

# Ville d'Istres



# Guide Bien vieillir à Istres

Application gratuite  
ISTRES ET VOUS



SUIVEZ-NOUS



@villedistres

Ville d'ISTRES  
www.istres.fr



# Le mot du maire



J'ai toujours considéré, qu'au sein de la politique municipale, l'action menée envers les seniors devait avoir une place centrale.

Après une vie de labeur, quelles que soient les circonstances ou familiales, nous nous devons d'apporter à nos aînés loisirs, services, soutien concourant à leur bien-être.

Ce cadre intangible posé, il appartient à notre Centre Communal d'Action Sociale, maillon central de notre

chaîne de solidarité, d'en effectuer la mise en œuvre, soutenu par la commune et un mouvement associatif dévoué.

Pour autant, tout n'est pas si simple et, à chaque étape de la vie, existe une pléthore de dispositifs dont nos anciens peuvent bénéficier. L'objet de ce guide est de les synthétiser.

Une société qui se complexifie peut décourager certains ou certains alors qu'elles y ont droit. Connaître les bons interlocuteurs, État, Département ou autres organismes, effectuer les démarches peuvent être le parcours du combattant.

Ce document vous permettra d'appréhender l'ensemble des démarches aidant à vivre au mieux votre quotidien, que ce soit pour la constitution de votre dossier de retraite, de votre maintien à domicile, de l'obtention de l'APA mais aussi participer aux nombreuses activités qui vous sont proposées. L'édition de ce guide a nécessité un important travail pour recenser de façon exhaustive tous les acteurs et toutes les possibilités qui vous sont offertes. J'en félicite les auteurs. Je souhaite qu'il soit un outil utile pour vous et vos proches.

## **François Bernardini**

Maire d'Istres

Président du Centre Communal d'Action Sociale

Vice-président de la Métropole Aix-Marseille-Provence, délégué à la sidérurgie, à la pétrochimie et à l'aéronautique

# Le mot des élus



Ce livret, élaboré en collaboration avec le CCAS, vous apportera les réponses aux questionnements que vous pourriez vous poser.

Il est exhaustif dans les différents domaines concernant les seniors : santé, loisirs, aides diverses.

J'espère que ce guide vous sera utile, vous aidera dans vos démarches et vous facilitera la vie.

## **Catherine Quet**

Adjointe au maire, déléguée aux seniors



L'âge, l'isolement, la santé, le handicap, les besoins d'insertion peuvent toucher un jour ou l'autre chacun d'entre nous. Le Centre Communal d'Action Sociale a la mission principale de répondre aux personnes les plus fragilisées dans leur quotidien.

La proximité, l'engagement pour le développement social et l'implication de ses agents sont des atouts essentiels pour que le CCAS apporte les meilleurs services possibles,

accessibles au plus grand nombre. Pour ce faire, le CCAS déploie un large réseau de partenaires.

Ce livret-guide présente les différents services proposés permettant une réponse de proximité à laquelle nous sommes attentifs, comme un élément important du bien vivre, bien vieillir à Istres.

## **Loïc Geffault**

Conseiller municipal, délégué aux affaires sociales

## La mairie

La ville d'Istres a mis en œuvre des actions concrètes visant à favoriser le bien-vieillir dans des domaines aussi divers que la lutte contre l'isolement, la mobilité, l'accès au sport et à la culture, la sécurité...

### Pour prendre contact avec la mairie d'Istres :

- **Par courrier** : esplanade Bernardin-Laugier 13800 Istres
- **Sur place** : lundi : 8h - 18h non-stop  
et du mardi au vendredi : 8h - 12h / 13h30 - 17h45
- **Par téléphone** : 04 90 44 50 00
- **Site internet** : [www.istres.fr](http://www.istres.fr)
- **Sur Instagram** : @villedistres
- **Sur Facebook** : ville d'Istres
- **Sur l'application gratuite** : Istres et vous (pour télécharger rechercher « Istres et vous » dans le store de votre smartphone)

## Le CCAS

Par ailleurs, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville d'Istres est missionné pour mettre en œuvre l'action sociale de la commune, notamment en faveur des personnes âgées les plus fragiles.

### Pour prendre contact avec le CCAS :

- **Par courrier** : 18, avenue Aristide-Briand 13800 Istres
- **Sur place** : du lundi au vendredi : 8h30 -12h30 / 13h30 - 17h30
- **Par téléphone** : 04 90 44 50 30
- **Sur le site internet du CCAS** : [www.ccasistres.fr](http://www.ccasistres.fr)

**Je connais  
mes droits et aides  
financières  
pour un maintien  
à domicile**



# Mes droits à la retraite

Les caisses de retraite vous accompagnent dans les formalités administratives lors de votre départ à la retraite, vous aident à faire valoir vos droits et à évaluer le montant de votre retraite.

[www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)

Elles financent également des prestations d'action sociale (aide-ménagère, garde à domicile, adaptation de l'habitation, hébergement temporaire, secours divers, etc). Ces aides sont versées sous conditions de ressources.

## Régime Général

### CARSAT Salon-de-Provence

129, rue de la Taille  
13300 Salon-de-Provence

**Une question à propos de votre retraite ? Un seul numéro :  
0891 150 368**

## Les autres régimes de retraite

Elles proposent également des aides dans le cadre de leur politique d'action sociale selon des règles qui leur sont propres.

## Régime Agricole

### Mutuelle Sociale Agricole (MSA)

Route de Pélissanne  
13300 Salon-de-Provence

**Tél. : 04 94 60 38 38**

**Site internet : <https://provenceazur.msa.fr>**

## Régime Social des Indépendants

Depuis 2020, le Régime Social Indépendants a été intégré aux 3 branches du régime général :

- La CPAM pour les prestations maladie, maternité et invalidité.
- La CARSAT pour l'assurance vieillesse

## Régime Social des Indépendants

29, boulevard de Dunkerque  
13002 Marseille  
[www.secu-independants.fr](http://www.secu-independants.fr)

### Lien utile

**Portail national d'information  
pour les personnes âgées et leurs familles :**  
[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

# Les aides légales/ financières pour un maintien à domicile

## Pour les personnes en perte d'autonomie

### > **L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile**

Elle est destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus, en perte d'autonomie.

