin

Les caisses de retraite du territoire rhônalpin se sont associées afin de vous apporter une offre en prévention diversifiée et coordonnée et de vous accompagner pour bien vivre votre retraite. Pour faire le plein d'idées et de conseils, consultez l'offre d'ateliers en prévention sur le site Atouts Prévention Rhône-Alpes.

atoutsprevention-ra.fr
www.pourbienvieillir.fr

2 S'INSCRIRE AU REGISTRE DU PLAN D'ALERTE ET D'URGENCE ENCORE APPELÉ REGISTRE DES PERSONNES "VULNÉRABLES"



Le CCAS est au côté des personnes les plus fragiles tout au long de l'année et plus particulièrement lors des périodes de chaleur ou de grand froid.

Afin de se prémunir contre les événements climatiques et contre l'isolement, le CCAS de Fontaines Saint-Martin est chargé de recenser

sur un registre les personnes de plus de 65 ans et les personnes en situation de handicap vivant à leur domicile, lorsqu'elles sont fragiles et isolées. Ce registre nominatif et confidentiel est mis en place dans le cadre du plan d'alerte et d'urgence départemental pour des risques exceptionnels et notamment de canicule. Il est tenu à jour tout au long de l'année.



Ce registre permet de remédier à l'isolement temporaire d'une personne et de s'assurer qu'elle n'est pas en difficulté.

Dans l'hypothèse où un épisode de canicule serait annoncé, un contact téléphonique périodique peut être organisé par le CCAS afin de s'assurer du bien-être et de la sécurité des personnes inscrites.

En cas de difficultés, un personnel de la mairie pourra également se rendre au domicile des personnes inscrites.

L'inscription sur ce registre se fait exclusivement sur la base du volontariat.

Pour bénéficier de ce dispositif de soutien pendant la période estivale, il est nécessaire de s'inscrire dès le mois de juin auprès du CCAS de Fontaines Saint-Martin soit :

- sur simple appel téléphonique au **04 72 42 91 91**
- par écrit, notamment en utilisant la fiche d'inscription au plan d'alerte et d'urgence en cas de risque exceptionnel disponible à l'accueil ou sur le site de la mairie et en le renvoyant à l'adresse CCAS - mairie de Fontaines Saint-Martin, 1 place Jean Moulin, 69270 Fontaines Saint-Martin
- par mail à ccas@fontaines-saint-martin.fr

Si vous êtes inquiet pour un proche, un voisin ou vous-même, il est également possible de renseigner la fiche d'inscription citée supra et de l'adresser au CCAS selon les mêmes modalités. Un courrier de madame le maire sera alors adressé à l'intéressé pour s'assurer de son accord.

Le plan canicule

ATTENTION CANICULE

Buvez de l'eau et restez au frais

Évitez l'alcool Mouillez-vous le corps Évitez le soleil

+ Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19

Lavez-vous les mains régulièrement Portez un masque Respectez une distance d'un mètre

MALGRÉ LA CHALEUR, LE PORT DU MASQUE RESTE OBLIGATOIRE DANS LES TRANSPORTS

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule

En plus de la fragilité liée aux maladies chroniques, à la perte d'autonomie et aux médicaments, la personne âgée présente une faible capacité d'adaptation aux fortes températures. Elle se traduit par une réduction de la perception de la chaleur, des capacités de transpiration et de la sensation de soif. Sa température corporelle peut alors augmenter et la personne risque un coup de chaleur. Le plan national canicule, élaboré à la suite de la canicule de 2003, vise à anticiper et à limiter, chez les personnes fragiles ou isolées,

les effets sanitaires d'une intense chaleur prolongée.

En cas d'alerte de niveau 3 déclenchée par le préfet, les agents du CCAS contactent par téléphone toutes les personnes inscrites sur le registre, voire déclenchent des visites à domicile. La mairie met à la disposition des personnes vulnérables des salles climatisées. L'emplacement et les horaires d'accès sont précisés lors d'un appel à la mairie. Le numéro à composer est rappelé via le panneau d'information de la commune et sur le site internet de la mairie.

Le plan grand froid

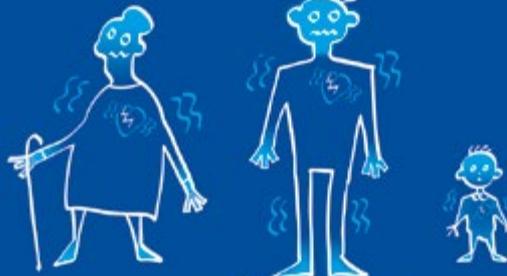
Le grand froid peut s'avérer particulièrement dangereux pour les personnes les plus fragiles. Vous devez rester vigilants pour vous protéger et protéger les autres. Durant toute la période hivernale, le CCAS reste à votre écoute pour vous conseiller et intervenir.



GRAND FROID • COMPRENDRE & AGIR

En période de grand froid

Le grand froid demande à mon corps de faire des efforts supplémentaires sans que je m'en rende compte. Mon cœur bat plus vite pour éviter que mon corps se refroidisse. Cela peut être particulièrement dangereux pour les personnes âgées et les malades chroniques.



Si je reste dans le froid trop longtemps, ma température corporelle peut descendre en dessous de 35°C, je suis alors en hypothermie. Mon corps ne fonctionne plus normalement et cela peut entraîner des risques graves pour ma santé.



Si je reste dans le froid trop longtemps, les extrémités de mon corps peuvent devenir d'abord rouges et douloureuses, puis grises et indolores (gelures). Je risque l'amputation.



Si je fais des efforts physiques en plein air, je risque d'aggraver d'éventuels problèmes cardio-vasculaires.

Quand je sors je me couvre suffisamment afin de garder mon corps à la bonne température.

- Je couvre particulièrement les parties de mon corps qui perdent de la chaleur : tête, cou, mains et pieds.
- Je me couvre le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid.
- Je mets plusieurs couches de vêtements, plus un coupe-vent imperméable.
- Je mets de bonnes chaussures pour éviter les chutes sur un sol glissant.
- J'évite de sortir le soir car il fait encore plus froid.
- Je me nourris convenablement, et je ne bois pas d'alcool car cela ne réchauffe pas.



Je suis prudent et je pense aux autres.



- Je limite les efforts physiques, comme courir.
- Si j'utilise ma voiture, je prends de l'eau, une couverture et un téléphone chargé, et je me renseigne sur la météo.
- Je suis encore plus attentif avec les enfants et les personnes âgées, qui ne disent pas quand ils ont froid.



Ne surchauffez pas

Je chauffe mon logement sans le surchauffer et en m'assurant de sa bonne ventilation.

Si je remarque une personne sans abri ou en difficulté dans la rue, j'appelle le 115

Pour plus d'informations : <https://meteofrance.fr> ou 32 50 (2,90 € / appel + prix appel) • www.bison-fute.gouv.fr
• <https://solidarites-sante.gouv.fr> • www.santepubliquefrance.fr

3 PRÉVENTION MÉDICALE : SE FAIRE VACCINER

Il est important de surveiller son calendrier de vaccination pour être protégé en continu contre certaines maladies graves. Quel que soit le vaccin, parlez-en à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.



En pratique, si vous avez plus de 65 ans ou que vous êtes atteint de certaines affections chroniques, l'Assurance maladie vous envoie une invitation et un bon de prise en charge dans le courant du mois de septembre. Ce bon vous permet de bénéficier gratuitement du vaccin antigrippal. Si vous avez déjà bénéficié d'une prise en charge de l'Assurance maladie pour la vaccination antigrippale, vos démarches sont simplifiées.

Cependant, si vous vous faites vacciner pour la première fois, vous devez d'abord consulter votre médecin traitant en lui apportant le bon de prise en charge qui vous a été adressé par votre caisse d'Assurance maladie. Il vous prescrira le vaccin antigrippal, s'il l'estime nécessaire.

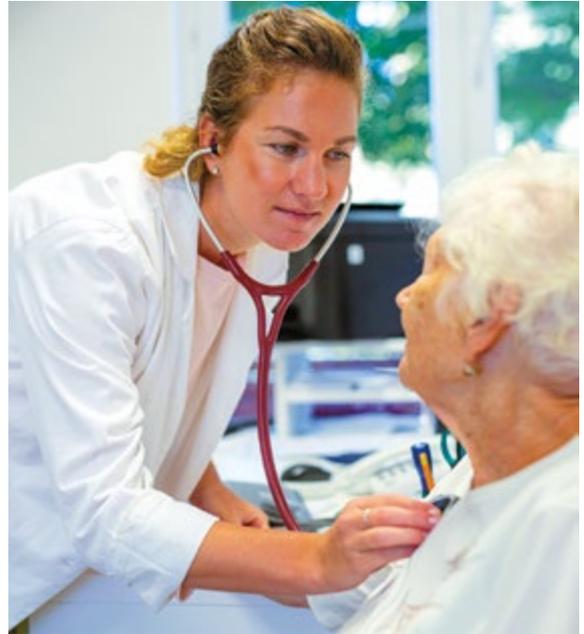
Plus d'informations
au 36 46 ou sur www.ameli.fr



Surveiller son état de santé et faire évaluer ses fragilités

Avant la survenue d'éventuels soucis de santé, il est important d'être attentif à son état de santé. Il est également possible d'effectuer un certain nombre de consultations à titre préventif.

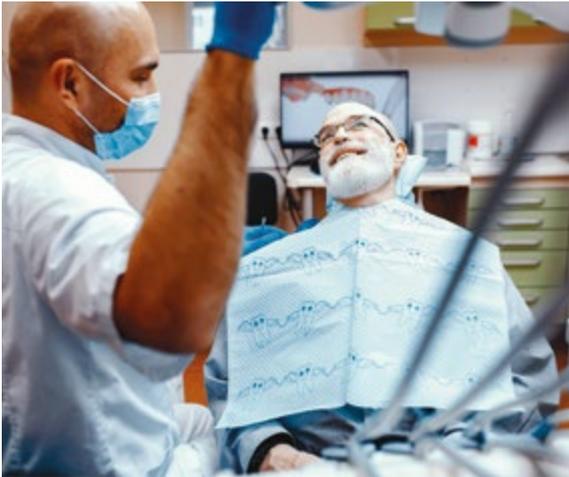
FAIRE UN BILAN DE SANTÉ DANS UN CENTRE D'EXAMEN DE SANTÉ



Le bilan de santé est un examen de prévention en santé gratuit pour les plus de 16 ans, dont le contenu est adapté à chaque personne en fonction de son âge, de son sexe et des facteurs de risques, qu'ils soient liés à ses habitudes de vie ou à son environnement. Il permet de mieux gérer son capital santé, de mettre en place si nécessaire, un accompagnement personnalisé dans la démarche d'accès aux soins et de profiter pleinement de la vie et de ses proches.

Le centre d'examen de santé de la CPAM du Rhône le plus proche se trouve sur la commune de Rillieux-la-Pape, 62 bis, avenue de l'Europe. Pour en bénéficier, prendre rendez-vous sur Doctolib ou au **04 72 65 16 16** puis suivre les indications et choisir le 3. Prévoir environ 2h30 pour l'examen.

