

LE GUIDE PRATIQUE

POUR BIEN VIEILLIR CHEZ SOI



Bien vivre chez soi, aujourd'hui et demain

Pour accompagner au mieux ses locataires de plus de 70 ans dans cette étape de vie, Territoire Habitat s'engage pleinement dans une démarche de soutien au maintien à domicile, en lien étroit avec les acteurs locaux.

Vous découvrirez dans ces pages toutes les aides et dispositifs pensés pour vous accompagner dans votre quotidien et favoriser votre bien-être à domicile.

Les engagements de Territoire Habitat

Territoire Habitat place l'humain au cœur de ses actions et développe, depuis plusieurs années, une approche attentive aux besoins de ses locataires âgés. Plusieurs dispositifs sont ainsi mis en place pour favoriser leur autonomie :



• Une adaptation du patrimoine :

- > Des logements pensés dès la construction : certains nouveaux programmes immobiliers, à la demande des communes, intègrent une offre dédiée, pour répondre aux besoins spécifiques (accessibilité, confort, sécurité...)
- > Des adaptations de logements possibles pour les nouveaux entrants non bénéficiaires de prestations du Conseil Départemental
- > Pour les autres locataires, Territoire Habitat étudie la faisabilité de l'adaptation du logement (salle de bain, motorisation de volets roulants) en lien avec le Conseil Départemental, le Grand Belfort ou les Communautés de Communes. En cas d'impossibilité d'adaptation, Territoire Habitat priorise ces demandes d'échange dans le cadre de ses attributions de logements et peut prendre en charge tout ou partie des frais de déménagement.



• Outils

- > Dans le cadre des **réparations locales**, Territoire Habitat peut mandater une entreprise. Le coût de la réparation restant à la charge du locataire.
- > En cas de panne prolongée de l'ascenseur, **un service de transport ambulancier** peut être proposé pour accompagner le locataire à un rendez-vous médical urgent.

SOMMAIRE

01

Soins à domicile4

02

Portage de repas5
& aides à domicile

03

Aides administratives6
& financières

04

Téléassistance7

05

Soutien psychologique8
& écoute

06

Transport9

07

Culture et loisirs10

08

Mémo14
& contacts utiles

P 12 & 13

**LE TABLEAU RÉCAPITULATIF
DES PRESTAIRES D'AIDE À DOMICILE DU 90**



En complément, vous pouvez vous référer aux guides dédiés aux seniors, de la Ville de Belfort et du Département.

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)

• BELFORT

Service d'Aide à Domicile (SAAD)

- > Aide au lever ou coucher
- > Toilette

Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Les soins d'hygiène, de mobilisation et de soutien psychologique sont réalisés par des aides-soignantes sous la responsabilité d'une infirmière coordinatrice, sur prescription médicale. Les SSIAD peuvent intervenir **7 jours sur 7** si nécessaire.

📍 14 bis rue du Général Strolz
☎ 03 70 04 81 91

• HORS BELFORT

>>> Pour les autres communes du Département, se référer page 15.

Maison de l'Autonomie

Pour bénéficier de soins à domicile, il est possible de faire appel à un infirmier libéral.

Contact de la Maison de l'Autonomie :

☎ 03 70 04 89 00

02

PORTAGE DE REPAS & AIDE À DOMICILE

Services Repas à Domicile et Action Sociale

• BELFORT

CCAS Pôle seniors

📍 14 bis rue du Général Strolz

☎ 03 70 04 81 91

✉ ccas@mairie-belfort.fr

Pour embaucher directement une aide à domicile, vous pouvez utiliser des **chèques CESU**. Possibilité de crédit d'impôt sur facture, selon critères.

• HORS BELFORT

CCAS Pôle seniors

>>> Pour les autres communes du Département, se référer page 15.

POUR + D'INFORMATIONS,
CONSULTEZ LE TABLEAU PAGE 12 & 13

Le CCAS**• BELFORT****Le pôle solidarité**

📍 14 bis rue du Général Strolz, 90000 Belfort

☎ 03 84 54 56 56

✉ ccas@mairie-belfort.fr

Pour qui ?

Tout belfortain rencontrant des difficultés sociales ou budgétaires (contact par téléphone, mail ou directement à l'accueil du CCAS).

• HORS BELFORT**Le pôle solidarité**

>>> Pour les autres communes du Département, se référer page 15.

