

Guide des Seniors



2008



sommaire

- > Vivre chez soi 2
 - > Vos droits 12
 - > Se loger
Être hébergé..... 20
 - > Se déplacer
Voyager..... 25
 - > Les activités
de loisirs 29
 - > Utile & pratique 32
-

édito



Patrick Genre

Maire de Pontarlier

*Président du Centre Communal
d'Action Sociale*

*Président de la Communauté
de Communes du Larmont*



Nathalie Bertin

*Maire-adjoint en charge
de l'action sociale*

*Vice-Président du Centre
Communal d'Action Sociale*

*Conseiller Régional
de Franche-Comté*

La qualité de vie est un enjeu majeur dans toute société, et pour toutes les générations, c'est un art de vivre, parfois subjectif, qui s'apprécie généralement selon plusieurs critères, le bien-être, l'environnement, les infrastructures éducatives, sanitaires, culturelles et sportives... critères parmi lesquels s'impose la recherche manifeste et volontariste d'une convivialité harmonieuse et équilibrée.

Chaque génération doit pouvoir être accueillie et s'épanouir dans la ville où elle a choisi de vivre, en voyant ses besoins spécifiques reconnus et pris en compte par les responsables de la Cité. Enfants, jeunes, adultes, parents et retraités, tous ont leur place, équitablement et solidairement.

La réalisation de ce **Guide des Seniors** traduit l'intérêt que les Pontissaliens portent à leurs aînés et la volonté de leurs élus d'aider ceux-ci dans la gestion de leur vie quotidienne.

Outil d'information efficace et pratique, ce guide est donc d'abord un témoignage de solidarité concitoyenne et intergénérationnelle.



Vivre chez soi

- > Employer une personne
à domicile 3
 - > Le CESU 3
 - > L'aide à domicile 4
 - > L'accueil de jour 6
 - > L'hospitalisation
à domicile 7
 - > Les soins à domicile 8
 - > Consultation mémoire 9
 - > La restauration..... 9
 - > La sécurité..... 10
 - > Les petits travaux..... 10
-

> Employer une personne à domicile

Le service prestataire

L'association est l'employeur de l'aide à domicile, il n'y a aucun contrat de travail qui lie le bénéficiaire du service à l'employé.

Les associations mettent un accent particulier sur la formation continue permettant aux aides à domicile d'approfondir et confronter les connaissances au regard de l'évolution des besoins des personnes aidées (pathologies les plus lourdes, diététique, psychologie...).

Le service mandataire

L'association se charge, au nom de la personne, des différentes démarches administratives relatives à l'emploi d'un salarié (contrat de travail, relations avec l'URSSAF, la CPAM, établissement des fiches de salaires...).

Le bénéficiaire de ce service est l'employeur et garde ainsi la liberté de choix de son personnel et la faculté d'organiser les horaires et les interventions en fonction des besoins. Les personnes peuvent bénéficier d'une exonération de charges patronales à partir de 70 ans.

> Le CESU Chèque Emploi Service Universel

Le CESU permet de rémunérer les personnes employées à domicile ou de payer les prestations des organismes de services à domicile.

Il existe deux types de CESU :

> **le CESU bancaire :** permet de rémunérer et de déclarer un salarié à domicile. Il s'utilise comme un chèque bancaire. Il est diffusé par les établissements bancaires ayant signé une convention avec l'Etat.

Le chéquier comprend des chèques à remplir pour payer le salarié ainsi que les volets sociaux pour le déclarer.

> **le CESU préfinancé :** sert à payer un prestataire de services à la personne ou bien un salarié. Il est pré-identifié au nom du bénéficiaire, à valeur prédéfinie, diffusé par des organismes co-financeurs (Conseil Général, Caisses de retraite, mutuelles, assureurs...).

L'utilisateur du CESU bénéficie :

- > d'une **simplification des formalités** de déclaration d'emploi d'un salarié,
- > de la **garantie d'être couvert** en cas d'accident du travail du salarié,
- > de la **réduction d'impôt** sur le revenu de 50 % des dépenses engagées dans la limite d'un plafond annuel,
- > de l'**établissement des bulletins de salaires** de ses salariés,
- > d'une **assistance téléphonique et informatique** pour les déclarations en ligne.



Pour tout renseignement

Tél. 0 820 00 23 78
www.cesu.urssaf.fr

> L'aide à domicile



L'ASSAD Besançon-Pontarlier

(Accompagnement, Soins, Services à Domicile), association à but non lucratif, propose une palette de services pour accompagner et faciliter la vie à domicile de tous les publics, notamment sur Pontarlier et les communes environnantes.

Elle intervient toute l'année et apporte un soutien pour l'entretien de la maison et du linge,

les courses et la préparation des repas ; elle accompagne les personnes dans les gestes de la vie quotidienne : aide au lever ou au coucher, à l'habillement ou à la prise des repas et assure une présence et un soutien moral.

L'ASSAD développe également des actions d'animation, de prévention et d'aide aux aidants familiaux.

Tous les services et actions sont assurés par une équipe professionnelle aux **compétences variées et complémentaires** : aides à domicile, techniciennes de l'intervention sociale et familiale (anciennement travailleuses familiales), travailleurs sociaux, diététiciennes, infirmier, psychologue...

Afin de faciliter la mise en place des interventions et de les adapter aux besoins, l'**ASSAD** assure les visites à domicile, l'évaluation, le suivi personnalisé, la recherche de financements et le traitement des dossiers de prise en charge.

ASSAD Besançon-Pontarlier

- 12, rue Arthur Bourdin, 25300 Pontarlier
Tél. 03 81 41 96 96
accueil@assad25.fr
www.assadbesanconpontarlier.com
- Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 14h à 17h

AD SERVICE

(Aide et accompagnement à Domicile) intervient :

- > dans les **gestes essentiels** (aide à la toilette, à l'habillage, au changement des protections, à la prise des repas),
- > dans les **activités quotidiennes** (entretien du lieu de vie, du linge, préparation de repas équilibrés ou conformes au régime prescrit),
- > dans la **mobilité** (aide aux transports, réalisation des courses, accompagnement pendant les promenades),
- > dans les **démarches administratives**.