FAIRE UN BILAN DENTAIRE



Le Centre d'examen de santé de Baraban Lyon 6^e propose des bilans dentaires. Il ne réalise pas de soins. Pour prendre rendez-vous, composer le **04 72 65 16 16** puis suivre les indications et taper 1.

SURVEILLER SON ÉTAT DE SANTÉ AVEC LE PROGRAMME ICOPE



ICOPE est un programme de prévention innovant promu par l'Organisation mondiale de la santé, qui vise à évaluer son capital santé et à maintenir ses capacités afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour soi. Décliné au sein de la Région Auvergne-Rhône-Alpes, il s'adresse à toute personne de 60 ans et plus (ou moins !), autonome dans les gestes de la vie quotidienne, désireuse de maintenir sa forme physique, morale et intellectuelle, et tout cela, à l'aide d'outils numériques !

Cette nouvelle application a l'ambition de vous (les seniors) inciter à réaliser vous-même votre auto-évaluation. Elle permet, par l'intermédiaire d'un questionnaire, de repérer les principales fonctions de son corps pour lesquelles il faut avoir une attention particulière : vue, audition, mouvements, humeur, mémoire, appétit.

Téléchargez l'application ICOPE Monitor sur votre smartphone, elle est gratuite. Sur demande, des ateliers peuvent être organisés pour vous accompagner dans l'évaluation de votre capital santé par la mairie de Fontaines Saint-Martin en lien avec les professionnels de santé du village et la communauté professionnelle territoriale de santé ou CPTS du Val de Saône.

L'IMPRESSON QUE LA MÉMOIRE VOUS JOUE DES TOURS ?



Avant de vous inquiéter, sachez que se rappeler d'événements anciens mais avoir des difficultés à se souvenir de faits récents, reconnaître quelqu'un mais ne pas retrouver son nom, chercher ses clés, oublier certaines de vos courses font partie du vieillissement normal. L'inattention est souvent à l'origine de ces difficultés. Il est recommandé de faire fonctionner sa mémoire chaque jour par des exercices simples. La participation aux ateliers "mémoire" mis en place par le Comité des Anciens est également un bon moyen de faire travailler sa mémoire dans un environnement bienveillant.

Toutefois, en cas d'inquiétude, n'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste. S'il le juge pertinent, il vous fera réaliser un bilan mémoire.

FAIRE LE BILAN DE SES FRAGILITÉS

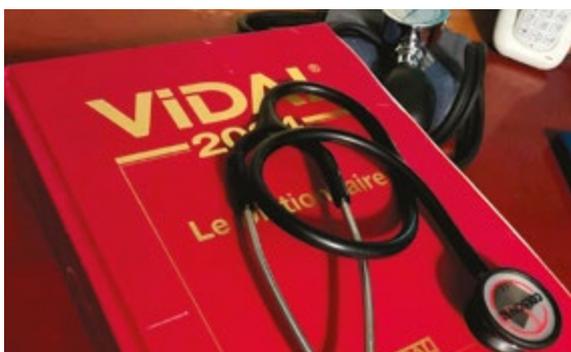


Le Centre hospitalier gériatrique du Mont d'Or propose une consultation fragilité, au cours de laquelle ses équipes réalisent un bilan complet. Ce bilan s'adresse aux personnes de plus de 65 ans et a pour objectif de repérer précocement celles qui sont susceptibles de présenter un syndrome de fragilité (perte de poids, fatigue, perte de mémoire ou de mobilité). Si vous vivez à domicile et que vous rencontrez des difficultés dans votre autonomie, médicales, psychologiques ou sociales, il est conseillé d'en parler à votre médecin généraliste. S'il le juge approprié, il programmera une consultation gériatrique.

Se faire soigner

Malgré toutes ces mesures préventives, il arrive qu'il soit nécessaire de se faire soigner.

CONSULTER UN MÉDECIN



En cas de problème de santé urgent : faites le 15. Cette plateforme de régulation médicale qui n'est plus dédiée uniquement aux urgences vitales, déclenchera les secours ou vous orientera vers une prise en charge adaptée.

Si votre médecin traitant n'est pas disponible, l'Agence régionale de santé de la Région Auvergne-Rhône-Alpes propose plusieurs

solutions pour un accès aux soins médicaux en dehors des horaires classiques. La permanence des soins est assurée grâce à des médecins de garde disponibles pour des consultations à domicile ou en centres dédiés, répondant ainsi aux besoins médicaux non urgents.

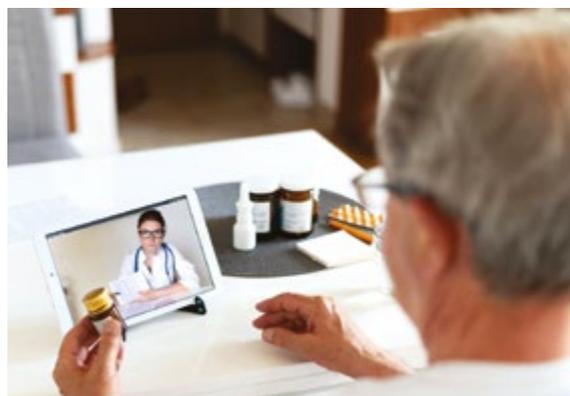
Plusieurs solutions existent :

Prendre rendez-vous avec un médecin de garde

Appelez le **118 418** et dites "docteur". Un opérateur vous mettra en relation ou vous expliquera comment joindre le service de garde le jour de votre appel. Selon votre cas, le médecin de garde peut se déplacer à votre domicile ou vous adresser à un service d'urgence. Ce numéro est réservé aux urgences non vitales. Coût de l'appel : 0,80 €/minute + prix de l'appel.

Consulter un médecin en téléconsultation

Si votre cas ne nécessite pas d'auscultation physique ou si vous ne pouvez pas vous déplacer, appelez le **01 89 01 11 11**. Ce numéro national gratuit permet d'obtenir un rendez-vous rapidement en téléconsultation 7j/7 24h/24. Selon vos symptômes, l'assistant va consulter les disponibilités des plateformes de téléconsultation et vous diriger vers celle qui proposera un rendez-vous au plus vite.



La Maison médicale de garde de proximité

En cas de besoin d'un médecin généraliste en dehors des heures d'ouverture des cabinets, pensez aux "Maisons médicales de garde". Avant de vous déplacer, vous devez avoir contacté un médecin au **116 117** ou au **04 72 33 00 33** qui, en fonction des signes que vous présentez, vous orientera vers la maison médicale de garde la plus proche pour un rendez-vous immédiat ou vers une structure plus adaptée à votre état de santé. En dehors des horaires classiques, ce service fonctionne également du lundi au vendredi de 20h à minuit, le samedi de 12h à minuit et le dimanche de 8h à minuit.

Le centre médical-soins immédiats Lyon Nord
au **04 51 26 22 50**

Situé 16 rue André Le Nôtre, à Rillieux-la-Pape, il vous accueille sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 18h30 et le dimanche de 16h à 18h.



Faire venir un médecin à domicile

Votre médecin traitant n'est pas disponible, le site [docariv](https://www.docariv.fr) vous permet de trouver rapidement un médecin qui se déplacera à votre domicile. Visites possibles tous les jours de 6h à minuit à l'endroit que vous choisirez (domicile, hôtel, etc.). [docariv.fr](https://www.docariv.fr)

SOS médecin

Votre médecin traitant n'est pas disponible ? Vous avez un problème de santé durant le week-end ou la nuit ? SOS médecins est une association loi 1901 qui offre un service médical 7j/7 et 24h/24.

04 78 83 51 51 ou **3624** (coût de l'appel 0,13€/minute).

Enfin, si vous n'avez pas ou plus de médecin traitant, la CPTS du Val de Saône peut vous aider à en trouver un :

- Votre médecin traitant est parti à la retraite ou vous êtes nouvellement arrivé sur le territoire : il vous suffit de renseigner le questionnaire en suivant le lien [cptsvaldesaone.com](https://www.cptsvaldesaone.com)
- En cas de besoin d'un rendez-vous rapide, que vous jugez urgent, mais dont les symptômes ne nécessitent pas une prise en charge par les services hospitaliers d'accueil des urgences : adressez-vous à une pharmacie des 15 communes du Val de Saône. Elle pourra alors vous aider à trouver un RDV avec un médecin dans les 48 heures, en semaine du lundi au vendredi de 9h à 17h.

La règle d'or

“On ne s'improvise pas médecin !” Ne prenez pas de médicaments sans avoir consulté votre médecin traitant au préalable. Demandez à votre pharmacien de noter sur les boîtes de médicaments le rythme de chaque prise et la durée du traitement.

Une fois pris en charge par un médecin, les soins peuvent être réalisés à domicile ou en établissement de santé.



SE FAIRE SOIGNER À DOMICILE

Les soins infirmiers à domicile peuvent être réalisés par des infirmiers libéraux, par les services de soin infirmiers à domicile (SSIAD) ou par des prestataires de santé privés. Ils permettent le maintien à domicile.



Le SSIAD de Neuville-sur-Saône
au **04 72 10 72 83**

Il dispense en complément des soins médicaux, des prélèvements biologiques, des soins d'hygiène et de confort aux personnes âgées ou handicapées. Leur intervention se fait, comme pour les infirmiers libéraux, sur prescription médicale. Ils sont alors pris en charge par l'Assurance maladie. Dans certains cas, le SSIAD peut intervenir en collaboration et coordination avec son service d'aide à domicile.

Les prestations de santé à domicile

Sur prescription médicale, des équipes pluridisciplinaires composées d'infirmiers, de diététiciens, de pharmaciens et de techniciens accompagnent chaque jour de nombreux patients en installant chez eux, tout le matériel nécessaire à leur traitement. Ces équipes interviennent 24h/24 et 7j/7 en assistance respiratoire, perfusion, nutrition, insulinothérapie, ainsi que pour le traitement des plaies et leur cicatrisation.

- Sim Santé à Rillieux-la-Pape

au **04 69 84 22 90**

www.soinsetsante.org

- Elivie à Rillieux-la-Pape

au **04 76 35 81 82**

www.elivie

L'hospitalisation à domicile Soins et Santé

au **04 72 27 23 60**

Elle permet la réalisation à votre domicile de soins et d'actes techniques intensifs ou complexes que le secteur libéral n'est pas en capacité de prendre en charge. Cette prise en charge, qui assure au domicile du malade un ensemble de soins coordonnés et importants en lien avec le médecin traitant, est rendue possible grâce à une équipe médicale, soignante, sociale et logistique sur l'ensemble du département du Rhône.

Elle permet la continuité des soins dans un environnement familial 24h/24 et 7 j/7.

Elle intervient exclusivement sur prescription médicale et avec l'accord du médecin traitant qui assure la prise en charge médicale tout au long du séjour.

Elle est prise en charge par l'Assurance maladie.