Les Maisons France Services**Les relais de proximité**

Des conseillers vous accompagnent dans vos démarches administratives (déclaration de revenus, demande d'aides au logement, remboursements de soins, papiers d'identité...)

Belfort

📍 1 rue Frédéric Auguste Bartholdi

☎ 03 84 57 01 39

pref-france-services@territoire-de-belfort.gouv.fr

Grandvillars

📍 13 place de la Résistance

☎ 03 67 35 17 58

france-services@grandvillars.fr

Valdoie

📍 9 Bis rue du 1^{er} Mai

☎ 03 84 57 01 39

franceservices@mairievaldoie.com

04

TÉLÉASSISTANCE

Le Service Téléassistance

Le service de téléassistance pour personnes âgées en France est proposé sous forme d'abonnement mensuel, généralement sans engagement de durée. Le coût varie entre **20€ et 35€ par mois**.

Ces organismes peuvent être :

- Des **structures associatives**,
- Des **sociétés privées**,
- Certaines **communes ou départements** offrant ce service.

Comment souscrire ?

Il est conseillé de contacter votre **mairie ou un prestataire d'Aide à Domicile** qui vous fourniront les coordonnées des organismes proposant ce service près de chez vous. Ils pourront aussi vous renseigner sur les aides financières disponibles.

Aides Financières

Si vous bénéficiez de l'APA ou de la PCH, vous pouvez obtenir une prise en charge. Pour cela, renseignez-vous auprès du Conseil Départemental.

Sites Nationaux de Téléassistance

Téléassistance senior :

www.tele-assistance-senior.fr

Bip Connect :

www.bip-connect.fr/tarifs-aides-financieres/

Téléassistance Sérénité :

<https://teleassistanceserenite.com/>

Assystel :

www.assystel.fr/nos-solutions-de-teleassistance/

La Poste :

<https://localiser.laposte.fr/>

Sites Régionaux

Arkea Assistance :

<https://www.arkeassistance.com/region/teleassistance-bourgogne-franche-comte>

Filien ADMR :

> Abonnement et Crédit d'impôt de 50% :

<https://www.filien.com/reseau-admr/teleassistance-admr-territoire-de-belfort/>

POUR + D'INFORMATIONS,
CONSULTEZ LE TABLEAU PAGE 12 & 13

Dispositif d'Écoute Seniors

Points d'Écoute et de Soutien Seniors

Domicile Écoute Seniors /
Maison de l'Autonomie

Un service d'écoute et de soutien psychologique face aux difficultés personnelles et aux souffrances morales.

☎ **03 70 04 87 22** : En cas de ligne occupée, laissez un message. Une psychologue vous recontactera dans les meilleurs délais.

Lieu des consultations :

- Au cabinet de la psychologue
- À la Maison de l'Autonomie

>>> **Jusqu'à 10 écoutes/rencontres gratuites.**

Conseil Départemental

Le Conseil Départemental propose un accompagnement psychologique aux retraités confrontés à des difficultés telles que la solitude, l'isolement, la maladie ou le deuil.

☎ **03 70 04 89 00** : Disponible pour vous écouter et vous aider.

SOS Amitié

SOS Amitié est une fédération française qui offre une permanence téléphonique gratuite pour les personnes en détresse psychologique.

☎ **09 72 39 40 50** : Numéro gratuit pour être écouté et soutenu.

Mon soutien psy

>>> **10 séances de psychologie gratuites pendant 12 mois**, sans prescription médicale. Pour plus d'informations, consultez le site **AMELI**.

• BELFORT

CCAS

Le Pôle Solidarité propose un accueil et une écoute pour toute personne rencontrant des difficultés.

☎ **03 84 54 56 56**

✉ **ccas@mairie-belfort.fr**

📍 **14 Bis rue du Général Strolz, Belfort**

• HORS BELFORT

CCAS

>>> Pour les autres communes du Département, se référer page 15.

Espace Optymo

Pôle Liberté

📍 13 Rue de Madrid, 90000 Belfort

☎ 0800 30 48 63

Agence

📍 Boulevard Carnot, 90000 Belfort

Service TPMP

Le service de transports spéciaux destiné aux personnes à mobilité réduite ou âgées de plus de 90 ans. Transport d'adresse à adresse à travers les communes du Territoire de Belfort. Accessible toute l'année du lundi au samedi de 8h à 18h30 (sauf jours fériés) uniquement sur réservation préalable au :

- Le Pass Optymo : coût du trajet 2€
- Réservation se fait sur simple appel :
☎ 03 39 02 11 02 (prix d'un appel local)

Sortir plus

Vous avez 75 ans et + :

Des caisses de retraite (ARRCO, AGIRC et autres) peuvent aider à financer un accompagnement pour des sorties (loisirs, culture, démarches administratives) dans un rayon de 30 à 40 km autour de votre domicile.