L'APA à domicile a pour objectif de permettre à son bénéficiaire de continuer à vivre chez lui malgré sa perte d'autonomie.

Le degré de perte d'autonomie est évalué par une équipe médico-sociale du Département. Cette équipe est également responsable de l'évaluation des besoins de la personne âgée mais également des besoins de ses proches aidants.

**Ce diagnostic aboutira à l'élaboration d'un plan d'aide qui doit indiquer :**

- la nature des aides proposées ;
- le coût des aides, la participation financière laissée à la charge de la personne, le montant de l'APA ;
- les autres aides utiles au maintien à domicile, non prises en charge par l'APA.

## Critères :

- être âgé de 60 ans ou plus,
- résider en France de façon stable et régulière,
- être en perte d'autonomie, c'est-à-dire avoir un degré de perte d'autonomie évalué comme relevant d'un GIR (Groupe Iso Ressources) 1, 2, 3 ou 4, par une équipe de professionnels. Il existe 6 GIR : le GIR 1 est le niveau d'autonomie le plus fort et le GIR 6 le plus faible. Seules les personnes appartenant aux GIR 1 à 4 peuvent bénéficier de l'APA.

Toutes les personnes qui remplissent ces conditions peuvent bénéficier de l'APA quels que soient leurs revenus financiers, mais une participation progressive est demandée au bénéficiaire de l'APA suivant le montant des revenus.

## CCAS / Service du maintien à domicile

18, avenue Aristide-Briand

13800 Istres

Tél. : 04 90 44 50 80

## > La majoration du plan d'aide pour financer le droit au répit des proches aidants

Les bénéficiaires de l'APA dont le proche aidant assure une présence ou une aide indispensable à leur vie à domicile et qui ne peut être remplacé par une personne non professionnelle peuvent bénéficier de majorations.

### Deux types de majoration :

- Pour financer le droit au répit : recours à un dispositif d'accueil temporaire, en établissement ou famille d'accueil, de relais à domicile ou à tout autre dispositif permettant de répondre au besoin de l'aidant et adapté à l'état de la personne âgée.
- Pour financer le remplacement du proche aidant hospitalisé. Un professionnel mandaté par ce dernier propose au bénéficiaire de l'APA et à son aidant, après échange avec eux, des solutions de relais pendant le temps d'hospitalisation.

L'aidant familial est la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.



## CCAS / Service social

18, avenue Aristide-Briand  
13800 Istres  
Tél. : 04 90 44 50 30

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez télécharger le livret d'information sur l'APA à domicile sur le site [www.departement13.fr](http://www.departement13.fr) « APA »

### Pour les personnes en situation de handicap

#### > La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Cette aide financière est versée par le Département. Elle permet de rembourser des dépenses liées à la perte d'autonomie (aides humaines, techniques, aménagement du logement, transport, etc.)



## Maison de la Citoyenne et du Citoyen Gisèle-Halimi

Centre Éducatif et Culturel (CEC) les Heures Claires  
13800 Istres  
Téléphone : 04 13 29 56 20  
Courriel : [dccs@istres.fr](mailto:dccs@istres.fr)

Horaires d'ouverture au public :  
du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### Aide supplémentaire de votre caisse de retraite en cas de situation de rupture, notamment en cas de veuvage, déménagement, perte d'un proche ou déménagement en maison de retraite.

#### Pour quels besoins ?

Aide administrative, aide à la gestion budgétaire, aide aux tâches domestiques ou à la préparation des repas, etc.

Votre participation financière est fonction de vos ressources. Le dossier est à déposer auprès de votre caisse de retraite.

## L'Aide au Retour à domicile après Hospitalisation (ARDH)

Vous pouvez bénéficier d'une participation financière de votre caisse de retraite à un plan d'aide personnalisé (ménage, courses, linge, portage de repas, téléassistance, petites aides techniques) établi **quelques jours avant votre sortie par l'assistante sociale de l'établissement où vous êtes hospitalisé(e)**.

Il faut être affilié au régime général à titre principal, ne percevoir ni la Prestation Spécifique Dépendance, ni l'Allocation Personnalisée d'Autonomie, et ne pas relever d'un autre type de prise en charge à domicile (hospitalisation à domicile, soins palliatifs).

## L'aide des Caisses de Retraite Complémentaire

### > L'aide à domicile momentanée

L'aide est accordée gratuitement à tous les retraités AGIRC/ARCCO, âgés de plus de 75 ans, sans condition de ressources, qui ne bénéficient pas d'une aide régulière des caisses de retraite (CARSAT, MSA) mais qui rencontrent ponctuellement ou brutalement une situation qui fragilise (maladie, handicap temporaire, absence de l'aidant habituel). Le but est de soutenir la personne sur une courte durée et de l'aider à surmonter un passage difficile.

**Pour quels besoins ?** Ménage, repassage, aide aux courses, aide administrative, aide au lever, au coucher. Jusqu'à 10h d'aide peuvent être offertes. La prestation est mise en place dans les 48h.

Elle est accessible à partir d'un numéro de téléphone unique : **09 71 09 09 71.**

### > Le Service « Sortir Plus »

Aller chez le coiffeur, retrouver ses amis, faire ses courses, voir des spectacles, si vous avez 75 ans et plus, que vous avez des difficultés à vous déplacer et percevez une retraite complémentaire AGIRC/ARCCO, vous pouvez contacter un conseiller en téléphonant au 09 71 09 09 71, qui mettra à votre disposition son service « Sortir Plus » pour vous accompagner dans vos sorties à pied ou en voiture. Avant d'organiser votre

sortie, vous passez commande d'un chéquier « Sortir Plus ». Il s'agit d'un Chéquier Emploi Service Universel (CESU) d'une valeur de 450 €.

