

ADMINISTRATIF
SÉCURITÉ
SOIN
TRANSPORT
ACTIVITÉS PHYSIQUES

Guide pratique séniors thaonnois



**POUR UN
QUOTIDIEN
ÉPANOUI**

S'INFORMER
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ
SE FAIRE AIDER AU QUOTIDIEN
ÊTRE EN SÉCURITÉ
SE DIVERTIR
SAVOIR ÊTRE PRÉVOYANT
SE DÉPLACER
S'OCCUPER D'UN PROCHE AIDANT
CHANGER DE LIEU DE VIE



CCAS de Thaon-les-Vosges
2 place Jules Ferry - La Coop'
88150 Thaon-les-Vosges

Guide réalisé par le CCAS en collaboration avec le
service communication de la ville - **Juillet 2025**



Ville de Thaon-les-Vosges



@villedethaonlesvosges



@villedethaonlesvosges



Ville de Thaon-les-Vosges



Chères Thaonnaises, Chers Thaonnais,

Parce que le bien-être et l'accompagnement de nos aînés sont au cœur des engagements de notre mandat, nous avons procédé à la création de ce guide seniors. Ce guide a été pensé pour vous accompagner au quotidien et vous apporter toutes les informations essentielles pour bien vivre à Thaon les Vosges. Que vous soyez à la recherche de services adaptés, d'activités conviviales, de solutions de transport ou simplement de bons conseils pour préserver votre bien-être, ce guide a été conçu pour répondre à vos besoins, nous avons à cœur de faire de votre ville, un lieu où chaque génération trouve sa place et s'épanouit pleinement. Le vieillissement est une richesse, une source d'expérience et de transmission précieuse pour notre société. Afin de renforcer le lien social et la solidarité, nous souhaitons également encourager et valoriser le bénévolat. De nombreux habitants donnent de leur temps pour accompagner aider ou simplement partager un moment convivial avec ceux qui en ont besoin, cet engagement est essentiel et nous continuerons à le soutenir activement.

L'engagement et le bénévolat jouent un rôle fondamental dans la dynamique et la solidarité de notre commune. Participer à une activité sportive, culturelle sociale, c'est aussi l'occasion de s'impliquer de transmettre son savoir et de créer du lien avec les autres. De nombreuses associations et initiatives locales offrent des opportunités pour donner de son temps, partager des expériences et aider ceux qui en ont besoin. Nous souhaitons encourager cet esprit de solidarité en facilitant l'accès à ces engagements et en accompagnant celles et ceux qui souhaitent y prendre part. Vous pourrez compter sur nos équipes et sur les nombreuses structures partenaires qui œuvrent au quotidien pour votre confort et votre autonomie. N'hésitez pas à solliciter les services municipaux qui restent à votre écoute pour toute question ou besoin particulier.

Nous espérons que ce guide vous sera utile et qu'il vous permettra de profiter pleinement de tout ce que notre commune a à vous offrir. Très belle lecture à vous et au plaisir de vous retrouver lors des évènements qui rythment la vie de notre ville !



Cédric HAXAIRE

Président du CCAS
Maire de Thaon-les-Vosges



Françoise BITSCH

Vice-Présidente du CCAS
1ère Adjointe au Maire chargée des solidarités et de la santé





S'INFORMER

P6

- Mairie
- CCAS : Centre Communal d'Action Sociale
- Maison France Services
- Conseiller numérique
- CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination
- Autres services sociaux : MSVS, Caisses de retraite



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

P11

- Professionnels de santé libéraux
- SSIAD Services de Soins Infirmiers A Domicile
- ESA Equipe Spécialisée Alzheimer et autres maladies neurodégénératives
- CMPPA Centre médico-psychologique pour personnes âgées
- HAD Hospitalisation A Domicile
- Hôpitaux et clinique
- Maladies neurodégénératives
- Dépistage des cancers
- Prévention de la grippe
- Alimentation et risques liés à l'âge
- Activités physiques adaptées
- Mutuelle santé



SE FAIRE AIDER AU QUOTIDIEN

P28

- Associations pour petits services
- Livraisons de courses
- Salarié où le senior est employeur
- Services d'aide à domicile
- Téléassistance
- Portage de repas
- Aides financières
- Adapter son lieu de vie
- Démarches face au deuil



ETRE EN SÉCURITÉ

P42

- Sécurité à Domicile
- Police Municipale
- Sécurité en extérieur
- Conduite automobile
- Plans canicule - Pandémie - Grand froid
- ALMA : Allô Maltraitance des personnes âgées



SE DIVERTIR

P57

- Activités sportives et de découverte
- Activités sociales et culturelles
- Seniors en vacances
- Rompre l'isolement



SAVOIR ÊTRE PRÉVOYANT

P63

- Aides à la gestion des affaires courantes
- Organiser à l'avance sa propre protection
- Protection du patrimoine
- Démarches
- Contacts



SE DÉPLACER

P69

- Vélos électriques
- Bornes pour véhicules électriques
- Transports en commun
- Transport adapté
- Sortir plus
- Carte mobilité



S'OCCUPER D'UN PROCHE AIDANT

P73

- Services spécialisés
- Soutien psychologique individuel
- Soutien psychologique collectif
- Solutions de répit
- Dispositifs d'aides financières spécifiques
- Congé proche aidant
- Congé de solidarité familiale



CHANGER DE LIEU DE VIE

P78

- Logements adaptés
- Résidence autonomie
- Entrée en EHPAD
- Aides financières au logement ou à l'hébergement



NUMÉROS UTILES

P82



S'INFORMER



S'INFORMER

Votre Mairie et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) mettent en œuvre des actions concrètes visant à favoriser le bien-vieillir dans des domaines aussi divers que la lutte contre l'isolement, la mobilité, l'accès au sport et à la culture, la sécurité...

Retrouvez toutes les informations utiles :

- Ville de Thaon-les-Vosges @villedethaonlesvosges www.thaonlesvosges.fr
- Magazine municipal "Le Mag" Panneaux lumineux



CCAS

Centre Communal d'Action Sociale de la Commune

Etablissement public communal, qui propose un ensemble de prestations pour remédier aux situations de précarité ou de difficultés sociales.



Aider les personnes/familles en situation de précarité et/ou en difficulté sociale

Diverses actions et aides dédiées aux séniors : portage de repas à domicile, télé-alarme, bourse défis séniors, goûter solidaire, repas des aînés...



2 place Jules Ferry
La Coop' Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 01 00

Mail :

ccas@thaonlesvosges.fr



Lundi et mercredi
8h30-12h 13h30-17h
Mardi et jeudi
8h30-12h 13h30-17h30
Vendredi 8h-12h 13h30-16h





Mairie
Thaon-les-Vosges



Service accueil, informations,
orientation sur différents sujets
Carte d'identité, passeport, signaler un
incident sur la voie publique, permis de
construire...



6 avenue des Fusillés
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 15 45

Mail :

contact@thaonlesvosges.fr



Lundi 9h-12h 14h-18h

Mardi au jeudi 8h-12h 14h-18h

Vendredi 8h-12h 14h-16h

Samedi 9h-12h



MSVS
Maison de la Solidarité et de la
Vie Sociale
Conseil Départemental



Place Charles de Gaulle
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 40 57

Mail : msvs_epinal1@vosges.fr



**CLIC (Centre Local d'Information et de
Coordination)**

Service personnes âgées de la MSVS



Tél : 03 29 38 52 80

Mail : mda-missioncliccentre@vosges.fr



Guichet unique de proximité pour les personnes âgées de plus de 60 ans ou porteuses d'un handicap, vivant à domicile et pour leur entourage.

Il vous propose une aide individualisée pour :

- Accueil, écoute, information et orientation
- Accompagnement dans la formulation de vos besoins : aide dans la constitution de vos dossiers de demandes (APA, EHPAD...), portage de repas, téléalarme, constitution du dossier MDPH pour personnes en situation de handicap...
- Soutien des aidants familiaux



Maison France Service



Pour tout public avec missions :

- Information et orientation sur les allocations, l'habitat, le logement, la retraite...
- Aide à l'utilisation des services en ligne : déclaration d'impôts, info retraite...
- Aide aux démarches administratives : compréhension des courriers, constitution de dossiers...



8 avenue des Fusillés
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 31 63 42

Mail :

ejacques@pays-epinal.fr
sonthieux@pays-epinal.fr



Du lundi au vendredi

8h30-12h 13h30-17h



Conseiller numérique



Le conseiller numérique vous accompagne gratuitement dans l'utilisation du numérique : ordinateur, smartphone, tablette... Venez apprendre et échanger sur les démarches en ligne, les mails, les applications, le piratage et même beaucoup plus en fonction de vos envies !



Maison France Services
8 avenue des Fusillés
Thaon-les-Vosges



Tél : 06 70 80 90 84

Mail :

plombard@thaonlesvosges.fr



LES SERVICES SOCIAUX

Les caisses de retraite (CARSAT, MSA, AGIRC-ARRCO, ...)

Votre caisse de retraite principale et/ou complémentaire peut vous aider en vous octroyant des aides et en vous soutenant dans votre quotidien lors d'aide au ménage, d'adaptation du logement, d'une sortie d'hospitalisation, d'aide aux aidants... Renseignements auprès de votre caisse de retraite.



Tél : 09 71 10 39 60



Tél : 03 83 50 35 00



Tél : 09 70 66 06 60

MSVS - Maison de la Solidarité et de la Vie Sociale

Service du Conseil Départemental des Vosges avec comme missions : l'accueil, l'information, l'orientation, l'évaluation et l'accompagnement des personnes en difficulté, du nourrisson à la personne âgée. Ponctuelles ou durables, vos difficultés peuvent être familiales, économiques, relationnelles, psychologiques... **Voir page 8**



Le service social des établissements de santé

Du centre hospitalier Emile Durkheim, du centre hospitalier spécialisé Ravenel et de la clinique La ligne Bleue.

Le service social peut vous aider dans vos démarches afin de préparer votre retour à domicile ou trouver une solution d'hébergement. Lors de votre hospitalisation, vous ou votre famille pouvez prendre rendez-vous avec l'assistante sociale. A noter : des aides sont aussi possibles en sortie d'hospitalisation. **Voir coordonnées P28.**



**PRENDRE SOIN
DE SA SANTÉ**



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

PROFESSIONNELS DE SANTÉ LIBÉRAUX

De nombreux professionnels de santé libéraux sont installés sur la commune. Ils exercent seuls ou en équipe pluridisciplinaire afin de proposer un parcours de santé adapté : médecins généralistes, dentistes, infirmières libérales, infirmières Asalée, masseurs kinésithérapeutes, sages-femmes, psychomotriciennes, psychologues, pédicures podologues...



MAISON DE SANTÉ JULES FERRY



12 place Jules Ferry
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 04 44
Mail : scm.dentomed
@outlook.fr

Médecins généralistes



Dr Jean-Pascal RAGGGINI



Tél : 03 29 39 04 44

Dr Elisabeth FORESTIER

Dr Mélody LE PELLETIER (collaboratrice)

Dr Jessica JACQUEMART

Dentiste



Dr Sébastien CANTOLLA



Tél : 03 29 39 04 42

Infirmières



Emilie COLIN



Tél : 06 29 17 57 33



Anne-Sophie ROMARY



Tél : 06 25 62 71 84



Audrey DELIOT - IDE ASALEE

Massieurs kinésithérapeutes

Tom KETTANI-FAUSTE



Tél : 06 74 77 55 79

Hélène LEGAIN (collaboratrice)

Alexia BOULAY

Sage-femme

Alice HOFFMANN



Tél : 06 99 79 66 13

Psychomotricienne

Astrid RUBLI



Tél : 06 82 22 28 12

Psychologue

Marjorie LOUIS



Tél : 06 79 92 78 66

Pédicure podologue

Cyril NAITABDALLAH



Tél : 06 44 07 66 52





MAISON DE SANTÉ LAENNEC



6 place Charles de Gaulle
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 39 10
Mail : sisalaennec
thaon@gmail.com

Médecins généralistes



Dr Jean-Sébastien JOLY
Dr Fabrice JOLY
Dr Alexandre MOULIN
Dr Eugénie FERRY

Infirmiers



Amélie RUER
Paul GUYOT



Tél : 03 29 39 39 10



Tél : 06 37 70 77 62

PROFESSIONNELS DE SANTÉ INSTALLÉS SUR LA VILLE

Dentistes



Dr Caroline COCHET
Dr Johanna VERDUCI



27 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 54 55 85 76



Dr Florian BOLMONT



2 Allée Raymond Degemard
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 26 81



Dr Stéphane MONGIAT



6 Rue des AFN
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 34 77

Infirmiers (hors maison de santé)

