

GUIDE SENIORS

Réalisé par le Centre Communal d'Action Sociale de Colmar
Avec le concours du Conseil des Sages de la Ville de Colmar





Mot de Monsieur le Maire

Chères Colmariennes,

Chers Colmariens,

Notre belle ville de Colmar compte aujourd'hui 14 651 personnes âgées de 65 ans et plus. Rapporté à la population colmarienne, un habitant sur cinq fait partie des Seniors.

Cette notion renvoie à des réalités très diverses. C'est pourquoi, ce Guide des Seniors s'adresse aussi bien aux retraités actifs qu'à ceux qui, en raison de leur avancée en âge ou de problèmes de santé, ont besoin d'être accompagnés dans leur vie quotidienne.

A travers ce guide, réalisé par le CCAS avec le concours du Conseil des Sages, la Ville de Colmar met à votre disposition des informations concrètes et pratiques. Ainsi, vous y trouverez des renseignements sur les nombreuses activités et manifestations qui animent la vie locale, ainsi que les services spécifiques et adaptés à vos attentes et à vos besoins pour vous permettre de continuer à profiter de la ville et bien vivre à Colmar.

Je vous invite à le consulter et à le conserver. Vous avez entre les mains un véritable fil d'Ariane qui vous guidera et facilitera vos démarches.

Je suis certain que cet ouvrage, qui a été enrichi et actualisé pour tenir compte des évolutions et des nouveautés, saura encore mieux vous faire découvrir la vie à Colmar et répondre à vos questions ainsi qu'à celles de vos proches.

Pour les Seniors férus d'informatique, une version numérique du guide est publiée sur le site de la Ville de Colmar. Elle sera mise à jour régulièrement par le Conseil des Sages, que je remercie chaleureusement pour son précieux soutien.

Monsieur Xavier KRUCH sera votre interlocuteur si vous souhaitez partager des informations utiles à la vie de nos Aînés. Il est joignable à l'adresse suivante : xavier.kruch@outlook.com

En parcourant ce guide, vous y ferez assurément des découvertes instructives. Je souhaite qu'il vous aide à prendre bien soin de vous et de vos proches.

Eric STRAUMANN

Maire de Colmar



Le Conseil des Sages présidé par Monsieur Bernard SACQUEPEE
avec Monsieur le Maire, Eric STRAUMMAN
et Mesdames Nathalie PRUNIER, Adjointe au Maire en charge de la solidarité, des personnes
âgées, du handicap et de la santé
et Isabelle FUHRMANN, Conseillère Municipale Déléguée en charge du Conseil des Sages.

LE CONSEIL DES SAGES DE COLMAR

Le Conseil des Sages, installé en janvier 2021, répond à la volonté de faire remonter les besoins des Seniors vers la municipalité au service du bien commun.

Instance consultative de réflexion et de propositions, le Conseil des Sages est à l'écoute des Aînés dans le but d'améliorer leur qualité de vie et le mieux vivre ensemble dans la Cité.

Pour contacter le Conseil des Sages

Par courriel à l'adresse : conseildessages@colmar.fr

Par courrier adressé à : Mairie de Colmar - CCAS
1 place de la Mairie - BP 50528
68021 COLMAR Cedex

SOMMAIRE

1	S'INFORMER	p. 4
2	CONNAITRE SES DROITS	p. 8
3	SE PROTEGER	p. 14
4	MIEUX VIVRE CHEZ SOI AU QUOTIDIEN	p. 22
5	PRENDRE SOIN DE SA SANTE ET ETRE SOIGNE A DOMICILE	p. 44
6	NUTRITION	p. 52
7	OCCUPER SES JOURNEES	p. 67
8	CHOISIR SON MOYEN DE TRANSPORT	p. 81
9	CHANGER DE LIEU DE VIE	p. 90
10	LA SOLIDARITE – LE LIEN SOCIAL	p.102
11	DIVERS : Aides à la gestion, mesures de protection, perte du conjoint, conservation des documents	p.111

S'INFORMER



*J'ai besoin d'informations
et je dois faire des
démarches.*

VOS INTERLOCUTEURS..... p. 5

Votre Mairie et son Centre Communal d'Action Sociale



Colmar : sigle indiquant les engagements de la municipalité

La Collectivité Européenne d'Alsace (CeA)

Les Caisses de retraite

Alsa'Seniors

Prélèvement à la source

VOS INTERLOCUTEURS

Votre Mairie et son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

La Ville de Colmar a mis 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...

Vous trouverez toutes les informations utiles sur le site internet de la mairie : www.colmar.fr , ainsi qu'au fil des pages et des thématiques abordées dans ce guide.

Par ailleurs le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de Colmar est missionné pour mettre en œuvre l'action sociale de la Commune, notamment en faveur des personnes âgées les plus fragiles.

Pour prendre contact avec le CCAS :

- Par courrier :
1 place de la Mairie - BP 50528
68021 COLMAR Cedex
- Par téléphone : 03.89.20.68.21
- Par courriel : ccas@colmar.fr



Pensez à lire les panneaux électroniques mis en place par la Ville de Colmar, sources d'informations sur les activités proposées.

Le Conseil des Sages

La Ville de Colmar a mis en place un Conseil des Sages composé de 25 membres, force de propositions pour contribuer à la qualité de vie des Aînés et au mieux vivre ensemble.

La Collectivité Européenne d'Alsace (CeA)

La CeA est l'interlocuteur privilégié en matière de soutien et de conseil aux personnes âgées.

Service Solidarité Seniors de Colmar

Ce service social de proximité est le point d'entrée principal pour la mise en œuvre des dispositifs d'aide et de soutien aux personnes âgées. Il accueille, accompagne, suit et oriente les personnes âgées et leurs familles.

Contact :

3 rue Gambetta à COLMAR

 : 03 89 20 17 77

gerontocolmar@haut-rhin.fr

La Maison Départementale des Personnes Handicapées

Elle a pour mission l'accueil, l'information, l'accompagnement et le conseil aux personnes handicapées et à leurs proches ainsi que l'attribution des droits.

Contact :

125B avenue d'Alsace à COLMAR

 : 03 89 30 68 10

mdph@haut-rhin.fr

S'INFORMER

La MAIA (Méthode d'Action pour l'Intégration des Services d'Aide et de Soins dans le Champ de l'Autonomie)

Les MAIA sont des dispositifs de proximité organisés pour simplifier le parcours des personnes et de leurs aidants sur un territoire donné. Des professionnels spécialisés sont chargés de mettre en œuvre un accompagnement intensif et continu pour un maintien à domicile des personnes âgées dépendantes en situation complexe.

MAIA Région Colmarienne

7 rue Bruat – BP 20351 à COLMAR

☎ : 03 89 30 66 00

maiacolmar@haut-rhin.fr

Les caisses de retraite

Elles vous accompagnent dans les formalités administratives lors de votre départ à la retraite, vous aident à faire valoir vos droits et à évaluer le montant de votre retraite.

www.info-retraite.fr

Elles financent également des prestations d'action sociale (aide-ménagère, garde à domicile, adaptation de l'habitation, hébergement temporaire, secours divers, etc.).

Ces aides sont versées sous conditions de ressources.

Pour connaître les conditions d'attribution, contactez votre caisse de retraite.

Régime Général :

CARSAT

1 route de Rouffach à COLMAR

☎ : 3960

Appel d'une box ou d'un mobile :

☎ : 09 71 10 39 60

www.lassuranceretraite.fr

Les autres régimes de retraite proposent également des aides dans le cadre de leur politique d'action sociale selon des règles qui leur sont propres.