5

AD Service

- 53, rue du Toulombief
25300 Pontarlier
Tél. 06 71 67 45 32
06 21 17 55 66
www.adservice25.com

SSIAD de Pontarlier



ADHAP Services (Aide à Domicile, Hygiène et Assistance aux Personnes) assure la prise en charge des personnes dépendantes et semi-dépendantes avec des prestations adaptées :

- > aide à la personne,
- > aide à la toilette, change, aide au coucher,
- > aide à la prise ou la préparation des repas,
- > travaux ménagers,

ADHAP assure des gardes de jour et de nuit.

ADHAP Services

■ 12, rue de Besançon
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 46 20 98

France domicile apporte des solutions sur mesure pour permettre de conserver le cadre de vie des personnes vulnérables mais aussi de soulager leurs proches dans leur rôle d'« aidant ». **France Domicile** conseille, évalue les situations, et fait dès lors appel à des professionnels pour répondre aux besoins.

Plus d'informations sur www.francedomicile.fr



> L'accueil de jour



L'association **ASSAD** Besançon-Pontarlier gère un accueil de jour d'une capacité de 8 places à Pontarlier.

Cette structure permet d'accueillir, à la journée, des personnes de plus de 60 ans en situation de dépendance ou souffrant de maladies évolutives comme la maladie d'Alzheimer. Elle a pour

objectif de rompre l'isolement en préservant et en développant le lien social et l'autonomie des personnes accueillies ; elle offre également un temps de répit aux aidants.

Dans un lieu convivial et adapté, chacun peut évoluer sereinement et prendre part aux diverses animations proposées en fonction de ses envies et de ses capacités : atelier cuisine, jeux de société, gym douce, musique et chant, sorties...

Une équipe pluridisciplinaire (aides-soignantes, aides médico-psychologiques, animatrice, psychologue, agent polyvalent...) encadrée par une infirmière assure l'accueil et anime ce service.

ASSAD Besançon-Pontarlier

- Accueil de jour de l'ASSAD ⁽¹⁾
3, rue du Parc - 25300 Pontarlier
Horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi de 9h30 à 17h
- Pour tout renseignement : Rachel Valladont
Tél. 03 81 41 96 84 – rachel.valladont@assad25.fr

⁽¹⁾ L'accueil de jour s'adresse aux personnes dépendantes **de plus de 60 ans bénéficiaires de l'APA** (prise en charge financière possible). Les collations et le repas du midi sont compris dans la prestation et le transport domicile/accueil de jour peut être organisé.

> L'hospitalisation à domicile

Grâce à la collaboration du **Centre Hospitalier de Pontarlier** et des **médecins généralistes locaux**, Pontarlier dispose d'une unité d'hospitalisation à domicile (HAD) de 30 lits, gérée par la Mutualité Française du Doubs. L'équipe en place se compose d'un médecin coordinateur, d'une directrice de soins, d'une infirmière coordinatrice, d'une psychologue, d'une assistante sociale, de cinq infirmières et de trois aides-soignantes, sous la responsabilité d'un directeur.

Sur prescription médicale, l'hospitalisation à domicile permet de bénéficier chez soi de soins nécessitant habituellement une hospitalisation classique.

Grâce à une équipe médicale pluridisciplinaire qui assure comme à l'hôpital une surveillance 24h/24, le patient peut recevoir chez lui les soins dont il a besoin.

HAD Pontarlier

- 4, rue Arthur Bourdin
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 39 83 40
Fax 03 81 39 83 42
- Infirmière coordinatrice
Cécile JACQUES

> Les soins à domicile

> **Des infirmières libérales** exercent leur activité à Pontarlier et sont à votre service.

> Le personnel du **Centre de soins infirmiers** se déplace à domicile et assure également des permanences, sans rendez-vous, dans ses locaux :

Centre de soins infirmiers

■ 3, rue du Parc – Tél. 03 81 46 70 21
cds.pontarlier@wanadoo.fr

■ Du lundi au samedi matin inclus : de 11h30 à 12h30
et de 18h à 18h30. Le week-end: sur rendez-vous

> Le **SSIAD** (Service de Soins Infirmiers A Domicile) dépend du Centre Hospitalier. Sa mission est d'assurer une **intervention globale** comprenant des soins infirmiers (assurés par des infirmières libérales), des soins d'hygiène (assurés par des aides soignantes) et des soins de pédicurie. Les frais engendrés sont remboursés par la Sécurité Sociale sur prescription médicale.

SSIAD

■ 43, fg Saint Etienne – Tél. 03 81 39 19 17



8

> **L'équipe mobile de gérontologie** dépend du Centre Hospitalier. Des travailleurs médico-sociaux composent cette équipe: deux gériatres, un infirmier, une assistante sociale, un psychologue, un orthophoniste. L'équipe intervient à la demande du Centre Hospitalier ou de la Clinique Saint-Pierre pour organiser un **retour à domicile** ou sur **signalement d'une situation problématique**.

Équipe mobile de gérontologie

■ 29, fg Saint Etienne – Tél. 03 81 38 65 89

> Consultation mémoire

Pour un diagnostic précoce...

et si besoin une prise en charge adaptée à votre situation.

Vous avez des oublis plus fréquents? Vous cherchez vos mots? Vous vous perdez dans des lieux pourtant connus? Certaines tâches quotidiennes sont maintenant difficiles? Vous renoncez à des activités de peur de vous tromper? N'attendez pas pour faire le point... **Parlez-en à votre médecin traitant.**

La réalisation de **2 tests simples** lui permettra de vous orienter s'il y a lieu vers une **consultation mémoire**.

> La restauration

> le restaurant des Capucins est ouvert **du lundi au samedi**, à partir de 12 heures, pour les personnes âgées qui souhaitent faire de leur déjeuner un **moment convivial** avec d'autres personnes.



Restaurant des Capucins

■ 2, rue Victor Hugo
Tél. 03 81 39 40 04

> Les repas à domicile.