 Christophe AUBERTIN
Delphine RENAUT
Anne-Sophie BARA-BERNARD

 37 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges

 Tél : 03 29 39 34 51
06 73 84 69 46

 Valérie BALLET
Sylvie COLLOT

 19 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges

 Tél : 03 29 31 62 72
06 47 63 24 80

 Myriam DEMANGEON
Rachel ROUSSET

 29 rue d'Alsace
Thaon-les-Vosges

 Tél : 06 87 01 54 42
06 76 52 45 75

Masseurs kinésithérapeutes

 Nathalie ADAMO
Jérôme HOUOT

 29 rue d'Alsace
Thaon-les-Vosges

 Tél : 03 29 39 46 63

 Pierre ELLENI

 9 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges

 Tél : 03 29 39 30 75
06 72 04 76 73

 Pauline LACOURT
Estelle BRESSON

 3 place Charles de Gaulle
Thaon-les-Vosges

 Tél : 03 29 39 17 00

 Kiné 3000
Geoffroy THOMAS
Flora MATHIEU
Emma CONRAUD
Edgar VINEY
Arnaud CHEVRIER

 15 Route d'Oncourt
Thaon-les-Vosges

 Tél : 06 70 49 39 02

Ortophonistes

- ?
- Anne CHALIGNÉ
Élodie MARTIN
Louise VALDENAIRE
- 72 rue d'Alsace
Thaon-les-Vosges
- Tél : 03 29 37 23 85

Pédicure podologue

- ?
- Mathilde LACOMBE
- 2 allée Raymond Degemard
Thaon-les-Vosges
- Tél : 07 78 87 37 29

Psychologues

- ?
- Rachel DEFROUUX
- 60 Avenue des Fusillés
Thaon-les-Vosges
- Tél : 06 82 71 55 70
- ?
- Alexandra KURTZMANN
- 36 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges
- Tél : 06 45 83 67 78

Pharmacies



**Pharmacie
Claude BERTRAND**



**2 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges**



**Tél : 03 29 39 33 24
Mail : pharmaciebertrand
88@gmail.com**



**Pharmacie
Anaïs VOIRIN**



**43 rue d'Alsace
Thaon-les-Vosges**



**Tél : 03 29 39 14 75
Mail : pharma.voirin@gmail.com**



**Pharmacie centrale
Gaëlle GARION**



**110 Rue d'Alsace
Thaon-les-Vosges**



**Tél : 03 29 31 57 25
Mail : pharmaciecentrale
thaon@gmail.com**

Pour obtenir la liste de tous les professionnels de santé

Liste des praticiens sur le site internet www.ameli.fr



SSIAD

Services de Soins Infirmiers À Domicile



Soins d'hygiène et de confort au domicile du patient sur prescription médicale : aide à la préparation et à la prise de médicaments, la toilette, l'installation au fauteuil, le coucher, la marche accompagnée... (par des aides soignantes)

Injections, pansements et préparation de médicaments... (par des infirmières)



SSIAD Centre Hospitalier
"Les 3 Rivières"

Rue des Vergers
Châtel-sur-Moselle



Tél : 03 29 67 69 92

Mail : morgane.cuny@
sante-lorraine.fr



ESA

Équipes de Soins spécialisés Alzheimer et autres maladies neurodégénératives



Service annexé à un SSIAD, l'ESA intervient à domicile sur prescription médicale à raison de 12 séances par an (renouvelable) auprès de la personne malade et de ses proches. Son objectif est de maintenir l'autonomie du malade en diminuant les troubles, en développant des stratégies et des activités pour améliorer son quotidien (calendrier, arbre généalogique, pictogrammes sur les portes, aide à la cuisine...) et améliorer la relation aidant-aidé.



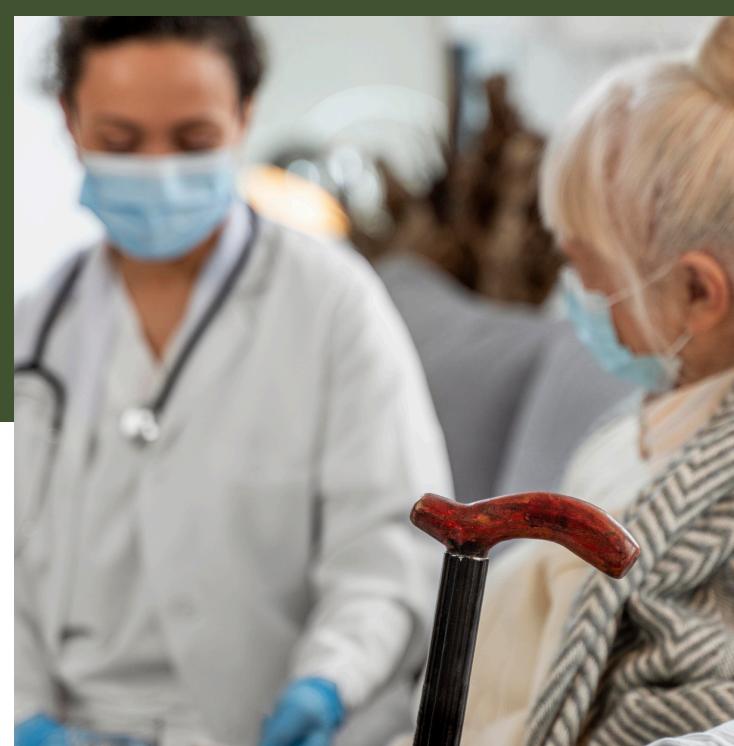
ESA/SSIAD

2 rue du Clair Matin
Épinal



Tél : 03 29 31 45 27

Mail : esad.lor@vyv3.fr



CMPPA

Centre Médico-Psychologique pour Personnes Agées

Service du Centre Hospitalier de Ravenel



Dispositif d'accueil, de renseignements, de soins, d'orientation de toutes les demandes émanant des personnes âgées en souffrance psychique (dépression, troubles de la mémoire ou du comportement, deuil, dépendance récente, angoisse, addiction...) ou de leur famille. **Les professionnels du CMPPA peuvent se déplacer à domicile.**



**31 rue Thiers
Épinal**



Tél : 03 57 99 01 00

ou



**CMP de Charmes
20 rue de Madagascar
Charmes**



Tél : 03 29 38 21 05

HAD

Hospitalisation À Domicile



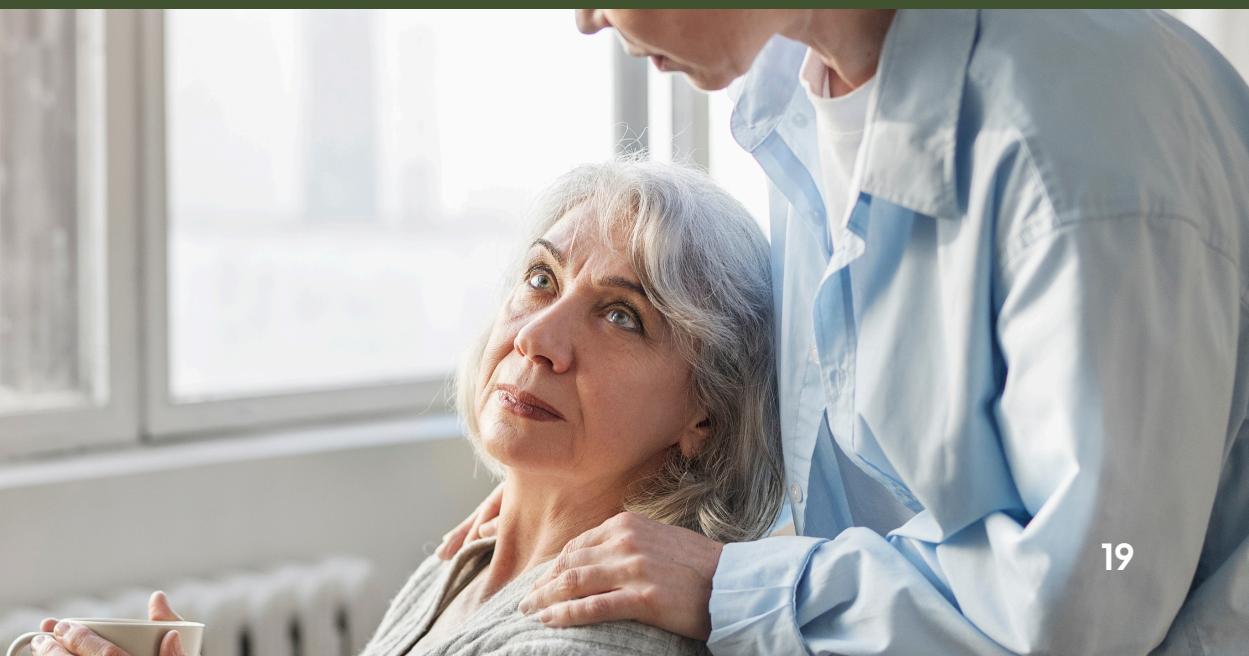
Forme d'hospitalisation qui permet d'assurer des soins techniques, intensifs ou complexes à domicile 7j/7 et 24h/24. Elle permet d'éviter un séjour à l'hôpital ou de le raccourcir. L'HAD est un établissement de santé qui intervient exclusivement sur prescription médicale et avec l'accord formalisé du médecin traitant, qui est le coordinateur de la prise en charge.



**HAD d'Épinal et sa Région
31 rue Thiers
Épinal**



Tél : 03 29 68 43 10



HÔPITAUX ET CLINIQUE

Selon vos symptômes et la pathologie, il existe différents services de consultations et d'hospitalisations où vous pouvez être accueillis à la journée en soins ambulatoires ou en hospitalisation continue (réanimation, chirurgie, médecine, soins de suite...).



Centre Hospitalier Émile Durkheim

Urgences - Médecine - Chirurgie - Radiothérapie - Dialyse - Radiologie - Gynécologie - Cardiologie - Dermatologie - Ophtalmologie - Diabétologie - Urologie...

2 avenue Robert Schumann Épinal



Tél : 03 29 68 70 00



Clinique La Ligne Bleue

Chirurgie orthopédique, ORL, centre de dialyse, réadaptation cardiaque, Centre Médical de Soins Immédiats, centre de sommeil, chirurgie digestive, chirurgie vasculaire,...

9 avenue du Rose Poirier Épinal



Tél : 03 29 37 00 77



Centre Hospitalier Spécialisé Ravenel

Établissement public de santé mentale
115 avenue René Porterat
Mirecourt



Tél : 03 29 37 00 77



LES MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES

Consultation de repérage de

troubles cognitifs

Votre médecin généraliste peut vous orienter vers l'infirmière Asalée de la Maison de Santé pour réaliser des tests de mémoire.

Consultations hospitalières de mémoire

Lors d'une première consultation, des tests mémoire sont réalisés pour le dépistage des maladies de la mémoire telles que les maladies d'Alzheimer et maladies apparentées.. Les consultations ont lieu sur rendez-vous et sur prescription médicale.

Parlez-en à votre médecin traitant ou sinon, contactez le Centre Hospitalier d'Epinal au 03.29.33.07.68

DÉPISTAGE DES CANCERS

Le cancer du sein et le cancer du côlon sont les cancers les plus fréquemment rencontrés mais dépistés tôt, les chances de guérison sont plus élevées.

Dans le cadre des programmes nationaux, leur dépistage est proposé tous les deux ans par le Centre régional de coordination des dépistages de cancer aux personnes de 50 à 74 ans et pris en charge à 100% par l'assurance maladie.

Un courrier vous est envoyé à votre domicile sinon parlez-en à votre médecin.

LE DÉPISTAGE DES CANCERS

**Comment ?
Pour qui ?**

L'objectif du dépistage du cancer est d'identifier la présence d'une tumeur le plus tôt possible, en particulier avant l'apparition des premiers symptômes.

S'informer et se faire dépister, c'est devenir responsable de sa santé.



Parlez-en à votre médecin traitant !

Selon vos antécédents personnels ou vos habitudes de vie, il est le mieux placé pour vous conseiller ou vous orienter vers un spécialiste.

PRÉVENTION DE LA GRIPPE

Je me protège contre les maux de l'hiver!

Pour vous protéger contre les maux de l'hiver, une saison propice à la propagation des virus, plusieurs réflexes peuvent être facilement adoptés.

Se faire vacciner contre la grippe saisonnière et la Covid-19

La grippe et la Covid-19 sont deux maladies virales, imprévisibles, très contagieuses et qui peuvent être graves. La vaccination est recommandée pour protéger les personnes à risque et vous recevez à ce sujet, tous les automnes, un bon de prise en charge à 100 % de l'assurance maladie. (conditions d'âge)



Appliquer les gestes barrières

Se laver les mains régulièrement ou utiliser une solution hydroalcoolique, saluer sans se serrer la main, porter le masque lorsqu'il y a du monde ou si vous êtes malade, tousser ou éternuer dans son coude ou un mouchoir, aérer les pièces... sont autant de gestes indispensables à appliquer au quotidien.

Prendre soin de sa santé au quotidien à retrouver en **P11**.



**Se laver
les mains
régulièrement**



**Éternuer ou tousser
dans son coude**



**Utiliser un mouchoir
à usage unique**



**Porter un masque
jetable quand on
est malade**

Faire bon usage des antibiotiques

La prise d'antibiotiques doit se faire uniquement sur prescription médicale. Leur bon usage dépend, quant à lui, d'une vérification des modalités d'utilisation et précaution d'emploi ainsi que du respect de la prescription.

ALIMENTATION ET RISQUES LIÉS À L'ÂGE

Manger, un acte essentiel à la vie !