Régime Agricole :

Mutuelle Sociale Agricole (MSA)

9 rue de Guebwiller à COLMAR

☎ : 03 89 20 78 68

www.msa-alsace.fr

Régime Social des indépendants

Depuis 2020, le Régime Social Indépendant a été intégré aux 3 branches du régime général :

- La CPAM pour les prestations maladie, maternité et invalidité.
- La CARSAT pour l'assurance vieillesse.

S'INFORMER

- L'URSSAF (Union de Recouvrement pour la Sécurité Sociale et les Allocations Familiales) pour le recouvrement des cotisations.

Contact :

Agence de Mulhouse dans les locaux de l'URSSAF

26 avenue Robert Schuman à MULHOUSE

☎ : 3698

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h

www.secu-independants.fr/contact

Le CICAS (Centre d'Information, de Conseil et d'Accueil des Salariés)

Le CICAS a été créé par les régimes de retraite complémentaire AGIRC/ARRCO.

Il vous informe, vous oriente et vous accompagne dans toutes vos démarches liées à la retraite et notamment dans la préparation de votre départ en retraite.

Il instruit les demandes de retraites complémentaires.

Il mène également une action sociale pour vous aider à bien vivre votre retraite.

CICAS

197 avenue d'Alsace à COLMAR

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h.

☎ : 0 820 200 189 (Accessible de 8h30 à 18h du lundi au vendredi)

Alsa'Seniors

Réseau qui accompagne les aidants et les familles confrontées à une offre de soins et d'hébergement inférieure à la demande.

Le réseau organise et planifie le suivi du résident en situation complexe et facilite l'accès aux plateaux techniques.

Il facilite le parcours de la personne âgée, aide à l'orientation vers les différentes structures, dispense les informations pour le maintien à domicile, organise des conférences et réunions thématiques.

☎ : 03 89 33 13 00

Prélèvement à la source

Pour tout renseignement :

Centre des Finances Publiques

3 rue Fleischhauer à COLMAR

☎ : 03 89 24 80 79

Numéro national : 0809 401 401

<https://www.economie.gouv.fr/prelevement-a-la-source>



Les liens utiles :

Le portail national d'information pour les personnes âgées et leurs familles :

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

et

le site internet de la Collectivité Européenne d'Alsace

www.haut-rhin.fr (Accueil)

onglet : Pour les Seniors et leurs aidants



*J'ai besoin d'un conseil
ou d'une aide juridique.*

LIEUX D'INFORMATION JURIDIQUE p. 9

La Maison de la Justice et du Droit (MJD) - Les défenseurs des
droits - Le Tribunal judiciaire (ancien Tribunal d'Instance)

LES AVOCATS – PERMANENCES GRATUITES p. 10

Au Tribunal judiciaire (ancien Tribunal de Grande Instance) - A la Maison
de la Justice et du Droit (MJD)

L'AIDE JURIDICTIONNELLE..... p. 10

SERVICE D'ACCUEIL UNIQUE DU JUSTICIABLE (SAUJ)..... p. 10

LES NOTAIRES – LES HUISSIERS – PERMANENCES

GRATUITES p. 11

LES ECRIVAINS PUBLICS – PERMANENCES GRATUITES p. 11

L'AIDE AUX VICTIMES p. 11

Association Espoir – Service d'aide aux victimes
Commissariat de Police

LES ASSOCIATIONS DE DEFENSE DES CONSOMMATEURS ET DES FAMILLES p. 12

LIEUX D'INFORMATION JURIDIQUE

La Maison de la Justice et du Droit (MJD)

La Maison de la Justice et du Droit assure une présence judiciaire de proximité, garantit aux citoyens un accès aux droits et favorise les modes alternatifs de règlement des litiges du quotidien.

11A avenue de Rome à COLMAR

☎ : 03 89 80 11 67

www.mjd-colmar@justice.fr

Horaires :

Lundi, Mardi et Jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Mercredi de 8h30 à 12h.

Sur rendez-vous :

Conciliateurs de Justice, Notaires, Huissiers de Justice, Aide aux Victimes, Avocats, Médiateur de la République.

Les conciliateurs de justice

Ce sont des auxiliaires de justice bénévoles qui ont pour mission de faciliter le règlement amiable de tous les différends entre particuliers et/ou entre un particulier et un professionnel (litiges entre bailleurs-locataires, acheteurs-vendeurs, problèmes de copropriété, querelles de famille, conflits de voisinage...).

Le conciliateur peut être saisi par l'une des parties ou par un Juge.

Lorsque la conciliation aboutit à un compromis et qu'elle est homologuée par un magistrat, elle acquiert une force exécutoire comme tout jugement.

La conciliation est obligatoire pour les litiges dont le montant en jeu est inférieur à 4 000 €, en matière civile et commerciale. Elle est gratuite.

Permanences sur RDV tous les 15 jours, le jeudi de 9h00 à 12h00 au 15 rue Rapp - rez-de-chaussée.

☎ : 03 89 80 11 67

Le médiateur de la République

Pour tout problème et différend avec l'administration, il vous aide à trouver des solutions amiables.

Les défenseurs des droits

Ils ont pour mission de recevoir et d'étudier, gratuitement et en toute confidentialité, les demandes des droits des usagers des services publics, la lutte contre les discriminations, les manquements à la déontologie et à la sécurité.

Préfecture du Haut-Rhin

11 av. de la République à COLMAR

☎ : 03 89 29 21 12

www.defenseurdesdroits.fr

CONNAITRE SES DROITS

Depuis le 1^{er} janvier 2020, le Tribunal de Grande Instance et le Tribunal d'Instance ont fusionné en une seule et même instance : le Tribunal Judiciaire de Colmar.

Le Tribunal judiciaire de Colmar (ancien Tribunal d'Instance)

10 rue des Augustins à COLMAR

☎ : 03 89 24 45 24

www.justice.gouv.fr

Horaires :

Lundi au Jeudi de 8h à 12h et de 14h à 17h

Vendredi de 8h à 12h et de 14h à 16h.

LES AVOCATS – PERMANENCES GRATUITES :

Au Tribunal judiciaire (ancien Tribunal de Grande Instance)

Place du Marché aux Fruits à COLMAR

☎ : 03 89 20 56 00

www.justice.gouv.fr

Permanences les mercredis et les vendredis de 14h à 16h.

A la Maison de la Justice et du Droit

11 avenue de Rome à COLMAR

☎ : 03 89 80 11 67

Permanences les lundis et les jeudis de 14h à 16h (hors vacances scolaires).

L'AIDE JURIDICTIONNELLE

Elle permet de bénéficier, en cas de faibles ressources, d'une prise en charge totale ou partielle par l'Etat des honoraires et frais de justice.

Le dossier est à retirer au bureau d'accueil du Tribunal judiciaire de Colmar ou auprès d'un avocat.

SERVICE D'ACCUEIL UNIQUE DU JUSTICIABLE (SAUJ)

Son objectif est de simplifier les démarches de ceux qui font appel à la justice, quelle que soit leur demande en matière de divorce, de droits au travail, de succession,...

C'est un guichet unique qui répond aux questions et oriente ensuite les dossiers.

Le justiciable va pouvoir :

- Obtenir des informations générales sur les procédures judiciaires relevant des tribunaux judiciaires et conseils de prud'hommes.
- Obtenir des renseignements précis sur une procédure le concernant et qui est en cours devant l'une des juridictions située dans le ressort du tribunal judiciaire dont dépend le SAUJ (ex. : date d'audience, de renvoi ou de délibéré).