Vous êtes dans l'incapacité de préparer vos repas, vous rentrez à votre domicile à la suite d'une hospitalisation, le **C.C.A.S.** peut vous livrer vos repas. La livraison des repas s'effectue **du lundi au samedi** (même pour les jours fériés et le dimanche, le repas étant alors livré la veille) entre 9 h et 11 h 30. Les repas sont livrés en liaison froide par deux agents du C.C.A.S. Vous souhaitez bénéficier de ce service un jour, deux jours, trois jours ou plus? **C'est vous qui décidez.** Ces repas sont préparés par la société **Avenance**. Vous avez la possibilité de demander des repas **sans sel** ou repas **diabétique** ou **viande hachée** (sur justificatif médical). Une prise en charge partielle du prix du repas peut être accordée en fonction des ressources mensuelles et sur présentation de justificatifs.

9



C.C.A.S.

■ 6, rue des Capucins
Tél. 03 81 46 51 36

> La sécurité

La télésurveillance, un dispositif simple et quelqu'un en permanence à votre écoute !

Vous souhaitez rester chez vous en toute sécurité, vous craignez un malaise, une chute, vous avez besoin d'être rassuré de jour comme de nuit. Pas besoin de décrocher le téléphone. Chez vous un transmetteur et une télécommande vous relie 24h/24 et 7 jours/7 à une centrale d'écoute. Une simple pression sur le pendentif mis autour de votre cou, déclenche l'intervention la plus rapide. En cas de défaillance, l'appareil est remplacé.

Les personnes qui veillent sur vous sont de vrais professionnels en qui vous pouvez avoir toute confiance. Le **C.C.A.S.** procède à l'installation du transmetteur à votre domicile et vous familiarise avec son utilisation.

Renseignements et inscriptions au C.C.A.S.

C.C.A.S.

■ 6, rue des Capucins
Tél. 03 81 46 51 36

> Les petits travaux

L'association **ASSAD Besançon-Pontarlier** propose, sur Pontarlier et les communes environnantes, des prestations de bricolage et jardinage assurées par des agents formés et équipés des outils nécessaires. Ces prestations peuvent ouvrir droit à des avantages fiscaux.

> Le **service Bricolage** réalise les petits travaux de plomberie, d'électricité et d'agencement : changement de joints de robinet, remplacement de prises électriques, fixation d'appliques, installation d'étagères et de rideaux, aménagement de placards, montage de meubles en kit...

ASSAD Besançon-Pontarlier

■ 12, rue Arthur Bourdin
Tél. 03 81 41 58 12
Thierry Brenet
thierry.brenet@assad25.fr

■ Du lundi au vendredi :
8h > 12h • 14h > 17h

> Le **service Jardinage** assure la tonte des pelouses, la taille des haies et des arbres, l'entretien des potagers, des bordures et des clôtures, la pose de dispositifs automatiques d'arrosage, de claustras...

HAUT SERVICES

(association intermédiaire, loi 1901) propose les prestations suivantes : **ménage – jardinage – déménagement – repassage – bricolage – déneigement.**

HAUT SERVICES

■ Contact : Sophie Griffon – e-mail : eppi@wanadoo.fr
12, rue Jean Mermoz – 03 81 46 71 59

SERVICES A DOM 25

Services à domicile sur Pontarlier et sa région pour livraisons de courses, travaux ménagers, petit jardinage, gardiennage de résidence pendant les vacances...

SERVICE A DOM 25

■ Sébastien Roy
Tél. 06 73 10 42 04

HOM'SERVICE

Spécialisé dans les services à domicile pour les prestations de ménage, de repassage, d'entretien des espaces verts, de petit bricolage et d'accompagnement des personnes.

HOM'SERVICE

■ Valérie Vanderhulst
28, rue Arago
Tél. 03 81 46 95 92
06 75 32 26 69



Vos droits

- > Les aides et la solidarité 12
- > Les aides facultatives..... 14
- > Informations fiscales et juridiques..... 16
- > L'action sociale à Pontarlier 18

> Les aides et la solidarité

APA – L'Allocation Personnalisée d'Autonomie est destinée à améliorer la prise en charge des personnes âgées de 60 ans et plus, moyennement ou lourdement dépendantes, qu'elles résident à leur domicile, en famille d'accueil ou en établissement.

12

Elle permet de financer :

- > les services d'aide à domicile
- > le portage de repas
- > les articles d'hygiène
- > certaines aides techniques
- > la télé assistance
- > une partie des frais d'hébergement temporaire et d'accueil de jour
- > une partie du tarif dépendance en établissement.

Il convient de préciser que l'APA :

- > est versée pour les personnes à domicile ou en établissement
- > n'est pas soumise à condition de ressources, mais le calcul tient compte du montant des revenus
- > n'est pas récupérable sur succession ou donation.

Dossier sur demande :

■ au **Pôle Handicap Dépendance**

38, rue de Besançon – Tél. 03 81 38 86 40

■ ou **Conseil Général du Doubs**

Direction des solidarités, Service des prestations

Tél. 03 81 25 81 25

18, rue de la Préfecture à Besançon – www.doubs.fr

AIDES AU LOGEMENT

Il existe plusieurs types d'aide au logement :

APL – L'Aide Personnalisée au Logement est destinée :

- > aux locataires d'un logement neuf ou ancien ayant fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'Etat,
- > aux accédants à la propriété ayant contracté un prêt PAS, PAP, PC...

AL – L'Allocation Logement

s'adresse aux personnes qui n'entrent pas dans le champ d'application de l'APL.

Conditions d'attribution :

- > que vous soyez locataire
- > que le logement soit votre résidence principale
- > que vos ressources et celles des personnes vivant dans le logement ne dépassent pas un certain plafond
- > que le propriétaire du logement n'ait pas de lien de parenté avec le demandeur.

Montant des aides :

Le montant de l'allocation est défini par l'organisme qui verse les prestations familiales. Ce montant sera déterminé en fonction de différents critères :

- > du nombre d'enfants et des autres personnes à charge
- > du lieu de résidence
- > du montant du loyer hors charge
- > des ressources du ménage, etc.

Cette allocation sera versée en contrepartie du paiement régulier des loyers.

CAF

■ 2, rue des Capucins
Tél. 0 820 25 25 10
www.caf.fr

■ Horaires d'ouverture :
Lundi, mercredi, jeudi,
vendredi : de 8 h 30 à 16 h 30
Mardi : de 13 h 30 à 16 h 30

> Les aides facultatives

L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES AGÉES

La réforme des retraites de 2003 a simplifié le minimum vieillesse, composé jusqu'alors de plusieurs prestations, en créant, depuis le 1^{er} janvier 2006, l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA). Cette allocation a pour but d'élever l'ensemble de vos ressources à un montant minimum.