Pour bien manger et bien vieillir, mangeons de tout avec plaisir ! Non, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge ! À savoir que votre capital musculaire se dégrade naturellement avec l'âge et ce, dès 30 ans.

Voici quelques conseils alimentaires :

De l'eau en suffisance pour éviter la déshydratation

L'eau est présente dans l'organisme et permet de nourrir son corps, facilite la digestion, participe à de nombreuses fonctions (élimination des déchets via les urines, les selles et la transpiration).

Il est recommandé de boire en moyenne 1,5L d'eau par jour.

Attention, toutes les boissons n'hydratent pas ! Evitez les boissons sucrées et aussi le café et le thé.

Veillez à boire davantage en cas de fortes chaleurs ou en cas d'exercices. Les séniors sont des individus plus à risque de déshydratation, car les récepteurs sont moins sensibles. Si vous ressentez la soif, il est déjà trop tard, vous êtes déshydraté.

En résumé, le meilleur conseil est de boire de l'eau tout au long de la journée sans attendre d'avoir soif ! Pensez donc à votre bouteille d'eau !



Équilibre et variété dans l'assiette !

Une alimentation équilibrée, variée et adaptée aux besoins de chacun permet de limiter ou retarder les troubles digestifs, l'hypercholestérolémie, l'ostéoporose, le diabète, les maladies cardiovasculaires.



Pour fournir les éléments nécessaires à votre cerveau et à vos muscles, il est indispensable de bien se nourrir chaque jour avec :

- De la viande, du poisson ou des œufs ou des protéines végétales (lentilles, pois chiches, ...)
- Des fruits, des légumes et des céréales ou pommes de terre
- Des produits laitiers

Continuez de manger de façon équilibrée afin d'apporter à votre organisme les nutriments nécessaires. Ne pas se priver, au contraire, le repas doit contenir un peu de tout et veillez à ne pas manger trop sucré, ni trop salé.



Santé bucco-dentaire

Une bonne hygiène bucco-dentaire permet de prévenir les caries, réduire les risques et maintenir un bon état de santé global. Consultez minimum une fois par an un dentiste.



Dénutrition

Elle concerne 2 % à 4 % des personnes âgées de 60 ans à 80 ans et 10 % au-delà de 80 ans dans certaines régions. Les causes sont multiples comme des problèmes bucco-dentaires, les régimes restrictifs, une perte d'autonomie physique et psychique, des troubles de la déglutition, une maladie aiguë sévère...

Signes d'alerte qui doivent vous amener à consulter votre médecin :

- Forte prise ou perte de poids,
- Etat de fatigue inhabituelle,
- Brusque perte musculaire entraînant des chutes,
- Présence d'œdèmes,
- Vulnérabilité aux maladies.



Principales modifications dues au vieillissement

- La diminution du goût qui est variable selon les individus et plus importante pour la perception de la sensation salée.
- La diminution avec l'âge de l'odorat.

Ces altérations du goût et de l'odorat modifient les saveurs et donc le plaisir perçu au moment du repas, d'où le changement de comportement alimentaire et entre autres la diminution de la consommation.

Privilégier les aliments qui vous donnent du plaisir mais manger équilibré ! Parler à votre médecin traitant de ces troubles.

Liste des professionnels de santé à retrouver en **P12**.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Activité physique régulière pour préserver votre autonomie

Bouger, c'est bénéfique ! A rappeler que nos muscles et nos os sont essentiels au maintien d'une qualité de vie, en préservant l'autonomie, et donc aussi la vie à domicile le plus longtemps possible. Le manque d'activité physique appelé la sédentarité est considéré comme le 4ème facteur de risque de décès dans le monde ! Avant tout, ne parlons plus de sport !

Il faut pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour pour garder la forme.



Activités physiques adaptées

Des associations sportives thaonaises proposent des activités physiques adaptées à votre santé : foot, basket,... **Contactez les associations sportives sur le guide pratique et le site internet de la ville !**

L'**Association Activité Physique Santé Vosges (APS Vosges)** vise à améliorer la santé et la condition physique des patients adultes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques, grâce à la pratique d'une activité physique. Elle déploie notamment le dispositif Grand Est Prescri'mouv. Les accompagnements à la reprise d'une activité physique se font sur prescription médicale pour toute personne adulte atteinte d'une affection de longue durée, d'obésité, de troubles persistants suite à une infection au Covid ou de troubles musculosquelettiques.

Parlez-en à votre médecin traitant.



MUTUELLE SANTÉ

Les soins pour préserver votre santé peuvent s'avérer coûteux au fil du temps. Or, les remboursements des soins par l'Assurance maladie n'en couvrent qu'une partie. Pour réduire votre facture et vous assurer une protection optimale, la complémentaire santé, ou mutuelle santé, est votre meilleure alliée.

Aujourd'hui, les mutuelles proposent des couvertures et des tarifs très variables.

La mairie propose les services de Mutua + pour étudier vos besoins de santé et vous proposer une mutuelle adaptée, de qualité et accessible. La représentante effectue toutes les démarches nécessaires.

Prenez rendez-vous au 06 31 55 99 85 ou c.lay@mutuaplus.fr pour un accueil en Mairie tous les mardis de 9h à 12h et de 14h à 17h ou à votre domicile si nécessaire.





SE FAIRE AIDER
AU QUOTIDIEN



SE FAIRE AIDER AU QUOTIDIEN

Rester chez soi le plus longtemps possible est une priorité pour les séniors. Si vous rencontrez des difficultés pour effectuer les actes de la vie courante (ménage, tonte, courses, préparation des repas, toilette, habillage,...), il est utile de se faire aider.

ASSOCIATION POUR PETITS SERVICES



Association Intermédiaire Espoir



L'association Espoir propose aux habitants des interventions à domicile pour du ménage, du repassage, l'entretien d'espaces verts, du bricolage... **A noter que pour certains services, le crédit d'impôts de 50% est possible.**



**61 avenue Pasteur
Thaon-les-Vosges**



Tél : 03 29 29 46 35



LIVRAISON DE COURSES



Pour les personnes de plus de 70 ans, pas de minimum d'achat.



**Super U
196 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges**



Tél : 03 29 39 03 40



Tout public, pas de minimum d'achat.



Supermarché Match

27 rue d'Alsace
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 42 66



SALARIÉ OÙ LE SÉNIOR EST EMPLOYEUR

Dans le cadre de l'aide et du soutien à domicile, vous pouvez employer un salarié à domicile via le Chèque Emploi Service Universel (CESU). Vous êtes l'employeur et il vous faudra établir un contrat de travail, déclarer le salarié auprès de l'URSSAF, et assurer toutes les démarches administratives.

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

SAAD

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile

Ils interviennent pour l'ensemble des travaux d'entretien courant du logement et du linge, l'aide aux démarches administratives, l'aide aux courses et à la préparation des repas. Les auxiliaires de vie accompagnent les personnes dans les actes essentiels de la vie quotidienne (aider à la toilette, s'habiller, faire ses transferts, aider à la cuisine, se déplacer, s'alimenter et gérer son incontinence...).

A noter que les dépenses engagées pour l'emploi d'un salarié à domicile ouvrent droit à un crédit d'impôt de 50% pour tous les contribuables.

En fonction de votre perte d'autonomie, des aides de votre caisse de retraite ou du Conseil Départemental sont possibles, contactez le CLIC.



CLIC

Tél : 03 29 38 52 80

Mail : mda-missioncliccentre@vosges.fr



Liste de SAAD

D'autres services peuvent intervenir sur la commune, voici quelques adresses :



ADMR

Tél : 03 29 38 34 59

Mail :

info.vaxoncourt@fede88.admr.org



ADAVIE

Tél : 03 29 35 23 06

Mail :

adavie@adavie.fr



ASSISTIS

Tél : 03 29 37 50 50

Mail :

contact@assistis.fr



CONFIEZ-NOUS

Tél : 03 29 30 09 59

Mail :

golbey@confiez-nous.fr



DOMIDOM

Tél : 03 29 07 56 03



DEZIDEOS

Tél : 03 29 38 69 05



UNAIDE

Tél : 03 75 00 10 20



AIDA France Présence

Tél : 06 60 30 88 17

TÉLÉASSISTANCE (OU APPELÉE TÉLÉALARME)

Système qui permet de sécuriser les personnes âgées chez elles. En cas de problème (chute, malaise...), la personne peut contacter une plate-forme téléphonique joignable 24h/24 et 7 jours/7 en appuyant sur un médaillasson ou une montre portée en permanence. Certains systèmes détectent même les chutes et géolocalisent la personne. Selon le degré d'urgence de la situation, un proche est contacté ou une intervention est déclenchée pour porter assistance à la personne. Pour bénéficier de ce service il faut souscrire à un abonnement. Le coût de l'abonnement diffère d'un prestataire à l'autre.

A savoir: aide financière du CCAS de 50€ par an pour les séniors de plus de 75 ans (ou cas particulier).



Liste des différents prestataires



ADELE ADAVIE
15 rue du Chauffour
Épinal



Tél : 03 29 35 23 06
Mail : services@adavie.fr



ASSISTIS
Rue Ernest Renan - CCA Les Tuileries
Épinal



Tél : 03 29 37 50 50
Mail : teleassistance@assistis.fr



FILIEN ADMR DES VOSGES
Chemin de la Belle au Bois
Dormant - BP 1046 88051
Épinal CEDEX 9



Tél : 03 29 86 77 77
ou contacter l'ADMR locale



LÉO LA VITRINE MÉDICALE
120 rue d'Alsace
Saint-Dié



Tél : 03 29 56 73 73
06 29 57 20 64



www.leo-teleassistance.fr



COVIVA
18 avenue Maréchal de Lattre
de Tassigny
Épinal



Tél : 03 55 19 28 74
06 28 95 27 29



VITALLIANCE
Agence Épinal



Tél : 07 64 04 38 67



PRÉSENCE VERTE
8 avenue Général de Gaulle
Épinal



Tél : 03 29 64 06 06
03 83 50 35 18



Senior Assistance



Tél : 08 05 70 20 70

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Certaines personnes ne peuvent plus se préparer des repas ou n'ont plus l'envie de le faire.

Afin de manger des repas équilibrés, chaque jour, des structures proposent de vous livrer à domicile un repas.



Liste des fournisseurs de portage de repas

- | | |
|--|---|
|  ADAVIE
15 rue du Chauffour
Épinal |  Association Culinaire
Thaonnaise
 Tél : O6 04 13 12 98 |
|  CCAS Thaon-les-Vosges
2 place Jules Ferry
Thaon-les-Vosges
 Tél : O3 29 39 01 00
Mail : ccas@thaonlesvosges.fr |  EHPAD Les Jardins des Cuvières
205 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges
 Tél : O3 29 38 50 00 |
|  Maison Léonard
Avenue de St Dié
Épinal
 Tél : O3 29 34 31 65 |  ASSISTIS
Rue Ernest Renan
CCAS Les Tuilleries - Épinal
 Tél : O3 29 37 50 50
Mail : contact@assistis.fr |
|  Traiteur Croustillance
10 rue de L'Estrey
Nomexy
 Tél : O6 37 08 20 41
Mail : info@croustillance.fr | |

AIDES FINANCIÈRES

Le crédit d'impôt

Si vous êtes domicilié fiscalement en France, vous pouvez bénéficier, sous conditions, d'un crédit d'impôt pour les sommes versées pour un salarié employé à domicile, un service ou si vous faites appel à un service d'aide à domicile réalisé par une association, une entreprise ou un organisme agréé.

Le taux de cet avantage est de 50% des dépenses supportées dans l'année, dans la limite des plafonds. Vous devez déduire les aides éventuellement perçues pour financer l'emploi du salarié à domicile.

Concerne la téléassistance, le transport du portage de repas, aide au ménage....



CCAS

Le CCAS aide annuellement les seniors de plus de 75 ans (ou cas particulier) avec le versement de 50€ pour une téléassistance.



Caisses de retraite et certaines mutuelles

Elles proposent des aides financières pour financer une partie des aides à domicile : ménage, téléassistance, aides techniques... en fonction de vos ressources et de votre fragilité.

ASPA : Allocation de Solidarité pour les Personnes Agées

(ancien minimum vieillesse)

Si le montant de votre retraite est faible, l'ASPA peut vous permettre de compléter vos ressources de façon à atteindre un minimum.

Conditions

Etre retraité (retraite personnelle ou réversion), avoir 65 ans (ou avoir l'âge légal de départ à la retraite et être reconnu inapte au travail), avoir des ressources inférieures à un plafond annuel, avoir demandé toutes les retraites, résider en France plus de 6 mois dans l'année.

Formulaire disponible au CLIC, au CCAS ou aux caisses de retraite.



CLIC

Tél : 03 29 38 52 80

Mail : mda-missioncliccentre@vosges.fr



Conseil Départemental

APA : Aide Personnalisée d'autonomie à Domicile

Cette aide est destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus, en perte d'autonomie. Elle a pour objectif de permettre à son bénéficiaire de continuer à vivre chez lui malgré sa perte d'autonomie. Cette aide permet de financer, selon vos revenus et de votre degré d'autonomie, les services de ménage, toilette, portage de repas, des aides techniques, l'accueil de jour...

