



GUIDE SÉNIORS



COVATI
COMMUNAUTE DE COMMUNES
DES VALLEES DE LA TILLE ET DE L'IGNON

SOMMAIRE

- 04** Maison France Services
- 06** Vos droits
- 11** Les mesures de protection
- 12** La santé
- 15** Les aidants
- 18** L'habitat et l'hébergement
- 22** La vie quotidienne
- 26** Adresses utiles

Guide seniors - 2025

Directeur de la publication : Luc Baudry • **Rédaction** : service Actions sociales

Photos : Covati, sauf mention • **Mise en page** : service Communication

Impression : I.C.O. ZAC des Combets - 21410 Fleurey-sur-Ouche

Tirage : 300 exemplaires

Dépôt légal : à parution • **Photo de couverture** : Bistrot musical



LE MOT DU PRÉSIDENT

Depuis 2017, les seniors du territoire de la Covati bénéficient d'un service d'accompagnement au vieillissement de la population.

Ces actions, portées par le guichet unique du service Actions sociales, permettent de limiter l'isolement des personnes âgées et de stimuler les capacités mentales et motrices des seniors, par le biais d'activités ludiques et conviviales.

Ce guide, ainsi que le salon seniors qui aura lieu en mai, s'inscrivent dans cette volonté d'améliorer le quotidien de nos aînés. C'est un outil pratique, destiné aussi bien aux seniors qu'à leurs proches, ainsi qu'aux partenaires œuvrant auprès de ce public. Nous vous en souhaitons bonne lecture.

Luc Baudry,
Président de la Covati

LA MAISON FRANCE SERVICES

12 PARTENAIRES EN UN SEUL LIEU

À la Maison France Services, vous avez accès à 12 partenaires nationaux :

Caisse d'allocations familiales, France Titre (ANTS), Assurance retraite, Assurance maladie, Chèque énergie, Finances publiques, France Travail, France Rénov', La Poste, Urssaf, MSA et Point Justice.

Vous aurez une réponse adaptée à votre situation de vie en un lieu unique.



IS-SUR-TILLE

4 allée Jean Moulin
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 47 70

Lundi : fermé (sur RDV uniquement l'après-midi)

Mardi & mercredi : 08 h 30 - 12 h 30 / 13 h 30 - 17 h 15

Jeudi : 08 h 30 - 12 h 30 / 13 h 30 - 17 h 30

Vendredi : 08 h 30 - 12 h 30 / 13 h 30 - 16 h 30



SAINT-SEINE-L'ABBAYE

1 place de l'Eglise
21440 Saint-Seine-l'Abbaye
03 80 35 43 96

Lundi : 10 h 30 - 12 h 30 / 13 h - 18h

Mardi, mercredi et vendredi :

09 h - 12 h 30 / 14 h - 18 h

Jeudi : 09 h - 13 h / 14 h - 17 h 30

Samedi : 09 h - 12 h



SELONGEY

Point relais à l'espace info services
Rue du Rang Pastourelle
21260 Selongey
03 80 95 47 70
Sur rendez-vous.

Ces partenaires vous reçoivent à la Maison France Services d'Is-sur-Tille sur rendez-vous :



Carsat

Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail

- ☎ **• Pour l'Assurance retraite : 39 60**
- Pour le Service social : 36 46 et dites « Service social »**

📅 **Tous les mardis**



ADIL

Agence Départementale d'Informations sur le Logement

☎ **03 80 66 28 88**

📅 **Le 4^e vendredi après-midi du mois**

Conciliateur de justice

Règlement à l'amiable des conflits et litiges

☎ **06 81 33 31 67**

📅 **Le 2^e lundi du mois**



CPAM

Caisse Primaire d'Assurance Maladie
Sécurité sociale

☎ **03 80 95 47 70**

📅 **Le 2^e et 4^e mercredi du mois (sauf vacances scolaires)**



SEDAP CSAPA

Société d'Entraide et d'Action Psychologique et Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

☎ **03 80 30 46 16**

- 📅 **• Un mercredi matin tous les 15 jours en présence d'un médecin addictologue**
- Un jeudi tous les 15 jours en présence d'un psychologue et d'un travailleur social**

VOS DROITS

LA RETRAITE - Carsat



Les conditions :

- atteindre l'âge légal,
- atteindre la durée de cotisation nécessaire,
- atteindre l'âge de la retraite à taux plein, quelle que soit la durée de cotisation.

La retraite de base est calculée selon le salaire annuel moyen, en fonction des 25 meilleures années civiles d'assurance.

La retraite en France = Les régimes de base légalement obligatoires (régime général de la Sécurité sociale, régime agricole, régime des professions libérales, régimes de la fonction publique,) + Les régimes complémentaires Agirc-Arrco et Ircantec légalement obligatoires + Retraite supplémentaire (Les formes d'épargne retraite collective ou individuelle (PERP et/ou PERCO)).