Conditions :

Vous percevez une retraite personnelle ou de réversion, vous avez :

- > au moins 65 ans,
- > ou entre 60 et 65 ans si vous êtes reconnu inapte au travail,
- > vos ressources mensuelles sont inférieures à un certain plafond, à titre indicatif au 1^{er} janvier 2008 : **643,29 €** pour une personne seule et **1126,77 €** pour un couple (marié, pacsé ou en concubinage),
- > vous résidez en France métropolitaine ou dans un département d'outre-mer.

Si vous partez **habiter à l'étranger**, le paiement de l'allocation est supprimé.

Les sommes payées au titre de l'allocation sont **récupérées sur la partie de votre succession** qui dépasse 39 000 €.

Montants :

Le montant mensuel brut de l'ASPA est :

- > **628,10 €** pour une personne seule,
- > **1 126,77 €** pour un couple lorsque les deux conjoints ont droit à l'allocation.

Ces montants peuvent être réduits si vos ressources dépassent le plafond appliqué à votre situation familiale.

Bon à savoir : le montant de l'ASPA est révisé si le niveau de vos ressources varie ou si votre situation familiale change.

Pour plus d'informations, contactez votre dernière caisse de retraite.



LA PENSION DE RÉVERSION

**Si vous êtes veuf ou veuve,
vous pouvez percevoir une pension de réversion.**

Pour ouvrir droit à une retraite de réversion, vous devez avoir été marié avec l'assuré décédé, et remplir des conditions d'âge et de ressources.

Le concubinage ou le PACS ne sont pas reconnus pour le droit à la retraite de réversion.

Condition d'âge :

- 55 ans pour les pensions prenant effet avant le 1^{er} juillet 2005,
- 52 ans pour les pensions prenant effet à compter du 1^{er} juillet 2005,
- 51 ans pour les pensions prenant effet à compter du 1^{er} juillet 2007,
- 50 ans pour les pensions prenant effet à compter du 1^{er} juillet 2009.

Ressources :

L'étude des ressources s'effectue sur les **3 mois qui précèdent le point de départ de la retraite de réversion.**

Les ressources retenues sont les ressources du conjoint survivant ou, en cas de remariage ou de vie maritale, les ressources du nouveau ménage. Elles ne doivent pas dépasser le plafond de ressources autorisé.

A titre indicatif, le plafond de ressources autorisé à compter du 01/01/2008 est de : – **1 462, 93 €** /mois pour une personne seule,

– **2 340, 69 €** /mois pour un ménage.

Le plafond « ménage » s'applique aux couples mariés, aux partenaires pacsés et aux concubins.

Montant :

Le montant de la pension principale sera de **54 % de la retraite** que percevait ou aurait perçue votre conjoint. Si vos ressources sont supérieures au plafond autorisé, vous pouvez percevoir une retraite de réversion réduite.

Pour plus d'informations, contactez votre dernière caisse de retraite.

> Informations fiscales et juridiques

LES AVANTAGES FISCAUX

Des réductions partielles ou totales ou exonérations d'impôts locaux (taxe d'habitation, taxes foncières sur les propriétés bâties, redevance audiovisuelle) peuvent être accordées aux personnes âgées **de plus de 60 ans**. Ces avantages sont accordés sous certaines conditions (âge, niveau des revenus, cohabitation, etc.) et différents selon la nature des impôts.

Pour tout renseignement :

■ **Centre des impôts de Pontarlier**

4 rue des Capucins – Tél. 03 81 38 55 55

De 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 16 h 15 du lundi au vendredi

■ **Centre impôts service**

Tél. 08 10 46 76 87 (coût d'un appel local)

De 8 h à 22 h du lundi au vendredi et de 9 h à 19 h le samedi

■ **www.impots.gouv.fr**

DROITS DE MUTATION

Depuis le 22 août 2007, les successions et donations bénéficient d'abattements fiscaux plus avantageux qui varient selon le degré de parenté des parties. Les donations peuvent désormais être **renouvelées tous les 6 ans**.

16

Pour tout renseignement :

■ **Service des impôts des Entreprises,
service de l'Enregistrement**

Cité Chamars, 25043 Besançon Cedex – Tél. 03 65 65 65 16

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h 15 à 16 h

■ **Centre impôts service**

Tél. 08 10 46 76 87 (coût d'un appel local)

De 8 h à 22 h du lundi au vendredi et de 9 h à 19 h le samedi

■ **www.impots.gouv.fr**

LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE

Si vos parents éprouvent des difficultés à gérer leur vie quotidienne, si leur état de dépendance psychique présente **un risque pour leur sécurité** (par exemple vis-à-vis de visiteurs indécents), renseignez-vous auprès du **Tribunal d'Instance** dont vous dépendez pour étudier quelle forme de protection juridique répond le mieux à votre problématique : **sauvegarde de justice, curatelle ou tutelle**.

Tribunal d'Instance, Pontarlier

■ 1, place Villingen-Schwenningen – Tél. 03 81 38 63 00

PERMANENCE CIDFF

(Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles)

Une juriste écoute et informe les personnes accueillies (hommes ou femmes) sur leurs droits et leurs obligations. C'est un lieu d'accès au droit offrant une information globale et proposant des réponses individualisées, accessibles et concrètes en matière de droit à la famille, droit pénal, droit des victimes, droit social, droit à la consommation, droit des étrangers.

L'information est gratuite et confidentielle. Le **CIDFF** s'adresse à tous sans distinction.

CIDFF

■ C.C.A.S. – 6, rue des Capucins
Tél. 03 81 83 48 19
Fax 03 81 81 21 70
cidff.besancon@cidff-doubs.fr

■ Sur RDV les lundi et mardi



> L'action sociale à Pontarlier

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (C.C.A.S.)

Le C.C.A.S. anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune, en liaison étroite avec les institutions publiques et privées. Il est de ce fait l'institution locale de l'action sociale par excellence.