CONNAITRE SES DROITS

- Effectuer l'un des actes de procédure pouvant relever d'une autre juridiction située dans le ressort du tribunal judiciaire dont dépend le SAUJ (ex. : dépôt de plainte, demande de délivrance de copie de décision)

SAUJ de l'arrondissement de Colmar
Tribunal judiciaire
Place du Marché aux Fruits à COLMAR

☎ : 03 89 20 56 00

Accueil.colmar@justice.fr

Permanences du lundi au jeudi de 8h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Vendredi de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

LES NOTAIRES – LES HUISSIERS

PERMANENCES GRATUITES : A la Maison de la Justice et du Droit

11 avenue de Rome à COLMAR

☎ : 03 89 80 11 67

Les Notaires :

Permanences 2 lundis par mois de 14h30 à 16h30 sur RDV.

Chambre.68@notaires.fr

Les Huissiers :

Permanences 2 lundis par mois de 14h à 15h sur RDV.

LES ECRIVAINS PUBLICS

PERMANENCES GRATUITES :

A la Maison de la Justice et du Droit

11 avenue de Rome à COLMAR

☎ : 03 89 80 11 67

Permanences 1 mardi sur 2 de 13h30 à 17h sur RDV.

A la mairie de Colmar :

Une permanence d'écrivain public est mise en place en Mairie. Le public peut s'y rendre sans rendez-vous et trouver de l'aide pour remplir des formulaires administratifs ou rédiger un courrier officiel.

Permanences les mercredis de 9h à 10h – Salle De Lattre.

L'AIDE AUX VICTIMES :

Association Espoir – Service d'aide aux victimes

Accueil, écoute, information et orientation des victimes d'infractions pénales.

Accompagnement social dans le cadre d'une procédure pénale avant l'audience. Ce service est gratuit et confidentiel.

CONNAITRE SES DROITS

Permanences :

Association Espoir

Maison des Solidarités

18a rue Roesselmann à COLMAR

☎ : 03 89 20 63 03 ou 06 07 70 50 17

Par mail :

servicejudiciaire@association-espoir.org

Tous les jours sur RDV

Maison de la justice et du droit

Les mardis de 14h à 17h sur RDV

Tribunal judiciaire – Bureau d'aide aux victimes

Du lundi au vendredi de 8h à 12h

Sans RDV

☎ : 06 07 70 50 17 ou numéro

national de France Victimes

☎ : 08 842 846 37 (7j/7 de 9h à 21h)

Commissariat de Police

Intervenante sociale police de 8h30 à 12h00

du lundi au vendredi

2 rue de la Cavalerie à COLMAR

☎ : 03 89 29 47 00

LES ASSOCIATIONS DE DEFENSE DES CONSOMMATEURS ET DES FAMILLES

Leur vocation est d'informer, de conseiller et de soutenir juridiquement les consommateurs pour les litiges de la vie quotidienne.

Quelques adresses à Colmar :

UFC – Que Choisir 68

Maison des Associations

Bâtiment C – Salle 11

6 route d'Ingersheim à COLMAR

☎ : 03 89 41 42 43

Permanence : le lundi de 18h à 19h30.

CLCV (Consommation, Logement et Cadre de Vie)

Maison des Associations

Bât. C, entrée 1, salle au RDC

6 route d'Ingersheim à COLMAR

☎ : 06 84 70 10 62 - louis.klur@sfr.fr

Permanence : le vendredi de 17h30 à 19h30.

ORGEKO (Organisation Générale des Consommateurs)

13 rue de Turenne à COLMAR

www.orgeco.net

orgeco68@gmail.com

Heures d'ouverture et/ou de permanence : les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois de 14h à 17h.

Chambre de Consommation d'Alsace

☎ : 03 89 33 39 79

Fiches juridiques consultables sur le site www.cca.asso.fr

CRESUS Alsace

Porte de France

17 - 19 – 25 rue de Lausanne à STRASBOURG

☎ : 03 90 22 11 34

www.cresusalsace.org

Cette association basée à Strasbourg, accueille, écoute et accompagne les ménages surendettés.

CONNAITRE SES DROITS

Elle agit en faveur de la lutte contre l'exclusion par l'éducation et la formation financière de tous.

Une permanence se tient à Colmar dans les locaux du CCAS, 11 rue Etroite, tous les mardis de 8h30 à 12h sur rendez-vous pris en téléphonant à Strasbourg.

L'UDAF 68 (Union Départementale des Associations Familiales) a pour mission de promouvoir, défendre et représenter les intérêts matériels et moraux des familles.

L'UDAF 68 représente plus de 6 000 familles adhérentes, issues de 35 associations familiales dont certaines tiennent des permanences à la **Maison des Associations Familiales et des Familles (MAAF)** dans les locaux de l'UDAF.

UDAF - 7 rue de l'Abbé Lemire à COLMAR – Bât. A

☎ : 03 89 30 41 79 de 9h à 11h45 et de 14h à 16h

maison.udaf68@gmail.com

Association familiale laïque de Colmar

Bénévoles et professionnels proposent un service d'accueil et d'information et reçoivent les personnes ayant des problèmes liés au budget, ou besoin d'aide pour constituer des dossiers de surendettement, MDPH, retraite, logement...

Permanences à la MAAF dans les locaux de l'UDAF :

Les 1^{er} et 3^{ème} vendredis (après-midi) du mois

Le 2^{ème} samedi du mois (matin)

Contact :

aflcolmar@yahoo.fr

Bon à savoir :

Pour permettre aux Seniors de repérer facilement les produits les mieux adaptés pour eux, AFNOR Certification a créé le label « Testé et Approuvé par les Seniors », qui vous garantit que le produit satisfait aux exigences de facilité, de lisibilité, de prise en main...





*J'adopte les bons gestes
pour ma sécurité.*

ETRE EN SECURITE A MON DOMICILE..... p. 15

Adoptez les bons gestes - Vigilance informatique, les bons réflexes -
La maltraitance de la personne âgée

ETRE EN SECURITE HORS DE CHEZ SOI..... p. 18

Prudence, vigilance - Lors de vos déplacements - La vidéooverbalisation :
lutter contre les comportements incivils voire dangereux

ÊTRE EN SÉCURITÉ À MON DOMICILE :

Adoptez les bons gestes :

- Gardez le contact avec des personnes de confiance.
- Fermez la porte d'entrée à double tour, même lorsque vous êtes chez vous.
- Ne laissez pas une clef sur une porte vitrée, sous le paillason, dans la boîte aux lettres ou dans un pot de fleurs. Confiez-la à une personne de confiance.
- Équipez votre porte d'un système de fermeture fiable, d'un judas optique et d'un entrebâilleur.
- Installez des volets, des grilles, un éclairage automatique et une alarme à protection électronique.
- Changez les serrures lorsque vous déménagez ou lorsque vous perdez la clef.
- Ne laissez pas de trousse à outils, d'échelle ou d'échafaudage à portée de main.
- N'inscrivez pas vos noms et adresses sur votre trousseau.
- Inscrivez seulement votre nom de famille sur la boîte aux lettres sans autre précision.
- Photographiez les objets de valeur et les bijoux, et conservez les factures.
- Pensez aux sociétés de télésurveillance : elles apportent de la dissuasion et une protection contre les cambriolages de votre domicile.

En cas d'absence prolongée :

Prévenez voisins, famille... Signalez à la police votre absence. Faites suivre votre courrier. Votre domicile doit paraître habité (boîte aux lettres/volets...).

En cas de cambriolage :

- Ne touchez à rien, laissez en l'état et prévenez la police (☎ : 17).
- Si les cambrioleurs sont encore sur place, ne prenez pas de risque.