— Obligatoire

— Facultatif

ASPA (ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES - Carsat

Elle permet aux personnes de plus de 65 ans d'avoir un minimum social, autrement dit une aide sociale, attribuée par l'État.

Les conditions :

- avoir plus de 65 ans,
- résider en France de manière stable et régulière ou avoir un statut de réfugié,
- ne pas dépasser un certain plafond de ressources.

LA SÉCURITÉ SOCIALE AGRICOLE - (MSA)

La MSA assure la couverture sociale de l'ensemble de la population agricole : exploitants, salariés, employeurs de main-d'œuvre et de leurs ayants droit. Au sein d'un guichet unique, la MSA prend en charge les prestations d'assurance maladie, accidents du travail et maladies professionnelles, famille et retraite. Présente tout au long de la vie de l'ensemble de ses ressortissants, la MSA porte une mission de développement sanitaire et social qu'elle assure grâce à son expertise du monde agricole, acquise par le biais de ses actions et implantations.

Ainsi, au-delà du versement des pensions aux retraités affiliés au Régime agricole, la MSA Bourgogne s'engage, au profit de ses retraités, à travers deux orientations :

- favoriser l'accompagnement à domicile des retraités et prévenir la perte d'autonomie des plus fragiles,
- lutter contre l'isolement des personnes âgées et soutenir les solidarités de proximité.

L'ACTION SOCIALE - Arrco

Les caisses de retraite complémentaire ont développé un ensemble de services pour accompagner les ressortissants dans la recherche de solutions adaptées :

Accompagner les personnes en situation de fragilité

• Quoi ?

Un diagnostic est réalisé par un conseiller

Un soutien via des conseils, une orientation vers des acteurs de proximité et des aides financières

• Comment ?

Grâce au service « Service d'Ecoute, Conseil et Orientation (ECO) »

Contactez l'action sociale de sa caisse de retraite pour toute demande :

www.agirc-arrco.fr/caisses-de-retraite/

• Conditions :

Être ressortissant de l'Agirc-Arrco

Proposer des bilans de prévention

• Bilans de 2 h réalisés par un médecin et un psychologue pour tout ressortissant Agirc-Arrco.

Une antenne à Dijon :

accueil.dijon@centredeprevention.fr

03.25.75.88.00

Proposer deux services gratuits pour les plus de 75 ans

• SORTIR + : transport accompagné pour des sorties en voiture ou à pied

• Aide à domicile momentanée (en cas de difficulté temporaire / 10 h)

0 971 090 971

PENSION DE RÉVERSION - Carsat

La pension de réversion correspond à une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier l'assuré décédé.

Les conditions :

- avoir au moins 55 ans,
- avoir des revenus inférieurs au plafond de 24 710,40 €/an si vous vivez seul et 39 536,64 €/an si vous vivez en couple,
- avoir été marié avec l'assuré.

LES DROITS DE RÉVERSION - Agirc-Arrco

La réglementation Agirc-Arrco prévoit, sous certaines conditions, l'attribution d'une allocation de réversion pour le conjoint ou ex-conjoint.

Les conditions d'attribution sont les suivantes :

- avoir été marié(e) et ne pas être remarié(e),
- remplir la condition d'âge requise (soit 55 ans) ou, avoir 2 enfants à charge au moment du décès ou, être invalide.

En retraite complémentaire, un remariage annule les droits à la réversion sur un ex-conjoint.

DEMANDE D'AIDE POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI ACTION SOCIALE Carsat

La caisse de retraite peut prendre en charge différentes formes d'aides pour faciliter la vie quotidienne des retraités à leur domicile. Elle peut également prendre en charge des services à domicile.

Les conditions :

- être retraité du régime général de la Sécurité sociale,
- avoir exercé son activité professionnelle la plus longue au régime général.

APA et Action sociale
Carsat ne sont pas
cumulables.





APA (ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE) CONSEIL DÉPARTEMENTAL

L'APA est une prestation en nature accordée, sur demande, dans les limites de tarifs fixés par voie réglementaire, à toute personne attestant d'une résidence stable et régulière et remplissant les conditions d'âge et de perte d'autonomie, évaluées à l'aide d'une grille nationale « AGGIR ».

Le montant du plan d'aide ne peut dépasser un plafond défini par un barème au niveau national en fonction du degré de perte d'autonomie.

Le plan d'aide peut intégrer des frais :

- d'aides humaines,
- d'aides techniques,
- de téléalarme,
- de portage de repas,
- d'incontinence.

Le demandeur doit remplir les conditions suivantes :

- avoir 60 ans ou plus,
- être en perte d'autonomie relevant des GIR 1 à 4 inclus, appréciée sur la base de la grille « AGGIR » (GIR 1 à 4) et avoir besoin d'une aide pour l'accompagnement des actes essentiels de la vie quotidienne,
- attester d'une résidence stable et régulière en France (pour les personnes étrangères, détenir une carte de résident ou un titre de séjour en cours de validité et, pour les personnes sans domicile stable, élire domicile soit auprès d'un Centre Communal ou Intercommunal d'Action Sociale de la Côte-d'Or, soit auprès d'un organisme du département agréé à cet effet).