### > Les aides des caisses complémentaires santé

En cas de retour à domicile après une hospitalisation, certaines complémentaires santé peuvent, en fonction du contrat que vous avez souscrit, payer l'intervention d'un service d'aide à domicile dans le mois qui suit votre retour à domicile, pendant un nombre déterminé d'heures. Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé. Les assurances privées peuvent également intervenir dans le cadre d'un contrat accident de la vie.

### > Les mutuelles

Possibilité de mise en place d'aide au maintien à domicile suivant les clauses du contrat souscrit.

## Les aides fiscales

(selon la législation en vigueur)

### Le crédit d'impôt

Si vous êtes domicilié(e) fiscalement en France, vous pouvez bénéficier, sous conditions, d'un crédit d'impôt pour les sommes versées pour un salarié employé à domicile ou si vous faites appel à un service d'aide à domicile réalisé par une association, une entreprise ou un organisme agréé. Le taux de cet avantage est de 50% des dépenses supportées dans l'année, dans la limite des plafonds. Vous devez déduire les aides éventuellement perçues pour financer l'emploi du salarié à domicile (ex. APA). Les principales activités donnant droit à un crédit d'impôt sont les suivantes :

- Coiffure
- Soins esthétiques et corporels pour les personnes dépendantes
- Préparation de repas à domicile
- Livraison de repas et courses à domicile
- Assistance aux personnes âgées ou handicapées

- Aide à la mobilité des personnes rencontrant des difficultés de déplacement
- Entretien de la maison et travaux ménagers
- Petits travaux de jardinage, prestations de petit bricolage
- Assistance informatique et administrative à domicile.
- Soins et promenade d'animaux de compagnie pour les personnes dépendantes.
- Téléassistance et visio assistance

**Se renseigner :**

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F12](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F12)

## L'exonération des cotisations patronales de Sécurité Sociale pour l'emploi d'un salarié à domicile

Dès votre 70<sup>e</sup> anniversaire, vous bénéficiez automatiquement d'une exonération des cotisations patronales de sécurité sociale. Vous pouvez aussi en bénéficier si votre conjoint est âgé de 70 ans ou plus. Dans ce cas, vous devez adresser une demande au centre national Cesu accompagnée des justificatifs nécessaires. L'exonération liée à l'âge prend effet au 1<sup>er</sup> jour du trimestre civil au cours duquel les conditions d'exonération sont remplies. Cette règle s'applique également dans le cas du conjoint âgé de 70 ans ou plus. Restent dues les cotisations et contributions de retraite complémentaire, fonds national d'aide au logement (FNAL), prévoyance, chômage, contribution solidarité autonomie (CSA), formation professionnelle, contribution au dialogue social (CDS) et d'accident du travail ainsi que l'intégralité des cotisations salariales.

## Le chèque énergie

Le chèque énergie est une aide de l'État pour les ménages modestes qui rencontrent des difficultés à payer leurs factures d'énergie. Cette aide concerne toutes les énergies (gaz, électricité, bois, fioul...). Le chèque énergie peut être utilisé pour les bénéficiaires dans tous les établissements d'hébergement pour personnes âgées (EHPA) pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), les résidences autonomes, les établissements unités de soins de longue durée. Le chèque énergie est à remettre au gestionnaire de l'établissement. Le

chèque peut également être utilisé pour financer une partie des travaux d'économie d'énergie du logement. Il est valable un an.

**Pour plus de précisions contacter le CCAS**

**04 90 44 50 30**

## **La mutuelle communale proposée par la ville à tous ses habitants**

Tarifs préférentiels proposés avec une bonne couverture santé grâce à une négociation entre la ville et SOLIMUT. Les habitants qui souhaitent se renseigner peuvent se rendre à :

### **SOLIMUT**

13 boulevard Jean-Marie-L'Huillier

13800 Istres

**Tél. : 0 800 13 20 00**

# **Les aides et protections juridiques**

## **Si vous rencontrez des difficultés dans vos démarches administratives**

### **> La Maison France Services**

La maison France Services est un service permettant d'apporter aux administrés des réponses adaptées à chaque situation individuelle. Elle délivre une offre diversifiée de prestations dans le champ des services suivants :

- Une information de premier niveau (réponses aux questions, accompagnement des démarches administratives du quotidien comme la déclaration de revenus, la gestion du prélèvement à la source, le renouvellement des papiers d'identité, du permis de conduire et de la carte grise...)
- Un accompagnement au numérique pour en favoriser l'apprentissage et en développer les usages (création d'une

adresse e-mail, impression ou scan de pièces nécessaires à la constitution de dossiers administratifs...)

- Une aide aux démarches en ligne (navigation sur les sites des opérateurs, simulation d'allocations, demande de documents en ligne...)
- Des prestations de conseils pour la résolution des cas complexes en s'appuyant sur un correspondant au sein des réseaux partenaires.

### Maison France Services

Quartier du Prépaou, allée des Piboules

13800 Istres

Tél. : 04 13 29 52 50

Horaires : lundi 8h-18h

Du mardi au vendredi : 9h-12h / 14h-17h30

Samedi : 9h-12h

### Si vous rencontrez des difficultés pour faire valoir vos droits

#### > Maison de la Citoyenne et du Citoyen Gisèle-Halimi

- Défenseur des Droits
- Permanences juridiques gratuites

Centre Éducatif et Culturel (CEC) les Heures Claires

13800 Istres

Téléphone : 04 13 29 56 20

Courriel : [dccs@istres.fr](mailto:dccs@istres.fr)

Site internet : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

Horaires d'ouverture au public :

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

#### > Service Mairie : Allo Quiétude

Allo Quiétude peut prendre en charge tous les problèmes liés à la sécurité et la tranquillité publique hors urgence, tels que :

- Les rassemblements répétitifs
- Les rodéos de véhicules
- Les nuisances sonores
- Les chiens dangereux
- Les squats

- Les épaves
- Les comportements isolés perturbateurs...
- Les tags...

## Contacter le service par téléphone

**0 800 12 67 56**

L'accueil téléphonique fonctionne 24h/24. La journée, les agents du service Allo Quiétude enregistrent de 8h30 à 12h et de 14h à 17h toutes les demandes et un médiateur intervient ensuite pour résoudre les petits problèmes du quotidien avec la collaboration des divers services compétents. En dehors de ces horaires ainsi que la nuit, la Police Municipale prend le relais, assurant ainsi une prise en charge continue.

