

Édition 2014

Guide Seniors Hémois

S'informer



Sortir et Bouger



Prendre soin de soi



Se protéger



les aides




VILLE
DE HEM


ARS
Agence Régionale de Santé
Nord - Pas-de-Calais



Mesdames, Messieurs,

C'est avec plaisir que je vous invite à découvrir le nouveau Guide Seniors de Hem spécialement conçu pour les aînés de notre ville.

Au fil des pages, vous pourrez trouver toutes les informations utiles et nécessaires sur des thématiques variées pour faciliter la vie quotidienne de nos retraités : santé, loisirs, services de maintien à domicile, aides diverses...

Au-delà de faciliter l'accès des seniors à l'information, ce nouveau guide s'inscrit dans les actions du grand projet de la ville de Hem, engagé en 2012 à destination des personnes âgées pour lutter contre le risque d'isolement et de repli sur soi, pour les aider au quotidien, les soutenir dans leurs engagements et les encourager à contribuer toujours plus à la vie de la cité et à la cohésion de la commune.

Ainsi, le guide seniors de Hem témoigne de la volonté de la municipalité, d'être toujours plus attentive au bien-être des aînés dans la ville.

Nous vous en souhaitons une bonne lecture.

Francis Vercamer
Député-Maire de Hem



P4

S'informer



P6

Prendre soin de soi



P10

Sortir et Bouger



P18

Les aides



P26

Se protéger

**Numéro unique
Infos Seniors
03 20 66 04 04**

*Besoin d'un conseil, d'une aide dans
vos démarches, d'une information...
un problème à résoudre...
quelque soit le sujet...
infos seniors peut vous aider...*

INFOS SENIORS



Des personnes sont à votre écoute pour répondre à vos questions, vous accompagner ou vous orienter dans vos démarches administratives, de soins, d'aides... et vous présenter les nombreux services existants sur la ville.

Accueil

Du lundi au vendredi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 ;
le samedi : de 8h30 à 12h

Résidence de la Marque
31 rue du Docteur Coubronne - 59510 Hem

Pour un accompagnement individualisé :
sur rendez-vous ou à domicile.

Permanences

Voir le Tout'Hem Infos
Chaque vendredi de 14h à 16h à la Résidence de la Marque
Le 3^e jeudi de chaque mois
au Centre Intergénérationnel de Beaumont
Le dernier mercredi du mois à
la Maison de l'Emploi et des Services Publics.

LA MAIRIE DE HEM

Standard Mairie.....Tél. 03 20 66 58 00
CCAS.....Tél. 03 20 66 58 13
Police municipale.....Tél. 03 20 66 58 22

LES CENTRES SOCIAUX

Centre Social Trois Villes.....Tél. 03 20 75 49 62
Espace de Vie Saint Exupéry.....Tél. 03 20 66 23 20

■ CANICULE ET GRAND FROID

■ LES RÉFLEXES SANTÉS

*Une bonne santé est primordiale
mais l'important est de bien vivre et
de se faire plaisir.*



**Douceur
de vivre
et santé**



CANICULE ET GRAND FROID

Que faire en cas de forte chaleur ?



Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs. Notre conseil est de :

- fermer les volets aux heures les plus chaudes ;
- ouvrir les fenêtres la nuit ;
- s'hydrater régulièrement.

Que faire en cas de grand froid ?



Pendant l'hiver, les températures avoisinent zéro et peuvent être à l'origine de risques pour la santé. Notre conseil est :

- d'anticiper (faire des courses, aller chercher mes médicaments...)
- de demander de l'aide en cas de besoin.

*Si vous êtes une personne âgée,
isolée ou handicapée,
et que vous souhaitez être recensée
sur le fichier canicule et grand froid,
Contactez Infos Seniors au 03 20 66 04 04.*

LES RÉFLEXES SANTÉS

Si vous rencontrez un problème, tel que :

La chute



Intoxication au monoxyde de carbone



Le malaise cardiaque



Que faire ? :

- Ne paniquez pas, restez calme, et rassurez la personne.