AIDE SOCIALE

L'aide sociale à domicile est une prestation en nature, accordée sous forme d'aide ménagère ou de frais de repas. L'aide ménagère est destinée aux personnes âgées qui, pour demeurer à leur domicile, ont besoin d'une aide matérielle pour assurer l'entretien de leur logement.

Elle n'est pas cumulable avec l'APA, la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), l'Allocation Compensatrice pour Tierce Personne (ACTP), ni avec un avantage de même nature, servi par un organisme de protection sociale.

Les frais de repas ont pour objet la livraison et la fourniture de repas au domicile de la personne âgée. Le cumul de la prise en charge des frais de repas avec l'APA est possible si le plan d'aide prévoit le portage de repas.

L'OBLIGATION ALIMENTAIRE

L'obligation alimentaire concerne les enfants et les beaux-enfants (par alliance). Elle est calculée en fonction des ressources de celui qui la verse et des besoins du parent qui n'est pas en mesure d'assurer sa subsistance.

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE (CSS) - SÉCURITÉ SOCIALE

Elle vous donne droit, pendant un an, à la prise en charge de la part complémentaire de vos dépenses de santé. Elle remplace la Couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et est ouverte aux bénéficiaires de l'Aide pour une complémentaire santé (ACS). Pour en bénéficier, il ne faut pas dépasser un certain montant de ressources. Au-delà, une participation pourra vous être demandée. Cette participation sera différente en fonction de votre âge.

AIDE PERSONNALISÉE AU LOGEMENT (APL) - Caf

Elle permet aux personnes âgées aux faibles ressources de s'acquitter de leurs frais de logement, aussi bien à domicile qu'en établissement d'accueil. Les conditions sont nombreuses et le montant dépend de nombreux paramètres.



LES MESURES DE PROTECTION

Article 425 du code civil : Toute personne 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, peut bénéficier d'une mesure de protection juridique.

Il existe trois formes de mesures de protection :

LA SAUVEGARDE DE JUSTICE

C'est une mesure temporaire qui permet de conserver des droits mais les actes d'administration ou de disposition sont susceptibles d'être contestés en justice. Une sauvegarde de justice peut être demandée en cas de grave maladie, le temps de la guérison.

LA CURATELLE

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure qui, sans être hors d'état d'agir elle-même, a besoin d'être conseillée ou contrôlée, d'une manière continue, dans les actes importants de la vie civile. Cette mesure est prévue pour 5 ans avec un renouvellement possible. La curatelle est demandée sous avis médical.

Il existe différents degrés de curatelle :

- simple,
- aménagée : le juge énumère les actes que la personne peut faire seule ou non,
- renforcée : le curateur perçoit les ressources de la personne et règle ses dépenses.

LA TUTELLE

C'est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. La tutelle est destinée aux personnes majeures ayant besoin d'être représentées de manière continue dans les actes de la vie civile, et pour qui toute autre mesure moins contraignante (curatelle, sauvegarde de justice) est insuffisante.

Le curateur ou le tuteur peut être un membre de la famille si l'accord du reste de la famille proche est reçu.

**Pour la demande d'une mesure de protection,
s'adresser directement aux tribunaux.
Pour les habitants de la Covati,
contactez le service Actions sociales : 03 80 95 47 70.**



LA SANTÉ

LA SANTÉ

CONSEILS DE PRÉVENTION

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne permettront de prévenir certaines maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, les cancers ou autres pathologies et ainsi de limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose et de réduire les risques de chutes et de fractures.

Activité physique

L'activité physique est importante tout au long de la vie. Elle permet de réduire les risques de perte d'autonomie et donc d'optimiser le maintien à domicile.

Le Plan national nutrition santé (PNNS) des plus de 55 ans et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent :

- de pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée,
- de pratiquer l'activité d'endurance par périodes d'au moins 10 minutes,
- pour les personnes âgées dont la mobilité est réduite, de pratiquer au moins trois fois par semaine une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes,
- des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine,
- lorsque des personnes âgées ne peuvent pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, d'être aussi actives physiquement que leur état le permet.

Nutrition

L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. Avec l'avancée dans l'âge, l'organisme et les besoins nutritionnels changent. Il est donc primordial de veiller à manger correctement, à bouger tous les jours et à bien s'hydrater. Il est conseillé, pour les personnes de plus de 55 ans, de manger au moins 3 repas par jour à des heures régulières.



