



www.ville-pontarlier.fr

Guide des Seniors

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 tels que 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.



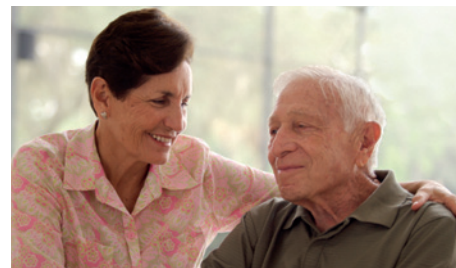
Patrick Genre

Maire de Pontarlier
Président du Centre Communal d'Action Sociale
Président de la Communauté de Communes
du Grand Pontarlier



Bénédicte Hérard

Maire adjointe en charge de l'Action Sociale
Vice-Présidente du Centre Communal d'Action Sociale



Vivre chez soi 6

L'aide à domicile 7

ADMR
AD Service
Adomis
Domicile Adoré
Services-a-domiciles.com
Eliad

Téléalarme
La Poste
Point info : le CESU

La restauration 11

Le portage de repas CCAS
Le restaurant municipal des Capucins

Les petits travaux 12

Haut Services
Hôm'Service

L'aménagement du logement 13

SOLIHA
Le CAUE

S'équiper en matériel médical 14

Cap Vital Santé Euromédical
DDS Assistance
Le Carré Médical
Les pharmacies



Se loger 17

Informations 18

ADIL du Doubs
Logements privés / Logements sociaux

Les hébergements 19

Âges et Vie / Maison des Seniors

Les hébergements avec soins 20

EHPAD du Larmont



Préserver sa santé 21

CHI Haute-Comté 22

Le Centre Hospitalier de Pontarlier
L'équipe mobile de gériatrie / SSIAD

Maison Médicale 23

L'hospitalisation à domicile 24

HAD

SOMMAIRE

Les soins de suite et de réadaptation 24	Les aides sociales 32
Capio Clinique Saint-Pierre	ASPA : Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées
Les soins à domicile 25	Aide des caisses de retraite et/ou complémentaires
Cabinets infirmiers	APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie
Centre de soins infirmiers	Les aides à l'habitat 33
Les consultations 26	APL et ALS
Consultation douleur	L'aide à l'amélioration de l'habitat
Consultation mémoire	



Être accompagné(e), protégé(e) et aidé(e) 27

Informations 28
Le CCAS
Le CLIC
Le Service autonomie du Département du Doubs
URCIDFF
Les mesures de protection juridique
Mutuelle 31
Mutuelle solidaire
CMU-C : Couverture Maladie Universelle Complémentaire
ACS : Aide à la Complémentaire Santé



Vivre à Pontarlier 35

Sécurité 36
Voisins vigilants
Se déplacer 37
Transport en commun de Pontarlier (TCP)
Mobigo
Interstice Taxi
SNCF – TER
Carte de Mobilité Inclusion

SOMMAIRE

Faire du sport 40
Piscine Municipale
Pass'Sport Seniors
Annuaire des clubs sportifs
Partager 42
Actions CCAS
Club Bel Âge
Le Club des Retraités de la MPT des Longs Traits
MJC des Capucins
Annuaire des associations
Maison des associations
Se distraire 44
Médiathèque municipale de Pontarlier
Archives municipales de Pontarlier
Musée municipal de Pontarlier
Cinéma Olympia
Ciné-Club Jacques Becker
Maison du cinéma et de l'image
Scènes du Haut-Doubs
Complexe du Gounefay
Conservatoire Élie Dupont
Château de Joux
Jardins Familiaux
Jeu de tarot et jeu de tarot large vision
Des manifestations tout public 45
Rendez-vous animations
Cérémonie des Jubilaires



Utile et pratique 46

Pour s'informer 47
Facebook
Youtube
Autres guides pratiques
Journal municipal et Version sonore
Site internet de la Ville de Pontarlier en version sonore
SMS info
Panneaux d'informations CIQ en ville
Quelques numéros utiles 50
Des sites internet à ne pas manquer ... 50

À NOTER

Les informations contenues dans ce guide ont été transmises par les organismes ou prestataires. Elles sont fournies à titre indicatif, non contractuel, sous réserve de modifications éventuelles et sans engagement de la part de la Ville de Pontarlier. Pour disposer d'informations plus précises, veuillez vous adresser directement aux établissements / prestataires.



Vivre chez soi

L'aide à domicile	7
La restauration	11
Les petits travaux	12
L'aménagement du logement	13
S'équiper en matériel médical	14

● L'AIDE À DOMICILE

ADMR

L'ADMR du Grand Pontarlier intervient 7 J/7 pour l'aide et le maintien à domicile des familles, des personnes âgées ou en situation de handicap. De nombreux services sont proposés : tâches ménagères, entretien du cadre de vie, courses, préparation des repas, aide à la personne (toilette, habillage...), mais également la télé-assistance et le portage de repas à domicile.

La téléassistance permet à la personne de rester chez elle en toute sécurité, par la présence rassurante des opérateurs qui sont à l'écoute à toute heure du jour ou de la nuit en cas de détresse ou de chute par exemple. Le portage de repas permet de conserver une alimentation équilibrée. Les repas livrés chaque jour par l'ADMR du Grand Pontarlier peuvent être adaptés à des régimes spéciaux.

L'association ADMR est autorisée par le Conseil Départemental et agréée par la DIRRECTE. À ce titre, des prises en charge et des déductions/crédits d'impôts sont possibles.



**ADMR
du Grand Pontarlier**

**107 rue de Besançon
25300 PONTARLIER**

Tél. 03 81 46 65 14

**Adresse mail
admrggrandpontarlier@
fedes25.admr.org**

**Site internet
www.25.admr.org**

AD Service

AD SERVICE (Aide et accompagnement à Domicile) intervient :

- 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
- dans le soin et promenade d'animaux pour personnes âgées ou dépendantes



● L'AIDE À DOMICILE

AD Service (suite)

- dans l'assistance aux personnes qui ont besoin temporairement d'une aide personnelle
- dans la collecte et livraison de linge à repasser

Confiance - bienveillance - respect - écoute, parce que l'aide à la personne est un savoir-faire mais surtout un savoir être.

Bénéficie de l'agrément CESU

AD Service

19 ter rue des
Ecoussons
25300 PONTARLIER

Tél. 06 88 56 27 86
03 81 46 34 21

Adresse mail
billod.david@neuf.fr

Site internet
www.adservice25.com

Adomis

ADOMIS est une société prestataire de Services à la Personne créée en 2007 à Besançon.

L'offre de services ADOMIS est conçue pour permettre aux intervenants d'être polyvalents en bénéficiant d'une complémentarité des interventions.

Entretenir la maison, aider à l'hygiène et à la toilette, à la prise de repas et aux transferts (lever, coucher) ou encore partager du temps autour d'activités ludiques : ADOMIS propose un service à la personne adapté aux besoins des bénéficiaires.

La vie change... Le service à la personne aussi.

Adomis

1 rue du Faubourg
Saint-Pierre
25300 PONTARLIER

Tél. 03 81 61 71 17

Adresse mail pontarlier@
adomis-services.com

Site internet
www.adomis-pontarlier.com

Facebook @adomis25

Twitter ADOMISServices

● L'AIDE À DOMICILE

Domicile Adoré

Cette entreprise d'aide à domicile propose toutes les prestations pour l'aide et le maintien à domicile. Interventions 7 jours / 7, sur Pontarlier et 20 km alentours.

Différentes aides financières possibles : mutuelles, caisse de retraite, Conseil Départemental.

Pour les bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), ou de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), le Conseil Départemental du Doubs a mis en place un nouveau dispositif CPOM, plus avantageux pour les usagers. Il ne reste à charge que le ticket modérateur en fonction des revenus. Reconnu pour la qualité de ses services DOMICILE ADORE a été sélectionné par le Conseil Départemental du Doubs pour adhérer au CPOM et peut vous faire bénéficier de ces nouvelles conditions.



Domicile Adoré

43 faubourg
Saint-Étienne
25300 PONTARLIER

Tél. 03 81 39 26 20
06 70 30 51 39

Adresse mail domicile.
adore.sap@gmail.com

Site internet
www.domicileadore25.com

Facebook
@domicileadore25

Services-a-domiciles.com

Depuis plus de 8 ans, Services-a-domiciles.com intervient auprès des particuliers. Implantée au cœur du Haut-Doubs, cette proximité permet réactivité, confiance et adaptation à vos besoins.

Leur agrément qualité permet de travailler auprès de publics fragiles et de bénéficier de financements tels que l'APA, caisse de retraite etc. Ils proposent principalement des prestations de ménage, d'aide aux actes essentiels de la vie quotidienne (repas, aide à la toilette, accompagnement courses, promenades...) mais également d'entretien des espaces verts. Services-a-domicile vient vous voir chez vous, afin de connaître vos besoins et d'établir un devis. Une fois celui-ci accepté, une intervenante vous est présentée et sera toujours la même (selon les périodes et les zones géographiques, hors maladie et congés).