Renseignements :

Maison de l'autonomie : ☎ 03 70 04 89 00

Plateforme sortir plus : ☎ 0810 360 560

Prise en charge intégrale par votre caisse AGIRC ARRCO dans la limite d'un plafond fixé chaque année.

La carte Mimosa

Qui peut en bénéficier ?

Ce titre de transport s'adresse aux anciens combattants, aux déportés politiques, ainsi qu'aux veuves de guerre, aux veuves d'anciens combattants et aux veuves de déportés politiques. Ces personnes doivent être âgées de 70 ans et plus.

Où l'utiliser ?

La carte garantit aux usagers la gratuité des transports sur l'ensemble des lignes de bus d'Optymo. Validité permanente (renouvellement automatique chaque année).

Coût ?

Carte gratuite (participation financière du Département du Territoire de Belfort en partenariat avec Optymo).

SNCF : Carte avantage senior

Pour vos déplacements en train, bénéficiez de réductions sur vos trajets grâce à la carte avantage senior (dès 60 ans).

Belfort

Mairie de Belfort

Pour connaître les actions proches de chez vous, n'hésitez pas à contacter la Mairie de Belfort

📍 Pl. d'Armes, 90000 Belfort

☎ 03 84 54 24 24

Maisons de Quartier

• Centre-ville :

📍 39 fg de Montbéliard

☎ 03 84 22 16 95

• Forges :

📍 3 rue de Marseille

☎ 03 84 54 25 77

• Jean-Jaurès :

📍 23 rue de Strasbourg

☎ 03 84 21 59 68

• Glacis :

📍 22 av. Capt de la Laurencie

☎ 03 84 26 42 33

• Vieille Ville :

📍 3 rue des Boucheries

☎ 03 84 54 27 24

• Jacques Brel :

📍 Rue Maryse Bastier

☎ 03 67 35 18 29

Centres Sociaux et Culturels

• Dardel :

📍 Av. des Frères Lumière

☎ 09 62 32 90 03

• Résidences :

📍 4 Rue de Madrid

☎ 03 84 21 24 57

• Mont :

📍 26 Av. du Château d'Eau

☎ 03 62 81 00 16

• Pépinière :

📍 13 rue Georges Danton

☎ 03 84 21 04 02

Programme Belfort Bien-Être

• Activités sportives gratuites telles que la marche nordique et la gym douce, animées par des éducateurs sportifs qualifiés.

• Renseignements à la Mairie de Belfort

Jardin Intergénérationnel

• À proximité de l'étang des Forges, ce jardin écologique permet les échanges entre générations, avec des zones de jardinage et un verger.

• Infos : Bien vieillir sur belfort.fr

Bibliothèque

- Médiathèque Départementale

📍 53 Av. d'Altkirch

☎ 03 84 90 99 40

Ferme à 12:00

- Bibliothèque Municipale Léon Deubel

La bibliothèque :

📍 Place Jacques-Chirac

☎ 03 84 54 27 54

Ouvre à 13:00

- Bibliothèque Municipale des Glacis du Château

Bibliothèque municipale :

📍 22 Av. Capt de la Laurencie

☎ 03 84 54 27 10

Ouvre à 15:00

- Bibliothèque La Clé des Champs

Bibliothèque municipale :

📍 Rue Maryse Bastier

☎ 03 84 54 25 89

Ouvre à 13:30

- Bibliothèque Sonore de l'Association des Donneurs de Voix

📍 24 Rue Gaston Defferre

☎ 03 84 21 01 97

Autres Activités et Services

- Association Équilibre :

Activités physiques adaptées pour seniors

✉ accueil@associationequilibre.fr

- Office Pour les Aînés de Belfort et du Territoire (OPABT) : Ateliers gratuits, notamment les «Ateliers Bons Jours» pour les seniors.

📍 3 Place de la commune

☎ 03 84 54 26 70

Hors Belfort

>>> Pour les autres communes du Département, se référer page 15.