## Si vous devez résoudre un litige

- Permanences juridiques à la Maison de la Citoyenne et du Citoyen Gisèle-Halimi

**Tél. : 04 13 29 56 20**

- Pour répondre à toute question en matière de litige (abus, arnaques...), la direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes propose des conseils et une liste des associations de défense des consommateurs.

**Site internet : [www.economie.gouv.fr/dgccrf](http://www.economie.gouv.fr/dgccrf)**

## Si vous avez besoin d'être protégé(e)

Une mesure de protection juridique (sauvegarde de justice, curatelle et tutelle) peut être mise en place dans l'intérêt de la personne en cas d'altération des facultés mentales et/ou corporelles. Le juge des tutelles apprécie le degré d'incapacité de la personne en fonction d'un certificat médical circonstancié, établi par un médecin agréé et à la suite de l'audition de la personne concernée (si son état de santé le permet).

## CCAS / Service social

18, avenue Aristide-Briand

13800 Istres

**Tél. : 04 90 44 50 30**

**Je veux conserver  
du lien social  
et pratiquer  
une activité**





# Les activités proposées par la ville/CCAS



## Foyer La Régaido

9, chemin du Castellan  
13800 Istres  
Tél. : 04 90 44 50 71



## Foyer La Méraviho

Avenue de la Crau  
13118 Entressen  
Tél. : 04 90 44 50 64



## Foyer Jacky-Malacarne

Place Félix-Gardair  
13800 Istres  
Tél. : 07 72 22 01 52

Les restaurants dédiés aux seniors sont des lieux de convivialité qui contribuent à lutter contre l'isolement.

Des repas sont servis quotidiennement (conf. P 26), Les foyers seniors sont aussi des lieux qui œuvrent en faveur du lien social grâce à différentes activités proposées en dehors du temps de repas.

### Modalités d'accès :

Les activités s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans.  
Les activités sont gratuites.

## Animations seniors

Le service animation seniors répond aux besoins spécifiques des seniors. Il coordonne les actions et les services proposés afin que les foyers soient des lieux conviviaux, d'écoute où le partage et l'échange d'informations et d'expériences sont encouragés.

- Des sorties diverses
- Des repas à thèmes
- Des ateliers créatifs
- Des activités culturelles
- Concours de cartes
- Des jeux de sociétés
- Repas seniors
- Aioli traditionnel en septembre

**Accueil du public :** 10h-17h30 (aucune obligation de déjeuner pour participer aux activités)

Le programme détaillé des activités et manifestations est affiché dans chaque foyer seniors de la ville ainsi que sur la page Facebook de la ville et sur les sites internet de la ville et du CCAS.



# Les activités proposées par d'autres organismes

## Istres Temps Libre Évasion (ITLE)

Cette association propose des activités/animations aux personnes qui sont retraitées ou préretraitées ou ont 50 ans minimum à la date de l'adhésion et ce à travers ses 5 secteurs : bien-être et remise en forme, culture, loisirs quotidiens et événementiel.

### Loisirs quotidiens

Atelier couture, bibliothèque, loto, concours de contrée et tarot

### Secteur culturel

- Les ateliers manuels (patchwork, mosaïque, cartonnage, art du fil, peinture)
- Les ateliers numériques (vidéo photo, numérisation)
- Initiation à l'informatique, aide au fonctionnement du téléphone portable
- Scrabble
- Les chorales
- Anglais
- Atelier théâtre et conférences
- Club lecture
- Voyages, sorties



### Secteur maintien en forme et sport santé / bien-être

- Randonnée, marche seniors plus
- Activités dansées (danse orientale, danse en ligne, danse pour mieux vieillir, danse sévillane, danse antillaise et country)
- Activités nautiques (gym aquatique, natation, marche aquatique en piscine et en mer)
- Yoga, Pilates, stretching, renforcement musculaire, gymnastique, gymnastique équilibre, marche nordique

- Les pieds tanqués (pétanque)
- Formation pour les bénévoles
- Ateliers prévention santé proposés par l'ASEPT, CARSAT et BRAIN UP (bien-être et relaxation)
- Sophrologie

### Secteur événementiel

- Soirées à thèmes, rencontre des bénévoles, vœux, galette des rois, expositions diverses, fête de la musique, fêtes du sport, Istres Propre et durable, rencontre des chorales....

### Istres Temps Libre Évasion (ITLE)

Maison Joseph-Garrel

35, boulevard Frédéric-Mistral

13800 Istres

Accueil téléphonique : 04 65 29 05 90

(du lundi au vendredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h)

**Horaires d'ouverture au public :**

lundi au vendredi : 8h45 -12h (lundi de 13h45 à 16h30)

**Permanence au sein du foyer La Régalido :**

les mercredis et vendredis de 10h à 12h

### ES13 : Énergie Solidaire 13

Energie Solidaire 13 est une association qui propose aux personnes de plus de 55 ans des activités (cours de gym, cours de danse, de langues, initiation à l'œnologie ou à l'informatique par exemple), des sorties à la journée, des voyages et des croisières.

Retrouvez des amis, partagez un week-end ou un voyage, choisissez vos sorties, pratiquez une nouvelle activité, assistez à des concerts et des récitals...

Une billetterie pour des spectacles et événements sportifs ainsi que des offres de partenariats avec différentes enseignes au sein du carnet privilèges pour proposer des loisirs accessibles au plus grand nombre.

### ES 13

Permanence du bureau au foyer La Régalido

Chemin du Castellan – 13800 Istres

Accueil téléphonique : 04 42 55 14 85

## La maison du Bel âge

Les missions de la maison du Bel âge sont d'informer et accompagner les personnes de 60 ans ou plus et leurs proches ou aidants sur l'ensemble des actions, dispositifs, événements et structures pouvant les intéresser.