Services-a-domiciles.com

6 rue du Docteur Grenier
25300 PONTARLIER

Tél. 03 81 69 75 10

Adresse mail
contact@services-a-
domiciles.com

Site internet
www.services-a-
domiciles.com

Facebook
@Services-a-domiciles
.com

● L'AIDE À DOMICILE

Eliad

Forte de plus de 75 ans d'expérience, Eliad vous propose une palette de services pour vous accompagner chaque jour selon vos besoins : aide à la vie quotidienne (entretien du logement et du linge, courses, aide à la mobilité...), téléassistance, accueil de jour, équipe spécialisée Alzheimer, petits travaux de bricolage, conférences et ateliers de prévention sur la santé, conseil diététique en lien avec une perte de poids : soutien aux aidants proches (Rendez-vous des Aidants...).

Des services professionnels assurés 7 J/7 et 365 J/an. Devis gratuit. Avantages fiscaux et aides financières possibles pour certaines prestations. Agrément avec le Conseil Départemental pour une intervention au titre de l'APA.



Eliad Pontarlier

**11 rue Pierre Dechanet
25300 PONTARLIER**

Tél. 03 81 41 96 96

**Site internet
www.eliad-fc.fr**

Téléalarme (CCAS)

La téléalarme vous permet de rester à votre domicile en toute sécurité. Vous craignez un malaise, une chute, ou vos proches ont besoin d'être rassurés : pas besoin de décrocher le téléphone. La téléalarme est un moyen simple et fiable de demander une aide à tout moment, où que vous vous trouviez dans votre domicile. Chez vous, un transmetteur et une télécommande vous relient 24 h/24 et 7 J/7 à une centrale d'écoute.

Une simple pression sur une télécommande mise autour de votre cou ou à votre poignet déclenche l'intervention la plus rapide, grâce à un appel à un référent via la plateforme d'assistance. Le CCAS procède à l'installation du transmetteur à votre domicile et vous familiarise avec son utilisation. Le coût mensuel de la location est calculé en fonction des ressources + frais d'installation (Uniquement sur la ville de Pontarlier).

+ Téléassistance : Voir aussi ADMR p. 7, Eliad p. 10, DDS Assistance p. 14.

La Poste

La Poste contribue à rendre accessible le bien-veillir à domicile et à maintenir le lien social en proposant une visite régulière du facteur aux personnes âgées. L'offre couvre 100% du territoire 6 jours / 7 et propose diverses prestations :

- Des visites régulières du facteur (1 à 6 fois par semaine).
- La mise en place de la téléassistance à contacter à tout moment pour une alerte, une question ou juste pour un appel de convivialité.
- Une mise en relation avec une plateforme d'assistance pour des travaux de dépannage à domicile (plomberie, électricité...)

Et si vous aviez 100% des facteurs à votre service ?

Plus de renseignements sur : www.laposte.fr/particulier/veiller-sur-mes-parents/

! LE CESU, CHÈQUE EMPLOI UNIVERSEL

Le CESU est un moyen de paiement pour tous les particuliers qui souhaitent financer des services à la personne. Il est particulièrement adapté aux seniors qui tiennent à leur indépendance en cas de maintien à domicile. Simple d'utilisation et très fiable, il permet également de bénéficier d'un avantage fiscal qui peut être une réduction ou un crédit d'impôts.

Il se présente sous 2 formes :

Préfinancé : un moyen de paiement au montant prédéfini et qui est financé partiellement ou intégralement par une entreprise, une mutuelle ou encore une collectivité territoriale.

Déclaratif : permet de déclarer le montant du salaire de son employé directement sur internet.

Pour pouvoir utiliser des CESU, il faut commencer par adhérer au service, ce qui peut être fait sur internet ou avec un formulaire écrit qu'il faut demander à son établissement bancaire ou son URSSAF.

Plus d'informations sur le site internet www.cesu.urssaf.fr

● LA RESTAURATION

Le portage de repas

organisé par le Centre Communal d'Action Sociale en partenariat avec Elior Restauration

Si vous êtes dans l'incapacité de vous les préparer, le CCAS, en partenariat avec Elior Restauration, vous propose la livraison de vos repas à domicile.

Les repas sont livrés par Elior du lundi au vendredi entre 8 h et 12 h. Pour les week-ends et les jours fériés, la livraison s'effectue la veille. Ils sont préparés par la société Elior Restauration en liaison froide et peuvent être sans sel, avec viande hachée ou respectant un régime diabétique, sur présentation d'un certificat médical. Vous avez le choix entre 2 menus chaque jour (sauf le jeudi et le vendredi où un seul menu est proposé).. Une attention particulière est portée à l'alimentation équilibrée, bio, avec des produits locaux et régionaux.

Une prise en charge partielle du prix du repas par le CCAS est accordée, en fonction des ressources. Les bénéficiaires sont les personnes de plus de 60 ans ou avec une reconnaissance de handicap.

+ Voir aussi ADMR et AD Service p. 7.



CCAS

**6 rue des Capucins
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 46 51 36**

● LA RESTAURATION

Le restaurant municipal des Capucins

Restauration sur place de 11 h 30 à 13 h 30 du lundi au vendredi. Service traiteur, organisation de repas de 50 à 150 personnes.



**Restaurant
des Capucins**

**4, rue Victor Hugo
25300 Pontarlier**

Tél. 03 81 39 40 04

**Adresse mail
av040280@elior.com**

● LES PETITS TRAVAUX

Haut Services

Spécialiste en mise à disposition de personnel depuis plus de 10 ans, l'association Haut Services se mobilise afin d'apporter les solutions adaptées à vos besoins.

Une réponse sous 48 h. Sans engagement de durée et dès une heure d'intervention. Un interlocuteur unique. Vous avez le matériel, Haut Services a le personnel.

50 % d'avantage fiscal.

Les activités : ménage, repassage, jardinage, bricolage, déneigement, nettoyage de copropriétés, renfort en cas de surcroît d'activité en entreprise, aide au déménagement (l'avantage fiscal ne s'applique pas).

Faire appel à Haut Services contribue à l'économie solidaire du territoire pontissalien.



Haut Services

**4 rue de la Paix
25300 Pontarlier**

Tél. 03 81 46 21 65

**Adresse mail
info@hautservices.fr**

**Site internet
www.hautservices.fr**

**Facebook @association-
HautServices**

Hôm'Service

L'aventure Hô'm'Service démarre en 2000 afin de répondre aux attentes grandissantes des particuliers en matière de services à la personne. Les agences Hô'm'Service possèdent une déclaration ou un agrément préfectoral leur permettant de bénéficier d'un crédit d'impôt de 50 % du montant des prestations réalisées et d'une TVA à taux réduit (10 % sur la vitrerie et les travaux ménagers).

● LES PETITS TRAVAUX

Hôm'Service (suite)

Hô'm'service propose diverses prestations :

- Ménagères (intervention ponctuelle ou régulière, ménage, nettoyage, nettoyage des vitres, nettoyage avant l'état des lieux).
- Entretien des espaces verts
- Repassage à domicile
- Bricolage (montage de petits meubles, fixation d'étagères, de cadres, de rideaux...)
- Garde d'enfants de + ou - 3 ans, accompagnement à l'école, activités sportives et périscolaires.

Hôm'Service

Tél. 03 81 60 57 07

**Adresse mail
contact@hom-service.
com**

**Site internet
www.hom-service.com**

● L'AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT

SOLIHA

SOLIHA Doubs & Territoire de Belfort est une association loi 1901 qui œuvre pour un habitat de qualité pour tous. Depuis de nombreuses années, SOLIHA joue un rôle clé dans le maintien à domicile des personnes âgées, handicapées ou dépendantes.

Des aides financières spécifiques : subventions, aides financières, prêts aidés...

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

Pour qui ? Pour les personnes âgées et/ou handicapées. Les subventions sont soumises à des conditions de ressources.

Pour quels projets ? Pour favoriser le maintien à domicile et l'autonomie de la personne. Pour adapter le logement à l'état de santé. Pour agir dans la prévention des accidents domestiques (ex. : chute dans la baignoire).

Seuls les travaux réalisés par des entreprises peuvent être subventionnés.



**SOLIHA Doubs
& Territoire de Belfort**

**2 rue Jean Moulin
25300 Pontarlier**

Tél. 03 81 81 23 33

**Adresse mail
contact.doubsbelfort
@soliha.fr**

**Site internet
www.soliha-doubs-
belfort.fr**

● L'AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT

Le CAUE

Le CAUE (Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement) est une association départementale qui assure une mission de service public pour les élus et les particuliers.

Vous avez un projet de construction ou d'auto-construction, dans le cadre d'une rénovation, d'un agrandissement, de transformations, de réorganisations, d'aménagements intérieurs et/ou extérieurs : le CAUE délivre des conseils neutres et gratuits en architecture, urbanisme et paysage. Avant toute démarche, prenez rendez-vous avec l'architecte du CAUE, il vous conseillera, vous informera, vous orientera vers un projet de qualité.

Le siège du CAUE se trouve à Besançon, Chemin de Ronde - Fort Griffon, mais une permanence est tenue par un architecte à Pontarlier.



Permanence du CAUE

**22 rue Pierre Déchanet
BP 49
25301 Pontarlier CEDEX
Tél. 03 81 82 19 22**

**Adresse mail
caue25@caue25.org**

**Site internet
www.caue25.org**

● S'ÉQUIPER EN MATÉRIEL MÉDICAL

Cap Vital Santé Euromédical

Cap Vital Santé propose du matériel médical, de confort et d'hygiène, à la vente ou à la location, pour particuliers et professionnels.