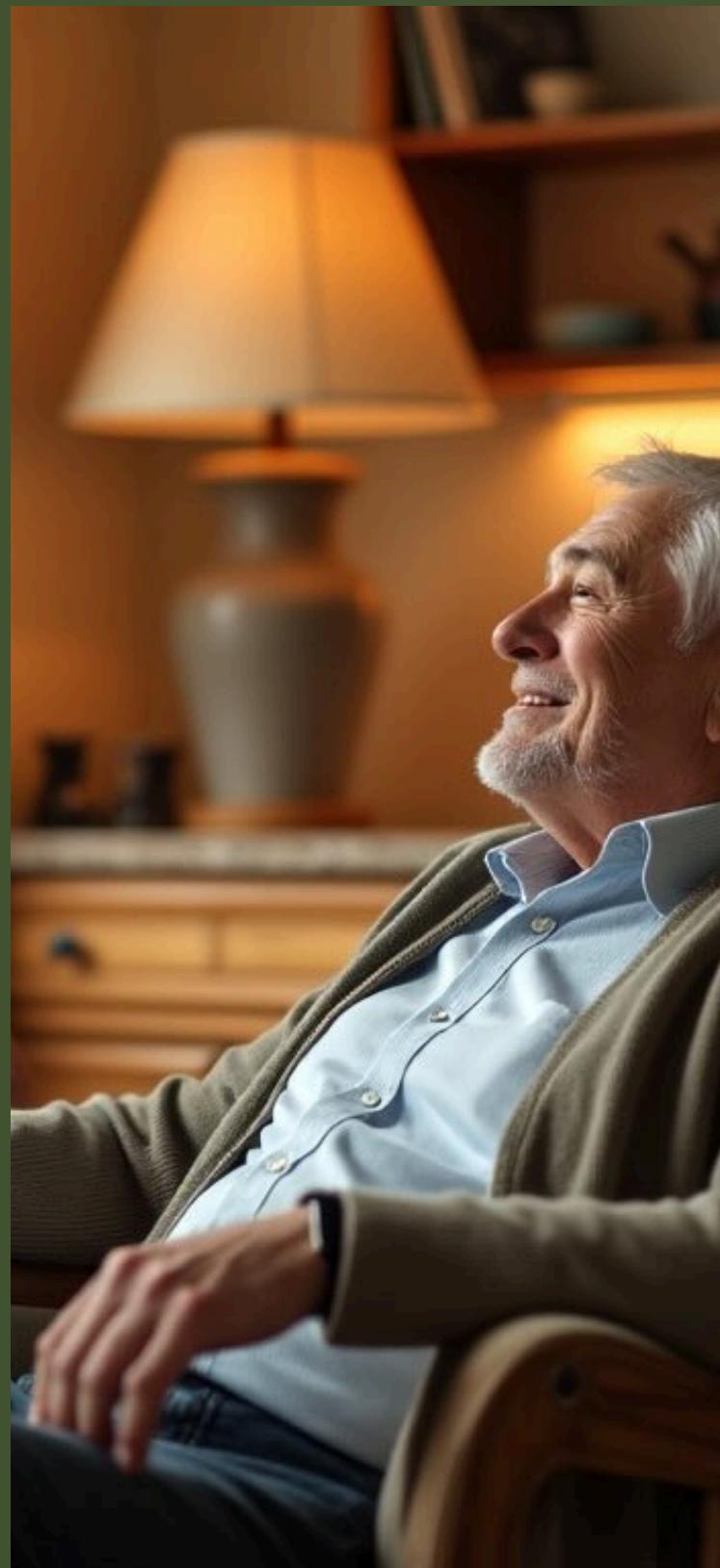
À noter

Complétez un formulaire unique d'aide à l'autonomie regroupant les demandes auprès du Conseil Départemental des Vosges et des principales caisses de retraite (CARSAT, MSA...).

Formulaire disponible au CLIC ou aux caisses de retraite.

Aide sociale

Aide qui peut être accordée aux personnes âgées sous réserve de remplir les conditions financières légales d'attribution. Mise en oeuvre et financée par le Conseil Départemental des Vosges, elle a pour but de prendre en charge les frais de certaines dépenses de maintien à domicile, comme l'aide-ménagère pour des séniors à faibles ressources. Non cumulable avec l'APA et récupérable sur succession.



CLIC

Tél : 03 29 38 52 80

Mail : mda-missioncliccentre@vosges.fr

ADAPTER SON LIEU DE VIE

Pour permettre de continuer de vivre à votre domicile et de bien y vivre, l'adaptation de votre logement sera un jour nécessaire et mieux vaut anticiper.

Sans faire de gros travaux dans votre maison, il existe, dans un 1er temps, du petit matériel, qui peut, dans certaines situations, vous aider dans votre quotidien.

Les aides techniques sont des objets, instruments, dispositifs destinés à prévenir, à compenser et à soulager lors :

- Les repas (ex : couverts ergonomiques, table de lit...)
- Les déplacements (ex : cannes, déambulateurs, fauteuil releveur, géolocalisation...)
- L'habillage (ex : enfile-bas, chaussures adaptées...)
- La toilette (ex : planche de bain, siège de douche, barres d'appui, tapis anti-dérapant...)
- L'élimination (ex : rehausseur et cadre de WC, protections...)
- Autres : pilulier, boîte à clés...



Vous pouvez vous procurer le matériel médical, soit auprès de votre pharmacien, soit d'une enseigne spécialisée. Liste d'enseignes spécialisées disponibles auprès du CLIC.

A noter

Certaines aides techniques sont prises en charge par l'assurance maladie. Une prescription médicale est alors nécessaire. Pour les aides techniques ne bénéficiant pas ou qu'en partie d'une prise en charge par l'assurance maladie, des aides financières peuvent être envisagées en fonction de vos ressources par les caisses de retraite ou le Conseil départemental. **Pour des conseils, voir le CLIC, votre médecin traitant, votre pharmacien, un revendeur de matériel.**

Adaptation du logement

Parfois, il est nécessaire d'adapter votre logement à une perte d'autonomie en mettant par exemple une douche ou encore un monte-escalier. Des organismes peuvent vous renseigner sur les dispositifs d'aide et de travaux et vous proposer aussi une assistance à maîtrise d'ouvrage pour la recherche de financements et le suivi des travaux.



CLIC

Tél : 03 29 38 52 80

Mail : mda-missioncliccentre@vosges.fr



CAL - SOLIHA

34 rue André Vitu

Épinal



Tél : 03 54 31 20 00



URBAM CONSEIL

45bis rue de Nancy

Épinal Cédex



Tél : 03 29 64 05 90



Des aides peuvent être versées sous conditions de ressources et suivant vos difficultés par :

- Ma PrimeAdapt' qui regroupe les aides de l'ANAH, de la CNAV et du crédit d'impôt
- Le Conseil Départemental via l'Allocation Personnalisée d'Autonomie
- La MDPH via la Prestation de Compensation du Handicap



Agence nationale de l'habitat

Délégation locale des Vosges



Aides techniques : fauteuil roulant, prothèse auditive, téléagrandisseur, siège de douche mural
Aides à l'habitat : aménagement du logement



Conseil d'Architecture, d'Urbanisme et de l'Environnement des Vosges

Conseil Départemental



22 à 26 avenue Dutac

Epinal



Tél : 03 29 69 13 76

Mail :

anah@vosges.gouv.fr



Maison Départementale des Personnes Handicapées



2 rue Aristide-Briand

Epinal



Tél : 03 29 29 89 40

Mail : caue88@vosges.fr



2 rue de Grennevo

Epinal



Tél : 03 29 29 09 91

Mail : mdph88@vosges.fr



DÉMARCHES FACE AU DEUIL

La perte d'un conjoint est une étape difficile et au-delà de la douleur, il convient d'agir au quotidien et vous trouverez quelques conseils ci-dessous sur des formalités administratives. Chaque parcours de deuil est unique, et il n'existe pas de "bonne" façon de vivre cette épreuve. L'essentiel est de respecter vos émotions et de vous entourer des soutiens qui vous aideront à retrouver un équilibre.

Dans les 24 heures du décès, faire constater le décès par un médecin qui établira un certificat de décès.

Avec ce certificat, il faut déclarer le décès à la mairie qui remettra alors un acte de décès. Cette 2nde démarche peut être confiée à l'entreprise de pompes funèbres choisie. L'acte de décès est un document important, qui servira à effectuer de nombreuses démarches par la suite.

Dans les 6 jours : organisation des obsèques du conjoint

Il convient de décider de la façon dont se passeront les obsèques. Attention aux volontés du défunt : il se peut que le conjoint ai laissé ses dernières volontés à ce sujet, par oral ou par écrit concernant un don d'organes, un don du corps à la science, crémation ou inhumation, service religieux ou civil...

Dans le mois, de nombreux organismes sont à contacter :



Le notaire



Les caisses de retraite



Les banques et assurances



Les organismes d'assurance :
mutuelle, assurance maladie, habitation...



Dans les 6 mois du décès : succession du conjoint

La succession doit être réglée dans les 6 mois qui suivent le décès du conjoint. C'est le notaire qui s'occupera des calculs et des formalités et il aura besoin de nombreux documents.

Dans l'année, au centre des impôts car il faut faire la dernière déclaration des revenus de votre conjoint.



Il existe une plateforme pour vous accompagner

Pour trouver une écoute, vous pouvez vous connecter sur le site internet de l'association "Mieux traverser le deuil" : www.mieux-traverser-le-deuil.fr



ÊTRE EN
SÉCURITÉ



ETRE EN SÉCURITÉ

La sécurité est essentielle à tout âge, et quelques précautions simples peuvent vous protéger efficacement contre les risques du quotidien. Voici quelques conseils pratiques à appliquer pour éviter les mauvaises surprises et d'éventuelles complications.

SÉCURITÉ À DOMICILE

Une chute chez un senior peut avoir des conséquences graves (fracture, perte d'autonomie...).

Des conseils utiles :

- Avoir un habitat non encombré et des lieux de passage libérés
- Porter des chaussures adaptées et prendre soin de ses pieds
- Limiter la consommation de boissons alcoolisées
- Savoir gérer son traitement médical au quotidien
- Connaître ses maladies (diabète, cholestérol, maladies cardiovasculaires...) et savoir reconnaître les troubles qu'elles peuvent susciter
- Connaître le rôle des médicaments et adopter un comportement sécuritaire vis-à-vis de la prise des médicaments
- Pratiquer une activité physique adaptée et régulière et travailler son équilibre
- Aménager le domicile pour limiter les risques de chute : pas de tapis, mettre des mains courantes...
- Intégrer les aides techniques dans ses habitudes de vie
- Veiller à une alimentation bien équilibrée et consommer suffisamment de produits lactés.
- Faire vérifier sa vue une fois par an et avoir un bon éclairage

Après une chute, ne sous-estimez pas sa gravité et consultez votre médecin traitant qui, lui seul, pourra identifier un éventuel traumatisme.



Protéger votre domicile



Verrouillez toujours vos portes et fenêtres, même en cas d'absence de courte durée.



Installez un oeilletton, un entrebâilleur ou une vidéo sur votre porte pour vérifier l'identité des visiteurs avant d'ouvrir.



Ne laissez jamais de clés sous le paillasson ou dans un pot de fleurs. Confiez-en plutôt un double à une personne de confiance.

Si quelqu'un se présente comme un agent EDF, policier ou autre, demandez une carte professionnelle et **appelez l'organisme concerné en cas de doute.**

Si vous êtes amenés à vous absenter :

- Prévenez vos voisins si vous vous absentez, qui pourraient signaler tout comportement inhabituel
- Inscrivez-vous au dispositif "Opération Tranquillité absence" de la police municipale sur le site : thaonlesvosges.portailcitoyen.eu ou se présenter à la Police Municipale

En cas d'intrusion chez vous

Si bruit suspect ou tout comportement inadapté, ne prenez pas de risques, n'affrontez pas l'intrus, appelez immédiatement **la Gendarmerie Nationale au 03 29 39 20 17 ou la Police Municipale au 03 29 39 01 17 !**



Éviter les arnaques téléphoniques



Ne donnez jamais d'informations personnelles (coordonnées bancaires, dates d'absence...) par téléphone.



Soyez méfiant envers les appels annonçant un gain inattendu ou demandant de l'argent pour un proche en détresse.

En cas de doute, raccrochez immédiatement et contactez une personne de confiance.

Dans votre intérieur



Privilégiez un éclairage automatique ou programmable pour simuler une présence en cas d'absence.



Pour les objets précieux, utilisez un coffre-fort ou notez leurs références et prenez-les en photo pour faciliter d'éventuelles démarches.



Ne divulguez jamais vos habitudes de vie (horaires de sortie, absences prolongées) sur les réseaux sociaux.



Évitez de laisser des objets de valeur visibles depuis les fenêtres



Notez les numéros utiles sur un carnet et/ou dans votre téléphone.