Appuyez sur
votre téléalarme
(si vous en
possédez une)

ou

Appelez tout de suite
les secours :

- le samu au n°15,
- les pompiers au n° 18,
- dites votre nom, votre adresse, l'étage, le n° de téléphone,
- annoncez ce que la personne présente comme symptômes,
- attendre que l'interlocuteur demande de raccrocher.

Être à la retraite, c'est pouvoir gérer librement son temps, satisfaire des attentes nouvelles, aiguïser sa curiosité ou se mettre au service des autres.

De nombreuses possibilités d'activités vous sont proposées.

Si vous disposez de temps, et que vous souhaitez vous rendre utile et vous engager bénévolement.

**N'hésitez pas à appeler
Infos Seniors
03 20 66 04 04.**

Clubs seniors

Lundi

• **13h - 17h30**

Belote, scrabble et Uno (Club des Trois Baudets).

• **13h30 - 18h**

*Belote, scrabble, rummikub...
(Club de l'Amitié, Résidence de la Marque).*

• **14h - 18h**

Scrabble, tricot... (Les Amis de Beaumont).

• **14h - 18h**

Club Bridge : CIB.*



Mardi

• **14h - 18h**

Tricot, belote... (Les Amis de Beaumont).

• **16h - 19h**

*Jeux de cartes et jeux de sociétés
(Tour Bonniers).*

Mercredi

• **13h30 - 18h**

*Belote, scrabble et rummikub...
(Club de l'Amitié, Résidence de la Marque).*

Jeudi

• **13h - 17h30**

Belote, scrabble et Uno (Club des Trois Baudets).

• **14h30 - 18h**

Scrabble, belote (Club de la Marque).

Clubs seniors (suite)

Vendredi

• 14h - 18h

Club Bridge (Résidence de la Marque).

Samedi

• 14h - 19h

Belote (Club Brossolette) : CIB*.

• 16h - 19h

jeux de cartes et jeux de société
(Tour Bonniers).

Dimanche

• 10h - 18h

Belote (Club Brossolette) : CIB*.

Activités Sportives

Lundi

• 9h30 - 11h

Yoga (CS3V** / EVSE**).

• 10h - 11h

Gym seniors (Gym de la Marque) : CIB*.

• 14h - 19h

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB*.

• 14h - 17h

Tennis de table (Club des Trois Baudets) : Salle Cruyppenninck.

• 19h30 - 20h30

Gym holistique (Ainsi Danse) : La Cantoria.

• Après-midi ou journée

Balade pédestre (EVSE**).



Mardi

• Le dernier mardi du mois à 9h

Marche (Amis de Beaumont).

• Un mardi du mois après-midi ou journée

Balade pédestre (CS3V**).

• 9h - 11h

Randonnée pédestre gym douce / piscine (AJTF).

• 9h30 - 10h30 et 10h30 - 11h30

Gym holistique (Ainsi Danse) : La Cantoria.

• 10h30 - 11h30

Gym douce (EVSE**).

• 14h - 20h

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB*.

• 17h45 - 18h45

Qi gong (Média) : Salle Hidalgo.



Mercredi

• 10h - 11h

Gym seniors (Gym de la Marque) : Résidence de la Marque.

Jeudi

• 9h30 - 10h30 et 10h30 - 11h30

Gym holistique (Ainsi Danse) : La Cantoria.

• 14h - 20h

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB*.

• 14h - 17h

Tennis de table : Salle Cruyppenninck.

• 15h30 - 17h

Tai-chi-chuan (Média).



Vendredi**• 9h - 11h**

Randonnée pédestre / gym douce / piscine (AJTF).

• 10h30 - 11h30

Gym douce : (CS3V **).

• 12h - 14h

Aquagym : Piscine de Babylone de Villeneuve d'Ascq.

• 14h - 21h30

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB*.

**Samedi****• 10h - 11h**

Piscine : Piscine des Trois Villes.

• 14h - 19h

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB*.

• 2^e samedi du mois

Marche gym volontaire (Hem Beaumont).

Dimanche**• 8h45 tous les 15 jours**

Hem ça marche (Service des sports) : Mairie de Hem.