Cap Vital Santé

10 Rue Mervil 25300 Pontarlier Tél. 03 81 46 38 38

Adresse mail euromedical@range.fr

Site internet www.euromedical-diffusion.fr

DDS Assistance

Depuis 1973, DDS Assistance, Prestataire de Santé à Domicile, assure aux patients en situation de maladie chronique ou aiguë, de dépendance, la mise à disposition des services et prestations nécessaires à leur prise en charge médicale ou paramédicale à domicile.

● S'ÉQUIPER EN MATÉRIEL MÉDICAL

DDS Assistance (suite)

Ses champs d'intervention : assistance respiratoire (oxygénothérapie, syndrome d'apnée du sommeil, ventilation assistée, trachéotomie, aérosolthérapie), nutrition (entérale, parentérale et orale), insulinothérapie par pompe, perfusion (antibiothérapie, chimiothérapie, immunothérapie, traitement de la douleur...), stomie et trouble de la continence, location-vente de matériel médical (fauteuil roulant, déambulateur, lit médicalisé, chaise percée, aides techniques, protections...), DASRI (ramassage des déchets à risque infectieux), téléassistance.

Ses engagements : prise en charge globale du patient, équipe pluridisciplinaire, couverture régionale et proximité, réactivité et astreinte 24/24-7j/7, professionnalisme et compétences, dispositifs de dernière génération qualifiés et maintenus, SAV mobile.

Système qualité maîtrisé garantissant la sécurité des patients et des dispositifs.



DDS Assistance

**33 rue Gustave Eiffel
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 525 125**

**Adresse mail
dds@dds-fc.org
Site internet
www.dds-fc.org**

Le Carré Médical

Le Carré Médical est spécialisé dans la vente et la location de matériel médical pour les particuliers, les professionnels de santé, et les collectivités.

Ses équipes disposent d'une formation technique et d'excellentes connaissances des solutions et équipements médicaux existants. Elles sont présentes pour vous aider à choisir le dispositif médical qui vous sera le plus adapté.

Les services : organiser le retour à domicile, vente et location de matériel (lit médicalisé, fauteuil roulant, lève personne, aides techniques), installation et démonstration du matériel, maintenance et service après-vente.

Elles sont spécialisées dans divers domaines, tels que l'incontinence, le handicap et l'accessibilité, le confort et le bien-être, la location de tire-lait, le mobilier médical, la désinfection, les consommables, les premiers secours.



Le Carré Médical

**7, rue de la Champagne
25300 Houtaud
Tél. 03 81 39 24 78**

**Adresse mail
contact@lcm-bfc.com
Site internet
www.techniciendesante.fr
www.materiel-handicape-
lcm-dijon.fr**

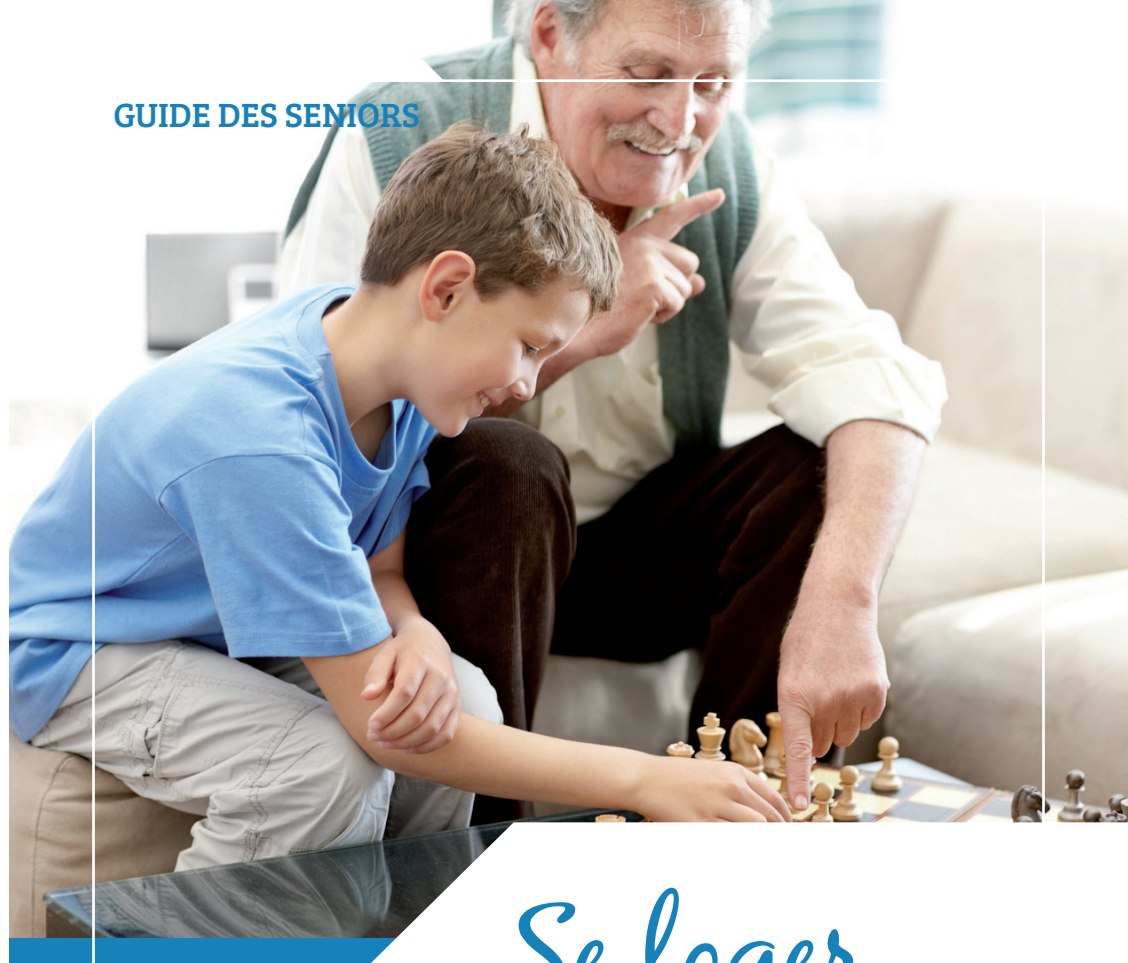
● S'ÉQUIPER EN MATÉRIEL MÉDICAL

Les pharmacies*

-  **Pharmacie Des Augustins**
5 faubourg St Étienne, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 39 09 37
-  **Pharmacie Moderne**
49 rue de Besançon, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 39 15 42
-  **Pharmacie Saint Bénigne**
23 rue de la République, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 39 13 81
-  **Pharmacie des Castors**
3 rue Marius Laithier, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 39 06 21
-  **Pharmacie de l'Espérance**
17 rocade Pompidou, 25300 Pontarlier Tél. 06 38 18 99 16
-  **Pharmacie Saint Pierre**
10 bis rue du Vieux Château, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 39 05 88
-  **Pharmacie des Lavaux**
2 rue des Lavaux, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 39 05 48
-  **Pharmacie Centrale**
40 rue de la République, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 39 00 89

* Liste non-exhaustive, susceptible de modifications.

GUIDE DES SENIORS



Se loger

Informations	18
Les hébergements	19
Les hébergements avec soins	20

● INFORMATIONS

ADIL du Doubs

L'Agence Départementale d'Information sur le Logement du Doubs (ADIL), assure un service complet, proche de chez vous, indépendant et gratuit et répond à toute question sur votre logement et son confort. L'agence est agréée par le ministère de la Cohésion des Territoires pour assurer une mission de service public aux habitants du Doubs et délivre son service par téléphone, courriel/courrier ou rendez-vous.

Ce service est subordonné au respect des règles suivantes :

- Neutralité du conseil et de la structure
- Objectivité et gratuité du conseil apporté
- Qualité de l'information délivrée
- Indépendance de l'ADIL/EIE et de son personnel de tout acte commercial

Des juristes spécialistes du logement et de l'habitat ainsi que des conseillers techniques en rénovation et en financement des travaux sécurisent et rendent viables vos projets.

L'ADIL du Doubs siège à Besançon, Chemin de Ronde - Fort Griffon, mais une permanence est tenue à la Maison de l'Intercommunalité à Pontarlier.



ADIL du Doubs

22 rue Pierre Dechanet
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 61 92 41

Adresse mail
adil25@orange.fr

Site internet
www.adil25.org

Logements privés / Logements sociaux

Logements privés

De nombreuses agences immobilières sont à votre disposition. Vous pouvez les retrouver sur Internet, via les pages jaunes de l'annuaire téléphonique ou vous procurer la liste à l'Office de Tourisme (03 81 46 48 33 – www.pontarlier.org)

L'Office de Tourisme dispose, par ailleurs, d'offres de location d'appartements émanant de propriétaires privés.

Logements sociaux

Pour toute demande de logement social, il convient de compléter un dossier auprès d'un des 3 bailleurs sociaux présents sur Pontarlier, à savoir NEOLIA, Habitat25 et IDEHA.