Plus d'informations
sur **www.soinsetsante.org**

PRISE EN CHARGE DANS UN ÉTABLISSEMENT DE SANTÉ



L'orientation vers ces services s'effectue par le biais de votre médecin traitant ou par le service d'urgences qui vous a pris en charge. Si Fontaines Saint-Martin ne dispose pas d'établissement de santé, Neuville-sur-Saône, Albigny-sur-Saône, Rillieux-la-Pape, Caluire-et-Cuire ainsi que l'hôpital de la Croix-Rousse à Lyon disposent de structures de santé assurant l'accueil et la prise en charge de personnes âgées. Elles disposent également de services dédiés aux personnes âgées dépendantes.

En cas de prise en charge dans un établissement de santé, la sortie d'hôpital et le retour à domicile se préparent avec les services sociaux de l'établissement et avec le cadre de santé de votre service d'accueil : aide à domicile, portage de repas, téléassistance, installation de petit matériel chez vous... Votre caisse de retraite peut vous aider à financer ces aides à travers l'octroi de l'Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH). Le dossier de demande est à déposer au plus tôt avant votre sortie d'hospitalisation avec le concours des personnels (service social, cadres de santé) de l'établissement de santé et au plus tard dans un délai de 15 jours après votre sortie auprès de la Caisse d'Assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT).



- Si vous êtes retraité du régime général ou travailleur indépendant : **3960** (appel gratuit + prix de l'appel) ou www.carsat-ra.fr
- Si vous êtes retraité de la Fonction publique, recherchez "aide maintien domicile" sur le site de la Fonction publique d'Etat. www.fonction-publique.gouv.fr

Par ailleurs, à l'issue d'un séjour hospitalier ou après un problème médical aigu, les centres de convalescence peuvent intervenir dans votre rééducation à travers différents types d'actions. Contactez l'assistante sociale de l'hôpital ou votre médecin généraliste.

Les accompagnements en santé mentale dans la région

Baisse de vitalité, moral en berne, troubles du sommeil, sentiment de solitude... autant de raisons d'accepter d'en parler.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Les Centres médico psychologiques (CMP) pour personnes âgées accueillent, sur prescription médicale, les personnes de plus de 65 ans en souffrance psychique. Le centre médicopsychologique de secteur pour les administrés de Fontaines Saint-Martin se situe à Rillieux-la-Pape, 109 rue des Mercières. Les prises en charge se font sur rendez-vous après un contact avec le secrétariat au **04 26 73 85 93**. En cas d'urgence, contactez le **15** ou les urgences psychiatriques Rhône Métropole au **04 37 91 54 54**.

Le dispositif d'écoute et de soutien LIVE est une ligne d'information et d'orientation en santé mentale pour toute personne concernée par une problématique de santé mentale, suivie ou non en psychiatrie, pour leurs familles et aidants, ainsi que pour des partenaires professionnels.
Appel gratuit au 08 05 05 05 69 (7j/7, de 8h à 20h) ou au live@ch-le-vinatier.fr



L'Association France Alzheimer Rhône accompagne et informe sur la maladie d'Alzheimer, son évolution, ses conditions de prise en charge, les droits des malades ou le choix des structures d'accueil, un seul numéro : **04 78 42 17 65**



Les symptômes de la maladie sont caractérisés par des pertes de mémoire sur des faits récents, une disparition des repères dans le temps et dans l'espace, certaines difficultés à reconnaître des objets, ainsi que des troubles du langage. Un dépistage précoce permet d'améliorer la qualité de vie du malade et de ralentir l'évolution de la maladie. En cas de doute, il est donc important de faire établir au plus vite un diagnostic. Parlez-en à votre médecin traitant.

Pour en savoir plus
www.francealzheimer.org/rhone

Les autres dispositifs d'écoute et de soutien spécialisés

- Écoute Alcool au **0 980 980 930**
- L'association France Parkinson Rhône au **06 60 97 55 46**, du lundi au vendredi, apporte soutien et information aux malades de Parkinson et à leurs proches. Une écoute téléphonique est organisée (sauf urgences). Plus d'informations sur www.franceparkinson.fr

Se faire aider au quotidien

*Un de nos souhaits le plus cher est de rester chez soi le plus longtemps possible, de vieillir tout en gardant son autonomie, en conservant son environnement et son réseau social.
Quelle plus belle façon de prendre de l'âge ?*

Pour y parvenir, un ensemble de services et de dispositifs existent. N'hésitez pas à demander du soutien en cas de difficultés. Le CCAS de la commune et la Maison de la Métropole sont là pour vous aider dans vos recherches et vos démarches.



Pour les actes administratifs

Le CCAS de Fontaines Saint-Martin peut vous accompagner ou vous orienter vers les bons interlocuteurs.
Contactez-le au 04 72 42 91 91.

Les assistantes sociales de la MDML vous aident pour certaines démarches administratives : ouverture de droits, relations avec les organismes sociaux, constitution de dossiers comme celui pour la demande de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA). Cette aide financière personnalisée permet de compenser une part des dépenses en lien avec la perte d'autonomie. (voir page 39 aides financières).

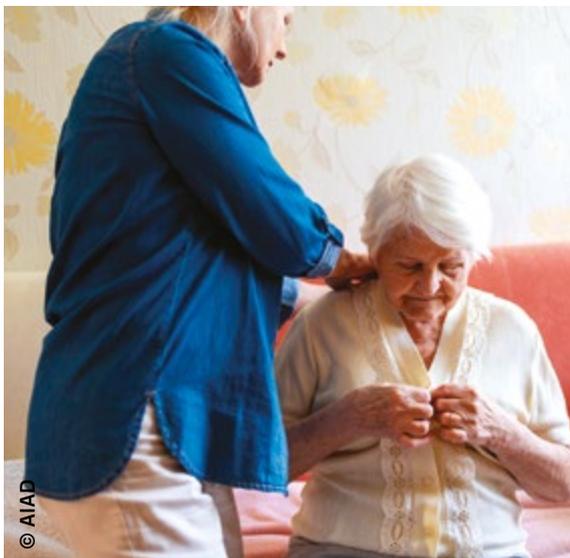
Des aides chez soi au quotidien

Elles sont de différentes natures : intervention d'une aide à domicile, livraison de repas, installation d'une téléassistance...



LES SERVICES D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

Ils proposent des prestations permettant de continuer à vivre à son domicile malgré une perte d'autonomie. L'aide peut être ponctuelle ou quotidienne. Les services proposés sont variés : travaux ménagers et entretien du linge, courses, préparation et aide au repas, assistance dans les gestes de la vie quotidienne ou simple compagnie. L'AIAD Saône Monts d'Or est votre partenaire du maintien à domicile. Vous pouvez les contacter au **04 78 22 79 17** ou les rencontrer au 54 rue Gambetta à Fontaines-sur-Saône ou les joindre sur **www.aiad-aideadomicile.fr**



En complément, la MDML vous délivrera des informations personnalisées en fonction de votre situation pour trouver un service d'aide à domicile et vous aidera à faire le meilleur choix. Contactez-la au **04 28 6722 00**. L'annuaire en ligne des services d'aide et d'accompagnement à domicile est consultable sur : **www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/** en renseignant le nom de la commune, **www.grandlyon.com/services/annuaire-des-services-a-domicile-pour-personnes-agees**



Bon à savoir

En fonction de votre autonomie, diverses aides financières peuvent vous être allouées afin de participer à la prise en charge de tout ou partie de ces prestations. Elles sont soumises à conditions de ressources.

Les modes d'intervention sont très différents quant aux responsabilités de chacun (personne aidée, aide à domicile, service) et au coût. Il est important de choisir en fonction de ses besoins et de ses contraintes. Trois possibilités pour mettre en place les interventions à domicile :

Faire appel à un service d'aide et d'accompagnement à domicile prestataire : vous êtes le client du service qui emploie votre intervenant. Il se charge des formalités administratives à votre place et assure la formation, l'encadrement et le remplacement de ses salariés en cas d'absence.

Faire appel à un service d'aide et d'accompagnement à domicile mandataire : vous êtes l'employeur de l'intervenant à domicile mais le service vous décharge des aspects administratifs liés à ce statut (formalités de recrutement, rédaction du contrat de travail, déclarations sociales, établissement des feuilles de paie...) mais vous restez l'employeur du salarié, le mandataire est un intermédiaire. En cas de licenciement, l'indemnité reste à votre charge.

Employer directement un intervenant à domicile : vous êtes l'employeur de l'intervenant et vous le recrutez directement. Vous devez rédiger un contrat de travail, établir les feuilles de paie, verser les cotisations sociales. Vous devez le remplacer lors de ses absences. En cas de licenciement, l'indemnité reste à votre charge.

Pour faciliter vos démarches administratives, vous pouvez opter pour un paiement par CESU.



Une aide à domicile ponctuelle

L'Agirc-Arrco propose à ses assurés de 75 ans et plus un service d'aide à domicile lorsqu'ils sont momentanément confrontés à une difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, retour d'hospitalisation, absence de l'aidant habituel...) et qu'ils ne bénéficient pas de l'APA. Cette aide peut prendre la forme d'une aide au ménage, aux courses, à la préparation de repas...

LA LIVRAISON DES REPAS OU DES COURSES

Parfois, avec l'âge, l'appétit diminue, l'envie de cuisiner aussi et l'on rencontre des difficultés à faire ses courses. Continuer à avoir une alimentation équilibrée est important pour prévenir les risques de dénutrition, de chutes et de maladie. Cela entretient également le moral.



© Atout Délice

Plusieurs types d'organismes proposent un service de portage de repas à domicile : des services d'aide et d'accompagnement à domicile, des organismes de service à la personne associatifs ou des sociétés privées de livraison de repas.



Pour vous aider à trouver un service de portage de repas, prenez contact avec votre CCAS au **04 72 42 91 91**.

Par ailleurs, le Petit Casino de Fontaines Saint-Martin assure bénévolement la livraison des courses aux personnes ayant des difficultés à se déplacer. Contactez-le au **06 71 23 18 64** ou adressez-lui votre commande, en précisant vos coordonnées par mail à **remi-millery@orange.fr**

De plus, la pharmacie Vincent propose le même service pour les prescriptions médicales, aux personnes ayant des difficultés à se déplacer. Contactez-la **04 78 22 62 12** ou par mail à **pharmacievincent@hellopharmacie.com**

L'INSTALLATION D'UNE TÉLÉASSISTANCE



La téléassistance contribue à sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elles. En cas de problèmes (chute, malaise...), la personne peut contacter une plateforme téléphonique joignable 24h/24 et 7j/7 en

appuyant sur un médaillon porté autour du cou ou sur une montre portée au poignet à garder sur soi en permanence. Selon l'urgence de la situation, le téléopérateur contacte un proche de la personne âgée qui a été désigné au préalable ou déclenche une intervention pour porter assistance (notamment si la personne sécurisée ne répond pas à l'appel du téléopérateur).

Comment ça fonctionne ?

