

" BIEN VIVRE À MEGÈVE "



GUIDE

SPÉCIAL SÉNIORS



ÉDITO_

Le Centre Communal d'Action Sociale de Megève est le service indispensable à la conception et la mise en œuvre de la politique sociale de notre village.

Établissement public municipal, il est au cœur des actions de solidarité destinées aux mégevens les plus défavorisés, aux personnes isolées, à mobilité réduite et aux personnes âgées.

Depuis quelques années, le CCAS de Megève a également pris l'engagement de mettre en place des actions de loisirs mais aussi des activités culturelles et sportives afin de proposer aux plus de 68 ans de se retrouver autour d'un rendez-vous adapté et encadré, prenant alors tout son sens de médiateur social au sein d'une collectivité locale.

Notre souhait est de vous apporter un soutien collectif mais surtout de faire perdurer l'histoire de notre village en gardant ce lien indéfectible qui nous unit tous pour « bien vivre ensemble » !

Ce guide « spécial seniors » se doit d'être pratique. Il regroupe l'ensemble des coordonnées utiles et vous apportera une multitude de réponses à vos démarches.

Nous sommes et resterons à vos côtés !

CATHERINE JULLIEN-BRÈCHES
PRÉSIDENTE DU CCAS

PIERRETTE MORAND
VICE-PRÉSIDENTE DU CCAS

SOMMAIRE _

- LES LIEUX D'ACCUEIL, D'INFORMATION ET D'ACCOMPAGNEMENT | 4
- LA RETRAITE | 6
- LES ACTIVITÉS ET ANIMATIONS | 9
- LE BÉNÉVOLAT | 12
- LE MAINTIEN À DOMICILE | 13
- LE LOGEMENT | 19
- L'HÉBERGEMENT EN ÉTABLISSEMENT | 20
- LA SANTÉ | 23
- LES DÉPLACEMENTS | 26
- LA PROTECTION DES PERSONNES | 29



RETROUVEZ
LES CONTACTS
UTILES ET NUMÉROS
D'URGENCE
À LA FIN DU GUIDE

LES LIEUX D'ACCUEIL, D'INFORMATION ET D'ACCOMPAGNEMENT

Différents services de proximité vous permettent de connaître vos droits et peuvent vous accompagner ou vous orienter vers les interlocuteurs les plus adaptés.

LE CCAS DE MEGÈVE (CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE)

Pour les personnes qui rencontrent des difficultés sur le plan social et/ou de logement.

Le service « prestations » pré-instruit les dossiers pour l'accès aux droits des personnes âgées et/ou handicapées (maintien à domicile ou hébergement en établissement).

CONTACT : CCAS

☎ 04 50 93 29 14

✉ ccas@megeve.fr

🌐 www.mairie.megeve.fr

🏠 BP 23 – 74120 Megève

LE PÔLE DE LA GÉRONTOLOGIE ET DU HANDICAP

ARVE/FAUCIGNY/MONT-BLANC + ÉQUIPE
TERRITORIALISÉE DU HANDICAP

Pour toute personne rencontrant une difficulté personnelle, familiale ou sociale ou désirant bénéficier d'une information ou d'un suivi médico-social.

Le pôle a une mission sociale et médico-sociale envers les personnes âgées et/ou en situation de handicap. Le service d'accès aux droits informe et instruit les demandes telles que l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Le Pôle renseigne sur la vie à domicile, en établissement ou en famille d'accueil, sur les solutions d'habitat adapté, les activités et les loisirs, la maltraitance, les animations en Haute-Savoie.

L'accueil social analyse la situation de la personne et évalue la nécessité de mettre en place un accompagnement.

CONTACT : PÔLE GÉRONTOLOGIE

☎ 04 50 47 63 12 ou 15

🏠 187 rue du Quai – 74970 Marignier



LA MDPH DE LA HAUTE-SAVOIE

(MAISON DÉPARTEMENTALE DES
PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP)

*Pour les personnes souffrant de handicap
moteur, psychique, mental ou sensoriel.*

La MDPH est un lieu d'accueil, d'information,
d'orientation, d'analyse de la situation,
d'accompagnement et de conseil pour accéder
aux différents droits et prestations.

CONTACT : MDPH

 04 50 33 22 50

 26 av. de Chevènes – 74003 Annecy

ANTENNE DE MARIGNIER :

 04 50 47 63 15

 345 rue du Quai – 74970 Marignier

LE RETRAIT DE DOSSIER PEUT ÉGALEMENT
SE FAIRE AUPRÈS DU CCAS

CIDFF DE LA HAUTE-SAVOIE

(CENTRE D'INFORMATION SUR LES DROITS
DES FEMMES ET DES FAMILLES)

*En priorité pour les femmes mais reçoit d'autres
publics.*

Le CIDFF informe, oriente et accompagne le
public sur toutes thématiques dont l'accès aux
droits, les droits et les devoirs des grands-
parents, la transmission du patrimoine...
Il existe différentes permanences sur le territoire
de la Haute-Savoie.

CONTACT : CIDFF

 04 50 09 52 49

 www.cidff74.fr

 1 rue Louis Armand – 74000 Annecy

LA RETRAITE

C'est important de bien préparer sa retraite. Ce guide vous permettra d'identifier les contacts utiles dans vos démarches et de savoir si vous avez droit à des prestations spécifiques.