Police Municipale

Prévention, dialogue et médiation
Assurer une présence visible dans l'espace public et veiller à la sécurité des citoyens ainsi qu'au respect de la propriété et des lois : secours en cas d'accident, contrôle de sécurité routière, gestion des objets trouvés.



2 place de la Victoire

Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 01 17



Urgences patrouille :

06 07 45 94 08

[https://thaonlesvosges.
portailcitoyen.eu](https://thaonlesvosges.portailcitoyen.eu)



Suivre les bonnes pratiques sur internet et les réseaux sociaux Sécurité sur internet avec les risques principaux

⚠ Hameçonnage (phishing) : e-mails frauduleux visant à voler vos informations personnelles.

⚠ Arnaques en ligne : fausses offres, loteries, escroqueries sentimentales.

⚠ Virus et logiciels malveillants : programmes nuisibles pouvant endommager votre appareil ou voler vos données.

Les bonnes pratiques

🔒 Utilisez des mots de passe sécurisés (longs, uniques, incluant chiffres, lettres et symboles).



Activez l'authentification à deux facteurs (2FA) pour une sécurité supplémentaire.

🚫 Méfiez-vous des e-mails et messages suspects (ne cliquez pas sur les liens douteux, vérifiez l'expéditeur).



Ne partagez pas d'informations personnelles (carte bancaire, adresse, etc.).

✓ Installez un antivirus et/ou un VPN et mettez à jour vos logiciels régulièrement.

Sécurité sur les réseaux sociaux

Les dangers possibles



Usurpation d'identité : escrocs utilisant vos informations et photos.



Vie privée exposée : partager trop d'informations peut entraîner des fraudes.



Faux profils et arnaques : manipulation malveillante.

Les bonnes pratiques



Paramétrez vos comptes en mode privé (limitez l'accès aux publications à vos proches).



Méfiez-vous des demandes d'amis inconnus.



Évitez de partager vos déplacements en temps réel.



Ne publiez pas d'informations sensibles (adresse, téléphone, lieux fréquentés)



Signalez les comportements suspects sur les plateformes.

Sécurité sur le smartphone

Protéger son appareil

Verrouillez votre téléphone avec un code PIN, un schéma ou une empreinte digitale, visage.

Activez la localisation en cas de perte (fonction "Localiser mon appareil" ou "Find My iPhone").

Évitez les connexions Wi-Fi publiques (comme celles des fast-foods, bibliothèques ou cafés) pour toute opération sensée, comme les transactions bancaires ou les achats en ligne.



Téléchargez uniquement des applications officielles (Google Play, App Store).



Soyez attentif aux autorisations des applications.



Les conseils pour sécuriser votre utilisation d'internet et des réseaux sociaux et éviter les arnaques et escroqueries

Sécuriser son accès à internet



Choisissez un mot de passe sécurisé (12+ caractères, avec lettres, chiffres et symboles).



Mettez régulièrement à jour vos appareils pour éviter les failles de sécurité.



Ne cliquez pas sur les liens suspects dans les courriels ou messages inconnus.



Méfiez-vous des offres trop alléchantes.



Ne publiez pas d'informations sensibles (adresse, téléphone...)



Ne répondez pas aux messages suspects.



Utilisez un gestionnaire de mots de passe ou un carnet sécurisé.



Acceptez uniquement les demandes d'amis de personnes que vous connaissez.



Vérifiez l'adresse des sites web : qui doivent commencer par "https://".



Vérifiez la source des informations avant de les partager.



Paramétrez vos comptes en mode privé (limitez l'accès aux publications à vos proches)

En cas de doute, consultez
www.cybermalveillance.gouv.fr.



Faire ses achats en ligne en toute sécurité



Privilégiez les sites connus (Amazon, Fnac, grandes enseignes).



Utilisez un moyen de paiement sécurisé (carte bancaire virtuelle, PayPal).



Vérifiez l'adresse du site et assurez-vous qu'il est sécurisé (présence d'un cadenas).

Rester en contact avec ses proches en toute sécurité



Utilisez des applications sûres (WhatsApp, Messenger...).



Ne publiez pas de photos de vos proches sans leur accord.

Démarches à suivre

Compte piraté

Changez immédiatement votre mot de passe

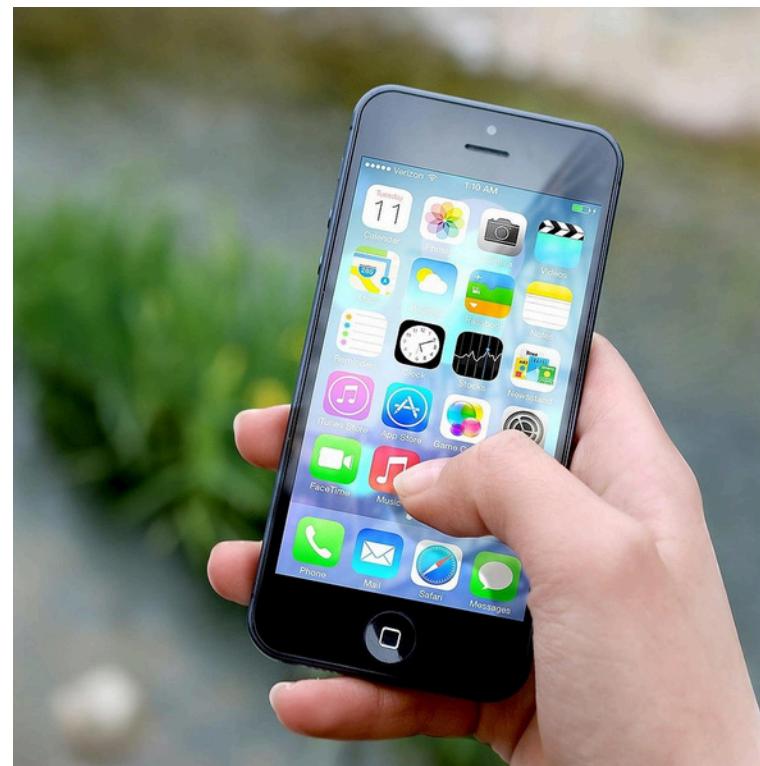
Smartphone perdu ou volé ? Localisez-le à distance ou bloquez-le via votre compte Google ou Apple.

Arnaque en ligne

Ne répondez pas, signalez-la sur www.cybermalveillance.gouv.fr.

Vérifier une fraude en ligne

Consultez www.cybermalveillance.gouv.fr et déposer plainte en cas de fraude grave à la Gendarmerie Nationale.



En appliquant ces conseils et en sollicitant de l'aide si nécessaire, vous pouvez profiter d'Internet et des réseaux sociaux en toute sécurité !

En appliquant ces conseils simples, vous réduisez considérablement les risques et gagnez en tranquillité d'esprit au quotidien. En cas de doute ou de danger, n'hésitez jamais à alerter la Gendarmerie Nationale et ou la Police Municipale ou un proche.

Pour toute demande d'apprentissage ou de conseils sur les bonnes pratiques d'utilisation de vos outils informatiques, contactez votre Conseiller Numérique : **voir page 8.**

SÉCURITÉ EN EXTÉRIEUR

Déplacements en toute sécurité



Privilégiez les itinéraires fréquentés et bien éclairés.



En cas d'agression, ne résistez pas, votre sécurité est prioritaire. Préférez alerter immédiatement la police ou la gendarmerie.



Ne transportez pas de grosses sommes d'argent et évitez de montrer des objets de valeur en public.

Retraits bancaires en toute sérénité



Préférez retirer de l'argent en journée et, si possible, accompagné(e).



Utilisez des distributeurs situés dans des lieux sécurisés (banques, centres commerciaux...).



Cachez votre code secret en le tapant et ne laissez personne vous distraire pendant l'opération.

Prévention des vols à la tire



Portez votre sac bien fermé et contre vous, évitez les sacs en bandoulière portés côté rue.



Si quelqu'un vous bouscule, restez vigilant, cela peut être une tentative de vol.



Dans les transports en commun, gardez vos papiers et moyens de paiement dans une poche intérieure.



RÉAGIR EN CAS DE PROBLÈME

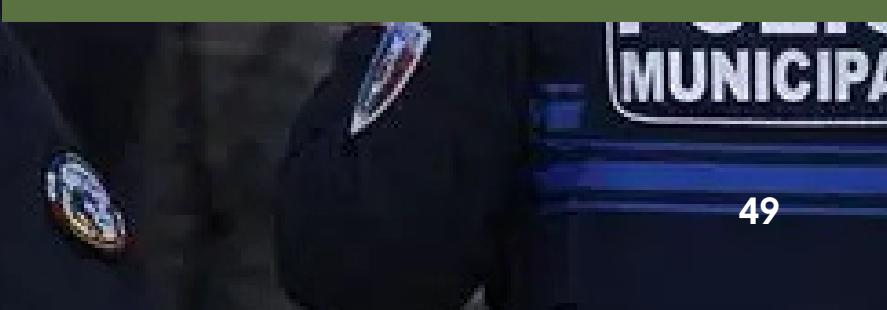
17 : Police/Gendarmerie

112 : Numéro d'urgence européen

15 : SAMU (Urgences médicales)

18 : Pompiers

06 07 45 94 08 : Police Municipale en journée la semaine



CONDUITE AUTOMOBILE

Avec l'âge, nos capacités physiques et cognitives évoluent, ce qui peut affecter la conduite. Voici quelques conseils pour rester au volant en toute sécurité.

Maintenez une bonne condition physique

- Faites contrôler régulièrement votre vue et votre audition. Une baisse de l'acuité visuelle ou auditive peut impacter la réactivité.
- Pratiquez des exercices légers pour conserver votre mobilité (ex. : assouplissements du cou pour bien tourner la tête).
- Consultez votre médecin en cas de prise de médicaments pouvant altérer la vigilance ou de symptômes inhabituels.



Améliorez votre sécurité au volant

- Respectez les distances de sécurité pour anticiper les freinages.
- Utilisez des aides à la conduite si votre véhicule en est équipé (radar de recul, caméra, régulateur de vitesse).
- Faites des pauses régulières sur les longs trajets (toutes les 1h30).

Adaptez votre conduite

- Évitez de conduire la nuit ou par mauvais temps si votre vision est moins performante.
- Privilégiez des trajets courts et connus pour limiter le stress.
- Restez vigilant aux autres usagers (piétons, vélos, trottinettes).





Envisagez une mise à niveau

- Participez à des stages de remise à niveau ou des actions de prévention et sécurité pour actualiser vos connaissances du Code de la route.
- Testez vos réflexes avec des simulateurs de conduite disponibles dans certaines auto-écoles ou associations, ou action de prévention.

Sachez quand lever le pied

- Si vous ressentez du stress ou des difficultés à gérer la circulation, envisagez des alternatives (transports en commun, covoiturage, taxis).
- Discutez avec votre entourage ou un professionnel de santé si vous avez des doutes sur votre aptitude à conduire.



Conduire est un gage d'autonomie, mais il est important d'adapter ses habitudes pour rouler en toute sécurité. Une conduite prudente et adaptée permet de profiter de la route plus longtemps !

Besoin d'un test d'aptitude ou d'un stage ?
Renseignez-vous auprès de la Police Municipale !



PLANS CANICULE/PANDÉMIE/GRAND FROID

Les séniors sont davantage sensibles à ces aléas climatiques et épidémiques. Aussi, la législation a mis en place un dispositif de veille et d'alerte pour les personnes fragiles et seules.

Un registre canicule et grand froid est tenu par le CCAS et il permet de recenser les personnes vulnérables ou fragiles exposées aux risques environnementaux, épidémiques... vivant à leur domicile. Utilisé en cas d'alerte orange ou rouge par la Préfecture, l'objectif est d'assurer la mise en place d'un contact périodique avec les personnes inscrites afin de s'assurer de leur bien-être et de leur sécurité en cas d'épisode exceptionnel. Ce registre permet également de favoriser l'intervention des services sociaux et sanitaires en cas de déclenchement par le préfet du plan départemental d'alerte et d'urgence.

Qui peut figurer sur le registre ?

Les personnes âgées, les personnes vulnérables en situation de fragilité ou isolées ou les personnes adultes en situation d'handicap sans famille proche, sans voisin aidant ou sans professionnel intervenant journalièrement au domicile. Toute confidentialité est garantie.



Qui peut inscrire une personne ?

La personne elle-même, son représentant légal, un tiers (ami ou proche, médecin, services d'aide à domicile ou personne intervenante), les professionnels de santé (médecins, infirmiers, services hospitaliers...) avec, dans la mesure du possible, une information préalable de la personne ou le recueil de son assentiment. Les inscriptions se font tout au long de l'année sur la base du volontariat en contactant le CCAS.

La plate-forme téléphonique **Canicule Info Service** est joignable au numéro suivant : 0 800 06 66 66. Accessible du lundi au samedi de 9h à 19h (appel gratuit depuis un poste fixe) ou sur [santé.gouv.fr](http://sante.gouv.fr).

Adopter les bons réflexes en cas de fortes chaleurs

En période de fortes chaleurs ou de canicule, vigilance et prévention sont plus que jamais de rigueur, des gestes simples permettent d'éviter les accidents. Il faut se préparer AVANT les premiers signes de souffrance corporelle, même si ces signes paraissent insignifiants.