- Un système de micro haut-parleur doit être installé dans le logement. Il permet au téléopérateur et à la personne âgée de se parler à distance grâce à un système de haut-parleur.
- L'émetteur-récepteur (médaillon ou montre) doit être porté en permanence par la personne. Il permet de déclencher l'alarme et la mise en relation avec la centrale d'écoute avec laquelle il est relié.
- Un abonnement est souscrit auprès de l'organisme qui propose son installation.

D'autres dispositifs peuvent également être proposés : émetteur récepteur avec un bouton d'appel géolocalisable à mettre dans sa poche pour vos déplacements (ou lorsque vous êtes dans le jardin), dispositif d'éclairage automatique à mettre au pied du lit pour créer un chemin lumineux en cas de réveil nocturne ainsi que des appels bimensuels dits "de réconfort".

Si vous êtes intéressé par la téléassistance, contactez votre CCAS ou la MDML à Fontaines-sur-Saône qui vous communiqueront les coordonnées des organismes qui proposent ce service près de chez vous. Ils vous orienteront vers les solutions les plus adaptées et vous

informeront également sur les aides dont vous pouvez bénéficier pour financer l'abonnement mensuel à ce système de téléassistance (CCAS, caisses de retraite, Métropole dans le cadre de l'APA).

AIDES POUR SE DÉPLACER

Le dispositif "Sortir plus"

Les personnes de plus de 75 ans éprouvant des difficultés pour se déplacer ou craignant de sortir seules peuvent bénéficier du dispositif "Sortir plus" lorsqu'elles sont affiliées aux caisses de retraite Agirc-Arrco. Il leur permet de renouer avec les sorties en étant accompagné, à pied ou en voiture, par une personne de confiance pour aller en promenade, chez le coiffeur, au restaurant, faire des courses, visiter des parents ou amis, aller chez le médecin, etc.

Pour en bénéficier, quel que soit son niveau d'autonomie et de ressources, il suffit d'activer son compte par téléphone au **09 71 09 09 71** (service gratuit, coût d'un appel local) du lundi au vendredi. Les sorties doivent être anticipées au moins deux jours à l'avance. Cette aide est limitée à 450 € par an.



La Carte mobilité inclusion ou CMI

Pour les personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie, la Carte mobilité inclusion remplace depuis le 1^{er} janvier 2017 les cartes de stationnement, de priorité et d'invalidité. Elle donne les mêmes droits que ces trois cartes. Elle est attribuée sous les mêmes conditions par la Métropole de Lyon en fonction de vos droits. La CMI invalidité vous

concerne si vous avez une perte d'autonomie importante : elle offre les mêmes avantages que la CMI priorité avec en plus des réductions dans les transports ainsi que, sous condition de ressources, des avantages fiscaux.



Bon à savoir

La carte de stationnement permet à la personne détentric, ou à son accompagnateur conducteur du véhicule, d'utiliser les places de stationnement réservées aux personnes handicapées.

Auprès de qui la demander ?

- À la MDML de Fontaines-sur-Saône au **04 28 67 22 00** ou sur le site **www.grandlyon.com/mdm**
- À la Maison départementale et métropolitaine des personnes handicapées (MDMPH) au **04 28 67 24 10** ou sur le site **www.grandlyon.com/mdmph**

Pour les personnes qui bénéficient de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), la demande est simplifiée. Il convient de remplir uniquement un formulaire de demande simplifiée à la MDML à Fontaines-sur-Saône ou sur le site **www.grandlyon.com/mdm**

DES PETITS TRAVAUX DE BRICOLAGE À RÉALISER

Il est possible de faire appel à un service d'aide à domicile ou à un professionnel pour être aidé à domicile dans des petits travaux de bricolage : tondre la pelouse, monter un meuble...

Pour en savoir plus sur les conditions d'intervention, le coût et les aides fiscales possibles, consulter l'article Travaux de petit bricolage sur le site de la Direction générale de l'entreprise, du Ministère de l'Économie, de l'Industrie et du Numérique.

www.servicessalapersonne.gouv.fr

Le CCAS peut vous accompagner dans cette recherche au **04 72 42 91 91**.



Les aides financières

Pour financer les frais en lien avec la perte d'autonomie, en cas de faibles ressources ou de difficultés financières, il est possible de bénéficier d'un accompagnement social et de secours financiers.

FRAIS EN LIEN AVEC UNE PERTE D'AUTONOMIE L'Allocation personnalisée d'autonomie ou APA

Elle s'adresse à l'ensemble des personnes âgées en perte d'autonomie nécessitant un soutien de la collectivité. Elle prend en charge une partie des dépenses nécessaires pour compenser cette situation et la dépendance qui en découle. Elle permet notamment de rester vivre à son domicile.

Ces aides financières peuvent concerner différents domaines :

- Aides humaines (aide-ménagère, aide à domicile, pour se déplacer...),
- Aides pour faire les courses
- Livraison des repas à domicile,



© Atout Délice

- Accueil temporaire (accueil de jour, hébergement temporaire en établissement).

- Achat d'aides techniques (tapis antidérapant, téléassistance, achat de protections à usage unique...)



- Travaux d'adaptation du logement (installation de barres d'appui, équipement d'un rehausseur de toilette ou d'un siège de bain...)



Le montant de l'allocation varie en fonction des ressources et du niveau de dépendance. Cette allocation est versée par la Métropole et soumise à conditions :

- Être âgé de 60 ans et plus,
- Être retraité du régime général, de la Fonction publique d'État, ou du régime agricole,
- Avoir une résidence stable et régulière en France,
- Avoir besoin d'une aide pour les gestes essentiels de la vie quotidienne. Le degré de perte d'autonomie est évalué par une équipe de professionnels du Conseil départemental et doit relever du GIR 1, 2, 3 ou 4.

Le CCAS de Fontaines Saint-Martin peut vous accompagner dans la constitution de votre dossier de demande d'APA. Sinon, il est possible d'en faire la demande via le service en ligne de demande d'aides à l'autonomie sur le site www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr ou renseigner le formulaire Cerfa 16301-01.

UNE AIDE POUR ADAPTER SON LOGEMENT

Effective depuis le 1^{er} janvier 2024, MaPrimAdapt' permet de financer les travaux d'adaptation de son logement en lien avec la perte d'autonomie. Sous conditions d'attribution, cette aide vise à simplifier les démarches et permettre aux personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie de rester vivre chez elle. Elle est allouée pour des travaux d'amélioration, de rénovation et d'adaptation de l'habitation principale, à l'exception des papiers peints et peintures, que vous soyez locataire du parc privé ou propriétaire occupant. Les travaux peuvent concerner l'intérieur ou l'extérieur des logements.

Elle s'adresse :

- aux personnes âgées de plus de 70 ans, quel que soit leur niveau de dépendance ou d'autonomie ;
- aux personnes âgées de 60-69 ans en perte d'autonomie précoce justifiant d'un niveau de GIR (groupe iso-ressources) de 1 à 6 ;
- aux personnes en situation de handicap sans condition d'âge, justifiant d'un taux d'incapacité supérieur ou égal à 50 % ou éligibles à la prestation de compensation du handicap.

Cette prime est cumulable avec les aides locales, les aides à la rénovation énergétique et la prestation de compensation du handicap.

Pour l'obtenir, deux possibilités :

- Prendre un rendez-vous avec un conseiller France Renov' au **04 37 48 25 90** ou sur **france-renov.gouv.fr**
- Contacter SOLIHA, association agréée solidaire pour l'Habitat au **04 37 28 70 20** ou sur le site **www.rhonegrandlyon.soliha.fr**

Vous serez mis en relation avec un assistant à maîtrise d'ouvrage (AMO) habilité autonomie qui vous accompagnera dans l'élaboration des dossiers. Le dépôt de demande de subvention se fait en ligne ou au format papier. L'AMO se charge de requérir le meilleur financement du projet, chaque montage financier étant individuel. La réalisation des travaux est faite par un artisan choisi avec l'AMO. La réception du versement de la subvention se fait à l'issue. Le montant de l'aide, qui varie en fonction des ressources et du niveau de dépendance, est versée par la Métropole.

Le CCAS de la commune peut vous accompagner dans cette démarche. Enfin, sur certains dossiers, une subvention complémentaire peut être allouée par le CCAS.

Le crédit d'impôts



Des crédits d'impôts sont possibles dans le cadre : d'emploi à domicile (salarié ou service d'aide à domicile), de frais de livraison de repas ou pour des dépenses d'installation et de remplacement d'équipements spécialement conçus pour les personnes âgées ou handicapées, sous certaines conditions.

Il est également possible de bénéficier de réductions d'impôts, liées à votre situation ou à vos revenus.

Plus d'informations sur le site **impots.gouv.fr**

DES AIDES POUR LES SOINS DE SANTÉ

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

La complémentaire santé solidaire est une aide pour payer vos dépenses de santé si vos ressources sont modestes. Selon vos ressources, elle ne coûte rien ou coûte moins d'un euro par jour et par personne. Avec la complémentaire santé solidaire : vous ne payez pas le médecin, le dentiste, l'infirmier, le kinésithérapeute, l'hôpital, vos médicaments en pharmacie, ni la plupart des lunettes, prothèses dentaires ou auditives. Pour en bénéficier, vous devez ne pas dépasser un plafond de ressources et être affilié à l'Assurance maladie.

Plus d'infos au **36 46 (service et appel gratuits)** ou en suivant le lien **www.ameli.fr/assure/droits-demarches/difficultes-acces-droits-soins/aides-financieres-individuelles/**

Flashez ce QR CODE avec votre smartphone



UNE PÉRIODE FINANCIÈRE DIFFICILE ?

Toute personne confrontée à des difficultés financières pour assumer certaines charges peut prendre contact avec le CCAS de Fontaines Saint-Martin ou les services sociaux de la MDML de Fontaines-sur-Saône. Plusieurs dispositifs permettent de passer ce cap. Parmi eux :

L'allocation de solidarité

Destinée aux seniors disposant de faibles revenus, elle est versée par la CARSAT ou la Caisse nationale d'assurance vieillesse ou par la Mutualité sociale agricole. Votre MDML vous aidera à constituer votre dossier auprès des caisses de retraites correspondantes.

Elle est soumise à certaines conditions :

- Avoir plus de 65 ans (accès possible à partir de 60 ans sous certaines conditions)
- Résider en France et y séjourner plus de 6 mois par an
- Ne pas dépasser un certain plafond de ressources
- Être français ou étranger avec un titre de séjour de plus de 10 ans.



L'Aide aux retraités en situation de rupture ou ASIR

Face à un événement difficile (l'accueil de votre conjoint en maison de retraite depuis moins de 6 mois, le décès de votre conjoint ou votre déménagement en Auvergne-Rhône-Alpes), la CARSAT vous propose une aide financière momentanée, l'aide aux retraités en situation de rupture. Cette aide temporaire de 3 mois est destinée à améliorer vos conditions de vie à domicile, en bénéficiant de prestations d'aide à la vie quotidienne (aide à l'entretien du logement et du linge, portage de repas, téléalarme...). Elle est soumise aux conditions suivantes :

- Être âgé d'au moins 55 ans,
- Être retraité du régime général à titre principal,
- Habiter en Auvergne-Rhône-Alpes.