• 9h30 - 10h30

Gym holistique (Ainsi Danse) : La Cantoria.

• 14h - 19h

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB*.

Activités de loisirs**Lundi****• 14h - 16h**

Atelier Couture (CS3V**).

Mardi**• 10h-12h**

Permanence (Association Image et Pensée).

• 14h - 16h

Tricot / crochet (EVSE**).

• 14h - 18h

Tricot (Les Amis de Beaumont).

• 14h30 - 17h

Patchwork (Média).

• 14h - 16h

Atelier arts plastique (ECF***).

• 17h - 20h

Echec (Cercle d'échecs) :
Salle des fêtes.

**Jeudi****• 9h30 - 12h**

Atelier Sculpture (Média).

• 10h - 12h

Atelier informatique (EVSE**).

• 14h - 16h

Atelier informatique (EVSE**).

• 14h - 16h

Atelier arts plastique (CS3V**).



Jeudi (suite)

- **14h - 16h**

*Couture (EVSE**).*

- **14h30 - 17h**

Atelier Pastelle (Média).

- **17h - 20h**

Echec (Cercle d'échecs) : Salle des fêtes.

Vendredi

- **10h - 11h**

*Atelier mémoire (EVSE**).*

- **14h - 16h**

*Couture (EVSE**).*

- **14h30 - 17h30**

*Atelier peinture, aquarelle (ECF***).*

- **14h30 - 18h**

Club Bridge : Résidence de la Marque.

****CS3V : Centre Social des Trois Villes.**

****EVSE : Espace de Vie Saint Exupéry.**

***CIB : Centre Intergénérationnel de Beaumont.**

*****ECF : L'Espace Culturel Franchomme :**

- la Cyber Ferme propose également des ateliers Informatique, Internet et Tactile différents jours de la semaine (mardi, jeudi, vendredi, samedi) horaires multiples (selon l'atelier).

- le Syndicat d'initiative propose des sorties : visites d'expositions et de musées.

UNE VISITE UN SOURIRE



Les volontaires du service civique rendent visite à des personnes âgées isolées, organisent des animations, des jeux, des sorties, recueillent leur mémoire, leurs souvenirs, valorisent des témoignages (livre, expo, film, réseaux sociaux...). Ceci permettant de créer ou de développer du lien social et ainsi sortir de la solitude.

ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS



Certaines personnes âgées disposant d'une chambre libre à leur domicile sont à la recherche d'une présence, de petits services, d'une compagnie bienveillante pour partager des moments privilégiés : promenades, sorties culturelles, initiation à l'informatique... Des étudiants, d'un naturel ouvert et chaleureux, sont quant à eux à la recherche d'un logement chez une personne âgée qui pourra leur apporter écoute et témoignages de vie.

« **Ensemble 2 générations** » a pour vocation de réunir ces deux générations dans une relation harmonieuse où chacun trouve sa joie dans l'attention portée à l'autre.

Pour Toutes Vos Questions,

Un Seul Numéro :

03 20 66 04 04

- AIDES À DOMICILE :
- MISSIONS DES SERVICES D'AIDE À DOMICILE
- LES REPAS À DOMICILE

AIDES À DOMICILE :

• APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)



Prestation attribuée par le Conseil Général à toute personne de 60 ans et plus, qui a besoin d'aide pour accomplir les actes du quotidien. Seules les personnes relevant du GIR 1 à 4 (personnes moyennement ou très dépendantes) peuvent bénéficier de l'APA.

• Caisses de retraite

Votre caisse de retraite peut vous attribuer des prestations également (ex: aide ménagère). Cette aide s'adresse aux personnes qui ne peuvent prétendre à l'APA, c'est à dire aux personnes relevant du GIR 5 et 6 (non dépendants). L'aide financière varie en fonction des ressources.

• Mutuelle

Lors d'une hospitalisation, votre mutuelle peut prendre en charge les frais d'aide ménagère pour une durée limitée. (1 mois maximum).