Mangez frais et équilibré : Buvez régulièrement de l'eau, même sans soif (1,5 l d'eau / jour au minimum) et ne consommez pas d'alcool. Continuez à manger et privilégier des aliments frais et équilibrés.

Rafraîchissez-vous : Mouillez votre corps et le ventiler : Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

Maintenez votre maison au frais : Fermez les fenêtres et les volets le jour tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure et ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.

Restez au frais (chez soi ou dans un lieu rafraîchi) et évitez les sorties aux heures les plus chaudes (généralement entre 12 h et 17 h). Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches. Pour les sorties, emportez avec vous une bouteille d'eau.

Adoptez une tenue adaptée : Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire.

Évitez les efforts physiques : Que ce soit du sport ou des travaux de jardinage ou bricolage surtout lors des heures les plus chaudes de la journée. Privilégiez les activités douces.

Donnez souvent des nouvelles à vos proches !



Adopter les bons réflexes pour se protéger du froid

Les bons réflexes contre le froid chez soi

Pour lutter contre les risques liés au grand froid au sein de son domicile, les précautions à adopter sont les suivantes :

Ne pas surchauffer son logement

Maintenir une température ambiante raisonnable (autour de 19 °C) ;

Fermer les pièces inutilisées

Afin d'y conserver la chaleur.

Aérer régulièrement

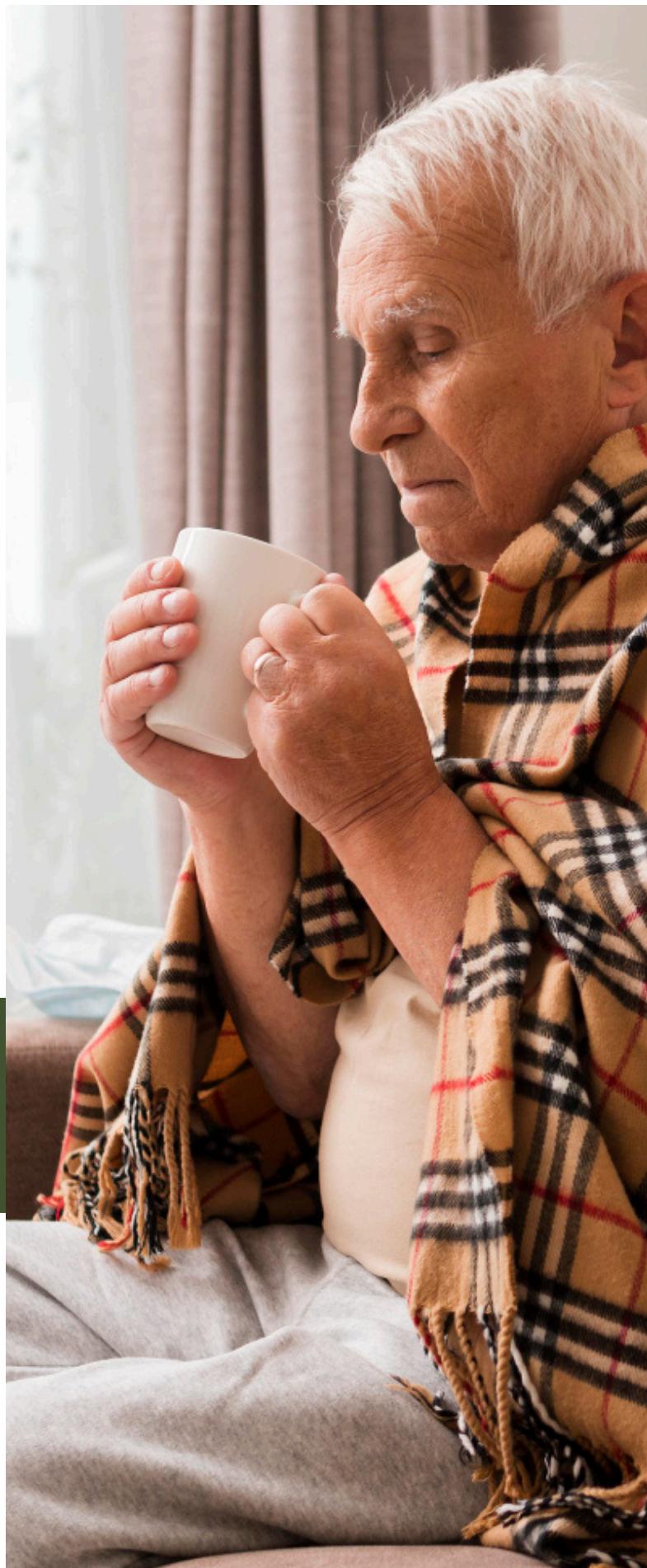
Quelques minutes par jour.

Ne pas obstruer

Les bouches d'aération.

Pour lutter contre le froid, il convient par ailleurs de **garder une alimentation équilibrée et de boire beaucoup d'eau et de boissons chaudes**. Les chauffages d'appartements notamment peuvent contribuer à la déshydratation.

À noter : contrairement aux idées reçues, la consommation d'alcool ne réchauffe pas. Elle présente un danger en atténuant les signaux d'alerte du froid.



Les bons réflexes contre le froid à l'extérieur

Il est nécessaire de limiter les activités en extérieur, en particulier le soir et la nuit et pour les plus fragiles :



Personnes âgées, en raison d'un métabolisme ralenti, d'une moindre activité physique et d'une alimentation ou hydratation insuffisante



Malades chroniques atteints d'asthme, d'insuffisance respiratoire ou cardiaque, le grand froid pouvant entraîner une aggravation de maladies préexistantes



Personnes à mobilité réduite.

À noter : il convient de garder le contact avec ses proches, donner de ses nouvelles et en prendre auprès des personnes vivant seules.

Lorsqu'il est impératif de se rendre dehors, il faut veiller avant de sortir à adapter sa tenue :

Se couvrir la tête et le cou en portant son écharpe devant le nez et la bouche.

Superposer plusieurs couches de vêtements, notamment parce que la couche d'air entre chaque vêtement joue un rôle d'isolant.

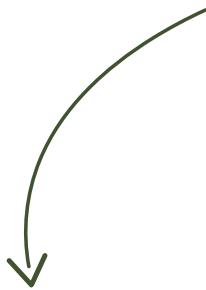
Préserver les extrémités en portant des gants et des chaussures avec semelles antidérapantes afin d'éviter le risque de chute.

ALMA : ALLÔ MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

Parce que la personne âgée est une personne vulnérable, ce dispositif de protection existe. Des bénévoles formés réceptionnent les appels et proposent des réponses adaptées, en liaison avec les services médico-sociaux, voire les services de police et de justice.

Victime ou témoin, contactez

National : ecoute.alma75@gmail.com ou 3977
ALMA 88 : 03.29.31.17.01

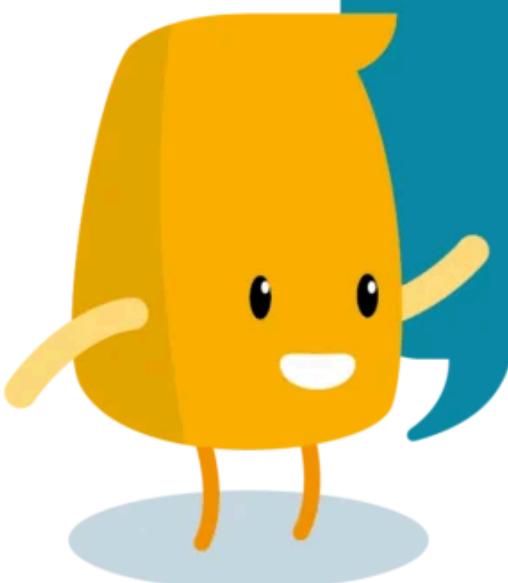


Victime ou témoin contactez le

3977

Lundi > vendredi - 9h > 19h
Samedi > dimanche - 9h > 13h - 14h > 19h

Service & appel gratuits



A photograph of a woman with curly blonde hair laughing exuberantly. She is wearing a green dress and a colorful flower crown. The background is filled with confetti, balloons (pink, red, blue), streamers, and a yellow piñata. A hand is visible on the left holding a lit candle. The overall atmosphere is festive and joyful.

SE
DIVERTIR



SE DIVERTIR

Les animations sont nombreuses dans la commune la semaine et le week-end également ! Il est important de garder du lien social en retraite. Plusieurs possibilités existent selon les envies et les potentialités de chacun. Soutenues par la ville, 75 associations participent au dynamisme de la commune. À ce titre, une nouvelle association a été constituée en Janvier 2025 : L'Union des Associations Thaonnaises (UAT). Cette association est une ressource pour les autres associations existantes. Envie de vous mobiliser ? Envie de donner de votre temps ? rapprochez-vous de l'UAT ou d'une autre association afin de faire partie des bénévoles.

Voici un aperçu des possibilités d'animations culturelles et sportives et des moyens de rompre l'isolement.

CCAS de Thaon-les-Vosges

Parce que le lien social est important le CCAS organise pour les thaonnais différents temps festifs.

Le Gouter du Nouvel an

Pour les 70 ans et plus

Le goûter solidaire de Noël

Un moment de partage pour les plus isolés

Le Repas annuel dansant

Pour les 75 ans et plus

La fête des anniversaires de mariage

Pour les couples mariés depuis 50 ans et plus

Et d'autres événements

Les olympiades santé séniors et aussi diverses initiatives de prévention sur la santé, la mémoire, la sécurité routière, de séances de remise en forme, de soutien aux aidants...

L'agenda des événements est à retrouver sur www.thaonlesvosges.fr.
Suivez également l'actualité de la ville sur nos réseaux sociaux !



Ville de Thaon-les-Vosges



@villedethaonlesvosges

Des **invitations personnelles** sont envoyées et des communications paraissent selon le sujet.



Bourse Défi Séniors

Le CCAS favorise les activités culturelles et sportives sur la commune de Thaon-les-Vosges. Une participation financière est accordée aux Thaonnais(es) à partir de 65 ans. S'adresser à votre association ou au CCAS.

ACTIVITÉS SPORTIVES ET DE DÉCOUVERTE

Des clubs proposent des activités physiques adaptées.

Des infrastructures sont nombreuses sur la ville comme une piscine intercommunale, un mini-golf, des sentiers de randonnée, des terrains de pétanque, un stand de tir, un stand de tir à l'arc, une salle de tennis de table, un parcours de santé, deux stades, deux gymnases, une salle de gym, un court de tennis couvert et extérieur... Des associations proposent des activités adaptées comme l'ES Thaon Basket Ball avec le Basket santé, l'EST Athlétisme avec des ateliers de marche...



Consultez l'annuaire des associations sur le site internet de la ville
www.thaonlesvosges.fr pour avoir la liste de toutes les associations Thaonnaises

ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

Animations et sorties proposées

Des équipements culturels pour tous :



La Rotonde avec le théâtre



3 rue Pierre de Coubertin
Thaon-les-Vosges



Tél : 06 73 27 73 38

Une médiathèque
intercommunale



6 rue du Marché
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 29 02 03

L'Association L'Outil en Main

Envie de transmettre votre savoir-faire aux jeunes ?
Rejoignez L'Outil en Main !



Tél : 07 83 67 40 14



Un musée du patrimoine



1 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges



Tél : 06 52 53 55 46

L'auditorium

Clémentine Delait



1 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges





Amicale des Retraités



1 rue de Lorraine

Arche Bernadette
(rez-de-chaussée)
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 20 70



Les jeudis de l'amitié

Tous les jeudis après-midis pour des activités et sorties.



Centre Social et Culturel

d'Arts et de Loisirs

24 av. de l'Europe

Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 39 12 43

Mail : accueil@
centresocial-thaon.fr

Autres activités

Cours de Pilates, Danse cardio, Yoga, Sophrologie, Solo Dance Latino, Scrabble, Echecs, Théâtre, Ateliers TOUTFÉMIN Patchwork, tricot et crochet, couture, librairie solidaire et en ville, thés dansants...

Consultez l'annuaire des associations sur le site internet de la ville
www.thaonlesvosges.fr pour avoir la liste de toutes les associations Thaonnaises

SÉNIORS EN VACANCES

L'ANCV (Agence nationale pour les chèques vacances) propose des séjours de groupe aux personnes de plus de 60 ans et une aide financière est apportée aux non imposables. **Contactez-les par téléphone** 04 94 55 00 55 **ou par mail** karineg2@orange.fr !



ROMPRE L'ISOLEMENT



Coopération MonaLisa

Mobilisation Nationale contre l'isolement social des personnes âgées avec animations par une équipe de bénévoles



Tél : 08 05 38 97 84
(numéro vert gratuit)
Mail : monaliscavosges@gmail.com

Habitat inclusif

L'habitat inclusif est proposé aux personnes âgées à domicile, qui souhaitent du lien social grâce à des accompagnements individuels, le maintien et la veille à domicile, des activités, des sorties et animations en collectif. L'habitat inclusif constitue une forme « d'habiter » complémentaire au domicile avec un espace de vie partagée, dans un environnement adapté, sécurisé et autour d'un projet de vie sociale.