### La maison du Bel âge accompagne également les personnes âgées en leur proposant :

- Des animations pour lutter contre l'isolement et prévenir la dépendance
- Des sorties visant à la découverte du patrimoine culturel et des parcs et domaines départementaux.
- En organisant des ateliers, des animations et des conférences-débats ciblés sur 4 thématiques : fracture numérique, mémoire, équilibre et nutrition.

## La maison du Bel âge d'Istres

11 place Patricia-Tranchand 13800 Istres

Tél. : 04 13 31 69 65

**Horaires** : du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h45



# Je veux mieux vivre à mon domicile



# J'ai besoin d'une aide à domicile

Si vous commencez à rencontrer des difficultés pour effectuer les actes de la vie courante (entretien du cadre de vie, courses, préparation des repas, toilette, habillage...), vous pouvez vous faire aider dans ces tâches en recrutant un intervenant à domicile (emploi direct) ou en faisant appel à un service d'aide à domicile.

## L'emploi direct d'un salarié à domicile

Vous pouvez choisir d'employer directement un intervenant à domicile. Vous avez alors le statut d'employeur et vous devez respecter toutes les obligations administratives liées à ce statut (contrat de travail, déclaration à l'URSSAF, service CESU, fiche de paie, etc.)

## Le recours à une association ou à une entreprise de services à la personne

### > En mode mandataire :

Si vous souhaitez alléger les obligations inhérentes à votre statut d'employeur, vous pouvez choisir de recourir à une association ou à une entreprise mandataire.

Ces organismes présélectionnent des candidats en fonction de vos critères puis se chargent de l'ensemble des démarches administratives (déclaration à l'URSSAF, contrat de travail, fiches de paie...). En cas d'absence du salarié, l'organisme mandataire peut proposer un remplaçant.

Pour ce travail fourni, des frais de gestion sont facturés. Mais, juridiquement, vous restez l'employeur de l'intervenant à domicile.



## > En mode prestataire :

L'association ou l'entreprise met l'un de ses salariés à votre disposition. Vous êtes ainsi déchargé(e) de toutes les obligations sociales d'un employeur.

## Service autonomie à domicile (SAD)

### > Prestataires intervenant à Istres

#### SAD CCAS

18 avenue Aristide-Briand  
13800 Istres  
Tél. : 04 90 44 50 80

#### SAD HOME SERVICE

6, avenue Canto-Perdrix  
13800 Istres  
Tél. : 04 95 08 13 13

#### SAD ADMR

10 rue de Luxembourg  
ZI les Molières  
13140 Miramas  
Tél. : 04 90 50 36 36

#### SAD ISIS

52, boulevard Dethez  
13800 Istres  
Tél. : 04 42 56 98 73

#### SAD ADAR/HANDITOIT

6, rue du Stade  
Résidence Carré Bardin  
13800 Istres  
Tél. : 04 42 95 26 84

#### SAD O2 CARE SERVICE

Avenue du Tubé  
13800 Istres  
Tél. : 04 42 56 98 73

#### SAD AZAE

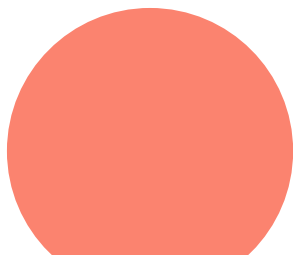
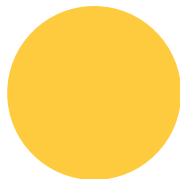
42, boulevard Vauranne  
13800 Istres  
Tél. : 04 90 42 46 77

#### SAD Le Maillon

26, rue Pierre du Pébro  
13800 Istres  
Tél. : 04 42 11 83 44

#### SAD ERS

52, boulevard Dethez  
13800 Istres  
Tél. : 04 42 56 36 70







# J'ai besoin d'être soutenu(e) en tant qu'aidant familial

## Les relais temporaires : des solutions de répit pour les proches aidants

Pour poursuivre son accompagnement, l'aidant a parfois besoin de répit. Il existe différentes structures et/ou services qui peuvent ponctuellement prendre le relais :

### La halte répit « la Pausetto » du CCAS

Un service municipal innovant à vocation humaine et sociale, un lieu de convivialité ponctuel, non médicalisé qui prend en charge votre proche atteint de la maladie d'Alzheimer, d'une maladie neurodégénérative ou de handicap.

- Proposition de temps de répit aux aidants par créneaux d'une à trois heures
- Socialisation/stimulation de la personne aidée dans un lieu adapté

### Résidence « La Roselière »

(à proximité de l'EHPAD Les Amaryllis)

2, impasse des Roses 13800 Istres

Tél. : 06 12 18 45 22

**Email : [halte.repit.ccas@istres.fr](mailto:halte.repit.ccas@istres.fr)**

**Jours d'accueil** : lundi, mercredi et vendredi : de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30, mardi : de 9h à 12h, jeudi : de 13h30 à 16h30

## **L'accueil de jour A.R.F. Le Maillon**

L'accueil de jour reçoit en journée les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies neurodégénératives, pour des activités thérapeutiques.

L'accueil de jour est ouvert de 9h à 17h15 du lundi au vendredi (sauf jours fériés).

La structure a une capacité de 12 places/jour.

Les personnes accueillies peuvent être prises en charge un à quatre jours par semaine.

## **Accueil de jour Le Maillon**

9, avenue des Planes/Le Boucasson

13800 Istres

Tél. : 04 42 11 83 44 / 09 64 12 10 17

## **La plateforme de répit**

La plateforme de répit de l'association Le Maillon, Espace Écoute Aidant, a pour objectif de soutenir, informer et orienter les aidants à travers une palette d'actions diversifiées afin de répondre au mieux à leurs besoins.

Ces actions sont exclusivement réservées aux aidants et/ou aux couples aidant/aidé. Toutes ces actions s'adressent à des aidants dont les proches sont majeurs.

**Permanences et rendez-vous :**

## **Espace Écoute Aidant**

9, avenue des Planes/Le Boucasson

13800 Istres

Tél. : 04 42 11 83 44

## **ou à Espace Santé Autonomie**

40, Boulevard Louise-Michel

13500 Martigues

Tél. : 07 70 44 04 52

## L'hébergement temporaire

Pendant une période maximale de 3 mois, la personne âgée est accueillie dans un établissement adapté et prise en charge par une équipe médico-sociale.