Déposez au commissariat « une main courante » et portez plainte, faites inventorier les objets volés et contactez votre assurance.

Se prémunir contre le vol et l'usurpation d'identité :

- Si une personne se présente à l'interphone, utilisez le judas.
- Soyez vigilant lorsque l'employé du gaz, l'électricien ou le plombier se présentent. Demandez à voir une carte professionnelle.
- Ne divulguez jamais où vous cachez argent, bijoux....
- Ne signez aucun papier qu'on pourrait vous présenter sans vérification.
- Soyez très prudent dans l'attribution d'une procuration bancaire. Ne la délivrez pas à quelqu'un en qui vous n'avez pas confiance.
- Ne donnez pas le numéro de votre carte bancaire à une personne que vous ne connaissez pas.

Infos escroquerie ☎ : 0811 020 217

Contrôle annuel des chaudières

L'arrêté du 9 juin 2009 rend obligatoire l'entretien annuel des chaudières alimentées par des combustibles gazeux (gaz naturel), liquides (fioul) ou solides (bois).

L'entretien doit être réalisé par un professionnel qualifié, à l'initiative de l'occupant du logement.

Monoxyde de carbone

Maux de tête, nausées, malaises et vomissements peuvent être les signes de la présence de monoxyde de carbone dans votre logement.

Dans ce cas :

- Aérez immédiatement les locaux en ouvrant portes et fenêtres.
- Arrêtez si possible les appareils à combustion.
- Quittez au plus vite les locaux.
- Appelez au secours soit les pompiers au 18, soit le SAMU au 15.

Ramonage des conduits de fumée

Le règlement sanitaire départemental du Haut-Rhin impose le ramonage des conduits une fois par an pour les combustibles gazeux et 2 fois par an pour les combustibles solides et liquides. Il doit être réalisé par un professionnel.

En cas de sinistre, l'assurance demandera à voir le certificat prouvant que le ramonage a été effectué.

Démarchage par téléphone

Si vous n'avez rien demandé à personne, vous êtes parfaitement libre de refuser la discussion sans vous justifier.

N'hésitez pas à interrompre la personne qui vous a appelé, et si vous vous sentez acculé, n'oubliez pas que vous avez le droit de raccrocher le téléphone.

Si vous êtes intéressé, le professionnel doit vous faire parvenir son offre par écrit (par courrier ou mail). N'acceptez pas de conclure un contrat uniquement par téléphone, et ne communiquez surtout pas vos références bancaires à n'importe quel organisme, même connu par vous.

Bloctel :

Site officiel contre le démarchage téléphonique.

www.bloctel.gouv.fr

Vigilance informatique – Les bons réflexes

- Quand vous n'utilisez pas votre ordinateur, éteignez-le, ne le laissez pas en veille.
- Protégez votre ordinateur en installant des logiciels anti-virus, anti-espion, pare-feu et mettez-les régulièrement à jour.
- N'installez jamais de logiciels et programmes contrefaits, ou dont vous ne connaissez pas la provenance.
- Achetez auprès d'enseignes connues dont l'adresse commence toujours par «**https**».

- Ne payez en ligne que sur les sites sécurisés signalés par un cadenas ou une clef.  

- Ne cliquez que sur des liens, images et vidéos pour lesquels vous avez confiance.
- N'utilisez pas les mêmes mots de passe pour accéder à vos comptes Agence en ligne, Facebook, etc... et changez-les régulièrement.
- Si vous avez un doute sur la provenance d'un «mail», ne l'ouvrez pas, envoyez-le à la corbeille.
- Sauvegardez vos données en faisant une copie de vos fichiers, photos... sur un disque dur externe.
- Pensez à vider la mémoire de vos périphériques si vous les revendez.
- Sécurisez votre réseau wifi domestique avec un mot de passe
- Ne répondez jamais à un « mail » d'une banque ou de quiconque vous demandant, **vos identifiants, vos mots de passe, vos coordonnées bancaires, votre identité.**
- Si vous êtes victime d'une « cyber » escroquerie, déposez plainte. Des services spécialisés savent traiter ce genre d'affaires.

Vous pouvez signaler ces mails sur :

www.internet-signalement.gouv.fr
www.defense-du-consommateur.ooreka.fr

Infos escroquerie informatique :

☎ : 0 811 020 217

La maltraitance de la personne âgée

Parce que la personne âgée est une personne vulnérable, des dispositifs de protection existent.

L'association en réseau Alma Alsace permet de briser le silence qui entoure la violence envers les personnes âgées.

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.

Pour contacter Alma Alsace :

☎ : 03 89 43 40 80

Mardi : 17h à 19h

Vendredi : 9h à 12h

ou

le numéro national : ☎ 3977

du lundi au vendredi de 9h à 19h.

En cas d'urgence, la situation de maltraitance doit être signalée au Procureur de la République (Tribunal de Grande Instance, place du Marché aux Fruits à COLMAR) ou aux services de Police.

En maison de retraite :

Le signalement peut être transmis à l'Agence Régionale de Santé (ARS) et à la Collectivité Européenne d'Alsace qui ont une mission de contrôle.

ARS

45 rue de la Fecht à COLMAR

☎ : 03 69 49 30 04

ars-grandest-dt-alsace@ars.sante.fr

Si vous constatez une situation de maltraitance en maison de retraite de la part d'un professionnel ou d'un résident, vous pouvez le signaler directement au Directeur de l'établissement.

ÊTRE EN SECURITE HORS DE CHEZ SOI :

Prudence, vigilance

Il est recommandé d'avoir toujours dans son sac ou dans sa poche un masque et si possible un petit flacon de gel désinfectant, objets utiles, non seulement en période de pandémie mais aussi lors de rencontres ou en courses dans les magasins, essentiellement en hiver quand se propageront à nouveau les gripes et les infections virales en tout genre.

Vol de téléphone portable :

Soyez vigilant dans les lieux publics et les transports en commun. Ne prêtez pas votre portable à un inconnu.

En cas de vol ou perte de votre téléphone portable, adoptez les bons réflexes : suspendez immédiatement votre ligne téléphonique et portez plainte auprès de la police.

Téléphone portable perdu ou volé :

SFR : ☎ 1023

Orange : ☎ 0 800 100 740

Bouygues Telecom :

☎ : 0 800 291 000

Pickpocket et vol à l'arraché du sac à main :

- Faites-vous accompagner quand vous allez retirer de l'argent.
- N'arborez pas de bijoux.
- Marchez toujours face aux voitures et le plus près du mur en portant votre sac à main au côté opposé à la chaussée. Portez-le fermé et si possible en bandoulière.
- Soyez très vigilant en cas de mouvements de foule.

Opposition chèque :

☎ : 0892 613 208

Le vol au distributeur de billet :

- Retirez votre argent si possible au guichet de la banque.
- Ne vous laissez pas distraire et rentrez dans un local de banque à guichet clôturé.
- Ne laissez pas votre code secret dans votre portefeuille.
- Récupérez votre ticket de retrait et d'achat.
- Méfiez-vous des personnes qui vous proposent de l'aide.
- Si la carte est avalée, patientez quelques instants pour être sûr qu'elle ne ressorte pas.

Carte de crédit perdue :

☎ : 0 892 705 705

En cas d'agression :

- N'opposez aucune résistance.
- Si l'agresseur tente d'arracher votre sac, ne résistez pas, lâchez-le.
- Appelez au secours en criant très fort.
- Notez bien le signalement et alertez de suite la police.