Les aides des caisses de retraite



Si vous êtes retraité de l'Assurance retraite du régime général, de la Fonction publique de l'Etat ou de la Mutualité sociale agricole, votre caisse de retraite peut vous aider si vous avez besoin d'un accompagnement à domicile ou si vous faites face à une situation exceptionnelle (sortie d'hospitalisation, décès de votre conjoint...).

L'attribution de ces aides est soumise à plusieurs conditions : résider en Auvergne-Rhône-Alpes, être âgé d'au moins 55 ans, rencontrer des difficultés liées à vos conditions de vie, votre isolement social et géographique, vos ressources, votre âge ou votre état de santé dans votre vie quotidienne et disposer de ressources respectant les barèmes en vigueur.

Trouver sur le site de l'Assurance retraite des demandes d'aides pour bien vieillir chez soi :

www.carsat-ra.fr

(Retraité/être aidé au quotidien)

3960 (appel gratuit + prix de l'appel) - choix 4



Bon à savoir

Si vous bénéficiez de l'APA ou si vous êtes éligible à l'APA, vous ne pouvez pas bénéficier des aides des caisses de retraite si celles-ci portent sur la même aide (par exemple l'aide à domicile, les aides techniques).



Les mesures de protection juridique en cas de vulnérabilité

La vulnérabilité de la personne adulte peut aller jusqu'à son incapacité à faire valoir ses intérêts. La simple gestion du quotidien peut lui poser des difficultés, tout comme sa protection et celle de ses biens. Il existe des démarches de protection pour mieux accompagner les personnes vulnérables :

Le mandat de protection future

Il donne la possibilité d'organiser à l'avance sa propre protection dans l'éventualité où la personne ne serait plus en capacité de gérer ses affaires seule sans perdre ses droits ni sa capacité juridique. Il lui permet de désigner à l'avance une ou plusieurs personnes (appelée mandataire) pour la représenter le jour où elle ne serait plus en capacité de gérer ses intérêts. Le mandat est établi soit chez un avocat soit directement sur formulaire spécifique et enregistré au tribunal judiciaire.

Sauvegarde de justice

Mesure provisoire de courte durée, elle permet de représenter la personne protégée dans certains actes, dans l'attente, soit d'un rétablissement, soit du prononcé d'une

mesure de tutelle ou de curatelle. Dans sa forme, la sauvegarde de justice peut être médicale (à la demande d'un médecin) ou judiciaire (par ordonnance du juge des tutelles). La personne protégée conserve l'exercice de ses droits à l'exception de ceux désignés par le juge.

L'habilitation familiale

L'habilitation familiale est un dispositif récent de protection de la personne : cette mesure permet à un proche d'une personne à protéger de saisir le juge des tutelles pour être autorisé à représenter la personne qui ne peut pas manifester sa volonté, ou passer certains actes en son nom sans recourir aux mesures de protection judiciaire classiques. L'habilitation familiale peut être générale ou limitée à un ou plusieurs actes.

La curatelle

Mesure qui permet de protéger une personne majeure dès lors qu'elle a besoin d'être conseillée ou contrôlée dans les actes de la vie civile. Le rôle d'assistance est alors confié à un curateur par le juge des tutelles.



La tutelle

Une personne majeure peut être placée sous tutelle dès lors qu'elle n'est plus en état de gérer elle-même ses propres intérêts et a besoin d'être représentée d'une manière continue dans les actes de la vie civile. Le délégué à la tutelle (membre de la famille ou professionnel) est nommé par le juge des tutelles. La tutelle crée une incapacité totale : perte du droit de vote et de la capacité d'effectuer tout acte de la vie civile. Pour en savoir plus sur les différentes modalités de protection de personnes vulnérables, retrouvez toutes les informations sur www.adultes-vulnerables.fr

Comment lutter contre l'isolement ?



Un certain nombre de signaux d'alerte et de changements des habitudes de vie peuvent conduire à s'interroger sur une situation de vulnérabilité (isolement familial, social, problèmes psychiques, etc.). Il est important de ne pas couper ses liens avec l'extérieur.



Si vous êtes dans cette situation ou si vous connaissez quelqu'un de Fontaines Saint-Martin qui vit dans ces conditions, n'hésitez pas à contacter le CCAS au **04 72 42 91 91**. Inscrivez-vous au registre du plan d'alerte et d'urgence encore appelé registre des personnes "vulnérables". Tenu à jour par le CCAS, il lui permet de vous contacter et de vous informer notamment en cas de déclenchement du plan canicule.
Plus d'informations page 26.



D'autres acteurs de la prévention de l'isolement peuvent vous proposer des solutions :

La ligne d'écoute et de soutien téléphonique des Petits Frères des Pauvres : Solitud'écoute au **0 800 47 47 88 (appel gratuit)**.

Si vous vous sentez seul, que vous ressentez l'envie de parler à quelqu'un ou que vous connaissez une personne en situation d'isolement, n'hésitez pas à joindre ou à diffuser le numéro.

Si la téléassistance contribue à sécuriser le maintien à domicile, certaines sociétés proposent dans leurs services, de vous appeler deux fois par mois (fréquence adaptée sur demande) : des appels dits "de réconfort" pour échanger avec vous et vous apporter soutien.

En cas de deuil



Plusieurs associations se sont spécialisées pour accueillir, accompagner et informer toute personne confrontée à une situation de rupture, de deuil ou de mort. Cette approche est étendue à la famille et à l'entourage. En fonction des souhaits de la personne, il est possible de s'inscrire à plusieurs dispositifs différents (rencontres individuelles, groupes de soutien mutuel...).

Parmi eux :

Association Élisabeth Kubler-Ross (EKR)
Antenne Rhône au **06 84 64 94 71**

Vivre son deuil Rhône-Alpes
au **04 78 60 05 65**

Je suis aidant et j'ai besoin de répit

Vous êtes "aidant" si, quel que soit votre âge, vous venez en aide à une personne de votre entourage (conjoint, parents, enfants ...) à titre non professionnel pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide peut être quotidienne ou non, partielle ou totale.



OÙ S'INFORMER ?

La plateforme métropolitaine des aidants

Porté par la Métropole de Lyon, ce service est un lieu d'information, de conseil et de soutien pour les aidants. Une psychologue les accompagne pour aider à prendre du recul sur leur situation, apporter des conseils et orienter dans les démarches.



**Pour toute demande d'informations
ou pour prendre rendez-vous :**
04 28 67 17 48

Le rôle des "aidants familiaux" est essentiel auprès des seniors en perte d'autonomie. Ils doivent faire face à de multiples difficultés d'organisation et de prise en charge de leur proche, parfois au détriment de leur propre santé. Des structures et services leur apportent un soutien et la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement instaure notamment un "droit au répit" pour permettre aux proches aidants de prendre un temps de repos.

La Métropole aidante

L'association Métropole aidante, située 292 rue de Vendôme à Lyon, permet de s'informer sur tous les services (répit à domicile ou en établissement, soutien psychologique et social, santé et prévention) proposés aux aidants pour les soutenir et les accompagner au quotidien. Les contacter au **04 72 69 15 28** ou sur www.metropole-aidante.fr



La caisse de retraite Agirc-Arrco (si l'aidant y est affilié)

Elle propose à l'aidant de nombreuses solutions sur tout le territoire pour l'aider à mieux vivre sa situation d'aidant : rencontres, bilans de prévention, groupes de parole et d'entraide, séjours de répit... Comment faire ? Contactez votre caisse Agirc-Arrco. Elle a également conçu un site internet pour et avec des aidants qui, en fonction de la localisation et de la situation de la personne qui est accompagnée, permet d'accéder à l'ensemble des solutions existantes à proximité (droits et démarches, aide et soins à domicile, solutions de répit, groupes de parole, prévention santé, aménagement du domicile, etc.). **maboussoleaidants.fr**

Les associations spécialisées France Alzheimer Rhône



Elle répond aux besoins des malades et de leurs familles. Les bénévoles, concernés par la maladie et formés pour les actions, vous apportent réponses et conseils : un seul numéro : **04 78 42 17 65**



Bon à savoir

Pour les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées vivant à domicile, les accueils de jour offrent un service d'une demi-journée ou plusieurs jours par semaine, selon les besoins. Ils peuvent aussi proposer un "temps de parole" aux aidants afin de partager leurs difficultés.

France Parkinson Rhône

Elle apporte soutien et information aux malades de Parkinson et à leurs proches. Contact au **06 60 97 55 46**



ÉCHANGER, COMMENT, AVEC QUI ?

Des groupes de parole sont organisés périodiquement par les professionnels des Maisons de la Métropole des territoires de Caluire/ Neuville/Rillieux sur la thématique de l'aide aux aidants des personnes âgées. Elles offrent à la fois un espace d'écoute et d'expression, permet la libération de la parole de chacun, crée une dynamique entre les participants et favorise l'échange. Renseignements et inscription auprès de la Maison de la Métropole de Lyon de Neuville-sur-Saône au **04 28 67 24 50**.



QUELS DISPOSITIFS SPÉCIFIQUES SONT MIS EN PLACE POUR LES AIDANTS ?

Pour accompagner au mieux un proche en perte d'autonomie, il est important de préserver sa santé et de dégager du temps libre. Des solutions existent pour les aider dans cette démarche. Si l'aidant est en activité, il est possible de mettre en place un accompagnement à domicile ou de bénéficier de congés spécifiques.

Parmi ces dispositifs, il est notamment possible de bénéficier :

- De soutien financier (Allocation journalière du proche aidant, allocation personnalisée d'autonomie, aides des caisses de retraite si l'aidant héberge le parent en perte d'autonomie, des aides fiscales...),
- De l'accès aux accueils de jour ou temporaires des personnes isolées ne pouvant vivre sans aide à domicile et donnant aux familles ou aux aidants un droit au répit. Ce droit peut être pris en compte dans le cadre de l'APA,
- Du droit au répit,
- D'être considéré comme aidant familial et, sous certaines conditions, être salarié de la personne aidée,
- D'un congé de solidarité familiale, lorsque la maladie met en jeu le pronostic vital.



Bon à savoir

*La maison de retraite médicalisée La Fontanière à Fontaines Saint-Martin prend le relais en cas de besoin dans le cadre des courts séjours Korian.
Plus d'informations au **04 72 42 06 00** (prix d'un appel local) ou sur **korian.fr**.*

Plus d'informations dans la Maison de la Métropole de proximité de la personne aidée, sur le site des caisses de retraite ou sur **www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/soutien-financier**

Flashez ce QR CODE avec votre smartphone



Mon lieu de vie

**Continuer à vivre chez soi ou envisager de vivre ailleurs ?
La question devient essentielle quand des difficultés
apparaissent dans la vie quotidienne.**

**Pour certains, il suffit d'adapter sa maison.
Pour d'autres, l'heure est au choix d'un nouveau
lieu de vie ou de partager son logement.**

**Embarquons pour un tour d'horizon des solutions
et alternatives qui peuvent être proposées.**





Vieillir chez soi

Si des solutions existent, elles supposent de bien évaluer en amont ses besoins, de s'interroger sur son état de santé, sur les aménagements du domicile à prévoir.