Adressez-vous aux Établissements d'Accueil pour Personnes Agées Dépendantes (EAPAD).

## J'ai besoin de me sentir en sécurité à domicile

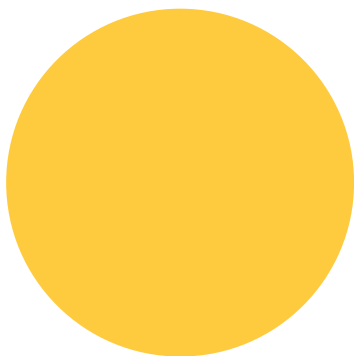
La téléassistance est un moyen simple et efficace pour vivre en toute sécurité à domicile sans modifier ses habitudes.

En cas de besoin (chute, malaise...) et grâce à un dispositif connecté, vous êtes immédiatement mis en relation avec le centre de veille et d'assistance qui contacte vos proches et organise les secours si nécessaire. En cas d'événements lourds, les secours sont alertés.

### SAD CCAS

18, avenue Aristide-Briand 13800 Istres

Tél. : 04 90 44 50 80



# Je veux changer de logement et habiter un logement avec des services adaptés/connaitre les nouvelles formes d'habitats

## Les résidences seniors

Une des particularités des résidences seniors avec services est de proposer des hébergements adaptés à des personnes du troisième âge valides ou semi-autonomes qui souhaitent préserver leur indépendance. Ce type d'établissements, bien que non médicalisé, dispose toutefois d'un personnel présent de façon permanente afin d'organiser tous les services accessibles aux locataires. Les personnes, vivant seules ou en couple, ont le choix entre plusieurs types de logements, selon ce que propose la résidence services/seniors qu'ils ont choisie : studio, appartement T2 ou T3 et même, dans certains cas, maisonnette avec jardin privatif.

## La colocation senior

Proposition de maisons pour personnes âgées avec accompagnement. Les seniors y vivent entre eux avec la présence d'assistants de vie de jour comme de nuit. La colocation senior permet à chaque colocataire de vivre en autonomie tout en pouvant être aidé par un professionnel. Au sein d'une maison les personnes âgées nouent de nouveaux liens sociaux et participent ensemble à la convivialité de la colocation.

## CetteFamille

Tél. : 01 76 44 04 37

Site internet : [www.cettefamille.com](http://www.cettefamille.com)

Du lundi au vendredi 9h-18h

## L'accueil familial

L'accueil familial permet à une personne âgée, seule ou en couple, d'être accueillie, temporairement ou de façon permanente, au sein d'une famille dont l'un des membres adultes a été agréé comme accueillant familial. Le résident dispose d'une chambre, participe à la vie de famille et profite d'un accompagnement personnalisé, assuré par l'accueillant familial et son entourage. Les deux parties s'engagent réciproquement en signant un contrat d'accueil qui fixe les conditions de rémunération, mais aussi les obligations matérielles et morales de chacune d'elles.

### Direction des Personnes Handicapées et des Personnes du Bel Âge

Service Accueil Familial

4, Quai d'Arenc CS-70095 13304 Marseille Cedex-02

Tél. : 04 13 31 27 23 ou 04 13 31 27 24

Site internet : [www.departement13.fr](http://www.departement13.fr)

## La cohabitation intergénérationnelle solidaire

Un service de mise en relation entre seniors disposant d'une chambre libre et de jeunes actifs. Un logement intergénérationnel est un domicile partagé qui permet à un senior et à un jeune de se rencontrer, s'entraider en vivant sous le même toit. L'un offre une chambre meublée, l'autre sa présence.

Le jeune est autonome, gère ses courses, son budget et apporte une participation mensuelle en défraiement des charges ou en réglant un loyer modéré.

Cette cohabitation est accompagnée par le Comité Local pour le Logement Autonome des Jeunes (CLLAJ) qui assure la formalisation, le suivi, la médiation si nécessaire.

### CLLAJ

Allée des Échoppes, bâtiment C7 13800 Istres

Tél : 04 42 55 13 77

Email : [accueil@cllaj-ouestprovence.fr](mailto:accueil@cllaj-ouestprovence.fr)

Accueil : du lundi au vendredi 8h30-12h30/ 13h30-17h30

## J'intègre un EHPAD à Istres

### EHPAD public les Cardalines

Capacité d'accueil de 82 lits

40 avenue des Cardalines

13800 Istres

Tél. : 04 42 55 00 13

Horaires d'accueil du lundi au vendredi de 10h à 17h

### EHPAD Les Amaryllis

Capacité d'accueil de 82 lits

3, allée Adrien-Blanc 13800 Istres

Tél. : 04 42 07 00 20

Horaires d'accueil : du lundi au vendredi de 10h à 17h

### EHPAD l'Étang paisible

Capacité d'accueil de 84 chambres

Impasse des cultes, Rassuen 13800 ISTRES

Tél. : 06 46 61 69 66

Horaires d'accueil : 9h30-18h du lundi au vendredi

## Centre ressources territoriales : « EHPAD hors les murs »

Dispositif innovant permettant aux personnes en perte d'autonomie, ayant le souhait de vieillir à domicile, de bénéficier de services équivalents à ceux d'un EHPAD dans un environnement sécurisé.