VOUS ÊTES ACTIF ET SOUHAITEZ PARTIR EN RETRAITE

PRINCIPALES CAISSES DE RETRAITE

LA CARSAT



3960



[www.carsat-rhone-alpes](http://www.carsat-rhone-alpes.fr)



27/29 cours de Verdun – 69286 Lyon CEDEX

LA MSA ALPES DU NORD



73016 CHAMBERY Cedex

Accueil : 2 boulevard du Fier – 74993 Annecy CEDEX 9



www.alpesdunord.msa.fr

CAISSES COMPLÉMENTAIRES

CICAS

**(CENTRE D'INFORMATION CONSEIL
ET ACCUEIL DES SALARIÉS)**

Un lieu d'information des salariés (ARRCO, AGIRC, IRCANTEC sont les principales caisses) sur leurs droits à la retraite complémentaire. Il aide et accompagne la constitution et la transmission du dossier.



0820 200 189



4 avenue de Chambéry – 74000 Annecy



SITES UTILES

www.info-retraite.fr

le site de référence
des régimes de retraite.

www.lassuranceretraite.fr

de nombreux services
gratuits en ligne.

www.marel.fr

www.simul-retraite.fr

pour simuler le
montant de votre
retraite.

Pensez également à
consulter :

www.service-public.fr

(rubrique : Particuliers
> Travail > Retraite)
et votre ou vos
caisse(s) de retraite.

VOUS ÊTES DÉJÀ RETRAITÉ(E)

LA PERTE DU CONJOINT ET LES DROITS DE RÉVERSION

Au décès de l'assuré (e), la veuve ou le veuf a des formalités à accomplir dans les heures suivant le décès, puis dans les 6 mois.

Une pension de réversion peut être versée sous certaines conditions. Le conjoint survivant doit adresser une demande à la caisse de retraite principale du conjoint décédé.

LES AIDES DE LA MSA

L'Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH) vise à répondre aux difficultés que rencontre un retraité à la suite d'une hospitalisation.

La demande est à réaliser pendant l'hospitalisation. N'hésitez pas à solliciter le service social du centre hospitalier dès le début de votre séjour.

En cas d'hospitalisation, pensez à vous renseigner auprès de vos mutuelles et complémentaires retraites, pour les prises en charge possibles.

LES AIDES DE LA CARSAT RHÔNE-ALPES

Pour les personnes en situation difficile ou de rupture.

Le service social de la CARSAT Rhône-Alpes répond aux difficultés sociales des assurés du régime général, liées à la maladie, au handicap ou au vieillissement (information individuelle ou collective : accès aux soins, maintien à domicile, retour après hospitalisation...).

ARDH

La demande à l'ARDH (Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation) est à réaliser pendant l'hospitalisation, n'hésitez pas à solliciter le service social du centre hospitalier dès le début de votre séjour.

ASIR

L'ASIR (Aide aux Retraités en Situation de Rupture) s'adresse aux personnes qui font face aux situations de rupture telles que la perte d'un conjoint, l'entrée en établissement d'un conjoint, un déménagement ou une hospitalisation.

LA CARSAT

 3960

 www.carsat-rhone-alpes

L'ASPA « MINIMUM VIEILLESSE » (ALLOCATION SOLIDARITÉ POUR PERSONNES AGÉES)

Si vous disposez de faibles revenus, l'ASPA est une allocation qui permet aux personnes de plus de 65 ans (âge ramené à 60 ans sous certaines conditions) d'assurer un minimum de ressources.

Pour les personnes ayant cotisé, il faut s'adresser à votre caisse de retraite. Celles qui n'ont pas cotisé s'adressent au CCAS.

À NOTER : Cette allocation peut être récupérable sur succession.

CONTACT : LE CCAS



04 50 93 29 14



ccas@megeve.fr



www.mairie.megeve.fr



BP 23 - 74120 Megève



LES ACTIVITÉS & ANIMATIONS

Il est important de maintenir une vie sociale épanouissante !
La commune et le CCAS de Megève proposent aux seniors
de plus de 68 ans des promenades, loisirs, sports, activités
culturelles et informatique...

LES DIFFÉRENTES SOURCES D'INFORMATIONS :

 @MegeveOfficiel
@MairieMegève

 Affichages mazots et sucettes

 www.megève.com
www.mairie.megève.fr

 Plaquettes officielles des animations
(à votre disposition à Megève Tourisme,
à l'accueil de la mairie, ainsi que
la presse locale)

LE MARCHÉ HEBDOMADAIRE

LE VENDREDI MATIN, DE 8H À 13H,
PARKING DU PALAIS OU RUES DU VILLAGE
Saveurs nature, primeurs et produits traditionnels
vous attendent dans une ambiance chaleureuse.

LE MARCHÉ DES PRODUCTEURS LOCAUX

CERTAINS DIMANCHES MATIN,
DE 9H À 13H, PLACE DU VILLAGE
Une sélection des plus goûteuses productions
locales vous est proposée au cœur du village.

LES APRÈS-MIDI BLEUS

LE REPAS DES AÎNÉS

DATE ANNONCÉE DANS LE PROGRAMME
DES APRÈS-MIDI BLEUS AUTOMNE/HIVER
ET DANS LA PRESSE LOCALE

Tous les seniors mègevans sont conviés à un
déjeuner et après-midi dansant en novembre.
Il s'agit d'une animation gratuite.

CARTES, SCRABBLE, TRICOT ...

TOUS LES MARDIS ET JEUDIS APRÈS-MIDI,
À LA SALLE DE LA MOLLETAZ, CHEMIN
DU BACON

Passer un bon moment pour jouer aux cartes, au
scrabble ou tricoter.

Les après-midi bleus vous proposent également
des activités selon la saison, des visites et des
déjeuners à la Fondation Morand Allard.

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUPRÈS DU CCAS DE MEGÈVE

 04 50 93 29 14

 ccas@megève.fr

 www.mairie.megève.fr

 BP 23 – 74120 Megève

LE SPORT ET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les clubs, les associations, les équipements de la commune proposent des activités variées et adaptées à l'âge de chacun : gym douce, yoga seniors, pilates, piscine, aquagym, marche, scrabble...