UN LOGEMENT ADAPTÉ

Il est aujourd'hui possible de vivre chez soi de façon autonome et dans de bonnes conditions en procédant à quelques aménagements de son domicile.



Des travaux pour améliorer son logement

Pour vous aider dans ces démarches, l'équipe pluridisciplinaire de SOLIHA Rhône et Grand Lyon peut vous accompagner et vous assister gratuitement tout au long de votre projet de travaux pour améliorer votre logement, le rendre plus sécurisant, plus adapté et vous permettre de vivre chez vous.

Il est possible de les contacter directement au **04 37 28 70 20** ou sur le site **www.rhonegrandlyon.soliha.fr** (voir page 40)



Des aides techniques et numériques

Il peut également être nécessaire d'avoir recours à des aides techniques et numériques qui facilitent les gestes du quotidien, ainsi que de réaliser des travaux d'aménagement (barres d'appui, douche à l'italienne, remplacement d'hublot, etc.).



Le Centre d'information et de conseils sur les aides techniques (CICAT), animé par les ergothérapeutes du CRIAS saura vous guider sur simple appel téléphonique au **04 78 62 98 24** ou par mail à **contact@crias.fr**. Il vous conseillera sur la manière de réduire les obstacles et de mieux identifier vos besoins. Plus d'informations sur **sur crias-elsa.fr**



Il est également possible de visiter gratuitement l'appartement ELSA (Équiper son logement en solutions adaptées), sur rendez-vous par mail **contact@crias.fr** ou au **04 78 62 98 24**. Toute une gamme d'aides techniques pour vous faciliter le quotidien sont mises à votre disposition pour les essayer et avoir des conseils personnalisés auprès des ergothérapeutes. Une visite virtuelle est possible à l'adresse suivante : **crias-elsa.fr**, onglet "visitez l'appartement".

Les ergothérapeutes du CRIAS de Lyon peuvent également se déplacer au domicile des personnes de 75 ans et plus, afin de réaliser chez elles un diagnostic "Bien chez soi". À cette occasion, l'ergothérapeute vous conseillera pour optimiser votre confort et votre sécurité tout en respectant vos habitudes et lieux de vie.

Contactez vos caisses de retraite, votre mutuelle ou votre complémentaire santé pour savoir si elles prennent en charge cette prestation.



Le site Bien-chez-soi de l'Assurance retraite est un site entièrement dédié aux petits équipements à mettre en place chez soi pour simplifier son quotidien :
www.bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr

Il permet également en quelques clics, d'accéder à plus de 200 fiches pédagogiques sur les aides techniques ou technologiques pour équiper son logement en fonction de ses déficits (auditifs, visuels, moteurs...), des activités (cuisiner, communiquer, confort, se déplacer...) et des lieux concernés (salon, chambre, jardin...).

DES AIDES À DOMICILE

Il est possible d'être aidé à domicile de différentes façons : intervention d'une aide à domicile, livraison de repas, installation d'une téléassistance... Ces aides ainsi que leur possible prise en charge financière sont détaillées page 39 dans la partie dédiée aux différentes aides du quotidien auxquelles vous pouvez prétendre.



LA COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE : UNE PORTE ENTRE DEUX ÂGES

Solution innovante pour rester chez soi autrement, elle permet de vieillir accompagné en partageant son logement. Elle permet de partager son quotidien avec un jeune (étudiant, apprenti...) qui en contrepartie d'une chambre pour un tarif modique, offre une présence rassurante. Vous vivez seul(e) et cherchez un peu de présence dans votre quotidien, la cohabitation intergénérationnelle est peut-être faite pour vous.

Plusieurs associations lyonnaises ont pour mission de mettre en relation les retraités et les étudiants en recherche de logement. L'objectif est de faire le lien entre l'étudiant et les personnes âgées désireuses d'héberger chez elles un étudiant en échange d'une présence au domicile et de quelques services de la vie quotidienne.



Tim et Colette, la cohabitation intergénérationnelle :
04 26 84 49 36 ou **06 81 14 82 65**
contact@timetcolette.fr
www.timetcolette.fr

Le Pari Solidaire Lyon : **04 78 83 54 42**
 ou **06 88 20 77 05** (Corinne Pasquer-Belot)
 ou **06 10 33 15 49** (Marie Gourion) ou sur
www.leparisolidairelyon.org

Ensemble 2 Générations : **06 44 02 73 76**
www.ensemble2generations.fr

LE VIAGER SOLIDAIRE

Vous êtes propriétaire, ne parvenez plus à faire face à vos dépenses courantes mais souhaitez néanmoins continuer à vivre dans votre logement. Société Coopérative d'Intérêt Collectif (SCIC) à but non lucratif, les 3 Colonnes vous propose une solution : le viager solidaire.

La coopérative devient propriétaire de votre logement, tout en vous laissant la possibilité de rester à votre domicile avec en contrepartie une rente mensuelle. Vous pouvez être mis, le cas échéant, en relation avec des services d'aide à domicile.

SCIC Les 3 colonnes au **04 78 47 70 15** ou sur
www.viager-solidaire.fr





Opter pour un nouveau lieu de vie

Les personnes âgées ont également la possibilité de s'installer dans des lieux d'hébergement adaptés à leurs attentes et à leurs problématiques. Les plus connus sont les maisons de retraite et les structures pour personnes dépendantes mais il existe d'autres alternatives.

ÊTRE AUTONOME ET CHOISIR UN LOGEMENT MIEUX ADAPTÉ

Vous envisagez de déménager car vous ne souhaitez plus ou vous ne pouvez plus continuer à vivre dans votre domicile actuel. Un environnement adapté à l'intérieur et à l'extérieur de chez soi permet de continuer à bien vivre en vieillissant.

Pour choisir au mieux son futur logement, il faut se poser les bonnes questions.

Pour les connaître, suivre le lien

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/les-questions-a-se-poser/les-questions-a-se-poser-avant-de-changer-de-domicile

Flashez ce QR CODE
avec votre smartphone



ou aller sur le site

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

VIVRE DANS UNE RÉSIDENCE AVEC SERVICES POUR SENIORS

Ces établissements non médicalisés sont des ensembles de logements pour les personnes âgées autonomes associés à des services collectifs, souvent construits à proximité des commerces, des transports et des services. Elles sont de deux types :

Les résidences autonomie

Ces établissements médico-sociaux accueillent des personnes autonomes âgées de plus de 60 ans. Les personnes sont locataires de leur logement. Ces résidences sont majoritairement gérées par des structures publiques ou à but non lucratif. Le coût du logement y est modéré.

Les résidences autonomie les plus proches de Fontaines Saint-Martin sont la résidence Simon Rousseau à Fontaines-sur-Saône (**04 72 00 10 35**), la résidence Marie Lyan à Caluire-et-Cuire (**04 78 08 00 21**), la résidence Bertrand Vergnais à Neuville-sur-Saône (**04 78 91 26 21**) et la résidence Vermeil à Rillieux-la-Pape (**04 78 88 11 10**).

Les résidences services

Ces logements privés sont proposés par le secteur privé et sont gérés par des structures privées commerciales ou associatives. Les occupants des résidences services sont locataires ou propriétaires. Ils peuvent faire appel aux divers dispositifs conçus pour prévenir la perte d'autonomie et faciliter le

maintien à domicile, dans les mêmes conditions que pour tout autre domicile. Plus d'informations sur www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/changer-de-logement/vivre-dans-une-residence-avec-services-pour-seniors/les-residences-services

Flashez ce QR CODE
avec votre smartphone



BÉNÉFICIER D'UN ACCUEIL FAMILIAL

Chez un proche

Vous vous installez de façon temporaire (après une hospitalisation, un deuil...) ou définitive chez votre proche. Si vous avez besoin d'aide dans le quotidien et que votre proche ne peut pas vous apporter toute l'aide dont vous avez besoin parce qu'il travaille ou parce que son état de santé ne le permet pas, si vous bénéficiez déjà de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie), vous pouvez continuer à en bénéficier comme dans votre ancien domicile. Il est également possible de le rémunérer en tant qu'intervenant à domicile dans le cadre de l'APA qui vous est accordée.



Dans une famille agréée

L'accueil familial est une solution d'hébergement pour les personnes âgées qui ne peuvent ou ne veulent plus vivre chez elles. Il constitue une alternative à l'hébergement en établissement. Le service accueil familial de la Métropole de Lyon propose des accueillants familiaux agréés qui font partager leur vie de famille aux personnes intéressées moyennant rémunération.

Cet accueil peut être temporaire ou définitif, à temps partiel ou temps complet.

Le contacter au **04 26 83 86 69** ou sur spad@grandlyon.com

INTÉGRER UNE STRUCTURE POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES

Si des gestes de la vie courante sont devenus difficiles (prise de médicaments, toilette, repas...), peut-être éprouvez-vous le besoin de vous sentir sécurisé ? Il existe deux types d'établissements médicalisés pour les





personnes âgées : les EHPAD (établissements d'hébergement pour les personnes âgées dépendantes) et les USLD (unités de soins de longue durée).

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)



Un EHPAD accueille des personnes âgées dépendantes, physiquement et/ou psychologiquement, ayant besoin d'une aide pour les actes de la vie quotidienne. C'est une maison de retraite médicalisée qui propose un accueil en chambre pour des personnes généralement âgées de plus de 60 ans. Ces établissements ont pour mission d'accompagner les personnes fragiles et de préserver leur autonomie par une prise en charge globale comprenant l'hébergement, la restauration, l'animation et le soin. Divers établissements, publics ou privés, proposent des formules d'accueil à différents prix. Vous trouverez, à titre indicatif en fin de guide, le nom et les coordonnées de neuf de ces établissements situés dans un rayon de 5 km autour de Fontaines Saint-Martin.

Plus d'informations sur les établissements et leurs tarifs autour de vous en contactant le CCAS de la commune au **04 72 42 91 91** ou sur **www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr** et en renseignant le code postal et le nom de la commune qui vous intéresse.

Flashez ce QR CODE avec votre smartphone



Pour vous aider à trouver une maison de retraite qui corresponde à vos critères et être accompagné dans la constitution et le dépôt de votre dossier d'admission en ligne, suivez le lien **trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx**

Via Trajectoire est un service public gratuit, confidentiel et sécurisé. Pensé pour simplifier votre admission en maison de retraite, il est accessible aux personnes que vous désignez ou qui agissent en votre nom.

Flashez ce QR CODE avec votre smartphone





Les unités de soins de longue durée (USLD)

Les USLD sont des structures d'hébergement et de soins accueillant des personnes dont l'état nécessite une surveillance médicale constante. Elles sont généralement adossées à un établissement hospitalier. Les moyens médicaux qui y sont mis en œuvre sont plus importants que dans les EHPAD.