Ce dispositif peut intervenir sur le territoire d'Istres et permet :

- d'organiser l'accompagnement des personnes dépendantes à domicile,
- de dépister, prévenir les hospitalisations de la personne âgée à domicile ou aux EHPAD faisant partie du dispositif (astreintes infirmières de nuit...)
- de soutenir les aidants : trouver des solutions de répit

### EHPAD du Vallon

3 boulevard des Rayettes BP-50248 13698 Martigues

Tél. : 06 27 77 59 86 (cadre de santé référente)

**Je prends soin  
de ma santé**



# Je fais un bilan de santé régulier

## Par le bilan gratuit en centre d'examen

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

## Avec le centre de prévention AGIRC-ARRCO

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

**Des informations et conseils pour bien vivre au quotidien sur [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)**

# J'ai besoin de soins à domicile

## Les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Ce sont des services médico-sociaux qui fournissent des soins infirmiers aux personnes âgées de 60 ans et plus qui sont malades ou dépendantes, aux personnes adultes de moins de 60 ans qui présentent un handicap et aux personnes de moins de 60 ans atteintes de maladies. Les soins infirmiers peuvent inclure des soins techniques ou des soins de base. Les SSIAD sont entièrement financés par l'assurance maladie sous forme d'une allocation globale. Le contrôle et la distribution des fonds sont gérés par les Agences Régionales de Santé



(ARS). En somme, les Services de Soins Infirmiers à Domicile SSIAD sont à destination des personnes âgées, les personnes adultes handicapées et les personnes atteintes de maladies qui assurent un soutien médical et social nécessaire pour améliorer leur qualité de vie.

### SSIAD ADMR des 3 étangs

52, boulevard Dethez  
13800 Istres  
Tél. : 04 42 09 13 30

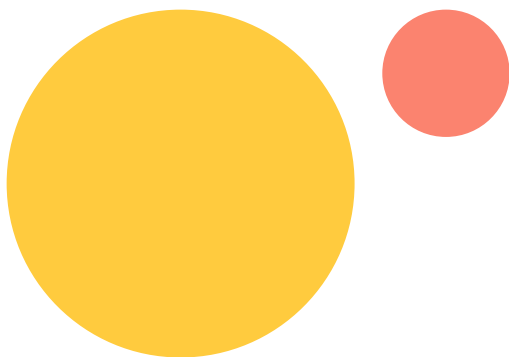
### SSIAD de l'AAMD

24, boulevard Frédéric-Mistral  
13800 Istres  
Tél. : 04 42 09 13 30

### Les infirmiers(es) libéraux

L'infirmier libéral dispense des soins divers, notamment des soins permettant le maintien à domicile des personnes âgées comme les toilettes. Il se déplace au domicile des patients pour prodiguer ses soins.

**Vous pouvez trouver la liste sur le site des pages jaunes**  
[www.pagesjaunes.fr](http://www.pagesjaunes.fr)



# Je me déplace à la Maison Régionale de Santé

La Maison Régionale de Santé d'Istres (MRS) regroupe des professionnels médicaux, paramédicaux et associatifs autour d'objectifs communs de santé publique. Cette structure a été mise en place à Istres afin de lutter contre les inégalités d'accès aux soins et aux droits dans la dynamique de l'Atelier Santé Ville (ASV).

Au-delà d'une offre de soins de premier recours pluriprofessionnelle et coordonnée, la MRS a vocation à accueillir des :

- actions de prévention dans le domaine de la santé et d'éducation thérapeutique du patient ;
- professionnels de santé en formation ;
- consultations de spécialistes ;
- permanences de partenaires associatifs.

## Maison Régionale de Santé d'Istres

Centre tertiaire la Pyramide, place Champollion 13800 ISTRES  
Tél. : 04 13 29 56 10

Horaires d'ouverture du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h . Vendredi : journée continue de 8h30 à 17h

# Je me protège de la canicule

Le plan canicule : durant l'été, le CCAS d'Istres active le plan « Prévention canicule » pour les personnes âgées fragilisées.

Le Plan Canicule est destiné à prévenir et à lutter contre les conséquences sanitaires d'une canicule. Le recensement des personnes de 65 ans et + vivant à Istres est réalisé chaque année.

Les personnes qui en ont fait la demande figurent sur le fichier canicule. Elles sont contactées pendant l'été régulièrement

pour s'assurer de leur état de santé.

En cas de forte chaleur, elles sont prévenues de l'ouverture d'une salle climatisée avec l'affrètement de véhicules pour les y conduire si elles le souhaitent. Pour profiter de ces services, il suffit de vous inscrire sur le registre du CCAS (registre nominatif et confidentiel). Un simple appel au 04 90 44 50 30 permet au CCAS une action :

- de repérage,
- d'information,
- de mise en œuvre du dispositif de veille téléphonique ou à domicile auprès des seniors les plus isolés.

## J'ai besoin d'une hospitalisation à domicile

### > Vous avez besoin de soins médicaux complexes, continus et coordonnés ?

Vous pouvez bénéficier de l'hôpital à domicile si votre état le nécessite. Ce service dédié est prescrit par le médecin hospitalier ou votre médecin traitant.

La clinique privée d'Istres dispose d'un service d'hospitalisation à domicile (HAD) vers lequel votre médecin peut vous orienter.



# J'ai besoin de soins médicaux et de réadaptation

Les Soins Médicaux et de Réadaptation prennent en charge plusieurs types de réadaptation :

- la réadaptation fonctionnelle (intervenant sur la mobilité corporelle),
- la réadaptation sociale (intervenant sur le côté psychologique),
- la réadaptation personnelle.

Le maintien de l'autonomie ou le retour à l'autonomie, pour les situations de patients dépendants, constitue l'un des principaux objectifs d'un séjour en SSR. Les soins sont dispensés en vue de la meilleure récupération d'autonomie.

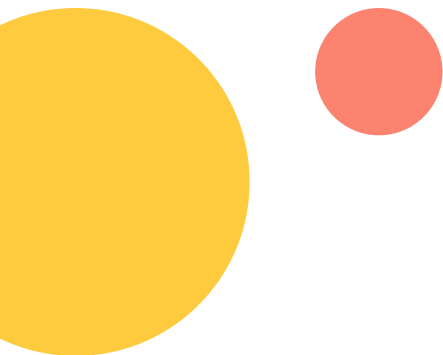
Sur place, des médecins élaborent des projets de rééducation selon le profil et les besoins du patient. Epaulé par des kinésithérapeutes et une équipe soignante disponible, le patient bénéficie d'un environnement de soins privilégiant la dimension relationnelle. La prise en charge de la douleur est un axe prioritaire de l'établissement.