RETROUVEZ LES ÉVÉNEMENTS ET ÉQUIPEMENTS SUR :



www.megeve.com



@MegèveOfficiel

LE PALAIS MEGÈVE

TOUS LES JOURS

Des espaces intérieurs, extérieurs, salle des congrès, spa... les équipes du Palais vous accueillent et restent à votre écoute.



04 50 21 15 71



lepalais@megeve.fr



www.lepalaismegeve.com



@LePalaisMegève



247 route du palais des sports – 74120 Megève

LA CULTURE

LA MÉDIATHÈQUE

SAISON ÉTÉ ET HIVER : DU MARDI AU SAMEDI DE 10H30 À 12H ET DE 15H À 18H ET LE DIMANCHE DE 15H À 18H

HORS SAISON : MARDI, MERCREDI ET VENDREDI DE 15H À 18H ET SAMEDI DE 10H À 12H ET DE 15H À 18H

Un étage chaleureux et convivial et des univers dédiés à chacun. Un lieu d'accès à l'usage du numérique est également disponible.



04 50 91 57 70



mediatheque@megeve.fr



www.mediatheque.megeve.fr



247 route du palais des sports – 74120 Megève

MUSÉE DE MEGÈVE

DU LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 12H ET DE 14H À 18H

Situé en plein cœur du centre historique, le Musée de Megève est installé dans le cadre authentique de l'ancienne Maison de Charité.



04 50 21 21 01



musees@megeve.fr



www.megeve.com



66 rue du Comte de Capré – 74120 Megève

MUSÉE DE L'ERMITAGE DU CALVAIRE

SAISON D'ÉTÉ : DU LUNDI AU VENDREDI
DE 14H À 17H30

Situé à l'Ermitage, ce musée inauguré en 2013, est un centre d'interprétation du site du Calvaire. Édifié entre 1840 et 1878, le Calvaire est l'œuvre d'un homme, le père Ambroise Martin (1791- 1863), curé de Megève de 1820 à sa mort.

☎ 04 50 21 59 15

✉ mairie.megève@megève.fr

🌐 www.megève.com

🏠 Montée du Calvaire – 74120 Megève

SITE DU CALVAIRE

OUVERTURE DU LABO-RANDO EN ÉTÉ,
DU LUNDI AU VENDREDI DE 10H À 12H

Le père Ambroise Martin, Curé de Megève de 1820 à 1863 date de sa mort, consacra sa foi, sa fortune et ses forces à ce qui resta l'œuvre de sa vie : la réalisation d'un Calvaire semblable à celui de Jérusalem.

🌐 www.megève.com

🏠 Chemin du Calvaire – 74120 Megève

SALLE D'EXPOSITION

Nouvel espace d'arts moderne et contemporain, situé au rez-de-chaussée de la médiathèque, à la place de l'ancien univers jeunesse, qui accueille toute l'année des expositions de renom.

☎ 04 50 21 15 71

✉ lepalais@megève.fr

🌐 www.lepalaismegève.com

🏠 247 route du palais des sports – 74120 Megève

CONCOURS FLEURISSEMENT DE MEGÈVE

Vous pouvez vous inscrire à la Mairie, auprès du secrétariat du Maire pour participer à la démarche de fleurissement.

CONTACT : MAIRIE DE MEGÈVE

☎ 04 50 93 29 29 (Standard de la mairie)

🏠 BP 23 – 74120 Megève



LE BÉNÉVOLAT

S'investir, se sentir utile c'est possible...

Le bénévolat permet de donner, de recevoir, d'échanger,
de faire des rencontres, ou bien encore de s'amuser...

Devenez acteur de la vie quotidienne en mettant votre compétence
et votre disponibilité au service des autres : jeunes, aînés, personnes
en difficulté.

FRANCE BÉNÉVOLAT

*PERMANENCES : MARDI DE 9H À 12H, MERCREDI DE 14H À 16H,
JEUDI DE 14H À 17H ET VENDREDI DE 9H À 12H*

Association reconnue d'utilité publique qui a pour vocation
le développement et l'accompagnement des personnes
dans un engagement associatif pour une citoyenneté active.
Elle accompagne, conseille et met en relation les associations
et les bénévoles afin d'offrir leurs services.

CONTACT : FRANCE BÉNÉVOLAT HAUTE-SAVOIE

☎ 04 50 52 85 64

✉ francebenevolat.thonon@orange.fr

🏠 13 quai des Clarisses - 74000 Annecy



LE MAINTIEN À DOMICILE

Afin de rester le plus longtemps possible chez soi, il existe plusieurs aides et services permettant de faciliter le quotidien pour assurer les tâches courantes de la vie.

STRUCTURES D'AIDE, DE MAINTIEN ET DE SOINS À DOMICILE, L'ACCUEIL DE JOUR

AIDE À DOMICILE EN MILIEU RURAL (ADMR)

Le service d'aide et d'accompagnement à domicile, Aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR), apporte une aide dans la vie quotidienne : ménage et linge, courses, aide à la préparation des repas ou portage, aide à la toilette et à l'habillage...

Il prévoit la livraison des repas ponctuellement ou quotidiennement 7j/7 pour 9,60 € par repas (*prix de base pour 2020*).

CONTACT : ADMR

 04 50 58 19 31

 accueil.lecretdumidi@fede74.admr.org

 91 route du Villaret – 74120 Megève

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Les soins infirmiers : Service de Soins Infirmiers à domicile (SSIAD) ou infirmières libérales sont sur prescription médicale et pris en charge par l'assurance maladie.

Ils prévoient les soins infirmiers de type pansements, injections, perfusions, distribution des médicaments et soins d'hygiène.