Police secours : ☎ 17

SE PROTÉGER

Lors de vos déplacements**Piétons :**

- Empruntez les passages piétons, traversez au feu vert.
- Regardez à gauche et à droite.
- Méfiez-vous des circulations à contre sens.
- La nuit, équipez-vous d'un gilet réfléchissant.

Automobilistes :

- Adaptez votre conduite à votre âge, faites vérifier ouïe, vue et réflexes.
- Attention aux médicaments entraînant des somnolences.
- Effectuez un stage de sensibilisation et de remise à niveau, afin de vous mettre à jour avec la signalisation et le code de la route
- Attention au car-jacking (vol à l'arrachée) quand vous êtes arrêté à un stop, à un feu rouge...

Vélos :

- Un vélo en bon état et bien équipé contribue à garantir votre sécurité ainsi que celle des autres usagers de la route.
- Pour se prémunir des vols, garer son vélo aux endroits prévus à cet effet, fortement fréquentés ou couverts par la vidéo-protection et bien noter le bicycode pour les vélos subventionnés par la Ville.

**Les équipements obligatoires :**

- Eclairage avant et arrière.
- Signalisation sonore (sonnette, avertisseur...)
- Signalisation visuelle de jour comme de nuit : plaque réfléchissante rouge à l'arrière et orange sur chaque pédale et deux visibles latéralement.
- Deux freins : avant et arrière.
- Le port d'un gilet jaune réfléchissant de nuit en rase campagne.
- Casque pour les enfants de moins de 12 ans.

Les équipements facultatifs :

- Un casque vivement conseillé
- Un gilet jaune surtout au crépuscule, à l'aurore ou les jours de mauvais temps.
- Des vêtements clairs, munis de bandes réfléchissantes.

Les règles de circulation :

- Utilisez les pistes cyclables.
- Roulez en file simple, il est interdit de rouler à deux de front.

Une assurance spécifique n'est pas obligatoire.

La vidéoverbalisation : lutter contre les comportements incivils voire dangereux

La Ville a fait le constat :

- de nombreuses infractions et de comportements incivils voire dangereux en augmentation sur la voie publique.
- de l'utilisation abusive de certains points d'apport volontaire de tri sélectif ainsi que de dépôts d'encombrants laissés sur la voie publique.

Malgré les campagnes de sensibilisation, les comportements en cause persistent et obligent la Ville à prendre des mesures dissuasives et répressives.

C'est pourquoi, la Ville met en place la vidéoverbalisation qui consistera à relever les infractions en dehors de toute interpellation directe, à partir de la visualisation des images des caméras de vidéoprotection déployées sur 6 quartiers de la ville.



Notes : -----



*J'ai besoin d'aide pour
bien vivre à mon domicile.*

L'ADAPTATION DU LOGEMENT p. 23

Les aides de l'ANAH (Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat) -
Les aides fiscales - Les aides des collectivités

LA TELEASSISTANCE p. 29

ETRE AIDE A DOMICILE p. 31

L'emploi direct d'un salarié à domicile - Le recours à une
association ou à une entreprise de services à la personne -
Services d'aide à la personne intervenant sur Colmar

LES RELAIS TEMPORAIRES..... p. 34

L'accueil de jour - L'hébergement temporaire -
L'accompagnement des proches aidants

SERVICE DE COURSES A DOMICILE p. 35

SERVICES DE LIVRAISON DE REPAS A DOMICILE p. 35

LES SOLUTIONS LA NUIT p. 36

LES AIDES FINANCIERES POUR LE MAINTIEN A DOMICILE p. 37

Pour les personnes en perte d'autonomie - Pour les personnes
autonomes - L'aide des Caisses de Retraite Complémentaire -
Les aides des Caisses complémentaires santé - Les aides fiscales -
L'exonération des cotisations patronales pour l'emploi
d'un salarié à domicile - Le chèque énergie

L'AIDE AU DENEIGEMENT DES TROTTOIRS..... p. 43

VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE..... p. 43

L'ADAPTATION DU LOGEMENT

Vous avancez en âge et vous souhaitez continuer à vivre chez vous le plus longtemps possible. Des solutions existent pour rendre votre logement plus sécurisant et plus adapté. Quelles sont les aides dont vous pouvez bénéficier ?

Les aides de l'ANAH (Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat)

Vous êtes propriétaire d'un appartement ou d'une maison et vous y habitez, mais ce logement est en mauvais état, difficile à chauffer ou mal adapté à votre handicap. Vous pouvez aussi souhaiter anticiper des travaux nécessaires pour vieillir confortablement chez vous.

L'ANAH accorde des aides aux personnes âgées propriétaires ayant des ressources modérées afin de leur permettre de vivre le plus longtemps possible à domicile

- Pour la rénovation du logement (MaPrimeRénov')
- Pour aider à définir et à réaliser les travaux (Habiter Mieux sérénité)
- Pour l'adaptation du logement (Habiter Facile)

MaPrimeRénov'

Etre mieux chauffé, se sentir bien chez soi, retrouver du confort dans un logement ancien est souvent nécessaire voire urgent. L'ANAH peut vous aider financièrement.

En effet, l'Etat peut vous aider à financer vos travaux de rénovation énergétique :

- Isolation
- Chauffage
- Ventilation
- Rénovation globale
- Diagnostic et audit énergétique

Montant de l'aide :

Une aide forfaitaire par poste de travaux réalisés est accordée. Le forfait est ajusté en fonction du niveau de ressources et des gains énergétiques permis par les travaux réalisés.

Renseignements : [Maprimerenov.gouv.fr](https://maprimerenov.gouv.fr)

Habiter Mieux sérénité

Il s'agit d'un accompagnement pour vous aider à définir et à réaliser vos travaux :

- Diagnostic du logement
- Définition et chiffrage de votre projet
- Réalisation de démarches pour obtenir toutes les aides financières auxquelles vous avez droit

MIEUX VIVRE CHEZ SOI AU QUOTIDIEN

Montant de l'aide

Ressources très modestes :

50% du montant HT des travaux plafonné à 15 000 € max

+ Prime Habiter Mieux de 10% du montant total des travaux HT, dans la limite de 3 000 €

Ressources modestes :

35% du montant HT des travaux plafonné à 10 500 € max

+ Prime Habiter Mieux de 10% du montant total des travaux HT, dans la limite de 2 000 €

Renseignements :

Monprojet.anah.gouv.fr

Habiter Facile

L'ANAH peut vous aider à financer les travaux d'adaptation de votre logement. Il s'agit de travaux qui vous facilitent la vie au quotidien comme par exemple le remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied ou l'installation d'un monte-escalier électrique.

Renseignements : anah.fr

☎ : 0 806 703 803

Conditions :

- Vous ne dépassez pas un niveau de ressources fixé nationalement.
- Votre logement a plus de 15 ans (Habiter Mieux sérénité) ou plus de 2 ans (MaPrimeRénov') à la date à laquelle est acceptée votre demande d'aide.

- Vous n'avez pas bénéficié d'un prêt à taux zéro pour l'accession à la propriété dans les 5 dernières années.
- Le montant minimum des travaux est de 1 500 €.

Vos engagements :

- Ne pas avoir commencé les travaux avant d'avoir déposé votre dossier d'aide auprès de l'ANAH.
- Vos travaux sont intégralement réalisés par des professionnels du bâtiment.
- Réserver à l'ANAH l'enregistrement des Certificats d'Economie d'Energie générés par les travaux de rénovation thermique.
- Habiter votre logement en tant que résidence principale pendant au moins 6 ans après la fin des travaux.



Les aides MaPrimeRénov' et Habiter Mieux sérénité ne sont pas cumulables.