LA FÉDÉRATION D' ACTIONS DE PRÉVENTION POUR L'AUTONOMIE (FAPA)

Elle propose différents ateliers du programme des Ateliers Bons Jours, porté par Kalivi, groupement des caisses de retraite régionales (groupe de 10 personnes minimum), pour favoriser le lien social et permettre aux retraités d'obtenir des conseils pour bien vieillir. Thèmes abordés : estime de soi, mémoire, équilibre, nutrition, sommeil, forme et santé, médicaments... Séances hebdomadaires, animées par des professionnels. 10 à 12 participants, sur tout le territoire du Pays Seine-et-Tilles. Plus de renseignements auprès de la FAPA Seniors 21 :



FAPA seniors 21

8 rue Louis-Néel

21000 Dijon

03 80 30 07 81

contact@fapaseniors21.fr

L'ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

Un EHPAD est un établissement dédié à l'accueil des personnes âgées de plus de 60 ans connaissant une perte d'autonomie physique et/ou psychique qui empêche le maintien à domicile.

Il existe trois aides publiques (sous conditions de ressources et du niveau de dépendance) qui peuvent aider à payer les frais d'un EHPAD, et qui peuvent s'additionner :

- l'ASH (aide sociale à l'hébergement) sous réserve que l'établissement soit habilité à l'aide sociale,
- les aides au logement pour la partie hébergement (cf Vos droits),
- l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie), en établissement, s'applique sur la partie de la facture relative au tarif dépendance, pour les personnes en GIR 1-2 et GIR 3-4.

Listes des EHPAD du territoire p. 20-21

L'ACCUEIL DE JOUR

Les accueils de jour permettent à des personnes vivant à domicile d'être accueillies pour une période allant d'une demi-journée à plusieurs jours par semaine. VYV3 Bourgogne propose de l'accueil de jour itinérant au sein de l'EHPAD d'Is-sur-Tille. Renseignements au 03 80 43 62 15.



LES SOINS À DOMICILE

L'Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) d'Is-sur-Tille assure la gestion d'un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) de 41 places. Les SSIAD interviennent à domicile pour dispenser des soins aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap. Leurs interventions sont prises en charge par l'Assurance Maladie. Elles se font sur prescription médicale, auprès des personnes âgées de plus de 60 ans, malades ou en perte d'autonomie, et des personnes de moins de 60 ans en situation de handicap ou atteintes d'une maladie chronique.

Leur équipe est composée d'aides-soignantes, qui réalisent des soins de nursing (ex : toilette), et d'une IDEC (Infirmière Diplômée d'État Coordinatrice). Les soins infirmiers sont réalisés par des infirmières libérales conventionnées avec le SSIAD.

Renseignements auprès du SSIAD du Centre hospitalier d'Is-sur-Tille :
03 80 95 62 14

L'HOSPITALISATION À DOMICILE (HAD)

L'HAD est une forme d'hospitalisation qui permet, au domicile, d'apporter certains soins techniques, intensifs ou complexes que le secteur libéral n'est pas en mesure d'assurer. Elle garantit la continuité des soins 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, dans un environnement familial.

L'HAD intervient exclusivement sur prescription médicale et avec l'accord du médecin traitant qui assure, tout au long du séjour, le suivi médical. Elle est prise en charge par l'Assurance maladie.

Pour se faire, l'équipe de l'HAD se rend, au préalable, au domicile, pour vérifier si les conditions sont réunies. Le cas échéant, certains aménagements peuvent être nécessaires, par exemple, l'installation d'un lit médicalisé.

LA SORTIE D'HOSPITALISATION

Il est primordial d'anticiper la sortie d'hospitalisation pour organiser le retour à domicile dans les meilleures conditions.

La réussite d'une sortie d'hospitalisation dépend, en grande partie, d'une préparation anticipée. Les caisses de retraite proposent des aides complémentaires à celles des mutuelles. Faire le point avec l'assistante sociale peut permettre la mise en place des services de maintien à domicile (aide ménagère, portage de repas, téléalarme...).

Le service social de l'hôpital (ou le cadre de santé en clinique privée) aidera à mettre en place le retour au domicile.

DISPOSITIF D'APPUI À LA COORDINATION

Voir page 25.

LES AIDANTS

ASSOCIATIONS D'AIDES AUX AIDANTS

- **Association France Alzheimer Côte-d'Or**

L'association a pour missions principales le soutien des personnes malades et de leur famille et la formation des bénévoles et des professionnels. Elle apporte un soutien à toutes les personnes concernées par la maladie, à toutes les étapes du diagnostic en proposant des actions diverses : soutien psychologique, formations et actions de répit et de convivialité.

60A avenue du 14 juillet - 21300 Chenôve - 03 80 45 39 44
www.francealzheimer-cotedor.org

- **Association France-Parkinson Côte-d'Or**

Toute l'année : réunions d'information par des professionnels et activités adaptées.
21240 Talant - 06 07 15 71 20 - cbillaut1@gmail.com

- **Association France AVC 21**

12 rue Saint Vincent de Paul - 21000 Dijon - associationfranceavc21@gmail.com
03 80 29 32 45 (En cas de non réponse : 06 62 69 83 11)

- **RESEDA (Réseau des Maladies Neuro-Evolutives) - Bourgogne-Franche-Comté**

RESEDA forme les professionnels de santé dans le domaine des maladies neuro-évolutives et propose également des activités de répit pour les aidants.