CONTACT : SSIAD DE LA HAUTE VALLÉE DE L'ARVE

 04 50 58 51 15

 accueil.lecretdumidi@fede74.admr.org

 424 rue de Savoie – 74700 Sallanches

LA TÉLÉALARME

Installation d'un système d'alarme en cas d'incident (malaise, chute...), avec un accès direct à un écoutant qui va identifier le problème et envoyer chez la personne, un intervenant choisi au préalable parmi la famille, les voisins, les amis...

Abonnement de 20 €/mois.

CONTACT : PÔLE GÉRONTOLOGIQUE
DE LA VALLÉE DE L'ARVE

 04 50 47 63 12

LION'S SOS

Une boîte transparente qui contient une fiche de renseignements (antécédents médicaux, traitements allergies...) placée dans la porte du réfrigérateur pour aider les secours à prendre en charge rapidement et efficacement la personne.

Gratuit en pharmacie.

AIDES TECHNIQUES

Déambulateurs, fauteuils, couverts adaptés, lève-personnes, chaussons antidérapants, sièges de douche... pour faciliter et/ou sécuriser la vie quotidienne de la personne en perte d'autonomie.

Certains sont pris en charge par l'assurance maladie.

ADAPTATION DU LOGEMENT

Aménagement de l'espace et des installations pour compenser les handicaps liés à l'âge (baisse de la vue, de l'ouïe, diminution des capacités physiques, etc.) et de minimiser les risques de chutes : seuils de porte, transformation baignoire en douche, barre d'appui, monte-escaliers...

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS
DE L'ASSISTANTE SOCIALE DU PÔLE
MÉDICO-SOCIAL DE SALLANCHES

LA POSTE

La poste propose des visites du facteur « veiller sur mes parents » et un service de téléassistance. Si la personne fait part d'un besoin ou d'une difficulté au quotidien, le facteur le signale aux proches et aux contacts de proximité choisis, qui reçoivent une notification. La personne définit la fréquence et les jours de visite (1 ; 2 ; 4 ou 6 fois par semaine).

La Poste a également mis en place un service de téléassistance 24h/24 et 7j/7 favorisant le maintien à domicile.

CONTACT : LA POSTE

 36 31 (numéro non surtaxé)

 www.laposte.fr

 rue de la poste – 74120 Megève

SERVICES À DOMICILE VALLÉE DE L'ARVE (S.A.D.V.A.)

S.A.D.V.A. propose des aides ménagères pour l'entretien du logement, la gestion des courses... mais également des auxiliaires de vie.

Un service de garde de nuit est également proposé pour veiller à votre sécurité ou celle de vos proches.

CONTACT : S.A.D.V.A.

 04 50 89 72 98

 standard@sadva.fr

 363 avenue Paul Bechet – 74700 Sallanches

AMAD MONT-BLANC (AMAD) ACCOMPAGNEMENT & MAINTIEN À DOMICILE

AMAD coordonne l'accompagnement et le maintien à domicile des personnes âgées de plus de 60 ans, avec une aide au lever et coucher, la prise de repas, et l'accompagnement dans les démarches administratives.

CONTACT : AMAD

 04 50 90 43 32

 171 Avenue de la Gare - 74700 Sallanches

LES AIDES POSSIBLES POUR FAVORISER LE MAINTIEN À DOMICILE

LES AIDES DES CAISSES DE RETRAITE

Les caisses de retraite participent au financement d'une aide à domicile pour les retraités les plus autonomes (GIR* 5 ; 6) qui ne peuvent bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) versée par le Conseil départemental, sous condition de ressources.

*informations sur la grille AGGIR et le GIR sur : www.service-public.fr

L'AIDE SOCIALE AUX PERSONNES ÂGÉES

S'adresse aux personnes d'au moins 65 ans (ou 60 ans si pension de retraite), qui ne bénéficient pas de l'APA ou d'une prise en charge par une caisse de retraite (aide versée sous condition de ressources). Son versement par le Conseil départemental favorise le maintien à domicile par le financement d'un service ménager.

À NOTER : Peut être récupérable sur succession.

DOSSIER À RETIRER AUPRÈS DU CCAS

INSCRIPTIONS AUPRÈS DU CCAS

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

Allocation pour les personnes en perte d'autonomie de 60 ans et plus, ayant un besoin d'aide et de soutien dans la vie quotidienne (se lever, faire sa toilette, préparer son repas, entretenir son logement...).

L'APA permet la prise en charge des frais d'aide à domicile mais peut aussi couvrir une partie des charges favorisant le maintien à domicile (travaux d'adaptation de l'habitat, téléassistance, portage des repas...).

À NOTER : l'APA n'est pas récupérable sur donation ou succession.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CCAS

L'AIDE AU RETOUR AU DOMICILE APRÈS HOSPITALISATION (ARDH)

Prestation qui peut être attribuée aux retraités nécessitant une prise en charge spécifique après un séjour en établissement de santé.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'ASSISTANT(E) SOCIALE DE LA STRUCTURE HOSPITALIÈRE DÈS LE DÉBUT DE VOTRE SÉJOUR.

LES AIDES À L'ADAPTATION DU LOGEMENT

Pour les personnes souhaitant adapter leur logement afin de gagner en autonomie.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DES CAISSES DE RETRAITE

LES AIDES AU LOGEMENT

En fonction de vos ressources, vous pouvez bénéficier d'une aide de la CAF (Allocation Logement Sociale, Aide Personnalisée au Logement) ou de la MSA.