À ce titre, il développe différentes activités et missions légales ou facultatives, directement orientées vers les populations concernées : **aide et accompagnement des personnes âgées, aides aux personnes handicapées, aux enfants, aux familles en difficulté, lutte contre les exclusions...**

Service social aux personnes âgées

Une assistante sociale du C.C.A.S. intervient auprès des personnes de plus de 60 ans. Elle a un rôle d'écoute et d'accompagnement lors de situations difficiles mais également elle apporte son soutien et ses conseils sur les démarches administratives. Elle reçoit sur rendez-vous ou peut se rendre à domicile. **Contact : tél. 03 81 46 51 36**

Des animations

Un adjoint d'animation intervient auprès des personnes pour les accompagner, les écouter ou rompre leur isolement. Des actions collectives sous forme d'ateliers de mémorisation, jeux de société sont mises en place. Des temps de rencontres conviviales et d'échanges, des animations intergénérationnelles sont également proposés sur différents sites de la ville.



Cadeaux de Noël

Un **thé dansant** est organisé, au mois de décembre, pour les personnes âgées du club du 3^e Age et de la Maison de Retraite.

Un mandat et un présent peuvent également être attribués (sous certaines conditions de revenus).

Renseignements et inscriptions au C.C.A.S.

CCAS

- Complexe des Capucins
6, rue des Capucins
tél. 03 81 46 51 36
fax. 03 81 39 67 68
c.c.a.s@ville-pontarlier.com

LE CONSEIL GÉNÉRAL

Son champ d'intervention est complémentaire à celui du Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.).

LE CONSEIL GENERAL

- Centre Médico-social
6, rue Emile Magnin
Tél. 03 81 38 87 60



Se loger

Être hébergé

- > Logements privés 20
- > Logements sociaux..... 20
- > Adaptation du logement.... 21
et aides techniques
- > EHPAD 23
- > Unité de soins 24
longue durée
- > Les soins de suite 24
et de réadaptation



> Logements privés

20

De nombreuses agences immobilières sont à votre disposition. Vous pouvez les retrouver dans les pages jaunes de l'annuaire téléphonique ou vous procurer la liste à l'Office de Tourisme.

L'**Office de Tourisme** (03 81 46 48 33) dispose, par ailleurs, d'offres de location d'appartements émanant de propriétaires privés.

> Logements sociaux

Votre logement est trop grand ou trop cher, vous êtes éloigné du centre ville, le **C.C.A.S.** recueille les dossiers de demandes de logements concernant les **trois organismes logeurs publics** présents sur Pontarlier (Habitat 25, Néolia, Idéha). Il propose ensuite des candidats, par le biais de commissions d'attribution auxquelles il participe. Les organismes bailleurs restent néanmoins les décideurs.

CCAS

■ Complexe des Capucins
6, rue des Capucins
Tél. 03 81 46 51 36

■ Permanences :
les mardi et mercredi
de 15 h à 18 h
le vendredi de 14 h à 16 h 30



Les bailleurs sociaux

Habitat 25

5, rue Louis Loucheur
25041 Besançon Cedex
Tél. 0810 049 767
www.habitat25.fr

Néolia

26, rue Xavier Marmier
25002 Besançon Cedex
Tél. 03 81 51 66 81
www.neolia.fr

Idéha

26, route d'Héricourt
25202 Montbéliard Cedex
Tél. 03 81 99 27 10

Antenne d'Habitat 25

13 rue Maurice Cordier
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 82 78 35

Point d'accueil Néolia

47 Boulevard Pasteur
25300 Pontarlier
(du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h)
Tél. 03 81 46 71 47

Antenne Idéha

6, rue Berlioz – 25300 Pontarlier
Tél. 03 81 39 63 62 (bureau fermé
le mercredi après-midi)

21

> Adaptation du logement et aides techniques

HDL (Habitat et Développement Local du Doubs) est une association de loi 1901 qui œuvre sur le département du Doubs depuis plus de 40 ans pour un **habitat de qualité pour tous**. Depuis plusieurs années, HDL joue un rôle clé dans le **maintien à domicile des personnes âgées, handicapées ou dépendantes**.

HDL

■ Agence de Pontarlier
2, rue Jean Moulin
Tél. 03 81 46 58 05
www.hdl-doubs.com

> Des aides financières spécifiques :

subventions, aides non remboursables, prêts...

> **Des aides techniques :** plans, consultation d'entreprises, planning, suivi de chantier, réception.

> Pour qui ?

– Personnes âgées

– Personnes souffrant d'un handicap.

Les subventions sont généralement soumises à des conditions de ressources.

> Pour quels projets ?

Pour **favoriser** le maintien à domicile, l'autonomie de la personne.

Pour **adapter** le logement à l'état de santé.

Pour **prévenir** des accidents domestiques (ex. : chute dans la baignoire).

Les travaux doivent être réalisés par des entreprises.

Exemple : remplacement d'une baignoire par une douche.



ADIL du Doubs (Agence Départementale pour l'Information sur le Logement). La vocation de l'ADIL est d'offrir **gratuitement** aux habitants du Doubs :

> des conseils juridiques, financiers et fiscaux, complets, neutres et personnalisés, sur toutes les questions relatives au logement,

> des informations sur l'offre de logements locatifs (référence de loyers notamment), ainsi que sur l'offre foncière en lotissement (statistiques).

ADIL

■ Permanences à la Maison du Département
14, rocade Pompidou
Le 1^{er} mercredi de chaque mois et tous les jeudis
RDV au 03 81 61 92 41

■ Site web : www.adil25.org
Courriel : adil25@wanadoo.fr

LE CAUE (Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et d'Environnement)

Les conseils GRATUITS d'un architecte

Le CAUE est une association départementale qui assure une mission de service public pour les élus et les particuliers.

Vous voulez **construire, rénover, agrandir, aménager votre habitation, économiser l'énergie ou utiliser une énergie renouvelable**. Avant toute démarche, prenez rendez-vous avec l'architecte du CAUE. Il vous conseillera, vous informera, vous orientera vers un projet de qualité.

