

**Centre Communal
d'Action Sociale**

"Bien vieillir"

MODE D'EMPLOI

Le temps passe vite !

En traversant des périodes difficiles, les jours sont longs, mais dans les périodes de bien-être les jours et les semaines filent et nous donnent cette impression qu'en avançant dans l'âge le temps passe de plus en plus vite.

Ainsi, avec la même mesure du temps pour tous, le ressenti de chacun est différent.

Impression ou réalité ?

Une des réponses pourrait être simplement mathématique :


Jusqu'à 7 ans un enfant traverse les mois et les années dans un rythme très rapide de croissance et de développement ou l'évaluation du temps n'est pas celle que nous mesurons avec notre montre et notre calendrier.

Ensuite, 1 année pour un enfant de 10 ans, cela représente 10 % de sa vie, et cette même année pour une personne de 60 ans, c'est moins de 2 %.

Si nous avons cette impression, alors nous devons impérativement préparer nos activités de demain et anticiper les difficultés qui pourraient survenir.

Cette brochure est là pour vous aider à trouver tout près de chez vous, dans la commune, dans nos associations, le moyen de vivre et de partager des activités, existantes ou à créer : le meilleur des médicaments contre le vieillissement.

*Le Maire
René DESILLE*



Pour vieillir sereinement, il faut s'y préparer, ce qui veut dire anticiper l'usure du temps et en prévenir les effets.

Tout d'abord, un constat : entre 2007 et 2020, le nombre des plus de 85 ans aura été multiplié par 2,5 dans l'agglomération annécienne, alors que le nombre moyen de proches aidants pour chacun diminuera dans le même temps de 6 à moins de 4.

Dans le même temps, les places en établissement seront de plus en plus rares et chères, et se maintenir à domicile dans les meilleures conditions possibles devient un objectif prioritaire.

Voici donc quelques informations, qui n'ont rien d'exhaustif, mais qui aideront chacun d'entre nous, à adapter son mode de vie à l'évolution de ses capacités, et renseigneront les familles qui comptent des personnes âgées dans leur entourage.

**En 2010, CHAVANOD comptait
343 habitants de 60 à 74 ans,
et 124 personnes de plus de 75 ans,
sur un total de 2 563 habitants.**

D'ABORD SE MAINTENIR EN BON ÉTAT DE SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

Le **Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS)** de l'agglomération propose aux plus de 60 ans un **BILAN DE SANTÉ GRATUIT** tous les 2 ans avec médecin, psychologue et infirmière.

S'adresser à la Villa Romaine

36 avenue des romains - 74000 ANNECY

Tél. : 04 50 63 48 00

L'**Assurance Maladie** effectue aussi ces bilans gratuits pour les plus et les moins de 60 ans, tous les 5 ans.

CENTRE DES EXAMENS DE SANTÉ

10 avenue Lucien Boschetti - 74000 ANNECY

C.P.A.M. - Tél. : 04 57 09 50 28

Activer les occasions de **RENCONTRE**, d'**ÉCHANGE** pour garder une vie sociale et lutter contre le sentiment d'isolement.

A CHAVANOD, le Club de l'Amitié peut vous y aider :

CLUB DE L'AMITIÉ

Présidente : Claudie ABRY

Tél. : 06 84 91 72 50

La Commune compte en outre nombre d'associations dans lesquelles vous pouvez vous investir et qui informent régulièrement de leurs activités à travers "Le Chavan" (voir en fin de livret).

Au Comité Départemental Retraite Sportive (CODERS 74), la **RETRAITE EST ACTIVE** par des activités adaptées et variées (montagne, golf, ski, aquagym, vélo, etc..).

CODERS

2 bis clos du Buisson - 74940 ANNECY-LE-VIEUX

Tél. : 04 50 27 61 96

Permanence le mardi de 14 heures à 17 heures (hors congés scolaires).