L'admission a en général lieu à la suite d'une hospitalisation, d'un séjour en EHPAD ou d'un passage en service de soins de suite et de réadaptation. L'admission directe en provenance du domicile est possible avec l'appui du médecin traitant.

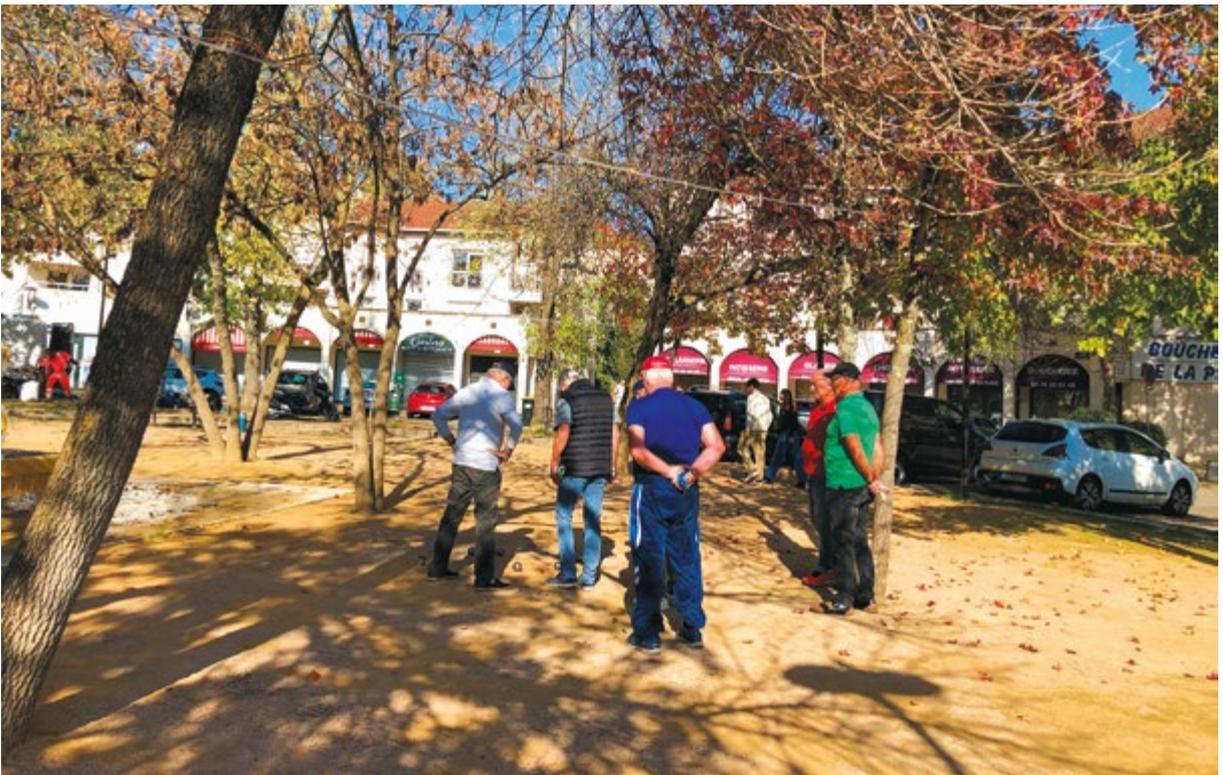
Combien ça coûte ?

En EHPAD comme en USLD, le résident doit payer chaque mois une facture qui se

décompose en un tarif hébergement et un tarif dépendance. Les soins sont directement pris en charge par l'Assurance maladie et ne sont pas facturés aux résidents.

Quelles aides publiques pour financer son hébergement ?

- Concernant le tarif hébergement, l'aide au logement peut être sollicitée dans la plupart des établissements. Dans les établissements agréés, l'aide sociale peut également être demandée auprès de la Métropole.
- Concernant le tarif dépendance, l'APA participe à une partie de la facture relative au tarif dépendance pour les personnes en établissement dont la dépendance est évaluée en GIR 1-2 et 3-4.



Avoir les bons réflexes pour être en sécurité

Les seniors sont trop souvent victimes de la lâcheté et de la ruse de personnes malintentionnées et de certains agresseurs. Ces règles simples de vie en société ont pour objectif de se prémunir contre les actes de malveillance. L'isolement est également un facteur d'insécurité.

Faites-vous connaître auprès de la mairie et adhérez à la vie locale et associative de Fontaines Saint-Martin.





Un policier municipal, placé sous l'autorité de madame le Maire, est chargé de veiller au bon ordre, à la tranquillité, à la sécurité et à la salubrité publique. Il est joignable via l'accueil de la mairie au **04 72 42 91 91**

En cas d'urgence faites le 17 ou le 112

Pour votre sécurité, adoptez les bons réflexes

CHEZ VOUS

Des règles de base :

Un inconnu ou un professionnel (gendarme, pompier, plombier, électricien) se présente à votre porte sans rendez-vous :

- Ne le laissez pas entrer.
- Demandez-lui sa carte professionnelle ou contactez la société à laquelle il dit appartenir.
- Vous pouvez lui proposer un autre rendez-vous afin de vous laisser le temps de procéder aux vérifications nécessaires.
- Si vous effectuez un contre-appel, utilisez les numéros de téléphone que vous avez en votre possession (figurant généralement sur les avis d'échéance et les factures) et non pas ceux donnés par la personne qui se présente ou vous appelle.
- En cas de doute, laissez la personne dehors et contactez le **17** ;

Si un démarcheur vous incite à la rapidité,

- Ne prenez surtout pas de décision hâtive.
- Ne signez aucun document, même si vous en comprenez clairement le sens : en parlez-en à votre entourage (amis, famille...)

Si la proposition vous intéresse, prenez au minimum quelques jours pour y réfléchir et parlez-en à votre entourage (amis, famille...).

- N'oubliez pas qu'en cas de démarchage, vous avez un délai de rétractation de 7 jours, faites-vous aider au besoin
- si malgré tout, vous vous êtes laissé tenter : n'hésitez pas non plus à vous faire aider ;

Ne conservez pas trop d'argent liquide et d'objets de valeur (chez vous) ;

Ne divulguez jamais l'endroit où ils sont cachés ;

Si un individu se trouve chez vous quand vous rentrez, ne tentez rien, ressortez et appelez le **17** ;

Signalez toute personne et tout véhicule suspect à la gendarmerie. Faites le **17**, elle pourra organiser des rondes dans votre quartier, essayez de noter les numéros de plaque d'immatriculation ;



Si vous êtes dans votre jardin ou sur votre terrasse à l'arrière de la maison, verrouillez votre porte d'entrée et fermez les fenêtres qui ne sont pas du côté de la maison où vous vous trouvez ;

Gardez un téléphone à portée de main et, en cas d'urgence, composez le **17**. L'appel sera immédiatement pris en compte ;

La nuit, un téléphone installé près de votre lit vous évitera des déplacements inutiles (gardez à votre portée une lampe de poche).

Se protéger des cambriolages

Protégez votre domicile par un système de fermetures fiables, un viseur optique et un entrebâilleur à votre porte d'entrée ;

Installez des équipements techniques adaptés (volets, grilles, éclairage automatique intérieur/extérieur, alarmes ou protection électronique...)



Changez les serrures lorsque vous emménagez ou lorsque vous perdez vos clés ;

N'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés ;

Fermez votre porte d'entrée à double tour, même lorsque vous êtes chez vous ;

Ne laissez pas une clé sur la serrure intérieure d'une porte vitrée ;

Évitez de laisser les fenêtres ouvertes, de nuit, en période estivale, surtout si elles sont accessibles depuis la voie publique ;

Ne laissez jamais vos clés sous le paillason, dans la boîte à lettres, dans le pot de fleurs... Confiez-les à une personne de confiance ;

Ne laissez pas traîner dans le jardin une échelle, des outils, un échafaudage ;



Pour lutter contre le démarchage téléphonique

Il est recommandé de vous inscrire sur liste rouge ou sur la liste Bloctel en allant sur le site Internet : www.bloctel.gouv.fr ou en composant le **33700**.

En cas de perte ou de vol de votre carte bancaire

Faites opposition au **0 892 705 705 (0,34 €/mn + prix de l'appel)**, service disponible 24 heures/24.

Opération tranquillité seniors (OTS)

Si vous vous sentez isolé (e), inscrivez-vous au dispositif Opération tranquillité seniors (OTS) auprès de la brigade de gendarmerie de Fontaines-sur-Saône. Ce dispositif renforce la sécurisation des personnes de plus de 65 ans par des conseils pratiques de prudence et par la surveillance de leur domicile en cas d'absence. Les seniors inscrits à l'opération bénéficient notamment de patrouilles organisées aux abords de leur domicile avec prises de contact pour s'assurer qu'ils sont en sécurité et conseils de prévention. Le formulaire d'inscription OTS (ne se fait pas par téléphone) est à renseigner sur place.

Lors d'une absence prolongée, inscrivez-vous au dispositif Opération tranquillité vacances auprès de la brigade de gendarmerie de Fontaines-sur-Saône, service gratuit et actif toute l'année. Vous pouvez également vous inscrire en suivant le lien www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34634

Flashez ce QR CODE avec votre smartphone



Attention, la modification et l'annulation ne peuvent se faire qu'en vous déplaçant en brigade de gendarmerie.

Quand vous sortez de chez vous

Évitez de sortir avec trop d'espèces sur vous et n'arborez pas de bijoux trop voyants. Les valeurs que vous détenez seront mieux protégées dans les poches intérieures munies de fermetures que dans les poches latérales ou arrière de vos vêtements.

Equipez-vous d'un étui de protection pour votre carte bancaire afin d'éviter les fraudes au paiement sans contact.

Cachez votre code confidentiel lors d'un retrait ou d'un achat...

DANS LA RUE

Marchez toujours face aux voitures, hors des zones d'ombre et plus près du mur que de la route, en tenant votre sac du côté opposé à la chaussée.

Portez votre sac fermé et en bandoulière sous le bras plutôt qu'à la main.

Méfiez-vous des deux roues qui empruntent le trottoir et dont le passager arrière pourrait avoir des intentions malveillantes.

Si un individu vous suit, n'hésitez pas à vous rapprocher des autres passants ou à entrer dans un lieu animé. En cas d'agression, criez au secours aussi fort que possible. Si vous disposez d'un sifflet, n'hésitez pas à l'utiliser ; il attirera plus facilement l'attention des passants.

Votre sécurité, c'est aussi la sécurité routière. Soyez prudent à pied comme en voiture. Si vous sortez à pied de nuit, portez un gilet jaune réfléchissant.

AU DISTRIBUTEUR DE BILLETS



Lors d'un retrait d'argent ou d'un paiement, ne vous laissez pas distraire par un ou plusieurs individus qui attendent derrière vous.