CONTACT : CAF DE LA HAUTE-SAVOIE



www.caf.fr



2 rue Emile Romanet – 74987 Annecy Cedex

LES AIDES FISCALES POUR L'AIDE À DOMICILE

Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt si vous engagez des dépenses au titre des services à la personne et que vous êtes imposable.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE SERVICE D'AIDE À DOMICILE OU DU CENTRE DES IMPÔTS POUR DÉCLARER LES SALAIRES D'UN SALARIÉ EN CESU.

LA PRESTATION DE COMPENSATION DU HANDICAP

Uniquement pour les personnes bénéficiant déjà de cette prestation avant l'âge de 60 ans.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CCAS

LES AIDES POUR UNE TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance peut être prise en charge par des aides telles que l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) et dans certains cas, vous pouvez prétendre à des déductions fiscales.

LES AIDANTS

LE CONGÉ DE SOLIDARITÉ

Intervient lorsqu'un salarié décide d'accompagner un proche en fin de vie. L'indemnité versée permet à l'aidant familial de rester à côté d'un parent gravement malade. Accessible sous conditions et pour une durée limitée.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'EMPLOYEUR
OU SUR  www.service-public.fr

LE CONGÉ DE PROCHE AIDANT

L'aidant familial en activité professionnelle a le droit à un congé non rémunéré qui permet à tout salarié d'interrompre provisoirement son activité pour s'occuper d'un parent en situation de dépendance. Accessible sous conditions et pour une durée limitée.

 www.service-public.fr

LES RELAIS TEMPORAIRES

Plusieurs structures peuvent prendre le relai d'un aidant qui a besoin de répit : accueil de jour, hébergement temporaire, intervention de professionnels à domicile.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CCAS

LE GUIDE DE L'AIDANT FAMILIAL

Apporte des réponses aux proches accompagnant des personnes en perte d'autonomie.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE
L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS

 www.aidants.fr

PLATEFORME D'ACCOMPAGNEMENT ET DE RÉPIT (PFAR)

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H00 À 12H30
ET DE 13H30 À 17H00

Orienter, informer et conseiller les aidants.
Organiser des temps d'échanges, proposer
des activités pour les aidants (ex : relaxation,
toucher-détente ...), proposer des activités
pour les aidants et leurs proches (ex : atelier
cuisine, jeux de société, balades, restaurants ...).

CONTACT :

 04 50 47 99 88

 pfar@vsha.fr

LA PAUSE DES AIDANTS

UN LUNDI PAR MOIS DE 14H30 À 16H30

Une rencontre mensuelle, conviviale, au cours
de laquelle sont abordés différents thèmes.
Échanges autour des difficultés rencontrées
au domicile, espaces de parole, trouver ensemble
des « astuces » pour gérer le quotidien.

Il s'agit de rompre l'isolement et d'apporter
un soutien psychologique individuel (proposé
par une psychologue).

CONTACT : EHPAD DES MONTS ARGENTÉS

 04 50 21 38 79

QU'EST-CE QUE C'EST ?

LE REGISTRE DES PERSONNES ISOLÉES

Ce registre confidentiel peut être
utilisé par les autorités compétentes
en cas de déclenchement de plans
de protection civile, notamment
lors d'une période de canicule ou
de grand froid.

Possibilité de s'inscrire auprès
du CCAS sur le registre recensant
les personnes en situation de fragilité
et d'isolement de plus de 65 ans ainsi
que les personnes en situation
de handicap de plus de 60 ans
résidant à leur domicile sur
la commune.

INSCRIPTIONS AUPRÈS DU CCAS

 04 50 93 29 14

À NOTER : l'inscription peut être

réalisée par le biais d'un tiers

en cas d'incapacité de la personne

concernée, mais toujours avec

son accord.

LE LOGEMENT

Lorsque votre logement n'est plus adapté, des aides peuvent être sollicitées auprès de différents organismes pour permettre un changement vers un logement plus accessible.

Il existe à Megève, des logements gérés par des bailleurs sociaux.

Ces bailleurs présents sur la commune, proposent également des logements qui peuvent être accessibles selon votre situation (rez-de-chaussée par exemple).



HAUTE-SAVOIE HABITAT

CONTACT :

☎ 04 50 44 74 00

🏠 370 rue du Général De Gaulle
74700 SALLANCHES

SA MONT-BLANC

CONTACT :

☎ 04 50 75 44 97

✉ maryline.pageard@samontblanc.com

🌐 www.samontblanc.com

🏠 3 rue Girod BP11 - 74501 EVIAN cedex

POSTE HABITAT RHÔNE-ALPES

CONTACT :

☎ 04 72 74 32 53

🌐 www.postehabitat.com
& www.postehabitat-accession.fr

🏠 54 rue Sala - BP2439
69219 Lyon Cedex 2

SEMCODA

CONTACT :

☎ 04 50 66 65 65

🌐 www.semcodea.com

🏠 6 avenue Bouvard - 74000 ANNECY

L'HÉBERGEMENT EN ÉTABLISSEMENT

Pour se sentir en sécurité, des solutions existent ; des logements adaptés ainsi qu'une alternative pour les personnes ne pouvant pas rester à domicile mais ne souhaitant pas être en établissement.

LES STRUCTURES D'HÉBERGEMENT PERMANENT ET TEMPORAIRE

EHPAD

*(ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES
ÂGÉES DÉPENDANTES)*

Un EHPAD est un lieu de vie. Avant de choisir l'établissement, et afin de trouver celui qui s'adapte le mieux à vos besoins ou demandes, une visite s'impose. Cette première rencontre permet de visualiser le cadre de vie, rencontrer l'équipe, poser les questions que l'on peut avoir sur les formalités administratives ou sur le séjour au sein de la structure.

L'EHPAD « Les Monts Argentés » est un établissement public autonome.