De plus en plus se créent de nouvelles structures visant à **RENFORCER LE LIEN SOCIAL**, comme par exemple "L'Accorderie du bassin annécien", système gratuit intergénérationnel, fondé sur une banque de temps (1 heure de service rendu = 1 heure de service reçu), où l'on échange ce que l'on sait faire contre ce qu'on ne peut pas faire (savoirs et services).

L'ACCORDERIE

1 allée des Salomons - 74000 ANNECY

Tél. : 04 50 02 94 12

Courriel : annecy@accorderie.fr

Site : www.accorderie.fr/annecy

Ligne bus n° 5

ASSURER SA SÉCURITÉ À DOMICILE

Par la **TÉLÉ-ALARME** (service de sécurisation géré par le Département).

***PÔLE GÉRONTOLOGIE D'ANNECY OUEST**
39 avenue de la Plaine - 74000 ANNECY
Tél. : 04 50 33 20 10*

Par l'**AMÉNAGEMENT DE SON LOGEMENT** pour le rendre plus accessible.

***ACT HABITAT**
70 avenue de France - 74000 ANNECY
Tél. : 04 50 09 99 32*

Cet organisme instruit le dossier technique et aide à la recherche de financement. De nouvelles dispositions législatives devraient renforcer à l'avenir les aides dans ce domaine.

Possibilité d'obtenir des **CONSEILS TECHNIQUES PAR L'ERGOTHÉRAPEUTE** du pôle gérontologique, et une aide financière par les caisses de retraite.

Ne pas négliger les séances d'information sur la **PRÉVENTION DES CHUTES**, souvent organisées par des associations et des caisses de retraite.

LORSQU'IL DEVIENT DIFFICILE D'ASSUMER CERTAINS GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE (ENTREtenir SA MAISON, FAIRE SES COURSES, CONDUIRE...)

Il existe des services complémentaires tels que :

LE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Service assuré par le CIAS


Tél. : 04 50 33 65 33

SE DÉPLACER EN BUS : la mairie de Chavanod délivre des tickets gratuits aux personnes de plus de 60 ans. Il existe en outre des circuits de transports spécifiques aux personnes à mobilité réduite.

Opter éventuellement pour la **COHABITATION AVEC UNE PERSONNE PLUS JEUNE** (étudiant ou autre) si vous vivez seul(e). Une quinzaine de cohabitations conviviales et solidaires ont été mises en place sur notre agglomération par le service **UN TOIT - DEUX GÉNÉRATIONS**", qui met en contact dans une relation de confiance l'offre et la demande, formalise la cohabitation (loyer gratuit en échange d'une présence et de services) et en assure suivi et accompagnement.

Association COUP de POUCE

Tél. : 04 79 62 61 13

- 
- A l'inverse, une personne âgée encore valide peut choisir d'aller vivre dans une **FAMILLE D'ACCUEIL** (celles-ci figurent dans la liste des personnes agréées au titre de l'accueil familial à retirer auprès du Conseil Départemental de Haute-Savoie).
 - N'oublions pas l'**AIDE** qui peut occasionnellement être apportée **PAR LE VOISINAGE** : monter une bouteille de gaz, décrocher des rideaux, fournir le pain lorsqu'il neige... sont des services qui seraient, certainement, volontiers rendus. Aux voisins de se proposer, bien sûr.
-

QUE FAIRE LORSQU'IL N'EST POSSIBLE DE RESTER CHEZ SOI QU'AVEC UNE AIDE EXTÉRIEURE

VOUS SOUHAITEZ QUITTER VOTRE LOGEMENT

Possibilité d'intégrer une résidence autonomie (nouvelle appellation des logements-foyers) :

- Un foyer-soleil (51 studios à ANNECY).
- **Résidence Les Pervenches**
5 rue des Pervenches - 74960 CRAN-GEVRIER
Tél. : 04 50 57 63 46
- **Résidence La Cour**
1 passage des Pinsons - 74960 ANNECY-LE-VIEUX
Tél. : 04 50 66 13 95
- **La Villa Romaine**
36 avenue des Romains - 74000 ANNECY
Tél. : 04 50 67 87 90
(à partir du 2^e semestre 2016)
- **Une résidence-services (privée)**

Ces structures sont des substituts de domicile qui proposent des prestations minimales individuelles ou collectives concourant à la prévention de la perte d'autonomie.