Privilégiez le retrait à l'intérieur d'une agence et évitez les jours de fermeture de la banque. Ne laissez jamais votre code secret près de votre carte bancaire ou dans votre portefeuille. Récupérez toujours votre ticket de retrait et d'achat.

En cas de difficulté avec un distributeur, méfiez-vous des personnes proposant leur aide.

Ne reformulez jamais votre code secret devant elles et surtout ne leur donnez pas ce code.

Celui-ci vous est personnel et confidentiel.

Si votre carte est "avalée" par le distributeur, patientez quelques instants pour être sûr qu'elle ne ressorte pas, puis, signalez-le immédiatement à votre établissement bancaire.

Conservez sur vous le numéro de téléphone du service interbancaire d'opposition des cartes bancaires **0 892 705 705 (numéro surtaxé, ouvert 7 jours/7 et 24h/24)**.



Bon à savoir

Sur votre espace client, l'opposition peut être définitive ou temporaire.





Sur internet

Faites régulièrement les mises à jour sur vos appareils.

Choisissez un mot de passe fort par compte, comprenant 8 à 12 caractères, une ou plusieurs majuscules, des chiffres et des caractères spéciaux. Ils ne doivent pas contenir d'information personnelle (date de naissance, nom des petits-enfants...).

Ayez au moins deux boîtes mails : une pour les affaires privées et une pour les commerces en ligne par exemple.

Évitez de vous connecter au wifi public, ce dernier n'est pas sécurisé.

Vérifiez que votre connexion est sécurisée (https) sur les sites d'achat en ligne, avant de payer. L'apparition d'icônes en bas du navigateur (cadenas et clés) est un gage de sécurité.



Méfiez-vous des SMS, mails provenant d'un tiers (impôts, gendarmerie, banque, Française des jeux, opérateur de téléphonie...) qui proposent de "cliquer" sur un lien ou d'ouvrir des pièces jointes.

En cas de doute, ne pas "cliquer" sur le lien ou ne pas ouvrir la pièce jointe.

Ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires par courriel (code secret de carte bancaire notamment).

Pour signaler un courriel ou un site internet d'escroqueries :

www.internet-signalement.gouv.fr

Attention, vous êtes responsable de vos publications sur internet, notamment lors de la diffusion d'images de mineurs comme les photos de vos petits-enfants (Facebook, X, ...).

Vous avez la connaissance de situation de maltraitance

La maltraitance d'une personne âgée peut prendre différentes formes. Elle n'est pas nécessairement volontaire et peut être liée à une situation d'épuisement, à de la négligence ou à un manque d'information.

Des moyens existent pour signaler des actes de maltraitance :

- RHONE ALMA 69 au **04 72 61 87 12**
- Maltraitance personnes âgées (sourdes ou malentendantes) au **39 77**

Plus d'informations dans le guide "Seniors, pour votre sécurité ayez les bons réflexes"
www.savoie.gouv.fr/contenu/telechargement/652/4252/file/Brochure

Flashez ce QR CODE avec votre smartphone



Anticiper l'avenir

**Connaissez-vous les moyens de vous protéger
si votre état de santé se dégrade ou si vos facultés
sont altérées ?**

**De nombreux services et dispositifs peuvent contribuer
à sécuriser vos démarches et à rassurer vos proches.**

60





Désigner une personne de confiance

Le rôle de la personne de confiance peut être de vous accompagner lors de vos entretiens médicaux ou toute autre démarche, de transmettre vos volontés... Elle doit être désignée par écrit et est cosignée par la personne désignée. Lors d'une hospitalisation, des formulaires sont donnés à cet effet.

Le document procédant à cette désignation est intégré notamment au sein de Mon espace santé.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32748

*Flashez ce QR CODE
avec votre smartphone*



Rédiger ses directives anticipées

C'est une déclaration écrite que vous rédigez pour préciser, dans l'éventualité de ne plus être en mesure d'exprimer votre volonté, vos souhaits liés à votre fin de vie. Vous exprimez ainsi par avance votre volonté de poursuivre, limiter, arrêter ou refuser des traitements ou actes médicaux.

Ce document doit être écrit (manuscrit ou dactylographié), authentifiable et doit comporter une date, votre signature, votre nom et prénom, votre date et lieu de naissance. Vous devez informer votre médecin et vos proches de l'existence de vos directives anticipées et de leur lieu de conservation. Elles ont une durée illimitée et peuvent être à tout moment modifiées ou annulées.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32010

*Flashez ce QR CODE
avec votre smartphone*





Prévoir l'“après”

ETABLIR 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 individuel.

www.notaires.fr

PRÉPARER SES DERNIÈRES VOLONTÉS

Le contrat de prestations obsèques a pour objectif de faire connaître et respecter ses dernières volontés le moment venu. Il est du ressort d'un service de pompes funèbres qui prévoit l'organisation complète des funérailles : le mode de sépulture (inhumation ou crémation), le type de cérémonie (religieuse ou civile), le choix du cercueil.

Toutefois, si vous ne vous sentez pas de contacter un service de pompes funèbres, une alternative existe si vous avez un avis tranché sur la question : le site “Mon Petit Testament” permet de laisser ses dernières volontés

(personnes à prévenir, obsèques...), à des confidants désignés par vos soins. Mon “Petit Testament” n'est pas un testament officiel mais permet de laisser ses dernières volontés, sans tabou et à tout âge.

www.monpetittestament.com

Si vous n'avez pas de souhait particulier, parlez-en à votre entourage, cela leur évitera de se poser des questions inutiles.

SUR LE PLAN PRATIQUE

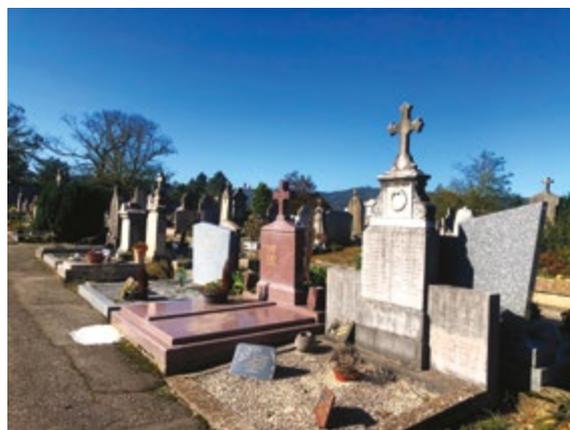
Fontaines Saint-Martin dispose de deux cimetières communaux : l'ancien cimetière, chemin du cimetière en haut de la montée de la Ruelle, et le nouveau cimetière, rue du belvédère. Plus d'informations en contactant la mairie au **04 72 42 91 91**.

Le Pôle Funéraire Public de la Métropole de Lyon, établissement public, vous accompagne dans la préparation des obsèques (devis gratuit). Contactez le **04 72 76 08 18 (Permanence téléphonique 24h/24 et 7j/7)**. Il établit également des contrats de prévoyance obsèques (contact au **04 72 76 08 25** ou au **07 89 03 97 66**).

Les frais de funérailles peuvent être élevés selon les prestations souhaitées. Plusieurs solutions permettent d'en prévoir le coût.

Le contrat de prévoyance décès 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 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.





*« La jeunesse n'est pas une période de la vie,
elle est un état d'esprit,
un effet de la volonté, une qualité de l'imagination,
une intensité émotive,
une victoire du courage sur la timidité,
du goût de l'aventure sur l'amour du confort.*

*On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années,
on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. »*

Général Douglas Mac Arthur
Être jeune, 1945

▶ INFORMATIONS PRATIQUES

Commune de **FONTAINES
Saint-Martin**

Mairie de Fontaines Saint-Martin :

04 72 42 91 91

Brigade de gendarmerie de

Fontaines-sur-Saône : **04 78 22 03 02**

La Poste, 8 place Jean Moulin,
ouverte du lundi au samedi de 10h30 à 12h30
3631 (numéro non surtaxé) ou au **04 78 22 45 08**

Le marché hebdomadaire, tous les jeudis
de 16h à 19h (sauf vacances scolaires),
place du 8 mai 1945

Collecte des ordures ménagères (bac gris)

tous les mardis matin et **du tri (bac vert)**

tous les vendredis matin

Collecte des déchets verts

esplanade Charles
De Gaulle, chaque printemps les samedis
de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Position des silos de collecte du verre

- 1 Rue des Mollières
- 280 Allée Joseph Sève
- Chemin du Cimetière
- Rue des Four
- Rue du Diot
- Rue Henri Bouchard

Collecte de textiles dans deux containers
situés sur le parking de la MJC, 295 montée
de la Ruelle

Deux déchèteries sont accessibles aux
Saint-Martinois

- La déchèterie de Rillieux-la-Pape,
située route de Fontaines au **04 78 97 10 30**
- La déchèterie de Neuville-sur-Saône,
avenue des Frères Lumière au **04 72 08 92 75**.

Ressourcerie à Rillieux-la-Pape,
8 chemin des Iles au **04 78 97 61 90**
ou sur recyclerierillieux.wordpress.com

Taxis

- Taxi Lyonnais : **04 78 26 81 81**
- Allo Taxi : **04 78 28 23 23**
- Taxi Radio : **04 72 10 86 86**
- Via Taxi : **04 78 75 07 50**

Les taxis conventionnés les plus proches

- Taxi Semmoudi au **06 11 56 12 21**
- Primo Taxi au **06 10 91 21 49**
- Sacha Taxi VTC au **06 68 80 74 49**
- Taxi Grenouille au **06 37 32 58 66**
- Allo Taxi Rillieux-la-Pape au **06 75 66 52 87**

Urgence électricité (panne, coupure d'électricité) :
09 72 67 50 69 (services du distributeur ENEDIS)

Urgence sécurité gaz : **0 800 47 33 33**

EDF : un conseiller au **3404** (service gratuit
+ prix d'un appel **09 69 32 15 15**)

Eau du grand Lyon : **09 69 39 69 99**
(appel non surtaxé 7j/7)

EHPAD

- EHPAD Korian La Fontanière au
04 72 42 06 00, à Fontaines Saint-Martin
- EHPAD du Centre hospitalier du Mont d'Or
au **04 72 08 15 15**, à Albigny-sur-Saône
- EHPAD Saint Raphaël au **04 78 22 20 02**,
à Couzon-au-Mont-d'Or
- EHPAD Le domaine de la Chaux au
04 72 20 74 08, à Saint-Cyr-au-Mont-d'Or
- EHPAD de l'Hôpital intercommunal gériatrique
de Neuville-sur-Saône au **04 72 00 10 35**
- EHPAD Bon Secours au **04 72 01 43 43**,
à Rillieux-la-Pape
- EHPAD La Castellane au **04 72 88 78 10**,
à Rillieux-la-Pape
- EHPAD Résidence du cercle au
04 37 40 10 10, à Sathonay-Camp
- EHPAD Les Balcons de l'Île Barbe au
04 37 64 28 50 à Lyon

Plus d'informations sur les sites :

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

Sur le site internet des caisses de retraite et de Santé Publique France : www.pourbienvieillir.fr