• Aide sociale

Le Conseil Général peut attribuer une aide pour les personnes dont les ressources sont insuffisantes afin de financer des heures d'aide ménagère ou le portage des repas à domicile.

• Les services d'aide à domicile

Diverses structures d'aides à domicile peuvent vous venir en aide dans votre quotidien.

MISSIONS DES SERVICES D'AIDE À DOMICILE

Accompagner les personnes âgées dans les actes de la vie quotidienne :

- **Tâches ménagères :**
entretien du logement, du linge...
- **Aide à la personne :**
aide à la toilette, habillage, courses, sorties...
- **Repas :**
préparation, aide à la prise des repas...

Il existe trois types d'organismes :

- **Le service prestataire :**
le service d'aide à domicile met à la disposition du bénéficiaire, une ou plusieurs personnes qui vont intervenir à son domicile. Ces personnes sont salariées par le service qui assure toutes les obligations et les responsabilités d'un employeur.
- **le service mandataire :**
c'est le particulier, employeur qui donne mandat à une association pour faire les démarches administratives ainsi que pour le remplacement du salarié (congé, maladie...)
- **Le service gré à gré :**
c'est la personne qui emploie directement un salarié. Dans ce cas, la personne âgée doit se conformer aux dispositions prévues par le code du travail (recrutement, contrat de travail, établissement des bulletins de salaire, déclaration à l'URSSAF...)

*Renseignez vous à Infos Seniors
03 20 66 04 04*

SSIAD :

Service de Soins Infirmiers à Domicile
Il assure sur prescription médicale les soins infirmiers et d'hygiène générale au domicile du patient.

Les interventions sont prises en charge par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie.



Coordonnées du SSIAD :

*Centre Social 3 Villes, 93 rue du Docteur Schweitzer à Hem
Tél. 03 20 75 49 62 / 03 20 82 57 24*

LES REPAS À DOMICILE :

Pour qui ?

les personnes âgées de 60 ans et plus,
retraitées et / ou handicapées.

Informations :

- Repas en liaison froide, élaborés par le prestataire extérieur.
- Choix entre 3 menus du lundi au vendredi, pour les repas standards et repas améliorés le week-end et jours de fêtes.
- Composition d'un repas : un potage / une entrée / un plat chaud ou froid / un fromage / un dessert / de l'eau et du pain.
- Pas d'obligation de prendre les repas tous les jours.
- Possibilité d'obtenir des repas adaptés : repas pauvres en sel, repas pauvre en sucre (sans sucre ajouté), repas pauvre en sel et en sucre, repas pauvre en graisse, repas moulinés (demande à faire 3 jours avant).
- Lorsque la personne âgée a fait son choix pour la semaine, il n'est plus possible de le modifier.

Inscription au service gérontologie :

- Contactez le numéro Infos Seniors au 03 20 66 04 04
- Présentez vous au service gérontologie avec les papiers suivants : livret de famille et avis d'imposition ou de non imposition afin de constituer votre dossier d'inscription.
- Les menus sont transmis par le livreur en début de semaine. Ils doivent être rendus au livreur le jeudi au plus tard. Si le choix n'est pas fait dans les délais, le CCAS choisira le menu d'office.
- En cas de sortie d'hospitalisation il est possible d'obtenir un repas pour le lendemain. Merci de prendre contact avec le service gérontologie : 03 20 66 04 04.

Livraison :

- Horaires : En matinée de 7h30 à 12h30.

Modalités de livraison :

- Du lundi au mercredi inclus : livraison du repas le jour même
- Pour le jeudi et le vendredi : livraison le jeudi.
- Pour le samedi et le dimanche : livraison le vendredi.
- Pour les jours fériés : livraison la veille.

Tarifs :

Voir le service gérontologie.

*Autres dispositifs et services possibles :
téléalarme ou téléassistance*

Pour plus d'informations, contactez le 03 20 66 04 04

Aides au logement et hébergement :

Selon votre situation et vos ressources, différentes aides peuvent-vous être allouées.