L'animatrice sociale, vous accueille

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h au 2 Allée de la Bruyère, quartier Port et Plage ou au 07.84.23.59.82 ou encore par mail : cl.vanel@adavie.fr.

Après-midis conviviaux

Les services d'aide à domicile ADMR et ADAVIE proposent à leurs bénéficiaires des après-midis divertissants pour créer du lien social entre les personnes âgées d'un même secteur.
Renseignements auprès de l'association de votre secteur.



Bus Le Traversier

À l'initiative de la ville et du CCAS et en partenariat avec la PepLor'Est, le Bus Le Traversier fait une halte une fois par mois sur la Commune Délégée de Girmont de 15h à 19h à la salle polyvalente. Il est proposé diverses activités (ateliers cuisine, activités manuelles, jeux de société...) Animation gratuite ouverte à tous. Un affichage circule tous les mois ou informations au CCAS.

Des événements toute l'année

La programmation événementielle est riche et adaptée, adaptée à tous les âges :



Mars
Carnaval et Fête Foraine
de Printemps



Juin
Fête de la musique et nocturne
commerciale
Fête des parcs



Juillet/août
Caf'été'rasses, guinguettes
Karaoké Live Géant
Cinéma plein air



Septembre
Fête du sport
Vide-greniers de Girmont



Mars et Octobre
Fête de la bière



Décembre
Défilé de St Nicolas
Marché de Noël (Rotonde)
Noël des commerçants

L'agenda des événements est à retrouver sur notre site internet www.thaonlesvosges.fr. Suivez également l'actualité de la ville sur nos réseaux sociaux !



Ville de Thaon-les-Vosges
@villedethaonlesvosges



SAVOIR ÊTRE
PRÉVOYANT



SAVOIR ÊTRE PRÉVOYANT

Avec l'âge, la perte d'autonomie s'installe. Elle peut être partielle ou totale, physique ou psychique. La personne peut alors avoir besoin de l'aide d'une tierce personne, pour accomplir les actes essentiels de la vie courante ou l'aider à faire l'acquisition de matériel spécifique. Les conséquences d'une perte d'autonomie sont le plus souvent financières, l'accompagnement a un coût qu'il ait lieu au domicile de la personne ou en structure.

Anticiper une perte d'autonomie permet de mettre en place des mesures afin de faciliter son quotidien, décider de son avenir, et se protéger ainsi que vos proches.

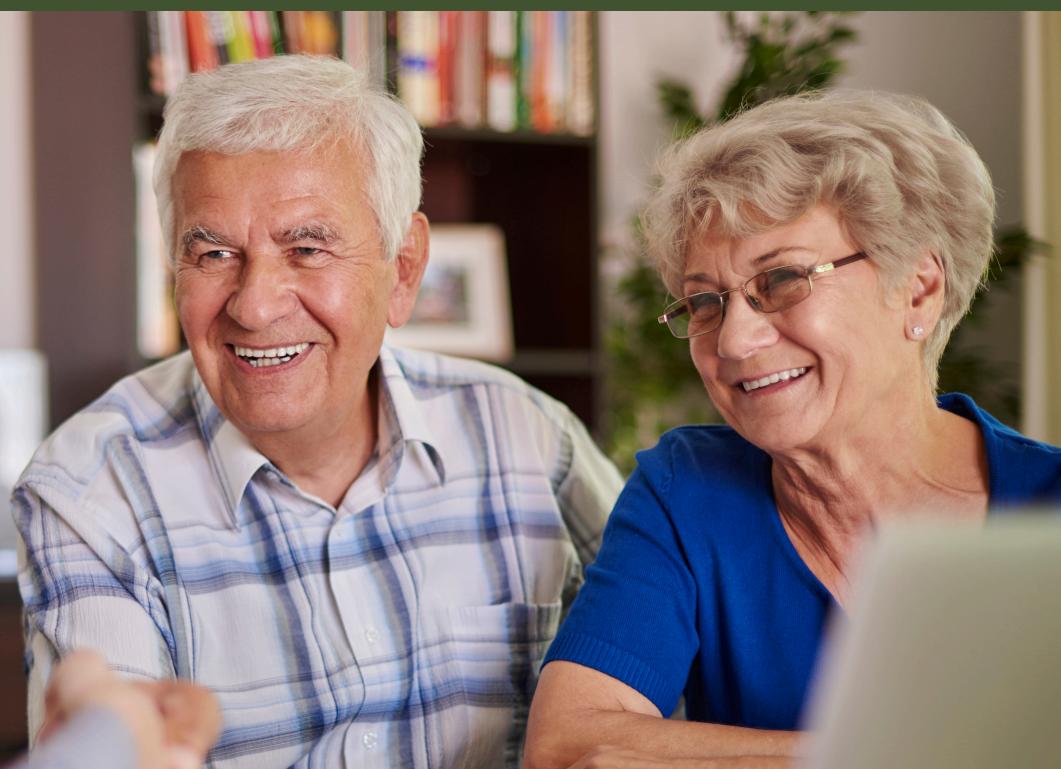
Voici quelques conseils pour appréhender au mieux cette situation.



AIDE À LA GESTION DES AFFAIRES COURANTES

Procuration bancaire

Vous pouvez donner procuration à un proche, appelé le mandataire, pour qu'il puisse accéder et gérer à votre compte bancaire, si vous êtes en possession de vos facultés mentales.



Mandat d'administration

Procuration étendue qui permet au mandataire de gérer l'ensemble des affaires courantes sans pouvoir faire des opérations qui modifient le patrimoine de la personne, comme une donation. Elle permet donc à une personne de donner le pouvoir d'agir en son nom et de gérer ses affaires juridiques et financières à une autre personne. La démarche peut être effectuée sur document libre, mais on peut aussi faire appel à un notaire afin d'être conseillé.

ORGANISER À L'AVANCE SA PROPRE PROTECTION



La personne de confiance

Toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui sera consultée par le médecin ou l'équipe médicale dans le cas où son état de santé ne lui permet plus de donner son avis ou de faire part de ses décisions. Cette personne peut faire partie de la famille ou non, et peut être un parent, un proche ou le médecin traitant. Elle doit être une personne en qui la personne majeure a confiance et qui accepte de jouer ce rôle.

La désignation est faite par écrit et cosignée par la personne désignée. Elle est révisable et révocable à tout moment. La personne de confiance peut accompagner dans les démarches et assister aux entretiens médicaux. La personne de confiance peut également être désignée pendant une hospitalisation, si une personne fait appel à un SSIAD ou si elle va vivre dans un établissement pour personnes âgées.

Directives anticipées

Vous pouvez rédiger des directives qui vous permettent d'anticiper une situation de fin de vie et l'éventualité de ne plus être en mesure d'exprimer votre volonté. Les directives anticipées permettent de faire part expressément et précisément de vos volontés sur la poursuite ou l'arrêt des traitements en fin de vie. Elles s'imposent au médecin, sauf en cas d'urgence vitale (elles sont alors différées) ou si elles sont inappropriées à la situation médicale. Elles doivent être écrites, datées et signées selon un modèle en ligne sur le site internet de la Haute Autorité de Santé (www.has-sante.fr).



Contrat d'assurance obsèques

C'est un contrat de prévoyance souscrit par une personne à titre individuel. Il permet à l'assuré de cotiser pour garantir une somme d'argent qui sera destinée à financer ses obsèques et le contrat peut définir aussi les souhaits de funérailles.

Au moment du décès de l'assuré, le capital accumulé est versé à un bénéficiaire désigné dans le contrat, qui a alors la charge d'utiliser cette somme pour financer et/ou organiser les funérailles.

Les types de bénéficiaires possibles

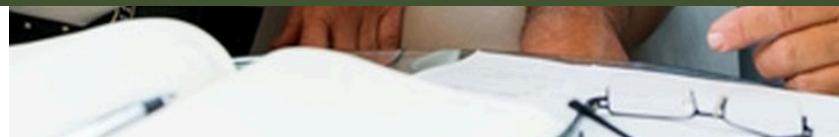
Un proche : on parle alors d'une assurance obsèques en capital, dont le seul but est de financer les obsèques.

Une entreprise de pompes funèbres : dans ce cas, il s'agit d'une assurance obsèques en prestations, permettant de financer et d'organiser les funérailles.



Pour tout conseil

Contactez un organisme d'assurances ou votre banque.



PROTECTION DU PATRIMOINE

Le testament

Il vous permet d'organiser, de votre vivant, le partage de vos biens et de formuler vos dernières volontés. Pour être valable, il ne doit pas forcément être établi devant un notaire, mais il doit être rédigé selon certaines conditions, notamment être écrit à la main, daté précisément et signé. Le testament rédigé sans faire appel à un notaire est dit olographe. Le testament établi par un notaire est dit authentique.



Les mesures de protection

Une mesure de protection peut être envisagée lorsqu'une personne est dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts « en raison d'une altération, médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit de ses facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté », et si, par exemple, la gestion de son patrimoine peut lui être préjudiciable ou si elle susceptible d'être victime d'abus de faiblesse.

Sauvegarde de justice

La sauvegarde de justice est une mesure de protection temporaire, aux effets limités, dans l'attente, soit d'un rétablissement de la personne, soit du prononcé d'une mesure de tutelle ou de curatelle.



La curatelle

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger un majeur qui a besoin d'être assisté, conseillé ou contrôlé dans certains actes de la vie civile. Il existe plusieurs degrés de curatelle : simple, aménagée et renforcée. La curatelle est donc une mesure de protection souple qui permet au juge de l'adapter en fonction des besoins de la personne protégée, en énumérant par exemple certains actes qu'elle pourra faire seule.



La tutelle

La tutelle est prononcée lorsque l'état de santé de la personne nécessite qu'elle soit représentée de façon continue dans les actes de la vie civile et la gestion de son patrimoine. Pour les actes les plus importants (actes de disposition, comme la vente d'un bien immobilier), le tuteur doit requérir l'autorisation du Juge.

Les mesures de curatelle et de tutelle sont prononcées pour une durée déterminée, **le plus souvent 5 ans**. À l'expiration du délai, la mesure prendra fin, à moins qu'elle ne soit renouvelée par le juge. La mesure est stoppée au décès de la personne.

Si une procédure est ouverte, la personne doit être entendue ainsi que ses proches, sauf en cas de contre-indication médicale ou si la situation présente une urgence. La personne entendue peut être accompagnée par un avocat ou par la personne de son choix. Le juge statue alors sur le besoin ou non d'une mesure de protection. Si une mesure est décidée, il va privilégier la désignation d'un membre de la famille. Si cela est impossible, il nommera alors une personne agréée, physique ou morale, pour exercer la mesure.

Contacts

Un professionnel désigné peut être un mandataire d'une des 2 associations des Vosges, du CCAS de SAINT-DIE DES VOSGES, ou encore un mandataire privé ou un mandataire en établissement.

Service d'information et de Soutien aux Tuteurs Familiaux de l'Association Tutélaire des Vosges.



ATV

Association Tutélaire des Vosges



Tél : 06 07 40 66 83

Mail : sistf@atvosges.fr

Association Vosgienne pour la Sauvegarde de l'Enfance, de l'Adolescence et des Adultes



AVSEA



Tél : 03 29 38 27 27

Mail : dapj@avsea88.com

S'informer au CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination)



CLIC

Tél : 03 29 38 52 80

Mail : mda-mission
cliccentre@vosges.fr



SE DÉPLACER





SE DÉPLACER

Afin de faciliter vos déplacements, la ville vous offre divers services. L'accès à la commune est aisément assuré par la route nationale 57, par un réseau de routes départementales, une liaison par la voie ferrée en TER avec une gare, en bus ou par le canal par sa véloroute.

VÉLOS ÉLECTRIQUES

7 stations de vélos électriques en libre-accès, avec un abonnement de 3€ par mois. L'utilisation est gratuite jusqu'à 30 mn, puis 1€ chaque 30 minutes ou en longue durée.



BORNES POUR VÉHICULES ÉLECTRIQUES

Plus de 20 bornes de recharge pour véhicules électriques sont disponibles au sein de la ville dont une à la gare SNCF, à la Maison de Santé Jules Ferry ou aux supermarchés.

TRANSPORTS EN COMMUN

La Région Grand Est organise les lignes FLUO (train et car) pour vous déplacer, la semaine ou le week-end. Les titres de transport s'achètent auprès du conducteur ou à la Maison de la Région d'Epinal (pour la délivrance des pass et abonnements annuels).

Site SNCF ou renseignements auprès du Service Transport de la Maison de la Région d'Epinal : 03.87.33.67.98 - www.fluo.eu

Bon à savoir : les lignes scolaires FLUO peuvent être utilisées dans la limite des places disponibles au tarif de 1€ pour tous les usagers. **Les horaires sont consultables sur le site internet <https://www.fluo.grandest.fr>**

S'agissant du bus :

La ligne 8 dessert la ville avec 27 rotations quotidiennes et 16 arrêts. Un passage toutes les 30 minutes. **La ligne 12 Socourt – Epinal** a 7 arrêts sur Thaon les Vosges pour 1€ le trajet, quel qu'il soit.