**Clinique de l'Étang de l'Olivier**

4, rue Roger-Carpentier

13800 Istres

Tél. : 04 42 47 60 00



# Je mange équilibré



# J'ai besoin d'aide pour préparer mes repas

Avec l'aide d'une aide à domicile qui apporte ses compétences pour faire vos courses ou vous aider à préparer et savourer vos repas. Voir notre chapitre sur l'aide à domicile APA... (SAD) pour en connaître les conditions.

## Je souhaite me faire livrer les repas à domicile : une solution pour un maintien à domicile

### Portage repas du CCAS

Certaines personnes ne peuvent plus se préparer des repas frais. Afin de manger des repas équilibrés, chaque jour, le service du portage du CCAS d'Istres proposent de vous livrer à domicile si vous remplissez les conditions suivantes :

- Être seniors (+60 ans) ou adultes en situation de handicap temporaire. Les repas peuvent être adaptés aux besoins du bénéficiaire en cas de régime particulier.

Tarifs qui varient en fonction des revenus.

### CCAS / Service portage

18 avenue Aristide-Briand  
13800 Istres  
Tél. : 04 90 44 50 80

### Association ADMR Portage repas

52, boulevard Dethez  
13800 Istres  
Tél. : 04 42 09 13 30



# Je souhaite déjeuner au sein d'un des foyers de la ville

## Les foyers seniors de la ville

Les restaurants seniors sont des lieux de convivialité qui contribuent à lutter contre l'isolement.

Le moment de repas constitue un véritable repère dans la journée de chacun et participe également à l'équilibre alimentaire quotidien. Les repas sont constitués sur place.

L'accès aux foyers-restaurants s'adressent aux personnes de plus de 60 ans. L'accès n'est pas soumis à des conditions de ressources et ne requiert pas d'autorisation médicale. Le tarif varie en fonction des revenus.

### Foyer La Régálido

9, chemin du Castellan  
13800 Istres  
Tél. : 04 90 44 50 71

### Foyer La Méraviho

Avenue de la Crau  
13118 Entressen  
Tél. : 04 90 44 50 64

### Foyer Jacky-Malacarne

Place Félix-Gardair  
13800 Istres  
Tél. : 07 72 22 01 52



**Je choisis  
mon transport  
en lien  
avec ma mobilité**





## J'utilise le bus adapté aux mobilités réduites pour me rendre à l'un des foyers

Si vous devez fréquenter l'un des foyers restaurants de la ville et n'avez pas de moyen de locomotion et/ou avez des difficultés à vous déplacer seul : un bus est à votre disposition quotidiennement. Ce bus permet aux seniors non véhiculés de se rendre à l'un des foyers de la ville. L'inscription est obligatoire auprès de l'un des foyers.

## Je demande un transport individualisé selon mon degré d'autonomie

Si vous devez vous déplacer vers un lieu précis (rendez-vous médicaux, administratifs, loisirs, foyers, courses...) et que vous êtes une personne à mobilité réduite ou en situation de handicap : le service « accompagnement individualisé » du CCAS est à votre disposition pour vous accompagner sur ces déplacements. Les tarifs varient en fonction des ressources.

Pour tout renseignement contacter le : 04 90 44 50 80

## Je sollicite le transport à la demande réseau Ulysse

> **«Allô le bus» est un service de transport à la demande, assurant la desserte des zones d'habitat diffus.**

- Il ne se déclenche que sur le principe de la réservation.

- Le voyageur choisit son trajet et son horaire en fonction de ses besoins.
- Le tarif est identique à celui en vigueur sur les lignes urbaines du réseau Ulysse, un réseau de la Métropole Mobilité.

### **Boutique Ulysse d'Istres**

Gare routière Le Palio - 13800 Istres

Tél. : 04 42 77 07 07

Horaires : du lundi au vendredi de 7h30 à 12h et de 13h30 à 18h et samedi : 7h30 à 12h

## **Je me déplace en bus/train/vélo :**

[www.lepilote.com](http://www.lepilote.com)

Carte avantage seniors pour les +60 ans  
(Pour tous vos déplacements dans les Bouches-du-Rhône)

### **Gare SNCF 36 35**

Boulevard Aristide-Briand

Tél. : 08 92 35 35 35

### **Aéroport Marseille-Provence**

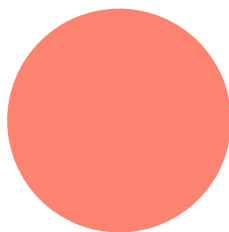
Tél. : 04 42 14 14 14

### **UTPS (Taxis)**

Tél. : 04 80 80 60 00

### **IRVE La recharge Métropole Mobilité**

Tél. : 04 88 77 61 10



## Bornes de rechargement pour voitures électriques

[www.istres.fr](http://www.istres.fr)

## Levélo+

Tél. : 08 00 71 31 37

[www.leveloplus.com](http://www.leveloplus.com)

appli géovélo

## Transport Mobilité Solidarité

Le Tubé

Tél. : 04 42 11 85 00

# Les aides financières au transport

- Pour vous déplacer, vous avez peut-être droit à une aide financière. Renseignez-vous auprès de vos caisses de retraite ou du Département des Bouches-du-Rhône dans le cadre de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

**Plus d'informations : 09 71 09 09 71**

- MDPH : carte de mobilité inclusion pour le stationnement et le statut prioritaire.

## MDPH 13

4 Bd Euroméditerranée Quai d'Arenç

13002 Marseille

Tél. : 0 800 81 48 44



# Numéros utiles



**Pompiers**

112/18

**Hôtel de police**

04 88 10 11 90

**Police Municipale**

04 13 29 50 45

**SAMU**

15

**Clinique de l'Étang de l'Olivier**

04 42 47 60 00

**Centre médical public La Pyramide**

04 42 43 27 07

**Centre Médical Forum des Carmes**

04 65 29 03 95

**Centre médical des Cognets**

04 42 56 17 20

**SOS viols-femmes-information**

0800 05 95 95

**Violences conjugales**

39 19

**Allô Maltraitance  
des personnes âgées/handicapées**

04 91 62 22 28

National : 39 77