VOUS SOUHAITEZ RESTER CHEZ VOUS

De nombreux services à domicile, publics ou privés, dans ce dernier cas commerciaux ou associatifs, peuvent intervenir suivant votre situation et vos besoins :

Pour les personnes encore valides (GIR 5 et 6) : contacter sa caisse de retraite, qui peut aider au financement temporaire de 1 à 2 heures d'intervention à domicile par semaine (entretien, courses). Le service à domicile du CIAS peut mettre en œuvre ces interventions.

Pour celles qui rencontrent des difficultés pour accomplir certains actes de la vie quotidienne (semi-dépendants, GIR 3 et 4), ou la plupart de ces actes (GIR 1 et 2), elles peuvent bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) qui contribue à financer les charges spécifiques liées à la dépendance à domicile ou en établissement.

La loi du 29 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement devrait améliorer sensiblement le niveau des aides aux personnes en perte d'autonomie et à leurs proches aidants.

Contactez le pôle gériatrique d'Annecy Ouest

Tél. : 04 50 33 20 10

qui évaluera le degré d'autonomie et proposera un plan d'aide personnalisé (PAP).

Ce plan d'aide peut être mis en œuvre par différents services :

- **A CHAVANOD, l'A.D.M.R. du Pays d'Alby**
118 route de Plainpalais - 74540 ALBY-SUR-CHÉLAN
Tél. : 04 50 68 10 12
est habilitée pour intervenir dans ce cadre.

- D'autres services sont présents dans notre secteur, tels que :

L'Association Familiale Populaire (AFP) - Tél. : 04 50 24 32 00

A.V.S (Auxiliaires de vie) - Tél. : 04 50 46 54 41

ADHAP : Tél. : 04 50 10 06 85

[Pour les personnes qui ont besoin de soins infirmiers](#) de base ou techniques sur prescription médicale, faire appel :

- **Au cabinet infirmier de CHAVANOD**

Tél. : 04 50 77 95 23

- **Au SSIAD (service de soins infirmiers à domicile)** géré par l'ADMR à MARIGNY-SAINT-MARCEL

Tél. : 04 50 64 80 23

- **Au SSIAD géré par le CIAS** pour l'agglomération d'ANNECY

Tél. : 04 50 33 65 33

Votre médecin peut demander l'intervention d'un service d'hospitalisation à domicile si des actes plus techniques ou une surveillance médicale continue devient indispensable.

A noter que la plupart des établissements pour personnes âgées disposent de lits d'hébergement temporaire (répit ou vacances pour les aidants, sorties d'hospitalisation, familiarisation à la vie en établissement).

SERVICES PARTICULIERS POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

Les personnes désorientées ont grandement besoin d'aidants autour d'eux ; ceux-ci occupent une place centrale dans l'accompagnement à domicile de leurs proches. Diverses initiatives ont été prises pour soulager les malades et leurs familles, parmi lesquelles :

L'association "HAUTE-SAVOIE ALZHEIMER", qui organise des accompagnements à domicile, des après-midi d'accueil et une formation des aidants avec une psychologue.

7 rue de la gare - 74000 ANNECY

Tél. : 04 50 51 49 14

La "PARENTHÈSE D'ALOÏS", plateforme de répit pour les aidants avec conseils, soutien psychologique et relais assuré à domicile par des professionnels pour une durée de 4 à 24 heures :

CIAS

Tél. : 04 50 63 48 00

Courriel : parenthesedalois@agglo-annecy.fr

L'accueil de jour thérapeutique "L'ESCALE" (accueil des malades à la journée par une équipe pluridisciplinaire à ANNECY-LE-VIEUX).