Informations au 03.29.30.16.33 ou sur www.imaginelebus.com.

Formule Booje de la Communauté d'Agglomération d'Epinal

Ce dispositif propose aux personnes de plus de 65 ans un abonnement à tarif réduit, leur permettant de se déplacer sur l'ensemble du territoire de la Communauté d'Agglomération d'Épinal. Selon les besoins, la formule peut inclure les trajets en train, en bus (Thaon-Épinal, ligne 8 et lignes urbaines d'Épinal), ainsi que l'accès aux vélos Vilvolt.

TRANSPORT ADAPTÉ

Vous rencontrez des difficultés de mobilité et vous ne pouvez pas utiliser les lignes de transport collectifs, un transport adapté à votre situation vous est proposé :

La Communauté d'Agglomération d'Épinal (CAE) propose avec le service Cap'Imagine, sous conditions, une prise en charge de porte à porte pour vos déplacements locaux du lundi au samedi inclus de 7h30 à 19h30, sauf jours fériés, pour 1€ maximum. A noter que les déplacements vers les établissements médicaux, sociaux ou médico-sociaux qui pourraient être effectués par un bon de transport de l'assurance maladie ne relèvent pas du service Cap'Imagine. **Le dossier d'inscription est à retrouver sur le site www.agglo-epinal.fr, vous pouvez également le retirer auprès du CCAS.**



Se déplacer à l'Agence des mobilités

dans la continuité de la gare d'Epinal ou
cae.transports@agglo-epinal.fr ou
03 56 32 12 12



Les services d'aide à domicile proposent un « transport accompagné ». Une auxiliaire de vie aide les personnes à se préparer, à s'installer dans la voiture, les accompagne pour faire une course ou se rendre à un rendez-vous. **Voir SAAD P22.**

Service "Sortir Plus"

Si vous avez plus de 75 ans, si vous êtes retraité d'une caisse de retraite complémentaire du groupe AGIRC-ARRCO et que vous avez des difficultés à vous déplacer, vous pouvez bénéficier du service « sortir plus ». C'est une aide financière de 300 € par an pour des sorties accompagnées, véhiculées ou non, et assurées par des organismes agréés.

Contact : 0 971 090 971



Carte mobilité inclusion (CMI)

Elle permet de faciliter les déplacements des personnes âgées et des personnes en situation d'handicap. Il existe 3 mentions : stationnement, priorité, invalidité pour favoriser le stationnement et éviter les stations debout prolongées des personnes en perte d'autonomie. La carte peut vous être octroyée selon conditions en fonction de votre situation.

Constitution de dossier auprès du CLIC : voir P7.

Renseignements auprès de la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées) : 03 29 29 09 91





S'OCCUPER D'UN PROCHE AIDANT



S'OCCUPER D'UN PROCHE AIDANT

Vous aidez votre conjoint, un parent au quotidien du fait de sa maladie, de son handicap ou du vieillissement. Que vous soyez un membre de sa famille, un ami, ou un voisin, vous êtes un aidant. Cette situation n'est peut-être pas toujours facile et pour poursuivre son accompagnement, l'aidant a besoin de répit.

Il existe différentes structures et/ou services qui peuvent vous accompagner et/ou ponctuellement prendre le relais.

SERVICES SPÉCIALISÉS

Centre Médico Psychologique - CMPPA
Consultations gratuites en ambulatoire pour personnes âgées auprès d'un professionnel du centre - **Voir P12.**

Consultation Mémoire
Consultations de soutien avec un psychologue pour les aidants dont le proche est suivi en consultation mémoire du Centre Hospitalier Émile Durkheim au 03 29 23 41 85.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Mon soutien psy

Ce dispositif permet à toute personne, en souffrance psychique d'intensité légère à modérée, de bénéficier de séances de psychologie remboursées par l'assurance maladie. Il s'adresse à tous ceux qui ressentent le besoin de parler, de comprendre ce qu'ils vivent et d'acquérir des outils pour mieux gérer leurs émotions. 8 séances auprès d'un psychologue libéral par an peuvent être prises sur prescription médicale pour vous aider à retrouver votre bien-être.

« Avec nos proches » : ligne d'écoute et d'information pour les proches aidants ouverte 7 jours sur 7 de 8h à 22h au 01.84.72.94.72.



Pour bénéficier de cet accompagnement spécialisé, parlez-en à votre médecin traitant.

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE COLLECTIF



Association France Parkinson (maladie d'Alzheimer ou apparentée)

Elle propose un soutien aux malades et à leur entourage. Elle informe sur la maladie, organise des temps de convivialité partagés et des temps d'activités séparés, des séjours de répit... Renseignements auprès de France Parkinson au 06 87 02 26 45 ou 03 72 34 62 01 ou comite88@franceparkinson.fr

Groupes d'échanges et de parole

Ce sont des lieux et espaces d'informations, de rencontres et d'échanges animés par un psychologue et une coordinatrice / travailleur social. Ils sont ouverts à tous les proches aidants quelque soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

Renseignements au CLIC : voir P7.

ADMR : Café des Aidants



Tél : 03 29 81 22 36

Mail : cafedesaidants@fede88.admr.org

Association France Alzheimer 88

Elle propose diverses activités en faveur des malades atteints de la maladie d'Alzheimer (ou apparentée) ainsi qu'à leurs proches aidants. Elle informe sur la maladie, organise des haltes relais, des sorties culturelles, des groupes de parole, du soutien aux aidants...



Tél : 03 29 35 36 19

Mail : alzheimer88@orange.fr



SOLUTIONS DE RÉPIT

Relayage

Garde de la personne aidée à domicile pendant l'absence de l'aidant. Une personne intervient sur une période de plusieurs jours 24h/24h

Renseignements et mise en place auprès d'ASSISTIS : 03.29.37.50.50

Accueil de jour

Pendant la journée, les personnes présentant des troubles cognitifs sont accueillies et stimulées afin de maintenir leurs acquis et préserver leur autonomie. L'accueil de jour peut être régulier dans la semaine, une à plusieurs fois dans la semaine ou ponctuel en fonction des besoins. A Thaon, l'EHPAD des Jardins des Cuvières propose ce service, se renseigner : voir page

Séjour solvabilisé

Des places en hébergement temporaire solvabilisé, financées en intégralité par l'ARS (Agence Régionale de Santé), existent pour pallier l'absence d'un aidant ou en sortie d'hospitalisation, pour une durée maximum d'un mois. Renseignements auprès de : EHPAD Korian Villa Spinale à Epinal au 03.29.69.51.80.

Garde de nuit à domicile

Des possibilités peuvent exister selon les territoires. Contacter le CLIC. Se renseigner P7.

Hébergement temporaire

L'EHPAD prend en charge le senior malade sur une période, de 1 semaine minimum à 3 mois dans l'année. **A noter :** Votre caisse de retraite ou le Conseil Départemental des Vosges, via l'APA, peuvent vous octroyer une aide financière.

Congé proche aidant

Il permet de cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper d'un proche handicapé ou faisant l'objet d'une perte d'autonomie importante. Ce congé est ouvert à tout salarié, accessible sous conditions et il est fractionnable, renouvelable, peut être transformé en activité à temps partiel, mais ne peut excéder un an sur la carrière professionnelle. A noter qu'une indemnisation est possible pendant 66 jours maximum sur la carrière de l'agent. Renseignements auprès du CLIC, la Caisse d'Allocations Familiales (3230) ou la Mutualité Sociale Agricole (03.83.50.35.00)

Congé de solidarité familiale

Il permet au salarié de s'absenter de son travail pour assister, sous conditions, un proche en fin de vie. Le congé débute à l'initiative du salarié. Il peut être indemnisé et peut être pris de manière continue ou fractionnée. Il peut aussi être transformé en période d'activité à temps partiel.

Bon à savoir : une indemnisation journalière d'accompagnement est possible par l'assurance maladie pendant 21 jours maximum par mois. Renseignements auprès du CLIC ou de l'assurance maladie au 36 46.





CHANGER DE LIEU DE VIE



CHANGER DE LIEU DE VIE

Parfois la vie à votre domicile n'est plus possible et souhaitée (veuvage, logement plus adapté, grand terrain, cadre non sécurisant...), aussi sur la commune, vous pouvez avoir accès à des logements plus adaptés du domaine privé ou public. Pour des seniors encore autonomes, plusieurs gammes de logements constituent un bon compromis entre un logement classique et l'EHPAD.



LOGEMENTS ADAPTÉS

Les offres de logements de particuliers sont disponibles sur les réseaux et en agences immobilières.

2 adresses utiles :

Constructeurs du Bois



Tél : 03 29 68 52 12



www.logement-seniors.com

Propose des logements adaptés dans un immeuble avec ascenseur de 45 à 70 m².



Vosgelis



Tél : 03 29 82 69 22

Propose des logements labellisés Habitat Séniors Services et des logements individuels accessibles et adaptés de 45 à 70 m².



Possibilité de retirer l'imprimé Cerfa 14069.05 de demande de logement au CCAS et à retourner à : epinal@vosgelis.fr ou en ligne sur www.demande-logement.social.gouv.fr

RÉSIDENCES AUTONOMIE

Elles sont destinées aux personnes de plus de 60 ans en mesure d'accomplir les actes essentiels de la vie courante (repas, habillage...). Chaque résident est autonome, peut faire intervenir un service d'aide à domicile (ménage, courses...) dans son appartement et bénéficie de la sécurité et des animations de la collectivité. A ce jour, la commune ne possède pas ce type de résidence mais un projet est en cours.



ENTRÉE EN EHPAD ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES

Établissements du secteur public ou privé, qui accueillent des personnes âgées et leur assurent l'hébergement, la restauration, l'animation, les soins médicotechniques et les services nécessaires à la vie quotidienne 24h/24.

Ils permettent la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie dont l'état de santé nécessite une surveillance médicale étroite.

À noter

Un dossier d'admission unique (CERFA), composé d'une partie administrative et médicale, doit être rempli afin de figurer sur des listes d'attente. Il est vivement conseillé de déposer des dossiers avec anticipation dès que la perte d'autonomie s'installe par précaution. Le dossier est valable aussi bien pour une demande d'hébergement permanent, temporaire ou d'accueil de jour. Ce même dossier peut être déposé dans plusieurs établissements.

2 EHPAD existent sur Thaon-les-Vosges.



EHPAD Les Jardins des Cuvières



205 rue de Lorraine
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 38 50 00

Mail : accueil@
lesjardinsdescuvieres.com



www.lesjardinsdescuvieres.fr



EHPAD Le Cèdre Bleu



4 place Jules Ferry
Thaon-les-Vosges



Tél : 03 29 31 60 20

Mail : sec.direction.
structures.aval@ch-ed.fr

Renseignements auprès des structures ou le CCAS ou le CLIC pour vous aider dans les démarches : **voir P7.**

AIDES FINANCIÈRES AU LOGEMENT OU À L'HÉBERGEMENT

Les personnes âgées qui vivent à leur domicile ou en établissement peuvent bénéficier d'une aide au logement et/ou d'une aide à l'hébergement. Ces aides sont versées sous conditions de ressources et destinées à réduire la dépense de logement ou d'hébergement.

Il existe des aides au logement susceptibles d'être versées :

Aide Personnalisée au Logement (APL)

Si le logement ou l'établissement est conventionné. Les aides sont versées par la CAF ou la MSA.

Allocation de Logement Social (ALS) dans les autres cas

Aide Sociale

Accordée par le Conseil Départemental aux personnes âgées sous conditions pour prendre en charge les frais d'hébergement des résidents à faibles ressources.

Fonds de Solidarité Logement (FSL)

Aides financière aux personnes en difficulté pour s'acquitter de dépenses liées au logement. Attribution après évaluation sociale par un travailleur social et dans le respect de critères financiers. Contactez la MSVS **P7.**



NUMÉROS UTILES



Mairie : 03 29 39 15 45
CCAS : 03 29 39 01 00

Médigarde : 08 20 33 20 20
Pharmacie de garde : 32 37

Pompiers : 18
SAMU : 15
Police : 17
Urgence sourds
malentendants : 114

Allô maltraitance,
personnes âgées ou
handicapées !
ALMA : 3977

Le saviez-vous ?

116 117 : si problème de santé non urgent et que votre médecin traitant n'est pas disponible, ne pas se rendre aux urgences mais contacter le 116 117 qui est gratuit, disponible 24h/24 et 7jours /7 et le service vous oriente vers un médecin généraliste !

📞 BON À SAVOIR : FIN DU RÉSEAU TÉLÉPHONIQUE EN CUIVRE

Place aux nouvelles technologies !

Le réseau cuivre (utilisé pour les lignes fixes et l'ADSL) sera progressivement arrêté d'ici 2030 partout en France.

Votre commune est concernée **dès 2029** : il faudra **passer à la fibre**, au réseau mobile ou au satellite.

✓ QUE FAIRE ?

Vérifiez si la fibre est disponible chez vous

Parlez-en à votre opérateur

Anticipez le changement dès maintenant





SCANNEZ LE QR CODE!

Le Guide pratique séniors thaonnais est
également disponible en ligne sur
www.thaonlesvosges.fr !