● INFORMATIONS

Logements sociaux (suite)

Néolia

2 rue du Faubourg
Saint-Pierre
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 46 71 47

Habitat25

9 rue Arthur Bourdin
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 82 78 35

Idéha

6 rue Berlioz
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 39 63 62

● LES HÉBERGEMENTS

Âges & Vie

Âges & Vie est une nouvelle formule d'hébergement. Elle s'adresse aux personnes âgées ou handicapées qui ne peuvent plus rester chez elles mais qui veulent rester dans leur village. Il s'agit d'un domicile partagé, solution nouvelle qui allie la convivialité et la souplesse du domicile au sérieux de l'institution. Chaque maison accueille 7 personnes en perte d'autonomie au rez-de-chaussée d'une grande maison. À l'étage se trouvent les 3 assistantes de vie qui vivent avec leur famille. Les personnes peuvent apporter leur mobilier, leur décoration, et les animaux de compagnie sont acceptés.

Les auxiliaires de vie apportent un soin quotidien 24 h/24 h (système d'appel pour la nuit avec facturation), en préparant les repas, en aidant pour tous les gestes de la vie quotidienne (aide au lever/coucher, aide à la toilette...), mais aussi un soin relationnel, fait de présence, d'écoute et d'échanges. Le soin médical est apporté par les professions libérales (médecin, infirmière, kinésithérapeute) que la personne choisit.

Prix moyen en reste à charge à la personne aux environs de 1 550 € mensuels tout compris, aides déduites (APA, APL, crédits d'impôts).

Une maison Âges & Vie s'est ouverte à Doubs, à la Rivière Dugeon, et prochainement à Métabief et à Vaux-et-Chantegrue.



Âges & Vie

2 Rue des Frères Bonnet
25300 Doubs

Tél. 03 81 25 08 23

Adresse mail
contact@agesetvie.com

Site internet
www.agesetvie.com

● LES HÉBERGEMENTS

Maison des Seniors (projet en cours)

La Ville de Pontarlier a lancé le projet de la Maison des Seniors. Cet établissement comportera des logements autonomes, non médicalisés, accessibles notamment aux personnes à mobilité réduite, avec un loyer modéré pour répondre aux besoins des personnes âgées et à leur vieillissement (mobilité, sécurité, confort et lien social). La résidence se situera dans un quartier en reconversion dénommé « L'Ilot Saint-Pierre ». Ce quartier proche du centre-ville offre d'ores et déjà des services de proximité : pharmacie, boulangerie, boucherie, supermarché, restaurant, café, médecins, activités culturelles et sportives, club du 3^e âge, lieu de culte, transport en commun. La Maison des Seniors représente un bâtiment d'environ 30 logements avec balcon, composés majoritairement de T2 (45 m²) et de T3 (70 m²). Il s'agira d'intégrer une domotique adaptée au vieillissement des personnes, tant sur le plan résidentiel général que s'agissant de la conception de l'appartement en tant que tel. Pour les espaces extérieurs, des espaces verts seront aménagés aux abords de la résidence et des places de parkings extérieures et intérieures devront être aménagées. Pour les espaces intérieurs : une salle commune avec coin cuisine aménagé pour un usage domestique, sanitaires et véranda, permettra l'organisation d'animations diverses et pourra être utilisée par les résidents.

● LES HÉBERGEMENTS AVEC SOINS

EHPAD du Larmont

L'EHPAD du Larmont, situé à Doubs, est un établissement public de santé spécialisé en gériatrie qui a ouvert ses portes en juin 2010. Il accueille des personnes âgées à partir de 60 ans (sauf dérogation), de tous niveaux de dépendance, ayant besoin de soins et d'une surveillance médicale constante. Il s'organise sous la forme de 6 unités de 42 places, réparties sur 3 niveaux, dans 2 bâtiments réunis par un espace d'accueil central. Il dispose d'une capacité totale de 252 chambres individuelles, dont 5 réservées à l'hébergement temporaire (liste d'attente importante). Le dossier d'admission est à retirer et à rapporter au CLIC de Pontarlier. Le personnel pourra vous apporter toutes les informations nécessaires, et vous aider à sa constitution.

EHPAD

10 rue Jules Grévy
25300 Doubs
Tél. 03 81 38 68 00

CLIC Haut Doubs

29 faubourg Saint-Étienne
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 38 67 46

GUIDE DES SENIORS



Préserver sa santé

Centre Hospitalier Intercommunal

de Haute-Comté	22
Maison Médicale	23
L'hospitalisation à domicile	24
Les soins de suite et de réadaptation	24
Les soins à domicile	25
Les consultations	26

● CHI HAUTE-COMTÉ (PONTARLIER)

Le Centre Hospitalier de Pontarlier

Le Centre Hospitalier Intercommunal de Haute-Comté (CHIH) regroupe le site des Rives du Doubs, du Grand-vallier et de l'IFSI à Pontarlier, l'EHPAD du Larmont à Doubs, l'hôpital René Salins de Mouthe, l'EHPAD / FAS de Nozeroy et l'EHPAD Fernand Michaud de Levier.

Cet ensemble a pour mission de développer, de diversifier, d'améliorer sans cesse l'offre de soins et d'hébergement au service des habitants du Haut-Doubs et de ses environs. Il participe désormais au Groupement Hospitalier de Territoire (GHT) Centre Franche-Comté avec le CHRU de Besançon et 9 autres établissements publics de santé, avec pour objectif de fluidifier le parcours de soins des patients entre ces différentes structures.



CHI Pontarlier

2 faubourg Saint Étienne
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 38 54 54

Adresse mail
contact@chi-hautecomte.fr

Site internet
www.chi-hautecomte.fr

L'équipe mobile de gériatrie

L'équipe mobile de gériatrie intervient en équipe transversale auprès des patients âgés, en étroite collaboration avec les équipes hospitalières, les CLICS et les réseaux de santé « personnes âgées » ou à domicile, à la demande des professionnels.

Elle assiste les différents services ou structures de soins non gériatriques ou non spécialisés sur le plan médical, social, psychologique, soignant... dans la prise en charge et l'orientation des patients âgés de plus de 65 ans résidant sur la commune de Pontarlier, Levier, Mouthe et Montbenoit, qu'elle accueille en apportant un avis spécialisé.

L'équipe mobile de gériatrie

CS 10329
25304 Pontarlier CEDEX

Tél. 03 81 38 54 54

Adresse mail
contact@chi-hautecomte.fr

Site internet
www.chi-hautecomte.fr

● CHI HAUTE-COMTÉ (PONTARLIER)

Le SSIAD

Le SSIAD (Service de Soins Infirmiers A Domicile) dépend du CHI. Sa mission est d'assurer une intervention en soins de nursing (toilette, habillage, etc.), d'hygiène (assurés par des aides-soignantes) et de pédicurie. Les frais engendrés sont remboursés par la Sécurité Sociale sur prescription médicale. Le service est dirigé par une infirmière coordinatrice. Des aides-soignantes interviennent au domicile des patients pour des soins d'hygiène. Le nombre de places est limité à un quota maximum de 56 patients, devant être âgés de plus de 60 ans (une demande de dérogation est possible).

SSIAD

CHI de Haute-Comté,
Service SSIAD
2 faubourg Saint-Étienne
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 38 67 24

● MAISON MÉDICALE

Maison médicale, projet 2019

Le futur quartier de l'Ilot Saint-Pierre accueillera la Maison médicale. Cette maison se composera de 17 cabinets destinés aux professions médicales et paramédicales (médecins généralistes, infirmiers, sage-femme, diététiciens, orthophonistes...). Ce projet contribuera à améliorer la prise en charge des patients et à optimiser l'accès aux soins, sur le territoire.

Pour rappel, afin de pallier les carences de l'offre en médecine générale jusqu'à l'inauguration de cette Maison, des solutions transitoires ou complémentaires ont également été mises en place, avec notamment le Cabinet médical éphémère.

Plus de renseignements :
www.receptel.fr

Tél. 03 81 39 32 80

● L'HOSPITALISATION À DOMICILE

HAD Pontarlier

Grâce à la collaboration du CHI Haute-Comté et des médecins généralistes locaux, l'HAD Mutualiste a un agrément de 120 lits en Franche-Comté dont 13 places sur le site de Pontarlier.

Sous la responsabilité d'un directeur, l'équipe en place se compose d'un médecin coordinateur, d'une directrice de soins, d'un infirmier coordonnateur, d'une psychologue, d'une assistante sociale, de six infirmières et de quatre aides-soignantes.

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 24 h/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

Site internet
www.had-comtoise.fr

● LES SOINS DE SUITE ET DE RÉADAPTATION

Capio Clinique Saint-Pierre

La Clinique Saint-Pierre est un établissement de soins de suite et de réadaptation, avec une capacité d'accueil de 70 lits en hospitalisation complète et de 6 places en hôpital de jour. La Clinique offre un suivi et un accompagnement de qualité pour les personnes nécessitant une réadaptation ou une rééducation, à la suite d'une intervention chirurgicale ou à cause d'une pathologie médicale invalidante. Le personnel médical travaille en partenariat étroit avec le Centre Hospitalier, plus particulièrement pour tout ce qui concerne les soins palliatifs et la gériatrie. Un accueil direct à la demande de votre médecin traitant est également possible dans le service d'hospitalisation complète ou en hôpital de jour (programme de prévention des chutes, d'activité physique adaptée post-cancer ou de prise en charge de l'obésité).