- Allocations logement.
Ces allocations permettent de financer une partie du loyer ou de rembourser des emprunts pour l'achat d'un logement. Elles sont attribuées sous certaines conditions relatives aux ressources, à la surface et au confort du logement, à la composition du foyer.
- L'aménagement du logement.
Cet aménagement favorise l'autonomie et la sécurité des personnes âgées à domicile tel que l'adaptation du logement (installation d'un monte-escaliers, équipements sanitaires, aménagement des accès au logement...) et l'amélioration de l'habitat (isolation, installation d'un chauffage central...)

*Pour toutes vos questions,
un seul numéro : 03 20 66 04 04*



- Être logé.
Des structures sont à votre disposition si vous souhaitez être hébergé :
- Résidence de la Marque, Foyer Logement,
31 rue du Docteur Coubron 59510 Hem,
tél. 03 20 99 94 70.

- Résidence Les Aulnes, Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD),
417 rue Jules Guesde - 59510 Hem,
tél. 03 20 65 98 88.

• Héberger chez soi.

L'action « un toit à partager », en partenariat avec l'association Ensemble 2 générations, permet à la fois aux étudiants d'avoir un logement (en échange de service ou en rémunérant la personne âgée), mais aussi d'être un moyen d'échange entre les générations.

Pour plus de renseignements : 03 20 66 04 04.

Les aides financières :

• Le Pass'sport culture seniors

Aide financière attribuée aux personnes âgées de 60 ans révolus et plus, souhaitant adhérer à une association sportive et/ou culturelle. Cette aide ne concerne que les associations hémoises.



Les conditions pour en bénéficier :

- être domicilié à Hem;
- avoir 60 ans révolus et plus;
- être non imposable avant réduction d'impôts pour le foyer fiscal;
- adhérer à une association ou une structure hémoise.

• Avantages fiscaux.

- L'exonération de la redevance audiovisuelle.



Les personnes âgées de plus de 60 ans et les veuves et veufs peuvent être exonérés de la redevance audiovisuelle en fonction des revenus déclarés.

- L'exonération de la taxe d'habitation.

Les personnes âgées de plus de 60 ans peuvent bénéficier d'une exonération de leur taxe d'habitation, sous conditions de ressources et de critères relatifs à l'occupation du logement.

- L'exonération de la taxe foncière.

Les personnes âgées de plus de 75 ans peuvent être exonérées de leurs taxes foncières pour leur habitation principale, sous conditions de ressources.

- La réduction d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile.

L'intervention d'un service d'aide à domicile ou d'un salarié ouvre droit à une réduction d'impôts sur le revenu (déduction faite des aides éventuelles) et dans la limite d'un certain plafond.

- **CONSEILS DE PRUDENCE**
- **INFORMATIONS UTILES**
- **COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS**
- **LES COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS ET CLUBS POUR SENIORS POUVANT RÉPONDRE À DES QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE, DONNER UN CONSEIL PAR TÉLÉPHONE...**
- **LES COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS ET CLUBS POUR SENIORS**

CONSEILS DE PRUDENCE :

Démarchage à domicile

Quelle que soit la profession de la personne qui se présente chez vous, vous ne devez en aucun cas le laisser entrer si vous avez le moindre doute.

Ne divulguez pas l'endroit où vous cachez vos bijoux, votre argent ou tout autre objet de valeur.

Proposez un autre rendez-vous à la personne afin de procéder aux vérifications nécessaires, ou demander à un voisin ou membre de la famille d'être présent.

En cas de doute, contacter

la Police Municipale au : 03 20 66 58 22 ou la Police Nationale : 17

Comment vous protéger d'un vol à l'arraché ?

- Portez votre sac en bandoulière côté façade d'immeuble en empruntant, si possible, le trottoir vous permettant de voir arriver face à vous les véhicules ou les deux roues.
- Optez pour un sac de petit volume et orientez son ouverture vers vous. Emportez le minimum d'argent liquide (préférez les billets de petite et moyenne coupure).
- Soyez particulièrement vigilant en cas de mouvements de foule (heure de pointe dans le métro, entrée et sortie de grands magasins, ...). Il s'agit en général des moments d'action privilégiés par les pickpockets.
- Évitez de placer les choses de valeurs que vous détenez, dans les poches latérales ou arrières de vos vêtements, préférez les poches intérieures munies de fermetures.
- Privilégiez les retraits d'argent aux distributeurs situés à l'intérieur des établissements.