LES CHIFFRES CLÉS :

- 67 places d'hébergement permanent depuis 2017
- 5 places d'hébergement temporaire de 15 jours à 3 mois
- 2 places d'accueil de jour du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30 (sauf le mercredi)
- 60% des résidents viennent de Megève, Praz-sur-Arly et Combloux
- 55 agents

CONTACT :

 04 50 21 38 79

 62 chemin du Bacon – 74120 Megève

LES AIDES POSSIBLES EN ÉTABLISSEMENT

LA RÉDUCTION D'IMPÔT EN ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT

Pour les résidents en EHPAD qui payent des impôts, les montants pris en compte pour calculer cette réduction d'impôt sont les dépenses effectuées durant l'année précédant l'année de déclaration, pour payer les frais liés à la dépendance et pour payer les frais d'hébergement.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE CENTRE DES IMPÔTS.

LES AIDES AU LOGEMENT EN ÉTABLISSEMENT

En fonction de vos ressources, vous pouvez bénéficier d'une aide de la CAF (Allocation Logement Sociale, Aide Personnalisée au Logement) ou de la MSA.

CONTACT : CAF DE LA HAUTE-SAVOIE



www.caf.fr



2 rue Emile Romanet – 74987 Annecy Cedex

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE EN ÉTABLISSEMENT (APA)

L'APA est une allocation aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie. L'APA en établissement aide à payer une partie du tarif dépendance facturé aux résidents.

À NOTER : l'APA n'est pas récupérable sur donation ou succession.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CCAS OU DU LIEU DE RÉSIDENCE.

LES AIDES EN HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Des aides financières peuvent vous aider à payer les frais d'un séjour en hébergement temporaire. Si vous bénéficiez de l'APA à domicile, une partie des frais d'hébergement temporaire peuvent être inscrits dans le plan d'aide à domicile.

CONTACT : CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-SAVOIE



04 50 33 50 00



1 Rue 30^e Régiment d'Infanterie
74000 Annecy

QU'EST-CE QUE C'EST ?

LA VIE SOCIALE EN ÉTABLISSEMENT

Le maintien ou le rétablissement d'une vie sociale est l'un des objectifs des établissements d'accueil des personnes âgées dépendantes.

Les différents moyens mis en œuvre pour accès à la vie sociale sont notamment les animations proposées par le personnel qualifié, permettant aux résidents d'échanger au sein de l'établissement mais également par des rencontres inter-établissements ou intergénérationnelles.

Toutes les dispositions sont prises pour faciliter l'accomplissement des droits civiques (vote).

Enfin, les établissements favorisent la venue des familles et amis des résidents pour conserver les liens préexistants.

L'AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT

Pour obtenir cette aide financière, le bénéficiaire doit résider dans un établissement conventionné par le Conseil départemental, dans le cadre de l'aide sociale.

Si l'établissement n'est pas conventionné, vous devez y résider depuis au moins 5 ans pour faire votre demande d'aide sociale. L'aide à l'hébergement accordée au titre de l'aide sociale subsidiaire intervient en dernier ressort, lorsque les ressources, y compris les revenus de capitaux placés de la personne âgée, auxquels s'ajoute la participation des obligés alimentaires, ne couvrent pas les dépenses en établissement.

L'aide sociale est récupérable sur succession.

RENSEIGNEMENTS ET CONSTITUTION DES DOSSIERS AUPRÈS DU CCAS

☎ 04 50 93 29 14

✉ ccas@megeve.fr

🌐 www.mairie.megeve.fr

🏠 BP 23 - 74120 Megève



LA SANTÉ

Des organismes vous accompagnent, en plus de votre médecin traitant, dans le domaine de la santé, l'accompagnement et les soins : des ateliers mémoire, nutrition santé, prévention des chutes ...

LES SITES RESSOURCES :

MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE  www.msa.fr

ASSURANCE MALADIE  www.ameli-sante.fr



LA CPAM ET LA MSA

Les caisses vous accueillent pour toutes formalités liées à l'Assurance Maladie.

CONTACTS :

LA MSA ALPES DU NORD

 www.alpesdunord.msa.fr

 2 boulevard du Fier
74993 Annecy Cedex 9

CPAM HAUTE SAVOIE

 0 890 313 333

 2 rue Robert Schuman
74984 Annecy Cedex 9

CENTRE HOSPITALIER DU PAYS DU MONT-BLANC

CONTACT :

 04 50 47 30 30

 80 Rue de l'Hôpital - 74700 Sallanches

LA MAISON DE LA SANTÉ

CONTACT :

 04 50 58 74 74

 11 Route du Villaret - 74120 Megève

 Pharmacie de garde :  3637 -  www.3237.fr

MDPH DE LA HAUTE-SAVOIE

(MAISON DÉPARTEMENTALE DES
PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP)

CONTACT :

 04 50 33 22 50

 26 Av. de Chevéne - 74000 Annecy

LES ASSOCIATIONS SANTÉ

FRANCE ALZHEIMER 74

CONTACT :

 04 50 51 49 14

 www.alzheimerhautesavoie.fr

 7 Rue de la Gare - 74000 Annecy

FRANCE PARKINSON SAVOIE

CONTACT :

 06 40 27 39 95

 comite73@franceparkinson.fr

 www.franceparkinson.fr

 51 rue Victor Hugo - 73100 Aix-les-Bains

SANTÉ INFO DROITS

Santé Info Droits est une ligne d'informations juridiques et sociales constituées de juristes et d'avocats qui ont vocation à répondre à toutes questions en lien avec le droit à la santé.

CONTACT :

 01 53 62 40 30

 www.france-assos-sante.org

SUICIDE ÉCOUTE

CONTACT :

 01 45 39 40 00

APPUI SANTÉ

Une équipe de professionnels sociaux et médicaux pour faciliter la prise en charge des soins.