Conseils et renseignements :

Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL)
ADIL – 16A avenue de la Liberté à COLMAR

☎ : 03 89 21 75 35 - www.adil68.org

Instruction des dossiers d'aides de l'ANAH :

☎ : 03 89 24 84 11

Courriel : ddt-anah@haut-rhin.gouv.fr

Les aides fiscales

Conditions :

Votre logement doit être situé en France et être affecté à l'habitation principale. Vous devez y effectuer des travaux facilitant l'accès pour une personne âgée ou handicapée ou des travaux d'adaptation du logement à la perte d'autonomie ou au handicap, sous certaines conditions.

Les travaux doivent être effectués par la même entreprise et facturés avant le 31 décembre 2023.

Montants (selon la législation en vigueur) :

- taux de crédit d'impôt 25% du montant des dépenses.
- plafond de dépenses :
 - 5 000 € pour une personne seule
 - 10 000 € pour un couple soumis à une imposition commune.

Le plafond est majoré de 400 € par personne à charge (200 € par enfant en résidence alternée).

Si le montant du crédit d'impôt dépasse celui de l'impôt dû, l'excédent vous sera restitué.

Pour en savoir plus, consultez le site :

www.service-public.fr/particuliers/vos-droits/F10752)

ou adressez-vous à :

ADIL – 16A avenue de la Liberté à COLMAR

☎ : 03 89 21 75 35 - www.adil68.org

Les aides des collectivités

La Collectivité Européenne d'Alsace :

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH)

Certains travaux d'aménagement peuvent être pris en charge dans le cadre de la PCH attribuée par la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) et versée par la Collectivité Européenne d'Alsace.

La PCH est destinée aux personnes qui ont besoin d'une aide dans la réalisation des actes de la vie quotidienne du fait d'un handicap.

Elle peut prendre en charge en totalité ou en partie les dépenses liées au handicap.

Conditions :

- **de handicap** : avoir une limitation absolue ou grave dans les activités de la vie quotidienne. Ce degré de limitation est évalué par la MDPH.
- **d'âge** :
 - être âgé de moins de 60 ans lors de la 1^{ère} demande.
 - être âgé de moins de 75 ans et avoir rempli les conditions d'accès à la PCH avant 60 ans.
 - être encore en activité professionnelle, même au-delà de l'âge légal de départ à la retraite.

- **de revenus :** la PCH est une prestation universelle. Toutes les personnes qui remplissent les conditions d'éligibilité peuvent en bénéficier quels que soient leurs revenus. Mais selon les revenus, un coût reste à la charge de la personne.

La PCH peut financer :

- **les aides techniques :** fauteuil roulant, prothèse auditive, téléagrandisseur, siège de douche mural, ...
- **l'aménagement du logement** (douche à l'italienne, WC surélevé) **ou du véhicule**

S'adresser à la MDPH (voir p. 5).

Le Fonds d'Adaptation du Logement (ADL)

Ce Fonds est destiné à aider financièrement les personnes âgées et les personnes handicapées, afin de leur permettre de faire face aux frais liés à l'adaptation de leur logement.

Le dossier est constitué par l'Espace Solidarité Seniors pour les personnes de plus de 60 ans.

Il est impératif que les travaux soient réalisés par une entreprise. Les réparations ne sont pas prises en charge.

Pour plus de renseignements, s'adresser au Service Solidarité Seniors (voir p. 5).

Le CICAT 68 (Centre d'Information et de Conseil en Aides Techniques)

1 place Franklin à MULHOUSE

☎ : 03 67 26 02 69

contact@cicat68.fr

Horaires :

du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00
et de 14h00 à 17h00.

Le CICAT a pour vocation d'apporter des informations et des conseils concernant :

- les choix des aides techniques ;
- l'aménagement du logement, du cadre de vie, du véhicule ;
- évaluer et préconiser la meilleure aide technique ou adaptation du logement.

C'est aussi un lieu d'exposition et de démonstration de matériels. Ce n'est pas un lieu de vente.

Publics concernés :

- personnes en situation de handicap
- personnes âgées
- professionnels du secteur du handicap, de l'insertion et du bâtiment.

La Ville de Colmar



Aides locales aux économies d'énergie dans l'habitat

Dans le cadre de sa politique Plan Climat Air Energie territorial, Colmar Agglomération a développé, en partenariat avec VIALIS, un programme d'aides à la rénovation énergétique, au remplacement de systèmes de production de chaleur et au développement d'énergies renouvelables dans l'habitat privé.

Comment obtenir ces aides locales ?

1. Je prends contact avec mon conseiller de l'Espace Conseil FAIRE au 03.69.99.55.68, service public d'information et de conseil énergétique.
2. Je prends contact avec mon conseiller VIALIS pour m'inscrire au dispositif d'aides aux économies d'énergie et recevoir ma Lettre d'Engagement AVANT signature du devis de mes travaux.
3. Je signe mon devis auprès de mon artisan. 4. Je fais réaliser mes travaux par un artisan RGE (Reconnu Garant de l'Environnement). Les travaux doivent respecter des exigences techniques minimales pour être éligibles aux aides financières. Pour les travaux de changement de chaudière au gaz, l'installation doit être réalisée par un installateur Pgaz.

5. Je constitue et j'envoie à VIALIS mon dossier d'aides aux économies d'énergie.

6. J'obtiens ma prime exceptionnelle.

Afin de valoriser l'utilisation de matériel bio-sourcé pour votre isolation, Colmar Agglomération vous verse une Prime majorée de 10% sur ces matériaux à moindre impact sur l'environnement. Le détail des aides est disponible sur le site www.agglo-colmar.fr

FAIRE (Faciliter, Accompagner et Informer pour la Rénovation Énergétique) est le service public de proximité qui vous guide dans vos travaux de rénovation énergétique de votre logement, pour vous aider à effectuer les travaux les plus adaptés ou estimer le budget nécessaire et les aides financières dont vous pouvez bénéficier.

Avant de vous engager dans des travaux de chauffage, de développement des énergies renouvelables ou d'amélioration thermique de votre habitat, il est recommandé de solliciter l'Espace Conseil FAIRE de Colmar Agglomération, afin d'effectuer les meilleurs choix.

Ce service est indépendant et gratuit !

Contact : www.agglo-colmar.fr

Espace conseil FAIRE Colmar

Agglomération

32 cours Sainte Anne

68000 COLMAR Mail :

conseiller.renovation@agglo-colmar.fr

☎ : 03 69 99 55 68

de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30



Economies d'énergie dans les maisons individuelles

Le dispositif OKTAVE vous apporte des solutions clef en main, pour une rénovation globale et performante !

Pour beaucoup de propriétaires de maisons individuelles, la rénovation énergétique est nécessaire mais compliquée. L'énergie (fioul, gaz ou électricité) coûte de plus en plus cher et la facture de chauffage s'alourdit d'année en année, surtout si le toit, les fenêtres, les murs ou les sols sont mal isolés. Que ce soit par conviction écologique, pour valoriser leur maison, pour gagner en confort ou pour réduire leurs dépenses énergétiques, de nombreux propriétaires souhaitent rénover.

Les experts d'OKTAVE et de l'Espace FAIRE vous accompagnent tout au long de votre projet, depuis les premières réflexions, jusqu'à la fin des travaux :

- Un premier rendez-vous avec l'Espace FAIRE vous permettra de préciser votre projet et de bénéficier de conseils neutres et gratuits.
- Un diagnostic technique gratuit, par l'expert OKTAVE, chez vous, permettra d'analyser votre maison et d'identifier les principaux travaux à entreprendre.
- L'accompagnement de votre projet par OKTAVE commencera par la proposition de scénarios de travaux à réaliser, par l'estimation du budget et du montage financier (aides, éco Prêt à taux zéro, prêt travaux...) puis viendra la présentation des entreprises et artisans certifiés.
- OKTAVE sera votre interlocuteur unique jusqu'à la réception du chantier.