3 rue Louis de Broglie - 21000 Dijon - 03 80 50 18 65 ou 06 72 77 67 25

- **Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD)**

Maison des associations - 2 rue des corroyeurs - 21000 Dijon - 03 80 24 10 22
admd21@admd.net



LES
AIDANTS

SOLUTIONS DE RÉPIT

De nombreux aidants rencontrent des difficultés dans la prise en charge d'un proche : la poursuite de leur activité professionnelle qui s'additionne au travail effectué avec le proche dépendant, la préservation de leur vie personnelle, le manque de reconnaissance, le manque de soutien, l'épuisement physique et/ou mental et des conséquences sur leur propre santé.

C'est pourquoi il existe « le droit au répit ». Il permet au proche aidant de prendre du recul sur sa situation d'aidant, de se reposer, de disposer d'un temps pour lui et de limiter le risque de conflit avec la personne accompagnée. Le droit au répit propose plusieurs solutions :

- les séjours de vacances adaptés,
- les lieux d'accueil temporaire de jour,
- les familles d'accueil temporaire,
- la garde itinérante de nuit,
- les lits d'hébergement temporaire au Centre Hospitalier d'Is-sur-Tille,
- du soutien psychologique et des temps de répit à domicile,
- la téléassistance (cf Présence verte p.25).

Ces solutions de répit peuvent être financées par :

- l'Allocation personnalisée à l'autonomie (APA), dans le cadre du droit au répit, pour les personnes âgées de plus de 60 ans,
- certaines aides financières des caisses de retraite complémentaire et des mutuelles,
- Kalivi, groupement des caisses de retraite régionales (Carsat, MSA, Agirc-Arrco) propose des solutions de relayage et de suppléance.

Plateforme de répit pour les aidants de personnes âgées

15/17 rue Jean-Bertin - 21000 Dijon - 03 80 70 29 29





LES
AIDANTS

AIDES À DOMICILE

De multiples services à domicile existent pour se faire aider dans la vie quotidienne. Elles sont financées par les caisses de retraite ou le Conseil départemental, via l'APA (Allocation personnalisée à l'autonomie).

ADMR des 3 rivières :



- 20 place Général Leclerc
21120 Is-sur-Tille
03 80 85 51 12

Du lundi au vendredi : 09 h - 12 h / 13 h 30 - 16 h

- Espace infos services
rue du Rang Pastourelle
21260 Selongey
03 80 75 21 47

Flexiservices :



- 20 place Général Leclerc
21120 Is-sur-Tille
03 80 51 96 41 ou 07 72 07 33 93

Lundi et mardi : 09 h - 12 h / 13 h 30 - 17 h
Jeudi et vendredi : sur rendez-vous

- Espace infos services
rue du Rang Pastourelle
21260 Selongey
03 80 51 96 41 ou 07 72 07 33 93
Uniquement sur rendez-vous

VYV Domicile :

- Sur le secteur d'Is-sur-Tille / Mirebeau-sur-Bèze :
Mme DUPON Sandrine, coordinatrice d'activités : 03 80 43 62 15.

Permanence téléphonique du lundi au vendredi : 08 h - 12 h / 14 h - 17 h.



Fepem (services France Emploi Domicile) :



La Fepem ou Fédération des Particuliers Employeurs vous représente et vous accompagne lorsque vous employez vous-même une assistante de vie ou une employée familiale : déclaration CESU, relation d'emploi, droits sociaux de votre salarié.

- 4 rue Davout
21000 Dijon
09 72 72 72 76
www.franceemploidomicile.fr

Du lundi au vendredi : 09 h - 17 h





L'HABITAT ET L'HÉBERGEMENT

RESTER CHEZ SOI

L'avancée en âge contraint parfois les personnes à quitter leur domicile après une perte d'autonomie. Des solutions existent pour y remédier. Il est en effet possible d'adapter les logements et de les rendre plus sécurisants.

En quoi consiste l'adaptation au logement ?

Les logements peuvent être adaptés de plusieurs façons :

- pose de volets roulants automatisés,
- installation d'équipements spécifiques (siège et barre de douche...),
- adaptation de l'éclairage pour éviter le risque de chutes,
- réalisation de travaux (douche à l'italienne, revêtement de sol antidérapant, WC surélevés...).

Les aides possibles

- Le Conseil départemental de la Côte-d'Or peut financer une partie des travaux d'adaptation sous certaines conditions.
- L'Anah, Agence nationale de l'habitat, accorde des aides financières pour les travaux, sous conditions, à des propriétaires occupants, bailleurs et copropriétaires en difficulté.
- Les caisses de retraite peuvent proposer des aides techniques aux retraités en situation de fragilité.
- La prestation de compensation du handicap (PCH) en fonction du degré d'autonomie, de l'âge, des ressources et de la résidence. Il s'agit d'une aide financière versée par le Conseil départemental, destinée à rembourser les dépenses liées à la perte d'autonomie.