LA DEMANDE DOIT ÊTRE INITIÉE
PAR LE MÉDECIN TRAITANT.

LES AIDES POUR LES DÉPENSES DE SANTÉ

L'ACS

L'Aide au paiement d'une Complémentaire Santé (ACS) est réservée aux personnes dont les ressources sont légèrement supérieures au plafond d'attribution de la CMU-C. Elle vous donne droit, durant un an, à une aide financière pour payer votre contrat de complémentaire santé.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE ORGANISME DE PROTECTION SOCIALE (CPAM, MSA...).

LA CMU COMPLÉMENTAIRE

La CMU complémentaire est une couverture maladie complémentaire gratuite destinée à faciliter l'accès aux soins des personnes disposant de faibles ressources.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE VOTRE ORGANISME DE PROTECTION SOCIALE (CPAM, MSA...).



LES DÉPLACEMENTS

Divers services de transport permettent de sortir de chez soi et offrent des modes de déplacements alternatifs à la voiture personnelle.

MONTENBUS

Le transport à la demande sur les 10 communes de la Communauté de Communes Pays du Mont-Blanc pour 10 € / an pour les plus de 70 ans. Les arrêts sont fixes et répartis en différentes zones (un supplément de 2 € / trajet est à prévoir en cas de changement de zone). Vous aurez droit à maximum 16 trajets / mois.

Si vous possédez la carte « mobilité inclusion » (ancienne carte d'invalidité à demander à la MDPH du département), vous avez la possibilité d'être pris en charge devant votre domicile.

RÉSERVATION AU PLUS TARD LA VEILLE AVANT 17H30

 Centrale de réservation : 0 800 201 374
Infos : 04 50 78 12 10

 montenbus@ccpmb.fr

 www.montenbus.fr

LES TAXIS ET VTC

RENSEIGNEMENTS DANS VOTRE
ANNUAIRE TÉLÉPHONIQUE

LE TRAIN

La SNCF propose des tarifs à prix réduits (carte seniors + tarifs TGV et intercity) et des services adaptés aux besoins des personnes de plus de 60 ans (accès plus, bagages...)

CONTACT : SNCF

 3635

 www.sncf.com ou www.ter-sncf.com

LES CARS

BLABLABUS

Au départ de Megève, les bus Borini vous transportent. 4 trajets au départ de Megève :

- Megève > Lyon
- Megève > Lyon - Aéroport Saint-Exupéry
- Megève > Genève - Aéroport
- Megève > Annecy

RÉSERVATION OBLIGATOIRE SUR :

 www.ouibus.com

LIHSA

Depuis le 1^{er} janvier 2017, la région Auvergne-Rhône-Alpes organise le transport interurbain sur le territoire de la Savoie avec 47 lignes régulières.

CONTACT :

 www.auvergnerhonealpes.fr

SOCIÉTÉ ALPES TRANSPORTS (SAT)

La première entreprise indépendante de transport routier de voyageurs en Pays de Savoie, au service de tous ceux qui souhaitent se déplacer, individuellement ou en groupe.

CONTACT :

 04 50 78 05 33

 passy@sat-autocars.com

 175 rue Georges Toussaint - 74190 PASSY

LES CHÈQUES « SORTIR PLUS »

Les chèques « Sortir plus » s'adressent aux personnes de plus 80 ans confrontées à l'isolement ou à la solitude et bénéficiant d'une retraite complémentaire AGIRC-ARRCO.

Dispositif sans condition de ressources.

CONTACT :

 0 810 360 560 (0.05€ / min + prix appel)

COVOITURAGE

 SITES UTILES

www.kelbillet.com

www.trajetalacarte.com

www.blablacar.fr



LA CARTE MOBILITÉ INCLUSION

La carte mobilité inclusion (CMI) a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie. Elle remplace la carte d'invalidité et de stationnement.

Ces cartes vous sont attribuées en fonction de vos difficultés :

- **CMI INVALIDITÉ** : permet notamment d'obtenir des avantages fiscaux et une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, les espaces et salles d'attente ainsi que dans les établissements et les manifestations accueillant du public. Ce droit de priorité concerne aussi la personne qui vous accompagne dans vos déplacements.
- **CMI PRIORITÉ** : permet d'obtenir une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente, dans les manifestations accueillant du public. Elle permet également d'obtenir une priorité dans les files d'attente.
- **CMI ACCOMPAGNEMENT** : pour les personnes malvoyantes ou atteintes de cécité.

- **CMI STATIONNEMENT** : permet d'utiliser gratuitement et sans limitation de durée, toutes les places de stationnement ouvertes au public et pas seulement celles réservées aux personnes handicapées, y compris sur les places payantes (excepté les parkings avec bornes d'entrée).

RENSEIGNEMENTS :

CCAS DE MEGÈVE



04 50 93 29 14



ccas@megeve.fr



www.mairie.megeve.fr



BP 23 – 74120 Megève

MDPH DE LA HAUTE SAVOIE



04 50 33 22 50



26 avenue de Chevène – 74000 Annecy



LA PROTECTION DES PERSONNES

Vous pouvez bénéficier de conseils auprès d'organismes locaux cités précédemment et d'aides en fonction des problèmes ou difficultés que vous rencontrez dans votre vie quotidienne.

LA PROTECTION CONTRE LE DÉMARCHAGE À DOMICILE

Nous vous recommandons de ne pas faire entrer à votre domicile une personne que vous ne connaissez pas.

Vérifier son identité.

S'il se présente comme un agent de la mairie, n'hésitez pas à appeler l'accueil de la Mairie pour vérifier :

 04 50 93 29 29

Vous pouvez demander à ce qu'elle diffère sa visite à un moment où vous pourriez être accompagné.