Votre collectivité soutient techniquement et financièrement le dispositif OKTAVE.

En cas de rénovation globale et performante, vous pouvez bénéficier d'une aide financière pouvant aller jusqu'à 3 000 € pour l'accompagnement de votre projet par OKTAVE, en plus des aides publiques liées à la rénovation énergétique (aides qui pourront de surcroît vous être avancées).

OKTAVE, c'est atteindre le niveau BBC (Bâtiment Basse Consommation) grâce à une rénovation globale et performante, avec un accompagnement du premier conseil jusqu'à la fin des travaux. C'est 100% gagnant : plus de confort, plus d'économie sur les factures de chauffage, des démarches simplifiées, un bien qui prend de la valeur... et la satisfaction d'agir en faveur du climat !

Renseignements :

Espace FAIRE de Colmar
Agglomération

32 cours Sainte Anne à COLMAR

du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00
et de 14h00 à 17h30

☎ : 03 69 99 55 68

conseiller.renovation@agglo-colmar.fr

LA TELEASSISTANCE

La téléassistance permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules 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 médaillon ou une montre portée en permanence. Selon le degré d'urgence de la situation, un proche est contacté ou une intervention est déclenchée pour porter assistance à la personne.

Comment bénéficier de ce service ?

Il convient de souscrire un abonnement auprès d'un organisme qui propose l'installation d'une téléassistance (association ou société privée).

Coût ?

Le coût de l'abonnement diffère d'un prestataire à l'autre.

Il peut être pris en charge dans le cadre de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA), si vous êtes en situation de perte d'autonomie ou de dépendance.

Si vous ne bénéficiez pas de l'APA, votre caisse de retraite principale peut éventuellement vous aider financièrement. L'aide varie en fonctions de vos revenus.

MIEUX VIVRE CHEZ SOI AU QUOTIDIEN

Pensez également à contacter votre mutuelle ou votre assurance pour connaître les possibilités d'aide.

Enfin, vous pouvez bénéficier d'une réduction d'impôt de 50% ou d'un crédit d'impôt (selon la législation en vigueur) sur les sommes versées au titre de l'abonnement. Il n'est pas nécessaire que le souscripteur soit l'utilisateur (ex : un enfant qui paie un abonnement pour ses parents peut bénéficier de cet avantage fiscal).

Mise en garde : attention aux pratiques douteuses

Il peut arriver que des personnes peu scrupuleuses démarchent les personnes âgées à domicile en disant qu'elles sont envoyées par la Mairie.

Ni la Mairie de Colmar, ni le CCAS n'envoient de démarcheurs à domicile.

En cas de démarchage douteux, n'hésitez pas à contacter :

➤ *le CCAS* : ☎ 03 89 20 68 21

➤ *la Police Municipale* :

☎ : 03 89 20 68 23

A quoi faut-il être attentif ?

Privilégiez un contrat pouvant être résilié à tout moment avec, par exemple, un préavis d'un à 3 mois.

Sachez que même en cas de signature, à votre domicile, vous avez un délai de réflexion de 14 jours et qu'aucune somme d'argent (ni chèque, ni relevé d'identité bancaire) ne peut vous être demandée pendant les 7 premiers jours.

Avant de vous engager, soyez attentif au coût (installation + abonnement mensuel), à la durée du contrat et au délai de résiliation.

L'installation doit être faite par un technicien se déplaçant à domicile afin de faire les tests et d'expliquer comment le dispositif fonctionne.

Est-ce que le service après-vente s'occupe de l'entretien (changement de la pile, du cordon,...) ? Est-ce inclus ou non dans la prestation ?

En cas de problème, contactez une association de défense des consommateurs (voir p. 12).



Afin de permettre aux personnes âgées de vivre sereinement à leur domicile, la Ville de Colmar accorde une aide financière à l'acquisition ou à la souscription d'un abonnement de téléassistance.

La participation financière forfaitaire est plafonnée à 120 € pour tout dispositif d'un coût supérieur ou égal à ce montant. Si ce dernier est inférieur à 120 €, la participation sera à hauteur du coût d'acquisition ou de l'abonnement.

MIEUX VIVRE CHEZ SOI AU QUOTIDIEN

Conditions d'attribution :

- être âgé(e) de 75 ans et plus,
- habiter Colmar et vivre à domicile,
- être en situation de « fragilité » (certificat médical).

Vous trouverez tous les renseignements sur le site internet de la Ville de Colmar.

Une liste non exhaustive des organismes proposant ce service près de chez vous peut vous être communiquée.

Contact :

CCAS, 11 rue Etroite à COLMAR

☎ : 03 89 20 68 21

ETRE AIDE A DOMICILE

Si vous commencez à rencontrer des difficultés pour effectuer les actes de la vie courante (entretien du cadre de vie, courses, préparation des repas, toilette, habillage,...), vous pouvez vous faire aider dans ces tâches en recrutant un intervenant à domicile (emploi direct) ou en faisant appel à un service d'aide à domicile.

L'emploi direct d'un salarié à domicile

Vous pouvez choisir d'employer directement un intervenant à domicile. Vous avez alors le statut d'employeur et vous devez respecter toutes les obligations administratives liées à ce statut (contrat de travail, déclaration à l'URSSAF service CESU, fiche de paie,...).

Le CESU (Chèque Emploi Service Universel) déclaratif facilite les formalités liées à l'embauche, au calcul et au paiement des cotisations, à l'établissement du bulletin de salaire.

Le CESU garantit au salarié tous ses droits sociaux (retraite, indemnités de chômage, assurance maladie) et le couvre contre les risques liés aux accidents du travail.



Le CESU doit être utilisé avec l'accord du salarié.

Pour se renseigner ou adhérer :

- soit directement en ligne sur le site www.cesu.urssaf.fr ;
- soit au moyen d'un formulaire de demande d'adhésion disponible auprès de l'**Urssaf** :

26 av. Robert Schuman à MULHOUSE

☎ : 0 806 802 378 (service gratuit + prix d'appel)

- soit au Centre National de Traitement du CESU (**CNT-CESU**)

63 rue de la Montat

42961 SAINT-ETIENNE Cedex 9

Vous pouvez également contacter :

- la Fédération des particuliers-employeurs - FEPEM

50 place Mazelle à METZ

☎ : 03 87 75 26 61

Les lundis, mercredis, jeudis et vendredis de 9h à 11h30

www.fepem.fr

alsace-lorraine@particulieremploi.fr

- **le Réseau Particulier Emploi**
Service d'informations gratuit sur l'emploi à domicile entre particuliers et pouvant faire le lien avec les divers interlocuteurs.

☎ : 09 72 72 72 76

www.particulieremploi.fr
grandest@particulieremploi.fr

Le recours à une association ou à une entreprise de services à la personne

En mode mandataire :

Si vous souhaitez alléger les obligations inhérentes à votre statut d'employeur, vous pouvez choisir de recourir à une association ou à une entreprise mandataire.

Ces organismes présélectionnent des candidats en fonction de vos critères, puis se chargent de l'ensemble des démarches administratives (déclaration à l'URSSAF, contrat de travail, fiches de paie,...). En cas d'absence du salarié, l'organisme mandataire peut proposer un remplaçant.

Pour ce travail fourni, des frais de gestion sont facturés. Mais juridiquement, vous restez l'employeur de l'intervenant à domicile.