LE CAUE

- 14, passage Charles-de-Bernard – 25000 Besançon
Tél. 03 81 82 19 22 – Fax 03 81 82 34 24
www.caue25.org – e-mail : caue25@wanadoo.fr
- Permanence en Mairie – 56, rue de la République
Service Développement Local – 3^e étage
le 3^e mardi du mois (de 10h à 12h)

> EHPAD

Le Centre Hospitalier dispose à ce jour d'un **EHPAD** (Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) de **223 lits** répartis sur **2 bâtiments indépendants** l'un de l'autre, comportant chacun 4 étages.

Centre Hospitalier

- 2, Faubourg Saint-Etienne – Tél. 03 81 38 54 54
Fax 03 81 38 54 80 – www.ch-pontarlier.fr

Un nouvel E.H.P.A.D.

En cours de construction sur la commune de Doubs, à proximité du Collège Lucie Aubrac, cet établissement verra le **regroupement de tous les services gériatriques** du Centre Hospitalier et accueillera les personnes âgées en long séjour au Centre Hospitalier mais aussi en hébergement temporaire et en accueil de jour, et intégrera des unités de soins spécialisés (ex. maladie d'Alzheimer). Sa capacité d'accueil sera de **260 lits** au lieu de 220 actuellement.



> Unité de soins longue durée

Les unités de soins longue durée, encore souvent appelées « long séjour », sont des services sanitaires généralement rattachés au secteur hospitalier. Elles ont vocation à **assurer l'hébergement des personnes âgées ayant perdu leur autonomie de vie** et dont l'état nécessite une surveillance et des soins médicaux constants.

Le prix de journée se décompose en tarif « hébergement » (à la charge de la personne âgée ou de sa famille ou de l'aide sociale dans les établissements habilités) et un tarif « soins » à la charge de l'assurance maladie.

Centre Hospitalier

■ 2, Faubourg Saint-Etienne
Tél. 03 81 38 54 54
Fax 03 81 38 54 80
www.ch-pontarlier.fr

> Les soins de suite et de réadaptation

Le service des soins de suite et de réadaptation, avec une capacité d'accueil de 60 lits, offre **un suivi et un accompagnement de qualité** pour les personnes en convalescence, à la suite d'une intervention chirurgicale ou à cause d'une pathologie médicale invalidante. Le personnel médical travaille ici en partenariat étroit avec le Centre Hospitalier, et plus particulièrement pour tout ce qui concerne les soins palliatifs et la gériatrie.

24



Capio Clinique Saint-Pierre

■ 6, rue Émile Thomas
B.P. 139
25302 Pontarlier Cedex
Tél. 03 81 38 83 00
www.cliniquesaintpierre.capio.fr

Se déplacer Voyager

- > Transports urbains 25
- > Au départ de Pontarlier... 26
- > En train 27
- > Les cartes facilitant le déplacement 27



> Transports urbains

Pontabus c'est :

> 1 ligne régulière

Bois de Doubs – Pontarlier Village passant par le centre ville avec une desserte de la zone commerciale des Grands Planchants 7 fois par jour

> 1 service à la demande

« TICTO CONVERGENCE »

- Vous choisissez votre arrêt de prise en charge et de dépose parmi les 38 répartis sur l'ensemble des quartiers non desservis par la ligne 1
- Vous choisissez vos horaires parmi les plages horaires suivantes : du lundi au samedi entre 8 h 45 et 11 h 30 et entre 13 h 45 et 17 h 30
- Vous réservez une ½ journée à l'avance au 0 800 57 58 57 (appel gratuit)

> 1 service spécial à la demande

« TICTO » réservé aux personnes à mobilité réduite et aux personnes âgées de + de 75 ans

- Vous choisissez votre lieu de prise en charge et de dépose
- Nous organisons votre déplacement aux heures que vous choisirez parmi les plages horaires suivantes : du lundi au samedi entre 8 h 45 et 11 h 30 et entre 13 h 45 et 17 h 30
- Vous réservez une ½ journée à l'avance au 0 800 57 58 57 (appel gratuit)

La tarification est celle du réseau Pontabus en vigueur.



> **1 desserte en direction des Archives Municipales à Houtaud, bâtiment « La Belle Vie » :**
les mercredi et vendredi après-midi en période scolaire et le mercredi après-midi en période de vacances

Boutique Pontabus

- Square Vandel à Pontarlier
Tél. 03 81 39 37 87
- Le lundi de 15 h à 18 h
du mardi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 15 h à 18 h

> Au départ de Pontarlier

> 4 lignes d'autocars :

- ligne 104 : Pontarlier > Besançon (en direct)
- ligne 105 : Pontarlier > Besançon (par Ornans)
- ligne 402 : Pontarlier > Villers-le-lac (par Morteau)
- ligne 406 : Pontarlier > Vallorbe

Boutique Pontabus

- Square Vandel à Pontarlier
Tél. 0800 57 58 57 (appel gratuit)
0825 0022 44 (0,15 €/mn)
- Le lundi de 15 h à 18 h
du mardi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 15 h à 18 h
- La boutique est également un point de vente de tickets pour ces lignes

> En train

À partir de 60 ans, une **carte senior**, nominative, payante (55€) et renouvelable chaque année, ouvre de nombreux avantages : réduction sur les billets (jusqu'à moins 50 %) et autres services complémentaires (bagages, location de voitures, hôtel).

Cette carte est destinée plus particulièrement aux personnes qui voyagent plus de 2 fois par an.

SNCF

■ ligne directe : 36 35
(34 centimes d'euro/minute)
www.senior-sncf.com

Délivrance immédiate de la carte en Gare de Pontarlier (ouverte tous les jours) :

5, place Villingen-Schwenningen

Documents à produire :

1 photo et 1 pièce d'identité.



> Les cartes facilitant le transport

> La carte d'invalidité

Vous pouvez bénéficier de la carte d'invalidité de couleur orange, si vous êtes atteint d'une **incapacité permanente évaluée à 80 % ou plus**.

Sous certaines conditions la carte d'invalidité peut être surchargée de la mention « besoin d'accompagnement » ou « cécité ».

Les mentions « canne blanche » et « station debout » pénible n'existent plus.

Elle vous permet de bénéficier de certains avantages, notamment dans les domaines de la fiscalité et des transports.