Binôme 21

Face à l'isolement des seniors et le besoin d'utilité ressenti chez les jeunes, Binôme 21 propose de rapprocher les générations et de remettre du lien social grâce à différentes actions. Binôme 21 est une association créée en 2010, reconnue d'intérêt général. Ses actions sont à vocation intergénérationnelle et sont réalisées sous les formes suivantes :

- accueil, formation et suivi de volontaires du service civique qui se rendent auprès des seniors,
- visites de convivialité auprès de seniors isolés à domicile, ou en structures d'accueil,
- animations intergénérationnelles au sein de structures accueillant des seniors, ou des centres sociaux, animations intergénérationnelles en secteur rural,
- mise en place et suivi de cohabitations intergénérationnelles.

Toutes ces interventions contribuent à diminuer le sentiment de solitude et d'isolement des seniors, notamment chez les personnes de plus de 75 ans. Au côté des professionnels du secteur du grand âge, nous permettons ainsi de favoriser leur maintien à domicile. Nous offrons également la possibilité à des jeunes de s'impliquer dans une action citoyenne et d'utilité sociale, voire de poursuivre dans un métier du secteur du grand âge ou dans le médico-social.



✉ presidence@binome21.fr
 🌐 www.binome21.fr
 ☎ 06 31 52 79 88

Léon & Léontine

Léon & Léontine est une entreprise de service à la personne qui sélectionne des étudiants en santé pour accompagner les personnes âgées. Vous constatez le besoin d'une présence ou d'une garde de nuit pour votre proche ? L'entreprise vous propose l'accompagnement d'un étudiant en santé, qualifié et capable d'accompagner individuellement une personne plus ou moins dépendante, selon vos contraintes (lieu d'habitation, besoins spécifiques, etc.). Toutes les démarches administratives sont prises en charge, de la rémunération au suivi, en passant par le contrôle des gardes.



✉ www.leon-et-leontine.fr
 🌐 contact@leon-et-leontine.fr
 ☎ 06 69 33 18 93

Plus d'informations

- Service du Conseil départemental chargé de l'instruction de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) pour les personnes de plus de 60 ans dépendantes,
- Maison départementale des solidarités (MDS) : oriente et conseille les personnes âgées quant aux possibilités d'aide au maintien à domicile.

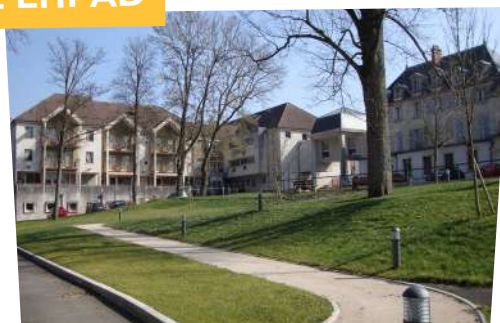


LES ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES

LE CENTRE HOSPITALIER D'IS-SUR-TILLE SERVICE EHPAD

(Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes)

🏠 21 rue Victor-Hugo
21120 Is-sur-Tille
☎ 03 80 95 62 62
✉ secretariat@ch-is.fr



Il a pour vocation d'exercer une activité sanitaire et médico-sociale de proximité. Son activité se divise en trois services :

- un service sanitaire composé de lits de médecine polyvalente, dont 2 lits identifiés Soins Palliatifs, et de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR),
- un service médico-social composé d'un SSIAD et d'un Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) doté d'une Unité de Vie Protégé et d'un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA),
- un plateau de consultations externes en gériatrie, rhumatologie, endocrinologie et pédiatrie.

EHPA : CHEZ NOUS

🏠 5 avenue de la Forêt de Velours
21120 Lux
☎ 03 80 75 34 11
✉ cheznous.maisonderetraite@orange.fr



Sa mission est d'accueillir et de loger des personnes âgées, en leur procurant sécurité, confort et activités, dans le respect de leurs souhaits, de leurs capacités et de leur autonomie.

EHPAD : LES JARDINS D'OSIRIS

🏠 14 rue de l'Aviation
21121 Darois
☎ 03 80 35 26 96
✉ osiris@osiris21.fr



EHPAD : LE CHAMP DE MARS

🏠 16b rue des Moutons
21260 Selongey
☎ 03 80 75 75 02



EHPAD : RÉSIDENCE LES CHENEVIÈRES

🏠 2 rue du 19 mars 1962
21380 Saint-Seine-l'Abbaye
☎ 03 80 35 08 80



EHPAD : LES TERRASSES DU SUZON

🏠 14 rue des Alisiers
21380 Messigny-et-Ventoux
☎ 03 80 35 27 00



EHPAD : RÉSIDENCE LES DUCS DE BOURGOGNE

🏠 12 rue du Champ Passavent
21380 Messigny-et-Ventoux
☎ 03 80 54 25 25





LA VIE QUOTIDIENNE



LES LOISIRS ET ACTIVITÉS

Pour améliorer la qualité de vie des aînés, la Covati prend en compte les besoins spécifiques des plus de 65 ans, avec l'objectif de leur permettre de bien vieillir sur le territoire. De nombreuses activités sont proposées par le service Actions sociales. **Inscriptions et renseignements : 03 80 95 47 70**

Activ'partage

Pour les personnes seules de 70 ans et plus, la Covati propose des activités diverses, telles que des ateliers créatifs, des ateliers numériques, des ateliers musicaux ou des jeux.