Capio Clinique Saint-Pierre

6 rue Émile Thomas
CS70139
25302 Pontarlier CEDEX

Tél. 03 81 38 83 00

Site internet
www.cliniquesaintpierre.capio.fr

À NOTER :

*Projet d'installation de la
Clinique au sein du CHI
Haute-Comté*

● LES SOINS À DOMICILE

Cabinets infirmiers

Fanny Darsin - Pascale Jeunot

9 rue du Docteur Grenier, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 38 36 61

Florence Boschele - Céline Chatelain

5 rue Marius Laithier, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 39 15 63

Anthony Patoz - Perrine Camelot

4 rue Jean Moulin, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 89 53 90

Anne Saint-Voirin - Aline Roux - Augustin Ferreux

35 faubourg Saint-Étienne, 25300 Pontarlier Tél. 03 81 39 15 57

Centre de soins infirmiers

Le Centre de Santé, Association Loi 1901, s'organise avec son équipe de professionnels pour assurer et garantir tous soins prescrits 24 h/ 24 et 365 jours/365.

Les soins sont assurés par des infirmières à domicile mais également dans les locaux, accessibles aux personnes handicapées.

Les soins au cabinet sont assurés, sans rendez-vous, aux horaires suivants :

Du lundi au samedi matin de 11 h 30 à 12 h 15,

Du lundi au vendredi soir de 18 h à 18 h 30,

Sur rendez-vous en dehors de ces horaires.

De mi-octobre à fin décembre, des temps de permanences supplémentaires sont mis en place pour assurer les injections de vaccins antigrippaux.



Centre de soins infirmiers

3 rue du Parc CS70139
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 46 70 21

Adresse mail
cds.pontarlier@wanadoo.fr

● LES CONSULTATIONS

Les consultations douleur

La Consultation Douleur est rattachée au CHI Haute-Comté et accueille des patients adultes et enfants atteints de douleurs chroniques ou de douleurs aiguës rebelles. Cela s'étend des douleurs rhumatismales aux douleurs cancéreuses en passant par l'algodystrophie, les lombosciatalgies, la fibromyalgie, les céphalées...

L'activité clinique concerne aussi bien les patients adressés par leurs médecins traitants que les patients hospitalisés, sur demande des services de soins ou le patient lui-même.

Le premier objectif est d'accueillir les patients en leur offrant un espace de parole et d'écoute. Il s'agit d'un travail pluridisciplinaire avec de nombreux intervenants. Chaque patient pourra rencontrer les différents acteurs de l'équipe, au fil de son cheminement thérapeutique, en groupe ou individuellement.

Tout d'abord, la prise de contact permet de connaître l'histoire de vie et de pathologie du patient. Ensuite, après évaluation de la douleur à l'aide de différents outils validés, le traitement médicamenteux en cours est analysé, éventuellement modifié. Des techniques non médicamenteuses sont possibles et utilisées.

Des examens complémentaires sont aussi décidés si besoin. Une hospitalisation de jour est éventuellement programmée en Médecine.

Tél. 03 81 38 65 79

Les consultations mémoire

Besoin d'un diagnostic ou d'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 tests simples lui permettra de vous orienter s'il y a lieu, vers une consultation mémoire.

CHI Pontarlier
Consultations mémoire
Tél. 03 81 38 65 79

GUIDE DES SENIORS



*Être accompagné(e),
protégé(e) et aidé(e)*

Informations	28
Mutuelle	31
Les aides sociales	32
Les aides à l'habitat	33

● INFORMATIONS

Le CCAS

Le CCAS anime une action générale de prévention et de développement social sur la commune de Pontarlier uniquement, 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...

Des assistantes sociales, des conseillères en économie sociale et familiale et un agent social, accompagnent les personnes âgées de plus de 50 ans sans enfant à charge, domiciliées sur le territoire de Pontarlier et les personnes sans domicile stable.

Le Département du Doubs intervient pour toutes les autres situations. Les travailleurs sociaux ont un rôle d'écoute et d'accompagnement lors de situations difficiles, mais ils apportent également leur soutien et leurs conseils sur les démarches administratives et/ou budgétaire, sur rendez-vous ou à domicile pour les personnes dans l'incapacité de se déplacer.

Le CLIC

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) est un guichet unique pour les personnes âgées de plus de 60 ans, leur famille et les professionnels. Le CLIC assure un service d'accueil, d'information et de coordination.

Le CLIC peut vous conseiller et vous informer sur :

- Le maintien à domicile des personnes âgées : service d'aide et/ou de soins à domicile, portage de repas, téléassistance, adaptation du logement, ...



CCAS

6 rue des Capucins
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 46 51 36

Adresse mail

c.c.a.s@ville-pontarlier.com

Le CLIC

vous accueille sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30.

29 faubourg Saint-Étienne 25300 Pontarlier

Tél. 03 81 38 67 46

● INFORMATIONS

Le CLIC (suite)

- La recherche d'une solution d'accueil : maison de retraite pour un accueil temporaire ou permanent, accueil de jour, ...
- L'accès aux droits : aide à la constitution de dossiers, soutien dans les démarches administratives, informations sur les mesures de protection juridique, ...
- Informations diverses : les transports, les loisirs, participation à la vie locale, ...
- Le CLIC intervient sur les cantons de Pontarlier, Levier, Mouthe, Montbenoit.
- L'assistante de Service Social du CLIC intervient aussi bien à domicile qu'à son bureau.

Le Service autonomie du Département du Doubs

Le Service Autonomie participe à l'accueil et à l'accompagnement des personnes en situation de dépendance et de handicap et permet un maintien à domicile en renforçant le soutien à domicile, en contribuant et améliorant la coordination des dispositifs.

Il est chargé de l'instruction et du suivi des demandes d'Allocation Personnalisée d'Autonomie pour les personnes âgées de plus de 60 ans ainsi que des demandes de Prestation de Compensation du Handicap pour les personnes handicapées, à partir de l'âge de 20 ans, sur saisine de la Maison Départementale des Personnes Handicapées.

Dans le cadre de la prévention et de la protection des majeurs vulnérables, il prend en charge les signalements de situations de vulnérabilité et de maltraitance des personnes âgées et/ou handicapées, bénéficiaires ou susceptibles de bénéficier des prestations ci-dessus.

Il instruit les demandes d'agrément familles d'accueil pour personnes âgées et/ou handicapées et en assure le suivi.



Service Autonomie

Direction Territoriale des Solidarités Humaines du Haut-Doubs

Département du Doubs

14 rocade Georges Pompidou
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 38 86 40

Adresse mail

autonomie.dtshhd@doubs.fr

Site internet

www.doubs.fr

● INFORMATIONS

URCIDFF

Union Régionale des Centres d'Information du Droit des Femmes et de la Famille.

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



URCIDFF

Permanence les lundis et mardis au CCAS de Pontarlier

Prendre rendez-vous au 03 81 25 66 69 (Besançon)

Les mesures de protection juridique

Sauvegarde de justice, curatelle ou tutelle. Pour tous renseignements sur les mesures de protection juridique, contactez le CLIC du Haut-Doubs.

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, vous pouvez mettre en place une protection juridique. Contactez le Tribunal d'Instance dont vous dépendez.

Tribunal d'Instance

**1 place Villingen-Schwenningen
25300 Pontarlier
Tél. 03 81 38 63 00**

● MUTUELLE

La mutuelle solidaire

Afin d'améliorer l'accès à la santé de tous, en favorisant l'accès à une complémentaire santé ou à une aide à la mutualisation, le Centre Communal d'Action Sociale de Pontarlier, en partenariat avec l'association ACTIOM, a mis en place le dispositif « Ma Commune Ma Santé », permettant de bénéficier d'une complémentaire santé à destination de tous les habitants de Pontarlier.

Quelle que soit votre situation : retraités, travailleurs non-salariés, agriculteurs, salariés en CDD et intérimaires et plus généralement toute personne n'entrant pas dans le cadre des obligations de l'accord national interprofessionnel (ANI), personnes en contrats d'apprentissage, autoentrepreneurs, ayants droit mineurs ou sous tutelle, agents fonctionnaires et agents de la fonction publique territoriale, vous pouvez en bénéficier.

La mutuelle solidaire
Permanence sur rendez-vous au C.C.A.S. de Pontarlier

Tél. 03 81 46 51 36



CMU-C : Couverture Maladie Universelle Complémentaire

La CMU-C est une complémentaire santé (mutuelle) gratuite. Elle est destinée aux personnes qui ont de faibles ressources et qui résident en France de manière stable et régulière. Elle est attribuée sous certaines conditions.

Pour savoir si vous avez droit à la CMU-C, renseignez-vous sur www.ameli.fr/simulateur-droits



Agence CMU-C

**2 rue des Capucins
25300 Pontarlier**

Site internet www.ameli.fr

ACS : Aide à la Complémentaire Santé

Un dispositif d'aide financière pour payer une complémentaire santé. Ce dispositif est mis en place pour les personnes qui ont de trop faibles ressources pour payer une mutuelle santé, mais qui dépassent le plafond fixé pour bénéficier de la CMU complémentaire. Elle est attribuée sous certaines conditions.