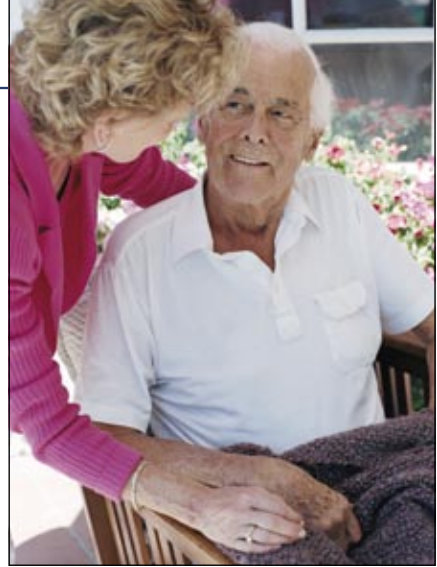
> La carte de stationnement

La carte de stationnement est indépendante du taux d'incapacité. Elle peut être attribuée aux personnes qui présentent une réduction importante de la capacité et de l'autonomie de déplacement à pied :

- > périmètre de marche **inférieur à 200 mètres**
- > recours systématique à une **aide pour les déplacements extérieurs** : aide humaine, aide technique, véhicule pour personne handicapée.

Les personnes présentant des déficiences mentale, psychique, sensorielle peuvent bénéficier de la carte de stationnement lorsqu'elles ne peuvent effectuer aucun déplacement seules.

Cette carte permet à son titulaire d'utiliser les emplacements réservés au stationnement des personnes handicapées.



> La carte de priorité pour personne handicapée

Les personnes qui ne remplissent pas les conditions pour ouvrir droit à la carte d'invalidité, car leur taux d'incapacité est inférieur à 80 %, peuvent toutefois obtenir une carte de priorité pour personne handicapée de couleur verte dès lors que la **station debout est reconnue pénible**. Cette carte donne les mêmes avantages que la carte orange à l'exception des avantages financiers.

Pour l'obtention de ces cartes, vous pouvez retirer un dossier :

- au **Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.)**
6, rue des Capucins – Tél. 03 81 46 51 36
- ou à la **Maison Départementale des Personnes Handicapées (M.D.P.H.)**
6C, boulevard Diderot – 25043 Besançon cedex
Tél. 03 81 525 425 – contact@mdph.doubs.fr

Les activités de loisirs

- > Les clubs seniors 29
- > Vous distraire 30
- > Participer à la vie associative 31



> Les clubs seniors

À l'heure où la retraite est plus que jamais synonyme de **dynamisme** mais aussi de besoin d'**échanges** et de **partage**, les retraités peuvent en toute convivialité **se détendre**, **se divertir**, **rencontrer des amis...**

29

Le club des Capucins

Il accueille les seniors pontissaliens et leur propose de nombreuses **activités culturelles, sportives et de loisirs**: randonnées pédestres, ski et raquettes en période hivernale, scrabble, jeux de cartes, concours de tarot, belote, jeux de société, chorale, cours de natation,

Le club des Capucins

- Contact :
M^{me} Nicod, Présidente
Tél. 03 81 39 40 04
- Permanences :
2, rue Victor Hugo
de 10 h à 11 h 45
(du lundi au vendredi)
de 14 h à 16 h (le jeudi)

gymnastique aquatique, gymnastique de maintien, bibliothèque, couture, billard, lotos...

Des animations ponctuelles, **goûters** (tous les jeudis), **repas dansant**, **thé dansant**, **excursions**, **voyages**, sont également au programme tout au long de l'année.

Club des retraités de la Maison Pour Tous des Longs Traits

Les retraités se retrouvent à la M.P.T. des Longs-Traits :

- > tous les mardis après-midi pour l'activité **bricolage** (peinture, collier...)
- > tous les vendredis après-midi pour jouer **au tarot**, **à la belote**, **au scrabble...**

M.P.T. des Longs-Traits

- 11, rue de Vuillecin
Contact : Josiane Pobelle
Tél. 03 81 39 32 61



> Vous distraire

Bibliothèque médiathèque municipale

69, rue de la République
Tél. 03 81 38 81 37

Musée municipal

2, place d'Arçon – Tél. 03 81 38 82 16

Cinéma Olympia

1, rue Gambetta – allocine.fr
Tél. 08 92 68 22 10

Archives municipales

Provisoirement : La Grande Oie
25300 Houtaud
Tél. 03 81 38 81 13

Ciné-club Jacques Becker

Théâtre Bernard Blier
Séances tous les mardis
à 18 h 30 et à 20 h 45
Tél. 03 81 39 18 69



Des manifestations tout public

La Ville de Pontarlier vous propose tout au long de l'année des manifestations variées parmi lesquelles notamment :

- > le Carnaval (dernier samedi des vacances d'hiver de notre zone)
- > la Fête de la musique (21 juin)
- > les Estivales (juillet)
- > la Ville aux artistes (août)
- > les Scènes du Haut-Doubs (octobre à avril)

Service culturel

■ Hôtel de Ville – 2^e étage
Tél. 03 81 38 81 51
03 81 38 81 96

- > le Championnat de France de Tarot (Pâques)
- > les festivités du 14 juillet
- > la Fête de l'absinthe (juillet)
- > les Artisans au Grand Cours (août)
- > le Marché de Noël (décembre)

Service communication

■ Hôtel de Ville – 1^{er} étage
Tél. 03 81 38 81 64

- > le Tour du Doubs cycliste (juillet)
- > Trans'roller (septembre)
- > le Festival du sport (septembre)

Service des sports

■ Hôtel de Ville – 2^e étage
Tél. 03 81 38 81 21

Tout au long de l'année, les dynamiques associations locales organisent de très nombreuses manifestations culturelles et sportives qui font la vitalité de la cité à retrouver sur : www.ville-pontarlier.fr, dans le **Rendez-vous Animations** (fascicule mensuel distribué dans tous les foyers de la C.C.L.) ou à l'**Office de Tourisme** de Pontarlier.

> Participer à la vie associative

La Ville de Pontarlier, riche de ses nombreuses associations dans des domaines très variés, édite régulièrement un **annuaire des associations** disponible en Mairie (à l'accueil ou au service Vie Associative).

À travers la diversité des pratiques associatives locales, vous pourrez participer à cette vitalité locale qui donne du sens à la vie en commun et aussi offrir de votre temps libre pour faire du bénévolat.