Transport gratuit proposé aux personnes dans l'incapacité de se déplacer.

Atelier couture

2 bénévoles animent un atelier couture ouvert à tous, les vendredis, de 09 h 30 à 11 h. Il est destiné aux personnes qui souhaitent venir apprendre à coudre ou simplement partager un moment convivial autour de la couture.

Activités intergénérationnelles

Les activités intergénérationnelles prennent la forme d'ateliers créatifs, d'ateliers cuisine ou de jeux. Elles sont destinées à regrouper, sur un même temps, les enfants, les parents et les grands-parents du territoire.

Atelier cuisine

L'objectif de l'atelier cuisine est de permettre aux seniors du territoire, de plus de 65 ans, de se rencontrer en confectionnant et en partageant dans la bonne humeur et la convivialité, des repas complets à moindre coût.

Sorties seniors

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus, des sorties sont organisées, une fois par mois, afin de découvrir le patrimoine de la Côte-d'Or et des environs (visites culturelle, visites et dégustation...). Un repas est partagé dans un restaurant le midi. Le transport est assuré par la Covati.

Activ'conduite

Une séance de remise à niveau du code de la route et une séance de remise à niveau de la conduite sont proposées par la Covati, pour les personnes de 65 ans et plus, en partenariat avec l'auto-école d'Is-sur-Tille.

Activ'form

Pour les personnes de 65 ans et plus, la Covati, propose des cours de pratique physique, afin de les aider à conserver une certaine autonomie, favorisant le maintien de la vie à domicile.

Maison Sport-Santé

La Maison Sport-Santé de la ville d'Is-sur-Tille accueille et oriente les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive quel que soit leur âge. Exemple d'activités : self défense, sport et maternité, ateliers bien-être, sport sur ordonnance pour les personnes atteintes de maladies chroniques...

Référent du Pôle sport santé

Matthias Caillot

07 86 78 66 68

matthias.caillot@is-sur-tille.fr





LES PARTENAIRES

Le portage de repas

La Covati, en partenariat avec l'ADMR, propose, aux personnes de 60 ans et plus habitant sur le territoire, de bénéficier du portage de repas à domicile*. Les objectifs sont multiples :

- permettre aux personnes à faible autonomie de bénéficier d'un repas équilibré et chaud, plusieurs fois par semaine, répondant à leurs besoins spécifiques,
- permettre aux bénéficiaires de continuer à se nourrir de façon équilibrée tout en gardant le plaisir de manger des aliments cuisinés et de qualité,
- permettre aux personnes isolées de bénéficier de la visite régulière d'un professionnel de l'action médico-sociale.

Réservations auprès du service Actions sociales de la Covati : 03 80 95 47 70

Le conseiller numérique et le bus numérique

Le conseiller numérique de la Covati propose des ateliers d'initiation et de prise en main de l'outil informatique et multimédia. Un bus numérique se rend dans les différentes communes de la Covati.



**Retrouvez ici le
planning du bus
numérique !**

L'Espace numérique d'Is-sur-Tille

Initiation et accompagnement aux outils informatiques (ordinateurs, périphériques et internet...). L'espace numérique de la ville d'Is-sur-Tille propose un service adapté en fonction du niveau de chacun.

Informations : 07 72 55 21 16

La téléassistance

La Covati a conventionné avec Présence Verte pour la mise en place d'une téléassistance permettant d'apporter une amélioration des conditions de vie et de favoriser le maintien à domicile de toute personne isolée ou en perte d'autonomie. La téléassistance est un système de communication relié à un centre opérateur téléphonique, destiné à apporter assistance aux personnes âgées confrontées à un problème médical aigu ou à une perte d'autonomie soudaine (chute, malaise). Grâce à ce conventionnement, vous bénéficiez d'un tarif négocié par la Covati, vous garantissant les meilleurs offres et services, au meilleur coût.

Infos et inscriptions :

service Actions sociales de la Covati 03 80 95 47 70 ou Téléassistance Présence Verte Confluence au n°Cristal 09 69 39 38 38 (appel non surtaxé) en précisant «Covati».

Réseau de bénévoles

Le service Actions sociales de la Covati a mis en place des visites à domicile auprès des personnes isolées grâce à un réseau constitué de bénévoles. La coordination est assurée par l'agent social du service. Si vous souhaitez devenir bénévoles, n'hésitez pas à nous contacter : 03 80 95 47 70.