● LES AIDES SOCIALES

L'allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (L'ASPA)

Vous percevez une retraite ? Si vos ressources sont faibles, cette allocation vous concerne peut-être. Elle vous permet d'assurer un minimum de ressources. Elle est versée sous forme de prestation mensuelle, atteignant un maximum de 803,20 € par mois.

Les sommes payées au titre de l'allocation sont récupérables sur la succession. Elle est attribuée sous certaines conditions.

**Carsat Bourgogne
et Franche-Comté**

**46 rue Elsa Triolet
21000 Dijon**

Tél. 39 60

**Site internet
www.lassurance retraite.fr**

Aide des caisses de retraite et ou principales et complémentaires

Si vous êtes retraités, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une aide de votre caisse de retraite principale ou complémentaire (aide au paiement d'aide à domicile, aides financières, ponctuelles...)

Renseignements auprès des caisses de retraite.

L'allocation personnalisée d'autonomie (L'APA)

Cette allocation est destinée aux personnes âgées de 60 ans en perte d'autonomie.

L'APA à domicile aide à financer les dépenses nécessaires pour le maintien à domicile engendré par la perte d'autonomie (rémunération de l'aide à domicile, dépense d'adaptation du logement, prise en charge partielle des repas et/ou de la téléassistance, accueil de jour ou temporaire, matériel à usage unique).

L'APA en établissement aide à financer une partie du tarif dépendance en EHPAD.

**Le dossier peut être
demandé :**

au CCAS

**6 rue des Capucins
25300 Pontarlier**

**ou au service
autonomie**

**14 rocade Pampidou
25300 Pontarlier**

● LES AIDES SOCIALES

L'APA (suite)

Si vous percevez déjà l'APA à domicile, lorsque vous entrez en établissement, le dossier est transmis et le montant est déduit de la facture globale (si dotation globale de l'établissement).

Il n'y a pas de conditions de revenu pour bénéficier de l'APA mais le montant perçu varie selon celles-ci et le niveau de dépendance.

**Département
du Doubs**

**Direction de
l'autonomie**

**18 rue de la Préfecture
25043 Besançon CEDEX**

Tél. 03 81 25 81 25



**50 % des frais engagés pour les
aides à la personne peuvent être
déduits de vos impôts.**

Centre des impôts de Pontarlier

**Rue des Capucins
25300 Pontarlier**

Tél. 03 81 38 55 55

● LES AIDES À L'HABITAT

APL et ALS

Il existe deux aides au logement pour les personnes retraitées, accordées en fonction de la situation du demandeur :

L'Aide Personnalisée au Logement (L'APL)

- Si vous êtes locataire, le logement ou l'établissement doivent faire l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'État.
- Si vous êtes propriétaire emprunteur, vous devez avoir souscrit un prêt conventionné.

L'Allocation de Logement Social (L'ALS)

Si vous ne pouvez pas prétendre à l'APL, l'ALS est attribuée sous conditions de revenus et de taille du logement.

CAF du Doubs

sur rendez-vous

**2 rue des Capucins
25300 Pontarlier**

**Site internet
www.caf.fr**

● LES AIDES À L'HABITAT

L'aide à l'amélioration de l'habitat

Si vous devez réaliser des travaux d'aménagement pour continuer à vivre chez vous, le dispositif d'aide à l'habitat vous assure un accompagnement de vos démarches par un professionnel de l'habitat et vous soutient financièrement.

Le montant de l'aide est déterminé en fonction du montant des travaux, de vos ressources et de votre niveau d'autonomie, dans la limite des plafonds nationaux.

Vous devez vous procurer le dossier de demande d'aide pour bien vieillir chez soi, auprès de votre caisse régionale de retraite principale ou de SOLIHA Doubs Territoire de Belfort.

En complément, un crédit d'impôt est possible à hauteur de 25 % des dépenses engagées pour la mise en place d'équipements, avec un plafond de 5 000 € pour une personne seule ou 10 000 € pour un couple.

L'intervention d'un ergothérapeute est recommandée afin de vous aider à optimiser et personnaliser votre aménagement, en fonction de votre projet de maintien à domicile.

SOLIHA Doubs & Territoire de Belfort

Agence de Pontarlier

**2 rue Jean Moulin
25300 Pontarlier**

Tél. 03 81 81 23 33

**Adresse mail
contact.doubsbelfort
@soliha.fr**

**Site internet
www.soliha-doubs-belfort.fr**

GUIDE DES SENIORS

Vivre à Pontarlier

Sécurité	36
Se déplacer	37
Faire du sport	40
Partager	42
Se distraire	44
Des manifestations tout public	45

● SÉCURITÉ

Voisins vigilants

Le but des voisins vigilants est d'être bienveillant les uns envers les autres, en développant des liens d'entraide, de solidarité et de bienveillance. Ce qui simplifie aujourd'hui la tâche des cambrioleurs, c'est bien cette absence de communication qui isole les uns des autres et rend vulnérable. Être plus soudé aide à diminuer les cambriolages.

Devenir Voisins Vigilants et Solidaires c'est :

- Réduire efficacement l'insécurité
- Faire revivre l'entraide et la convivialité
- Dissuader les cambrioleurs
- Informer et être informé de tout événement suspect

Pour cela vous disposez de plusieurs fonctionnalités :

- Tout d'abord une signalétique dissuasive (panneaux et autocollants Voisins Vigilants et Solidaires)
- L'alerte SMS qui est un outil de prévention contre les cambriolages et les incivilités.
- La « gazette » est en quelque sorte un journal de la communauté. Il permet de faire passer toutes les informations liées à l'entraide et à la convivialité (publication de petites annonces, recherche d'un voisin pour du covoiturage, invitation à une fête de voisins...)
- La messagerie vous permet d'envoyer un mail aux voisins de votre choix. Vous pouvez donc échanger des messages personnels avec un ou plusieurs voisins.
- L'annuaire regroupe tous les noms des personnes membres de la communauté.

Commissariat de Police de Pontarlier

16 rocade
Georges Pompidou
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 38 51 10

Site internet
www.voisinsvigilants.org

● SE DÉPLACER

Transport en commun de Pontarlier

TCP, tout un bouquet de services pour vous

La ligne régulière, maintenue et optimisée :

Le nouveau tracé Pontarlier Village < > Bois de Doubs via le centre-ville couvre 85 % des voyages de l'ancienne ligne (les arrêts trop peu fréquentés ayant été supprimés et remplacés par le TAD).

- En service : toute l'année du lundi au samedi (hors jour férié), de 7 h à 18 h (horaires identiques toute l'année), pour environ 9 allers/retours par jour, adaptés à la fréquentation réelle
- 1 véhicule neuf de type midibus, accessible (10 places assises + 11 debout + 1 personne à Mobilité Réduite) remplace les anciens grands véhicules.

6 points de vente relais TCP en ville :

Carnets de tickets et abonnements scolaires :

- > Le Saint-Claude : 15 faubourg Saint-Étienne
- > Les Gentianes : 72 rue de Besançon
- > Mag'Presse : 19 rue de Doubs
- > La Civette Pontissalienne : 93 rue de la République
- > Au Khedive : 29 rue de la République
- > Hall Presse : 3 rue de la Gare

Le service de transport à la demande dessert tous les quartiers :

Il couvre tout Pontarlier avec 2 véhicules 9 places, et dessert également l'EHPAD de Doubs :

- d'arrêt à arrêt (avec davantage d'arrêts désormais) et pour les + de 75 ans/PMR d'adresse à adresse
- En service : toute l'année (hors jour férié), du lundi au vendredi. (horaires étendus) : 8 h 45 à 11 h 45 et 13 h 45 à 18 h. Le samedi : 13 h 45 à 17 h 30.
- le dimanche et jours fériés de 13 h 30 à 16 h 30 (EHPAD uniquement)
- TCP c'est aussi 7 services scolaires adaptés aux déplacements des plus jeunes.



Contact/réservation :
0800 57 58 57

Site internet
www.tcp.voyage



● SE DÉPLACER

Mobigo

Mobigo, au départ de Pontarlier :

Deux lignes d'autocars entre Pontarlier et Besançon

Jusqu'à 14 allers-retours par jour :

- Ligne 203 Besançon < > Pontarlier
- Ligne 204 Besançon < > Pontarlier via Ornans



Mobigo

Tél. 03 80 11 29 29

Site internet

www.viamobigo.fr

Interstice – Collectif de taxi

Interstice est une entreprise de transport de personnes par taxi et minibus pour tous publics, qu'il s'agisse de déplacements personnels, professionnels ou médicaux.



INTERSTICE Taxi

31 Grande rue
25300 Houtaud

Tél. 03 81 46 80 42
06 45 58 31 50

Site internet

www.interstice-taxi.fr

SNCF – TER

À partir de 60 ans, une carte SENIOR + nominative, payante et renouvelable chaque année, offre des réductions sur les billets et des avantages sur les services. Cette carte est destinée plus particulièrement aux personnes qui voyagent plus de 2 fois par an. La carte est délivrée en Gare de Pontarlier mais aussi sur internet.