Si la visite aboutit à une vente, exigez un contrat clair (prix, modalités de paiement, adresse du service, identité du professionnel...) mais aussi les conditions et délais du droit de rétraction ainsi que le bordereau de rétraction. En principe, vous avez 14 jours pour renoncer à votre contrat par lettre recommandée avec accusé de réception.

OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES

Gratuit, ce dispositif fonctionne toute l'année et pas seulement l'été. Il faut néanmoins se réinscrire à chaque départ et prévenir de son retour.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION :

 www.service-public.fr

> RUBRIQUE « Justice > Infractions > Vol – Vandalisme – Escroquerie > Comment bénéficier de l'opération tranquillité vacances (dans les questions réponses) »

> Puis se rendre à la gendarmerie avec le formulaire pré-rempli.

> Bien compléter les contacts en cas d'urgence.

BLOCTEL

Liste d'opposition au démarchage téléphonique.

INSCRIPTION GRATUITE SUR :

 www.bloctel.gouv.fr

LA PROTECTION JURIDIQUE DES PERSONNES ÂGÉES

Plusieurs dispositifs existent pour protéger une personne âgée dont les capacités de jugement sont altérées ou en incapacité de défendre ses intérêts.

Il existe différentes mesures de protections juridiques : la sauvegarde de justice, la curatelle simple ou renforcée et la tutelle.

Ces mesures peuvent être exercées par un membre de la famille ou par un organisme tuteur désigné par le juge des tutelles.

L'habilitation familiale permet à un proche (descendant, ascendant, frère ou sœur, époux, concubin, partenaire de PACS) de solliciter l'autorisation du juge pour représenter une personne qui ne peut plus manifester sa volonté.

La demande peut être réalisée par la personne elle-même ou un membre de son entourage auprès du juge des tutelles au tribunal judiciaire.

CONTACT : TRIBUNAL JUDICIAIRE RETRAIT DES DOSSIERS



04 50 25 48 00



18 quai du Parquet - 74130 Bonneville

RENSEIGNEMENTS



www.service-public.fr

> RUBRIQUE « Famille > protection des personnes > protection juridique »

LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Il donne la possibilité d'organiser à l'avance, la protection de sa propre personne et/ou de ses biens, dans l'éventualité où l'on ne serait plus un jour en capacité de gérer ses affaires seul. Il permet de choisir l'étendue ainsi que la ou les personnes qui exerceront cette protection. Le mandat peut porter sur la protection.

Il existe deux types de mandats :

- Le mandat sous seing privé qui peut être établi sur papier libre et contresigné par un avocat ou selon un modèle réglementaire (cerfa) téléchargeable sur le site internet :
- Le mandat notarié : prenez contact avec votre notaire.

RENSEIGNEMENTS :



www.service-public.fr

> RUBRIQUE « particulier / familles / protection juridique / mandat de protection future »



ORGANISER SA PROPRE PROTECTION À L'AVANCE

Lorsque vous sortez de votre domicile, soyez prudent(e) pour traverser la rue. Évitez d'avoir des sommes d'argent importantes sur vous.

Pour désigner une personne de confiance, rédiger des directives anticipées, faire un testament ou un mandat de protection future.

RENSEIGNEMENTS :

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

> RUBRIQUE « Exercer ses droits > organiser à l'avance sa propre protection »

LE TESTAMENT

Il permet d'organiser, de son vivant, le partage de ses biens et de formuler ses dernières volontés

Deux possibilités :

- Le testament par un notaire : vous devez prendre contact avec votre notaire.
- Faire seul son testament : vous pouvez le rédiger vous-même mais pour qu'il soit valable, il doit respecter les 3 conditions suivantes :

- Être écrit entièrement à la main
- Être daté précisément
- Être signé

Vous pouvez demander conseil à un notaire pour sa rédaction. Une fois rédigé, vous pouvez le faire enregistrer au Fichier Central des Dispositions de Dernières Volontés (FCDDV) (afin de lui donner une date certaine) ou en parler à vos proches et leur communiquer son emplacement.

RENSEIGNEMENTS :

 www.adsn.notaires.fr



CONTACTS UTILES

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES



www.caf.fr



2 rue Emile Romanet - 74987 Annecy Cedex

CENTRE DES FINANCES PUBLIQUES



04 50 58 21 11



www.impots.gouv.fr



1259 Route du Rosay - 74700 Sallanches

CONCILIATEUR DE JUSTICE :

CONTACTEZ LE CCAS DE MEGÈVE



04 50 93 29 14



ccas@megeve.fr



www.mairie.megeve.fr



BP 23 - 74120 Megève

EN CAS DE PERTE OU VOL :

OPPOSITION À VOTRE CARTE BANCAIRE :



0 892 705 705

OPPOSITION AUX CHÈQUES



0 892 683 208

FRAUDE BANCAIRE :

Contactez votre banque

TÉLÉPHONE PORTABLE :

Contactez votre opérateur

INFO ESCROQUERIES



0 805 805 817



EN CAS D'URGENCE
GRATUIT 7J/7 ET 24H/24

SAMU

Pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale ou pour être redirigé vers un organisme de santé comme la maison de santé ou au Centre Hospitalier du Pays du Mont-Blanc.



15

SAPEURS-POMPIERS

Pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir une intervention rapide.



18

POLICE SECOURS



17

Numéro européen :  112

Sourds et malentendants :  114

POLICE MUNICIPALE DE MEGÈVE

Pour la prévention, la surveillance du bon ordre et de la tranquillité, la sécurité et la salubrité publique.



04 50 93 77 55 ou 06 16 58 03 87

CENTRE ANTIPOISON



04 72 11 94 11

LUTTE CONTRE LA MALTRAITANCE



3977