Dispositif d'appui à la coordination

Le Dispositif d'appui à la coordination de Côte d'Or est une association qui accompagne les personnes en situation de fragilité ou en perte d'autonomie et leurs aidants, sans distinction d'âge, de handicap ou de pathologie. DAC21 permet de favoriser et d'optimiser le maintien à domicile, d'accompagner la sortie d'hospitalisation, de faciliter le lien ville/hôpital, de prévenir la rupture du parcours de soins et de soutenir les professionnels.

Informations : 03 80 30 04 14 - www.dac21.fr

Communauté professionnelle territoriale de santé 21-52

Informations : 06 79 20 56 90 ou 06 71 19 76 10

LE TRANSPORT

Transport à la personne

Pour les seniors âgés de plus de 65 ans, dans l'incapacité de se déplacer, le transport de la Covati, transféré à l'association Escale 21, se fait sur réservation téléphonique.

Le transport permet de se rendre auprès d'un professionnel de santé, d'aller faire ses courses, aller chez le coiffeur... Départ du domicile sur tout le territoire de la Covati.

Carte de transport à acheter auprès du service Actions sociales de la Covati.

Renseignements : 03 80 95 47 70

Tarifs : 1 voyage = 1,50 € • aller-retour = 3 €

Réservation du transport auprès d'Escale 21 : 09 84 54 37 71



ADRESSES UTILES

Service Actions sociales de la Covati

Maison France Services

4 allée Jean-Moulin
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 47 70

Communauté de communes Tille et Venelle

20 rue de la Patenée
21260 Selongey
03 80 75 51 11

Communauté de communes Forêts, Seine et Suzon

4 bis rue des écoles
21380 Messigny-et-Ventoux
03 80 42 99 00

Anah

(Agence nationale de l'habitat)

🏠 57 rue de Mulhouse
21033 Dijon Cedex
☎ 03 80 29 43 20
🌐 www.anah.fr

Bien-être et vie

🏠 8B rue Jeanne Barret
21000 Dijon
☎ 03 80 30 10 02
🌐 www.bienetre-et-vie.fr

Caf

(Caisse d'allocations familiales)

🏠 8 boulevard Clémenceau
21000 Dijon
🌐 www.caf.fr

NUMÉROS
D'URGENCES



15

SAMU



17

POLICE SECOURS



18

SAPEURS P



Carsat

(Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail)

🏠 46 rue Elsa-Triolet
21000 Dijon

☎ Services de l'Assurance retraite : 39 60

☎ Service social : 36 46 et dites
« Service social »

🌐 www.carsat-bfc.fr

CDAH-PACT

(Centre Départemental d'Amélioration de l'Habitat de Côte-d'Or)

🏠 4 rue Bastogne
21850 Saint-Apollinaire

☎ 03 80 60 83 16

🌐 www.pactcotedor.fr

CICAS

(Retraites complémentaires, Centre d'Informations, Conseil et Accueil des Salariés)

🏠 11 rue Lounès-Matoub
21000 Dijon

☎ 0 820 200 189

🌐 www.agirc-arrco.fr

Conseil départemental Agence Solidarités Côte-d'Or

🏠 28 rue des Lilas
21110 Genlis

☎ 03 80 10 06 80

✉ agencegenlis@cotedor.fr

CPAM

(Caisse Primaire d'Assurance Maladie)

🏠 1d boulevard de Champagne
21045 Dijon Cedex

☎ 3646

Escale 21

🏠 14 avenue de la Gare,
21120 Marcilly-sur-Tille

☎ 09 84 54 37 71

FAPA Séniors 21

🏠 8 rue Louis-Néel
21000 Dijon

☎ 03 80 30 07 81

Maison Sport-Santé

🏠 Asile Charbonnel
24 place Général-Leclerc
21120 Is-sur-Tille

☎ 07 86 78 66 68

MDPH

(Maison Départementale des Personnes Handicapées)

🏠 1 rue Joseph-Tissot
21000 Dijon

☎ 0 800 80 10 90

🌐 www.mdph21.fr

MSA Bourgogne

(Mutualité Sociale Agricole)

🏠 14 rue Félix-Trutat
21000 Dijon

☎ 03 85 39 50 83

🌐 www.msa-bourgogne.fr

Numéros gratuits d'écoute et de soutien contre la solitude

(Petits frères des pauvres)

☎ 0 800 47 47 88

✉ Solitud-ecoute@petitsfreres.asso.fr

🌐 www.uniscite.fr

Téléassistance Présence Verte Confluence

🏠 14 bis rue Guynemer
89000 Auxerre

☎ n°Cristal : 09 69 39 38 38
(appel non surtaxé)

🌐 www.presenceverte.fr

Tribunal d'instance de Dijon

🏠 13 boulevard Clemenceau
21000 Dijon

☎ 03 80 70 45 25

VVV 3

☎ 03 80 43 62 15





COVATI

COMMUNAUTE DE COMMUNES
DES VALLEES DE LA TILLE ET DE L'IGNON

4 allée Jean-Moulin
21120 Is-sur-Tille
03 80 95 32 41
covati@covati.fr
www.covati.fr