De plus, si vous êtes en situation de handicap ou à mobilité réduite, des solutions vous accompagnent pour vous faciliter dans vos déplacements en gare et assurer votre confort à bord avec un service d'assistance, une priorité et des réductions ainsi que des équipements en gare et à bord. Plus de renseignements sur

www.accessibilite.sncf.com

SNCF

5 place Villingen-Schwenningen
25300 Pontarlier

Tél. 0 892 35 35 35
ligne directe : 36 35
(34 centimes d'€/minute)

Site internet

www.voyages-sncf.com

● SE DÉPLACER

CMI : Carte de Mobilité Inclusion

La carte mobilité inclusion (CMI) remplace progressivement depuis le 1^{er} janvier 2017 la carte européenne de stationnement, la carte d'invalidité et la carte de priorité pour personne handicapée. Les mentions « stationnement », « invalidité » et/ ou « priorité » pourront y figurer selon vos droits.

La CMI « stationnement » : elle vous permet de bénéficier des dispositions qui peuvent être prises en faveur des personnes handicapées en matière de circulation ou de stationnement.

La CMI « invalidité » : elle vous permet de bénéficier d'avantages dans les lieux publics (transports en commun, files d'attente, manifestations accueillant du public). Elle vous permet également de bénéficier de certains avantages fiscaux.

La CMI « priorité » : elle vous permet une priorité dans les lieux publics (transports en commun, espaces et salles d'attente, files d'attente et manifestations accueillant du public).

Pour en faire la demande, il faut s'adresser à la Maison Départementale pour Personnes Handicapées (MDPH) de votre département.

MDPH

13-15 rue de la Préfecture
25043 Besançon

Tél. 03 81 25 90 00

Adresse mail

contact@mdph.doubs.fr

Site internet

www.mdph.doubs.fr



● FAIRE DU SPORT

Piscine Municipale

La piscine George Cuinet vous permet de profiter toute l'année de bassins intérieurs. Son bassin sportif satisfera les amateurs de natation, tandis que le bassin d'activités se prête idéalement à l'aquagym et à la détente en famille. L'été, le parc extérieur offre aux utilisateurs un cadre agréable, animé et adapté aux animations sportives en tout genre.

Sportive et ludique, la piscine municipale organise également des manifestations tout au long de l'année sur le thème de la relaxation, du jeu ou de la découverte de nouvelles activités. Sa configuration fonctionnelle permet donc un usage adapté pour petits et grands.

... en attendant le futur centre nautique.

Le futur centre nautique, dont l'ouverture est prévue pour 2020, à proximité de l'Espace René Pourny, proposera au grand public ainsi qu'aux associations sportives, des équipements modernes, modulables et accessibles. Disposant d'un bassin sportif 6 couloirs, d'un bassin d'activités loisir, d'une lagune de jeux pour enfants, d'un pentagliss intérieur et d'un espace bien-être, ce futur équipement alliera sport, détente, loisir et modernité.

Piscine Municipale

Place Zarautz
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 39 25 61

Adresse mail
piscine.municipale
@ville-pontarlier.com

Site internet
www.ville-pontarlier.fr
Rubrique activités et
loisirs, activités aqua-
tiques, piscine.

● FAIRE DU SPORT

Pass'Sport Seniors

Dans le cadre de sa politique sportive et pour encourager l'activité physique et régulière, la Ville de Pontarlier a créé des Pass'sports, dont celui dédié aux « seniors » (plus de 60 ans). Il propose des activités bihebdomadaires (marche nordique, randonnée pédestre...), un bon moyen d'allier convivialité et activité physique.

Le Pass'Sports « Activités Physiques de Pleine Nature » (APPN)

Pour les seniors souhaitant se retrouver afin d'améliorer ou de maintenir leur condition physique.

Activités proposées :

- Remise à niveau : renforcement musculaire, gym tonique...
- Activités nordiques : ski de fond, raquettes à neige...
- Marche nordique (initiation) / randonnée

Un tarif annuel de septembre à juin. Des tarifs dégressifs de janvier à juin.

Le Pass'Sport « Aquatique »

Activités physiques en milieu aquatique, des séances autour de l'aquagym à la piscine municipale de Pontarlier.

Un tarif annuel de septembre à juin. Des tarifs dégressifs de janvier à juin.

Service des sports

Pôle accueil Culture/Vie associative, Sports et Tourisme

69 rue de la République
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 38 81 59

Adresse mail
service.sports
@ville-pontarlier.com

Site internet
www.ville-pontarlier.fr
Rubrique activités et
loisirs

Annuaire des clubs sportifs

La Ville de Pontarlier, riche de ses nombreux clubs sportifs, met à jour régulièrement la liste de ses associations sportives sur :

www.ville-pontarlier.fr/associations/sports.

● PARTAGER

Actions CCAS

Animations diverses : Le CCAS propose toutes les semaines (hors vacances scolaires) des ateliers mémo jeux sur différents sites de la Ville de Pontarlier.

D'autres animations (exemples : révision du code de la route pour les seniors, formation aux gestes des premiers secours, actions intergénérationnelles) sont proposées.

Animations de Noël : Un après-midi festif est organisé, au mois de décembre pour les retraités de plus de 60 ans. Un panier garni est offert à l'occasion des fêtes de Noël aux personnes âgées de 60 ans selon les revenus et sur inscription.



C.C.A.S.

6 rue des Capucins 25300 Pontarlier

Tél. 03 81 46 51 36

Adresse mail
c.c.a.s@ville-pontarlier.com

Club Bel'Âge

Le club des Capucins Bel'Âge accueille les retraités de Pontarlier, ainsi que celles et ceux de la CCGP et du secteur sous certaines conditions. Il leur propose différentes activités sportives, culturelles et de loisirs : randonnée, ski de fond, raquettes, aquagym, gymnastique douce, pétanque, billard, scrabble, jeux de cartes et de société, concours de tarot et de belote, chorale, bibliothèque, goûter du jeudi, thés dansants...

Des animations ponctuelles sont également proposées au cours de l'année : repas dansants, excursions, voyages...

Pour tout renseignement et pour les inscriptions, le bureau est ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 12 h, et le jeudi de 14 h à 16 h.

Le club du Bel'Âge

2 rue Victor Hugo
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 39 40 04

Adresse mail
capucinsbelage@orange.fr

Le Club des Retraités de la MPT des Longs Traits

La MPT des Longs Traits propose plusieurs activités aux seniors :

Le club « Touche à Tout » : il se réunit une fois par semaine (hors vacances scolaires) dans une ambiance conviviale, pour confectionner divers petits travaux de décoration sur différents supports. Une occasion de créer des liens.

● PARTAGER

Le Club des Retraités de la MPT des Longs Traits (suite)

Le club des Retraités : les retraités de tous âges se retrouvent pour jouer aux cartes ou à des jeux de société avant de partager un goûter.

La gym « Santé / bien-être » : pour vivre mieux et garder son autonomie malgré la maladie ou l'âge, et maintenir le lien social.

Le « Chœur des Longs Traits » : pas besoin de connaissances particulières pour venir partager le plaisir de chanter à la chorale de la MPT ! Un concert en fin d'année.

MPT des Longs Traits

11 rue de Vuillecin
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 46 52 24

Adresse mail
mjc.longstraits@gmail.com

Site internet
www.mptlongstraits.
blog4ever.com

MJC des Capucins

La MJC des Capucins propose plusieurs activités dédiées aux seniors : Gym douce, Arts Plastiques, Langues, Danse Folk, Accordéon diatonique, Gym'évasion, Informatique, Poterie, Couture... le but est de faire se rencontrer les personnes, d'avoir des échanges sur la pratique choisie.

MJC des Capucins

18 rue de Salins
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 39 40 04

Adresse mail
mjcdescapucins
@wanadoo.fr

Site internet
www.mjcdescapucins.fr

Annuaire des associations

La Ville de Pontarlier, riche environ de 250 associations dans des domaines variés, propose une liste de ces structures sur www.ville-pontarlier.fr

Maison des Associations

La Maison des Associations accueille les 24 associations pontissaliennes, sur 3 niveaux, avec des salles de réception, de réunion et de danse, dites « mutualisées » et donc ouvertes à toutes les associations pontissaliennes ainsi que 13 espaces associatifs, des espaces de stockage et une salle de pans d'escalade.

Contact :

Marion Semin

Tél. 03 81 38 81 27

Adresse mail
m.semin@ville-pontarlier.fr

● SE DISTRAIRE

Médiathèque de Pontarlier

69 rue de la République
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 38 81 37

E-mail
mediatheque@ville-pontarlier.com

Site internet
mediatheque.ville-pontarlier.fr

Archives municipales de Pontarlier et CCGP

8 rue de la Grande Oie
Bâtiment La Belle Vie – Entrée B
25300 Houtaud

Tél. 03 81 38 81 14

E-mail archives@ville-pontarlier.com

Site internet
archives.ville-pontarlier.fr

Musée municipal

2 place d'Arçon
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 38 82 16

E-mail musee@ville-pontarlier.com

Site internet
www.ville-pontarlier.fr rubrique activités
et loisirs / culture / musée

Cinéma Olympia

2 rue Louis Pergaud
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 39 17 63

Site internet
www.cinema-pontarlier.fr

Ciné-Club Jacques Becker

2 rue du Bastion
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 69 12 63

E-mail
cineclubjacquesbecker@orange.fr

Site internet
www.ccjb.fr

Maison du cinéma et de l'image

6 rue Jean Jaurès
25300 Pontarlier

E-mail
cineclubjacquesbecker@orange.fr
Site internet
www.ccjb.fr

Scènes du Haut-Doubs

De septembre à avril
Théâtre Bernard Blier
rue de la Halle
25300 Pontarlier
E-mail culture@ville-pontarlier.com

Complexe touristique du Gounefay (ski, randonnée...)