Utile & pratique



- > En cas d'urgence 32
- > Numéros utiles 32
- > Pour vous faciliter 34
la vie

> En cas d'urgence

Police Secours	17
Pompiers	18
SAMU	15

> Numéros utiles

Ligne bleue 25

**Dans le Doubs, les personnes âgées ou handicapées
et leurs proches ont une ligne réservée.**

Tél. 03 81 258 258 – Fax: 03 81 25 82 59

Courriel : ligne.bleue25@doubs.fr

Tous les jours ouvrables sauf le vendredi après-midi:
de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30

Allo maltraitance des personnes âgées (ALMA)	39 77
Association Alzheimer	03 81 88 00 59
Association d'aide aux victimes d'infraction	03 81 83 03 19
Association Franche-Comté Parkinson	06 18 97 47 00
Association malentendants et devenus sourds	03 81 89 42 62
Association pontissalienne de l'équipe mobile d'accompagnement et de soins palliatifs	03 81 38 58 58
Association Valentin Haüy	03 81 39 53 53

Capio Clinique Saint-Pierre	03 81 38 83 00
C.A.F. (Caisse d'Allocations Familiales)	0 820 25 25 10
C.C.A.S. (Centre Communal d'Action Sociale)	03 81 46 51 36
Centre anti-poison	04 76 42 42 42
Centre de dialyse (Osmose-Capio Clinique Saint-Pierre)	03 81 38 83 30
Centre Hospitalier	03 81 38 54 54
Centre Hospitalier – Urgences	03 81 38 53 60
CICAS (Centre d'Information, Conseil et Accueil des Salariés en vue de la préparation des dossiers de retraite)	0 820 200 015
Cœur et Santé	03 81 46 45 83
Commissariat de Police	03 81 38 51 10
C.P.A.M. (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)	36 46
CRAM (Caisse Régionale d'Assurance Maladie)	0 821 10 21 10
E.D.F. (sécurité dépannage)	0 810 333 125
FNATH (Fédération Nationale des Accidentés du Travail et Handicapés)	03 81 39 59 28
Gendarmerie Nationale	03 81 39 06 60
G.D.F. (sécurité dépannage)	0 810 433 125
Hôtel de Ville	03 81 38 81 38
Médecin de garde	39 66
M.S.A. (Mutualité Sociale Agricole)	03 81 65 60 60
Nutri Conseil 25 (Prévention de la dénutrition des personnes âgées vivant à domicile)	03 81 41 67 34
Office de Tourisme	03 81 46 48 33
Paralysés de France	03 81 46 39 58
Police Municipale - objets trouvés	03 81 38 81 60
Pompes Funèbres Municipales	03 81 39 43 79
Pompes Funèbres Prévitali	03 81 46 35 99
Roc' Eclerc	03 81 39 14 79
Sous Préfecture	03 81 39 81 39

> Pour vous faciliter la vie

- > La Ville de Pontarlier propose une **version sonore** du journal municipal « **PONTARLIER VOTRE VILLE** » pour les personnes **malvoyantes**, sous forme de CD audio, disponible au **service Communication de la Ville de Pontarlier**.

Sur le site internet de la Ville de Pontarlier : www.ville-pontarlier.fr vous pouvez également écouter les extraits sonores du journal.



Le même service est disponible sur le site internet de la Communauté de Communes du Larmont : www.cc-larmont.fr pour le magazine d'informations « **10 Communes à la une** ».

- > Il existe un **Annuaire des associations pontissaliennes**. Vous pouvez vous le procurer au **service Vie Associative**.
- > **Un guide d'accessibilité des lieux publics** à Pontarlier est également à votre disposition au **service Communication de la Ville de Pontarlier**. À noter que la Ville de Pontarlier a mis en place une **commission communale d'accessibilité aux handicapés** et qu'elle développe une politique volontariste dans ce domaine, en collaboration avec les associations concernées.

34

- > **Un jeu de tarot Large Vision, au format d'un jeu classique avec des caractères agrandis** mais toujours symétriques, a été édité par la Ville de Pontarlier, avec le soutien du Conseil Général du Doubs, la Fédération Française de Tarot, le Comité Régional de Franche-Comté de tarot, le club Atouts Maîtres de Pontarlier et l'association Valentin Haüy de Pontarlier. **Ce jeu est attribué de façon gracieuse aux Pontissaliens qui en font la demande. S'adresser au service Relations Publiques de la Mairie de Pontarlier.**



Pontarlier



respirez
la vie!



Vols, pas d'inquiétude

En matière de prévention des vols, souvenez-vous que le premier acteur de votre sécurité, C'EST VOUS. AYEZ LES BONS RÉFLEXES.

> Dans la rue

- > Ne manipulez pas d'argent en public.
- > Ne transportez pas de sommes importantes.
- > Utilisez votre mobile discrètement et ne le tenez pas à la main lorsque vous ne l'utilisez pas.
- > Si vous êtes victime, témoin d'un vol, d'une agression, composez le **17** ou le **112** depuis un téléphone portable.

> A votre domicile

- > Fermez toujours votre porte à clé, même lors d'une courte absence.
- > Ne gardez pas vos clés avec l'indication de leur destination (nom, adresse, type et n° du véhicule).
- > Ne gardez pas trop d'argent à votre domicile.
- > Ne laissez pas de message écrit sur votre porte d'entrée, ou téléphonique (répondeur) signalant votre absence.
- > Photographiez vos bijoux, meubles précieux, objets de valeur. Conservez vos factures.
- > Ne laissez pas vos clés dans la boîte aux lettres, ou sous le paillason en cas d'absence.
- > Demandez leurs cartes professionnelles aux personnes qui se présentent comme employés du service des eaux, d'EDF, policiers, gendarmes.



Ville de Pontarlier

B.P. 259 – 25304 Pontarlier Cedex

Tél. : 03 81 38 81 38 – Fax : 03 81 39 56 64

e-mail : mairie.pontarlier@ville-pontarlier.com

Site internet : www.ville-pontarlier.fr

Réalisé par la Direction de la Communication et des Relations Publiques
de la Ville de Pontarlier en collaboration avec le Centre Communal d'Action
Sociale de la Ville de Pontarlier (C.C.A.S.).

Édition Octobre 2008