4 rue Guyemer - 74940 ANNECY-LE-VIEUX

Tél. : 04 50 05 64 60

Enfin, la plupart des maisons de retraite médicalisées disposent d'un service sécurisé de 10 à 15 lits réservé aux personnes désorientées

L'ENTRÉE EN MAISON DE RETRAITE

Si le maintien à domicile nécessite la présence quasi-permanente d'une tierce personne, il est raisonnable d'envisager une admission en EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes).

Il existe des EHPAD commerciaux, des EHPAD publics et des EHPAD associatifs (tel l'EHPAD Claudine Echernier à CHAVANOD).

Le prix du séjour est variable selon les structures et l'APA, dont bénéficie la personne âgée, leur sera directement versée . A vous de choisir l'établissement de proximité qui offrira des prestations de qualité à un prix abordable. La nouvelle loi de décembre 2015 définit un socle de prestations minimales correspondant à un prix global, ce qui vous permettra de comparer les tarifs proposés par les différentes structures.

A noter : Il est tout-à-fait possible de déposer une "candidature" de précaution, puis de différer son arrivée autant de fois qu'on le souhaite, sans pour autant perdre le bénéfice de l'antériorité de la demande.

AUTRES ADRESSES UTILES OU SITES À CONSULTER

Direction de la Gérontologie et du Handicap du Conseil Départemental

12 avenue de Chev ne - 74000 ANNECY

Tél. : 04 50 33 22 06

Site : www.cg74.fr

Maison Départementale des Personnes Handicapées

26 avenue de Chev ne - 74000 ANNECY

Tél. : 04 50 33 22 50

Courriel : mdph@mdph74.fr

Site : <http://www.mdp74.fr>

Site internet de "Age + 74" qui donne la liste de tous les services et établissements existants en Haute-Savoie :

<http://www.ageplus74.cg74.fr/>

Comité départemental des retraités et personnes âgées de la Haute-Savoie (CODERPA 74) : instance de conseil, réflexions, concertation et informations

5 rue du Chaudairon - 74960 MEYTHET

Tél. : 04 50 67 32 48

Courriel : coderpa.74@orange.fr

Site : www.coderpa74.net

L'EHPAD CLAUDINE ECHERNIER



à CHAVANOD

***320 route des Gorges du Fier - 74650 CHAVANOD
Tél. 04 50 05 65 65 - Fax : 04 50 05 65 50
cha@acisfrance.net - www.acisfrance.net***

"Notre" EHPAD accueille 103 personnes âgées dans des studios baignés de lumière et donnant sur la campagne (on aperçoit les abords du Fier, le village de Maclamod, le toit de la mairie...) , chacun d'une vingtaine de m² où l'on peut apporter son mobilier et sa décoration (sauf le lit médicalisé qui est fourni), et comporte une salle de bains privée.

Ce lieu bruisse de vie et d'animations : le fil conducteur est que les personnes âgées puissent être autonomes et vivre selon leur goût le plus longtemps possible : mobiliser son savoir-faire et se rendre utile sont donc les mots d'ordre de l'équipe. Alors, tant qu'on le peut, on jardine, on fait la lecture pour les autres, on aide au débarrassage de la salle à manger, on prépare des objets pour le marché de Noël, l'apéro du lundi, on participe aux activités organisées par les deux animatrices : sorties à l'auditorium de SEYNOD, après-midi culturels... le programme de la semaine est affiché partout, même dans les ascenseurs !

Ce lieu est ouvert aux familles : elles peuvent y déjeuner, voire y être hébergées quelques jours lorsqu'elles habitent loin. Il est aussi ouvert sur la Commune : accueil des enfants des écoles et de la crèche chavanodines, diaporamas et conférences réalisées par des habitants... sont des moments bienvenus et appréciés (d'ailleurs, si des bénévoles souhaitent l'investir... c'est possible !).