INFORMATIONS UTILES

Ramassage des DMS

Les déchets ménagers spéciaux (DMS) sont des produits dangereux pour la santé qu'il ne faut absolument pas vider dans son évier ou dans ses poubelles. Il s'agit des aérosols, médicaments, radios, huiles et graisses végétales (huile de friture), déchets de soins conditionnés en boîte réglementaire (seringues, aiguilles).



Pour les interventions à domicile, n'hésitez pas à rappeler à votre infirmière qu'elle doit reprendre les déchets de soins.

*Chaque mois, sur la commune,
il y a un point de ramassage des DMS
(voir le Tout'Hem Infos)*

Lieux :

*Rue Jules Guesde : angle 3 fermes,
Place de Verdun : quartier Beaumont,
Tour Bréguet : Église Saint-André*

Ramassage des encombrants

le 2^e mercredi du mois (voir le Tout'Hem Infos).

COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS POUVANT RÉPONDRE À DES QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE, DONNER UN CONSEIL PAR TÉLÉPHONE...

• Point d'Accès au droit (PAD)

*Permanence sur rendez-vous (Huissier, Avocat, Notaire)
Tél. 03 20 66 27 88.*

• Service Intercommunal d'Aides aux Victimes (SIAVIC)

*Tél. 03 20 66 27 88.
(permanence le jeudi à la Maison de l'Emploi)*

• Police Municipale

Tél. 03 20 66 58 22

LES COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS ET CLUBS POUR SENIORS

• Ainsi Danse

*Centre Intergénérationnel Beaumont,
2 Bis rue Racine, Tél. 03 20 73 41 93*

• Association Image et Pensée

36 rue du Général Leclerc, Tél. 03 28 33 80 73

• Association des Jeunes des Trois Fermes (AJTF)

Avenue Dunant, Tél. 03 20 02 70 63

• Centre Social Saint Exupéry

5 allée Saint Exupéry, Tél. 03 20 66 23 20.

• Centre Social Trois Villes

Avenue Schweitzer - Tél. 03 20 75 49 62.

• **Club des Amis de Beaumont**

À la salle Maurice Schumann, rue Racine, Tél. 03 20 75 19 24.

• **Club Brossolette**

À la salle Maurice Schumann, rue Racine, Tél. 03 20 83 83 75.

• **Club de Marche de Beaumont**

Tél. 03 20 83 83 99.

• **Club des Trois Baudets**

À la salle Cruyppenninck, rue Jean Jaurès, Tél. 03 20 83 11 07.

• **Club de la Marque**

À la Résidence de la Marque, 31 rue du Docteur Coubronne
Tél. 03 20 75 37 94.

• **Club de l'Amitié**

À la Résidence de la Marque
31 rue du Docteur Coubronne, Tél. 06 68 81 91 05.

• **Espace Culturel Franchomme**

1 rue du Général Leclerc, Tél. 03 20 66 58 48.

• **Hem loisirs**

77 rue des Trois Baudets, Tél. 03 20 75 30 64.

• **Hem ça marche**

Départ parking de carrefour market
Tél. 03 20 66 58 02 (service des sports).

• **Média**

194 rue de la Vallée, Tél. 03 20 81 06 21.

• **Service des Sports et Office Municipal des Sports**

Rue du Général Leclerc, Tél. 03 20 66 58 02.

• **Pétanque Club Hem**

Centre Intergénérationnel de Beaumont, Tél. 06 11 27 16 95.

• **Ping Pong Club Hem**

À la salle Cruyppenninck
rue Jean Jaurès, Tél. 03 20 02 55 94.

• **Syndicat d'initiative**

Espace Culturel Franchomme, Tél. 06 42 80 49 18.

• **Tour Bonnier**

200 avenue Schweitzer, Tél. 03 20 75 05 71.