LE TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PRESTAIRES D'AIDE À DOMICILE DU 90

	Aide administrative	Aide informatique	Ménage	Repasage	Entretien linge	Aides aux gestes du quotidien	Garde de nuit	Livraison de repas
Amaelles 03 89 32 78 78	×	×	×	×	×	×	×	×
Shiva 09 69 39 47 47			×	×				
Amicizia 06 51 79 12 97			×					
Merci plus Belfort 03 39 83 00 80			×	×				
Senior compagnie Belfort 03 81 61 71 17	×		×	×	×	×	×	×
Azae 03 84 46 05 41			×	×	×		×	
APEF Belfort 03 84 58 08 84	×	×	×	×		×		
Centre service Belfort 03 84 26 91 71	×		×	×		×		
Âge d'or service 03 84 26 91 71	×	×	×	×		×		×
Foltier Nettoyage et Service 09 70 70 81 61			×	×				
O2 Belfort 02 14 00 68 90			×	×		×		

Préparation & partage repas	Livraison courses	Aide à la préparation du repas	Téléassistance	Visite de convivialité	Transport accompagné	Jardinage	Bricolage	Aide au retour à domicile	Aide au retour après hospitalisation
×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
						×	×		
×		×	×						×
	×	×	×			×			
	×	×			×	×	×		
		×				×	×	×	
×	×		×		×	×	×		
					×	×	×		

Numéros d'urgence

SAMU : ☎ 15

Police Nationale ou Gendarmerie : ☎ 17

Pompiers : ☎ 18 ou 112 (depuis portable)

Centre anti-poison : ☎ 05 56 96 40 80

SAMU social, personnes sans abri : ☎ 115

Enfance maltraitée : ☎ 119

Urgences GAZ : ☎ 0 800 473 333

Urgences EDF : ☎ 09 72 67 50 90

Aides aux victimes de violence : ☎ 3919

Maltraitance des personnes âgées

et handicapées : ☎ 3977

Numéros utiles

CRC Territoire Habitat : lundi au vendredi : 8h30-12h / 13h30-17h

☎ 03 84 36 70 00

Astreinte Territoire Habitat : en dehors des heures d'ouverture ci-dessus

☎ 03 84 36 70 01

CAF : ☎ 0 810 259 010

MDPH : ☎ 03 70 04 89 89

Emcombrants : ☎ 03 84 90 11 71

Déchetterie Danjoutin : ☎ 03 84 36 4715

Déchetterie Anjoutey : ☎ 03 84 54 69 44

Déchetterie Châtenois-les-Forges : ☎ 03 84 90 11 77

Déchetterie Sud Territoire : ☎ 06 75 29 40 81

Déchetterie Sermamagny : ☎ 03 84 90 11 71

CCAS hors Belfort

Bavilliers

📍 38 Grande Rue
François Mitterrand
☎ 03 84 57 38 88

Beaucourt

📍 7 passage Salengro
☎ 03 84 58 75 75

Bessoncourt

📍 19 rue des Magniolas
☎ 03 84 29 93 67

Bourogne

📍 5 rue des École
☎ 03 84 27 81 73

Châtenois-les-Forges

📍 18 voie du tram
☎ 03 84 29 40 67

Chèvremont

📍 2 rue de l'Église
☎ 03 84 21 08 56

Cravanche

📍 2 rue Pierre
et Marie Curie
☎ 03 84 26 07 10

Danjoutin

📍 44 rue du Docteur
Jacquot
☎ 03 84 28 24 21

Delle

📍 1 place François
Mitterrand
☎ 03 84 36 34 22

Essert

📍 Place de la mairie
☎ 03 84 21 18 55

Étueffont

📍 1 rue de Rougemont
☎ 03 84 54 60 40

Évette-Salbert

📍 14 rue des 5 frères
Jardot
☎ 03 84 21 29 20

Giromagny

📍 28 Grande Rue
☎ 03 84 27 14 80

Offemont

📍 96 rue Aristide Briand
☎ 03 84 26 01 49

Rougemont-le-Château

📍 3 place de l'Église
☎ 03 84 23 00 18

Unité Territoriale Nord

23, avenue des Frères Lumière à Belfort
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Unité Territoriale Est

24 bis, rue Gaston Defferre à Belfort
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Unité Territoriale Ouest

2, place Robert Schuman à Belfort
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30



44 bis, rue Parant • CS 40189 • 90004 Cedex • Tél. 03 84 36 70 00

www.th90.fr   