Ce lieu est fonctionnel : il est quasiment neuf. A l'origine maison de retraite réservée aux religieuses, l'EHPAD a ouvert en 2009, après d'importants travaux et une configuration géographique qui la distingue du couvent et de la "Maison du Grand Pré", avec un fonctionnement indépendant et un projet d'accueil retravaillé : gestion associative (ACIS France) et public élargi.

Aujourd'hui, seuls 30 lits sur les 103 sont réservés pour les congrégations religieuses. Celles-ci apportent à cette maison ce petit quelque chose en plus, indéfinissable, un "supplément d'âme" qui rend la vie plus douce.

30 autres lits, en 2 unités distinctes, sont réservés aux malades d'Alzheimer, et 3 accueillent temporairement les personnes âgées qui le souhaitent (indisponibilité d'un proche, "répit").

80 personnes (directrice, ergothérapeute, animatrices, auxiliaires de vie, psychologue, infirmiers, médecin coordonnateur) veillent, jour et nuit, sur le bien-être des résidents, avec respect et bienveillance.

Dans cette maison comme dans toutes les autres, on y entre souvent dans l'urgence. Pourtant, les demandes d'admission des Chavanodins sont examinées avec la plus grande attention, pour d'évidentes raisons de proximité naturelle, notamment celle des familles. Et il est tout-à-fait possible de déposer une "candidature" de précaution, puis de différer son arrivée autant de fois qu'on le

souhaite, sans pour autant en perdre le bénéfice. Cela permet d'envisager sereinement l'avenir.

Quant aux tarifs pratiqués (qui comprennent l'hébergement d'un côté, les soins de l'autre, et sans aucun frais supplémentaire), ils sont dans la moyenne basse des établissements de la région.

Au coût de l'hébergement (62,87 € par jour), il faut, selon les situations, déduire l'aide sociale (mais attention, il y aura récupération sur le patrimoine à hauteur des frais engagés par le Conseil Départemental) et l'allocation logement lorsqu'un droit y est ouvert. La dépendance est facturée, en fonction du niveau des besoins de soin (les GIR), soit entre 5,69 € / jour (minimum à charge) et 21,13 € / jour, auquel il faut déduire l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

Les résidents conservent leur médecin traitant, leurs intervenants médicaux libéraux (kinésithérapie, etc.).



Les GIR (groupes iso-ressources)...

Qu'est-ce que c'est ?

Ils servent à évaluer la dépendance physique ou psychique des personnes, c'est-à-dire leur capacité à assumer totalement, partiellement ou pas du tout, les actes de la vie quotidienne.

Ils concernent les personnes à domicile ou en établissement et servent de support pour déterminer le montant de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) qui sera versé. A noter : l'APA n'est pas récupérable sur la succession.

GIR 1	Personnes âgées confinées au lit ou au fauteuil, dont les fonctions mentales sont gravement altérées ou qui nécessitent une présence indispensable et continue d'intervenants
GIR 2	Personnes âgées confinées au lit ou au fauteuil, dont les fonctions intellectuelles ne sont pas totalement altérées et dont l'état exige une prise en charge pour la plupart des activités de la vie courante. Personnes âgées dont les fonctions mentales sont altérées, mais qui ont conservé leurs capacités de se déplacer :
GIR 3	Personnes âgées ayant conservé leur autonomie mentale, partiellement leur autonomie locomotrice, mais qui ont besoin quotidiennement et plusieurs fois par jour d'être aidées pour leur autonomie corporelle.
GIR 4	Personnes âgées n'assumant pas seules leurs transferts mais qui, une fois levées, peuvent se déplacer à l'intérieur de leur logement. Elles doivent parfois être aidées pour la toilette et l'habillement.
GIR 5	Personnes âgées ayant seulement besoin d'une aide ponctuelle pour la toilette, la préparation des repas et le ménage.
GIR 6	Personnes âgées n'ayant pas perdu leur autonomie pour les actes essentiels de la vie courante : se lever, se laver, s'habiller, se déplacer, s'alimenter, communiquer.