Lieu-dit le Gounefay 25300 Pontarlier
Tél. 03 81 49 38 57

Site internet
www.grandpontarlier.fr rubrique
tourisme / le complexe du Gounefay

Conservatoire Élie Dupont

10 place Jules Pagnier
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 46 72 89

Site internet
www.ville-pontarlier.fr rubrique activités
et loisirs / culture / musique danse

Château de Joux

Route du château
25300 La Cluse et Mijoux

Tél. 03 81 69 47 95

Site internet
www.chateaudejoux.com

Jardins familiaux

Pontarlier dispose de jardins familiaux dont la gestion a été confiée à l'association Saint Vincent de Paul.

27 rue Ampère 25300 Pontarlier

Tél. 03 81 39 51 54

● SE DISTRAIRE

Jeu de tarot

À l'occasion du Championnat de France de Tarot 2018, la Ville de Pontarlier, le club « Atouts Maîtres » et le Comité Régional de Franche-Comté de tarot, ont créé un jeu unique. Les Atouts arborent à présent des images issues des précédents concours photo et mettent à l'honneur des paysages de Pontarlier.

En vente en Mairie : 5 € /jeu. 03 81 38 82 47

Jeu de tarot large vision

Un jeu de tarot large vision, au format d'un jeu classique mais avec des caractères agrandis et toujours symétriques a été édité par la Ville de Pontarlier avec le soutien du Conseil Départemental 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.

Plus d'informations : 03 81 38 82 47

● DES MANIFESTATIONS TOUT PUBLIC

Rendez-vous animations

Consultez le Rendez-Vous Animations ! Ce fascicule mensuel vous informe régulièrement des manifestations qui se succèdent, nombreuses et variées, sur l'ensemble du territoire de la Communauté de Communes du Grand Pontarlier.

Retrouvez-le dans votre boîte aux lettres, en Mairie et à l'Office de Tourisme de Pontarlier. Rendez-vous également sur le mini-site internet dédié aux sorties sur Pontarlier : www.ville-pontarlier.fr rubrique « sortir »

Cérémonie des Jubilaires

La Ville de Pontarlier invite chaque année les couples résidant au sein de la commune à célébrer leur 45, 50, 55, 60 et 65^e anniversaire de mariage et plus, lors d'une réception. Les personnes intéressées sont priées de bien vouloir se présenter au Pôle Citoyenneté de la mairie, munies de leur livret de famille.

Inscription avant mi-juin.

Mairie de Pontarlier

Direction de la Communication et des Relations Publiques

56 rue de la République
25300 Pontarlier

Tél. 03 81 38 82 47



Utile et pratique

Pour s'informer	47
Quelques numéros utiles	50
Des sites internet à ne pas manquer	50

● POUR S'INFORMER

Facebook

La Ville de Pontarlier est sur Facebook... J'aime !

La page Facebook de la Ville vous tient informé chaque jour des événements municipaux ! C'est un espace convivial d'échanges ouvert à tous. N'hésitez pas à réagir et partager les contenus qui y sont publiés.

 @villedepontarlier

Youtube

Pontarlier se dévoile en images, au travers de plus de 75 clips vidéo, aux thématiques complémentaires. Ils sont tous rassemblés sur la chaîne Youtube de Pontarlier. Ce réseau social relaie les vidéos des manifestations sur la commune et de présentation du territoire.

Des vidéos à découvrir et à partager. Abonnez-vous à la chaîne Youtube de la Ville de Pontarlier, suivez l'actualité de votre ville en vidéo, et partagez les clips sur les réseaux sociaux.

 ville de Pontarlier



● POUR S'INFORMER

Autres guides pratiques

Un guide d'accessibilité des lieux publics à Pontarlier est à votre disposition en mairie et en ligne sur www.ville-pontarlier.fr. Ce guide a pour but de faciliter l'intégration des personnes en situation de handicap au quotidien et de participer au développement de l'accès de tous au sport, à la culture et aux loisirs.

À noter que la Ville de Pontarlier a mis en place une commission municipale d'accessibilité aux personnes handicapées et qu'elle développe une politique volontariste dans ce domaine, en collaboration avec les associations concernées.

Un guide pour les nouveaux habitants à Pontarlier est à votre disposition en mairie et en ligne sur www.ville-pontarlier.fr. Il permet de vous aider dans vos démarches afin de mieux connaître votre cité, d'en comprendre le fonctionnement et d'y trouver les repères indispensables pour organiser votre vie quotidienne.

Journal Municipal et version sonore

La nouvelle formule du journal municipal traite de l'actualité municipale sur le long terme, pour construire également une communication durable entre la collectivité et le lecteur. Le magazine rend compte de sujets qui concernent directement le lecteur et la collectivité, et donc du lien qui les réunit :

du quotidien des Pontissaliens et des services qui œuvrent à son amélioration (fiches pratiques explicatives), des réalisations municipales (travaux récurrents...), des équipements qui maillent le territoire (nouveaux équipements...), des projets mutualisés avec la CCGP, de la vie locale et des spécificités du territoire...

La Ville de Pontarlier propose également une version sonore du journal municipal « PONTARLIER VOTRE VILLE » pour les personnes malvoyantes, sous forme de CD audio, disponible sur demande et en prêt à la Médiathèque. Les textes sont enregistrés en studio professionnel par l'équipe de la Direction de la Communication et des Relations Publiques.

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

Site internet de la Ville de Pontarlier en version sonore

Le site de la Ville de Pontarlier rend accessible ses contenus aux malvoyants en offrant une version sonore, grâce à la solution Readspeak. En un clic, chaque rubrique peut être lue par une application vocale.

● POUR S'INFORMER

SMS Info et newsletter

La Ville de Pontarlier dispose d'un service SMS gratuit à destination du grand public. Grâce à une réactivité immédiate, ce média permet une diffusion rapide et efficace de messages institutionnels courts de 160 caractères maximum. Informations d'utilité publique, alertes météorologiques, événements majeurs... vous souhaitez être informés en priorité ?

Inscrivez-vous gratuitement grâce au formulaire sur : www.ville-pontarlier.fr

Restez au plus près de votre actualité en vous inscrivant également à votre newsletter sur www.ville-pontarlier.fr. Ainsi vous les recevrez automatiquement par courriel.

Panneaux d'informations CIQ en ville

Installés dans tous les quartiers, ils sont alimentés par les membres du Conseil Inter Quartiers et la Ville de Pontarlier.

Les informations à diffuser font l'objet d'une validation préalable auprès de la Direction de la Communication et des Relations Publiques. Les lieux d'installation de ces panneaux correspondent à des sites particulièrement fréquentés par les piétons.

Quartier Centre

- 📍 devant le complexe des Capucins
- 📍 à proximité du gymnase Charles de Gaulle

Quartier Côté Larmont

- 📍 en bas du Toulombief (face au restaurant japonais)
- 📍 angle de la rue des Pareuses et de la rue des Lavaux
- 📍 à proximité du parking Collège André Malraux

Quartier Longs Traits-Planchants

- 📍 devant l'école Joliot-Curie
- 📍 devant la MPT des Longs Traits

Quartier La Chapelle

- 📍 intersection rue des Granges/rue Docteur Baud

- 📍 rue Jean Monnet, à proximité de la boîte aux lettres, vers l'école Raymond Faivre

Quartier Castors-Bois de Doubs

- 📍 angle rue Marius Laithier/rue de Doubs
- 📍 à proximité de l'école Péguy
- 📍 l'entrée du quartier des Étraches

● QUELQUES NUMÉROS UTILES

Numéros d'urgence :

112 depuis mobile

114 pour les personnes sourdes et malvoyantes

Police Secours : 17

Pompiers : 18

Samu : 15

Urgence sociale : 115

Une plate-forme de premier accueil, à utiliser pour signaler une personne à la rue en danger

Médecin de garde : 39 66

Pharmacie de garde : 32 37

Commissariat de Police :

03 81 38 51 10

Centre Hospitalier

Intercommunal de Haute-Comté :

03 81 38 54 54

Capio Clinique Saint-Pierre :

03 81 38 83 00

Centre Communal d'Action Sociale :

03 81 46 51 36

Hôtel de Ville de Pontarlier :

03 81 38 81 38

Communauté de Communes du Grand

Pontarlier : 03 81 39 40 02

Office de tourisme : 03 81 46 48 33

● DES SITES INTERNET À NE PAS MANQUER

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

Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches

www.service-public.fr

Connaître vos droits

www.ville-pontarlier.fr

Retrouver toutes les informations sur la Ville de Pontarlier : événements, démarches administratives...

www.doubs.fr

Site du Département





Ville de Pontarlier

56 rue de la République - BP 259

25304 Pontarlier CEDEX

Tél. 03 81 38 81 38

mairie.pontarlier@ville-pontarlier.com

Édition 2018

www.ville-pontarlier.fr