Le Club de l'Amitié de CHAVANOD

Il se réunit tous les jeudis de 14 heures à 18 heures, à la salle polyvalente, en période scolaire, afin de passer un bon moment. Le jeu sous toutes ses formes (scrabble, "coincbe", loto, et plus si envie), interrompu par les causeries entre adhérents et la pause-café, est au programme et la bonne humeur est de mise.

Un repas par trimestre dans un bon restaurant vient compléter les activités qui peuvent varier en fonction des désirs des uns et des autres.

La cotisation est de 20 €/an.

Venez vous inscrire !

CLUB DE L'AMITIÉ

Présidente : Claudie ABRY

Tél. : 06 84 91 72 50



ET N'oubliez pas vos classes !!

Dans les villages autrefois, existaient des classes d'âge qui, en fonction de leur année de naissance, regroupaient des gens qui avaient fait leur service militaire ensemble.

Bien sur, les évolutions sociologiques de la vie moderne ont changé cela, mais de là sont nées des associations solides qui se sont, au fil du temps, ouvertes à d'autres habitants.

CHAVANOD a la chance de compter trois associations qui accueillent les gens "d'un certain âge". Pour suivre leurs projets de l'année, en savoir plus, consulter le Chavan, ou contacter sans hésiter les présidents de ces trois associations :

La Bona Troya

Quelle "bonne pressée" que cette Bona Troya !

Partie d'un groupe d'amis, nés entre 1936 et 1941, qui voulaient partager ensemble des loisirs, elle accueille aujourd'hui un public plus large, qu'il soit adhérent ou simple participant intéressé par les projets qu'elle mène : grands voyages, sorties d'une journée, découvertes..., voire un bon repas quelque part !

L'association accueille volontiers "des nouveaux" pour renforcer ses effectifs, inventer de nouvelles destinations, créer des contacts et du lien entre les gens. Vous pourriez même y amener vos amis.

Président : Jacky CLAUDE

Tél. : 04 50 69 54 76

La Classe 45

Comme son nom ne l'indique pas, elle aussi accueille des participants sans trop se soucier de leur date de naissance !

Grands voyages (Le Mexique dernièrement), sorties organisées par les adhérents en fonction de leurs centres d'intérêt, etc..

Président : Roger PICCON

Tél. : 04 50 69 10 30

L'Amicale 48

Elle rassemble les habitants(es) ou anciens habitants(es) de CHAVANOD, né(e)s en 1948 et leurs conjoints, et confirme son dynamisme depuis la création de son association en 1994, et même bien avant.

Trois rendez-vous annuels, à dates fixes, dont l'assemblée générale fin février (suivie d'un repas), une sortie montagne en juin (+ repas en alpage), et une rencontre en septembre avec l'Amicale 48 de VAULX. Occasionnellement, des visites ou voyages agrémentent le programme.

N'hésitez pas à venir les rejoindre, pour partager ces moments de convivialité.

Président : Georges RAVOIRE

Tél. : 04 50 69 15 08



Comité Départemental des Retraités
et Personnes Agées de Haute-Savoie

haute
savoie
le Département



1 TOIT
2 GÉNÉRATIONS



Editeur de la publication : Commune de CHAVANOD - Siège : en Mairie - Maire en exercice : René DESILLE

Directeur de la publication et responsable de la rédaction : René DESILLE, Maire

Conception et rédaction : Centre Communal d'Action Sociale

Imprimeur : Imprimerie RAPID COPY SAVOY - 28 bis avenue de la République - 74960 CRAN-GEVRIER

Dépôt légal : 1er trimestre 2016 - Dispensé ISSN - **Tous droits réservés** : Commune de CHAVANOD