En mode prestataire :

L'association ou l'entreprise met l'un de ses salariés à votre disposition. Vous êtes ainsi déchargé de toutes les obligations sociales d'un employeur.

Pour l'aide aux actes essentiels de la vie quotidienne, les services d'aide et d'accompagnement à domicile en tant que prestataires intervenant auprès des personnes âgées et des personnes handicapées, doivent être autorisés par La Collectivité Européenne d'Alsace.

Attention aux tarifs :

Il est recommandé de bien se renseigner sur le tarif final. En effet, dans la pratique, il n'est pas rare de voir affiché un « tarif de base », auquel peuvent s'ajouter des dépenses additionnelles (frais kilométriques, remplacement de personnel, jours fériés, frais de gestion,...).

Dans les structures tarifées par la Collectivité Européenne d'Alsace, le tarif affiché est net et sans coût supplémentaire.

Un devis personnalisé et gratuit indiquant les prestations proposées, le mode d'intervention et le prix de chaque prestation, doit obligatoirement être fourni à toute personne si le coût mensuel des prestations proposées est supérieur ou égal à 100 € TTC.

Services d'aide à la personne intervenant sur Colmar

ADHAP services

30 rue d'Agen à COLMAR

☎ : 03 89 41 01 01

adhap68a@adhapservices.eu

www.adhapservices.fr

ADMR

1 rue de Turckheim à COLMAR

☎ : 03 89 30 54 61

www.admr.org

AIDHOM

39 rue de la 1^{ère} Armée Française à COLMAR

☎ : 03 90 40 28 00

contact@aidhom.fr

www.aidhom.fr

APAMAD

197 Avenue d'Alsace à COLMAR

☎ : 03 89 32 78 78

www.apamad.fr

SAAD ASAD

43A rue du Ladhof à COLMAR

☎ : 03 89 24 73 31

saad@asad68.fr

www.asad-colmar-asso.fr

AZAE

2 avenue Clémenceau à COLMAR

☎ : 03 89 24 20 52

colmar2@azae.com

www.azae.com

Dom'Home services

170 avenue de la République

68500 GUEBWILLER

☎ : 03 89 48 07 53

www.domhomeservices.fr

MILLEPATTE

12 Place du Capitaine Dreyfus à COLMAR

☎ : 03 89 80 86 06

colmar@millepatte.com

www.millepatte.com

O2

38A rue de l'Est à COLMAR

☎ : 02 43 72 02 02

colmar@o2.fr

www.colmar.agence.o2.fr

SENIOR COMPAGNIE

74 avenue de la République à COLMAR

☎ : 03 89 29 52 47

christophe.nicole@senior-compagnie.fr

www.senior-compagnie.fr

SOLUTIA CENTRE ALSACE

43 rue des Carlovingiens à COLMAR

☎ : 03 90 50 58 75

Cathy.mathis@solutia-domicile.com

www.solutia-domicile.com

SOUS MON TOIT

11 Place du Capitaine Dreyfus à COLMAR

☎ : 03 89 80 18 43

colmar@sousmontoit.fr

www.sousmontoit.fr

VITALLIANCE

103-105 route de Rouffach à COLMAR

☎ : 03 89 41 30 35

elodie.ortlieb@vitalliance.fr

www.vitalliance.fr

LES RELAIS TEMPORAIRES : des solutions de répit pour les proches aidants

Pour poursuivre son accompagnement, l'aidant a parfois besoin de répit. Il existe différentes structures et/ou services qui peuvent ponctuellement prendre le relais :

L'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.

ADJA

Accueil de Jour APAMAD "Résidence de l'Ange"

3 rue du Triangle à COLMAR

☎ : 03 89 24 12 23

sgroelly@apa.asso.fr

L'hébergement temporaire

Pendant une période maximale de 3 mois, la personne âgée est accueillie dans un établissement adapté et prise en charge par une équipe médico-sociale.

Adressez-vous aux Etablissements d'Accueil pour Personnes Agées Dépendantes (coordonnées p. 95 de ce guide).

L'accompagnement des proches aidants

La plateforme d'accompagnement et de répit « Rivage »

Gérée par APAMAD, elle apporte un soutien aux proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie : formation, groupes d'échanges, sorties conviviales, aide à la recherche d'une solution de répit,...

Se renseigner :

Rivage Centre Alsace

28 rue des Vosges à COLMAR

☎ : 03 89 80 93 71

rivage@apa.asso.fr

ADAGE

Aide aux aidants d'un proche âgé dépendant

Maison Saint-Jacques

2 rue du Mal Lefebvre à ROUFFACH

☎ : 03 89 78 74 79 de 8h à 12h et de 13h à 17h

g.pierron@ch-rouffach.fr

MIEUX VIVRE CHEZ SOI AU QUOTIDIEN

Association France Alzheimer

L'association a pour but d'aider les familles et les proches des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer à faire face aux problèmes et difficultés spécifiques liés à cette maladie.

Antenne de Colmar :

Clinique du Diaconat

18 rue Charles Sandherr à COLMAR

☎ : 03 89 21 22 22

alsacealzheimer@wanadoo.fr

www.francealzheimer-hautrhin.org

L'UDAF 68 a mis en ligne un site web dédié aux aidants, baptisé « Paroles de familles » qui recense les dispositifs et informations pratiques pour faciliter la vie des aidants. Il est accessible gratuitement et consultable à l'adresse suivante : www.aidants68.fr



SERVICE DE COURSES A DOMICILE

Le Centre Communal d'Action Sociale de Colmar (CCAS) a mis en place un service de courses à domicile en partenariat avec l'Association pour l'Accompagnement et le Maintien à Domicile (APAMAD) et le magasin Leclerc Orangerie. Ce service s'adresse aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap qui ne peuvent se déplacer et qui n'ont ni famille, ni relais de voisinage.

Les livraisons à domicile sont assurées par l'APAMAD les mardis et vendredis et sont à payer au livreur par chèque à l'ordre du Magasin Leclerc Orangerie ou en espèces. Les frais de livraison sont pris en charge par le CCAS de Colmar.

Pour passer commande, téléphoner au :

☎ : 09.89.20.68.21

de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00.

SERVICES DE LIVRAISON DE REPAS A DOMICILE

Si les besoins nutritionnels changent au cours de la vie, c'est une erreur de penser qu'il faut manger moins en prenant de l'âge.



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

Afin de manger des repas équilibrés, chaque jour, des traiteurs ou des services de portage de repas à domicile proposent de vous livrer à domicile un repas.

MIEUX VIVRE CHEZ SOI AU QUOTIDIEN

Les Traiteurs

LA CASE DES ILES

79 route de Neuf-Brisach
à COLMAR

☎ : 03 89 24 57 38

PATRICK FULGRAFF TRAITEUR

31 rue Jardins à COLMAR

☎ : 03 89 21 60 30

TRAITEUR COOK HOME

33 rue Ladhof à COLMAR

☎ : 03 89 41 33 39

ACKERMANN THIBAUT

12 Avenue de la Liberté à COLMAR

☎ : 03 89 80 71 97

ETS MALLERICH

61 avenue du Gal de Gaulle à COLMAR

☎ : 03 89 79 91 19

MES PETITS PLATS GOURMANDS

à COLMAR (commande avant 10h)

☎ : 03 89 24 51 13

☎ : 06 77 06 95 25

mespetitsplatsgourmands@gmail.com

MICHEL HERRSCHER PRODUCTION

12 rue Emile Schwoerer à COLMAR

☎ : 03 89 20 42 70

Cette liste n'est pas exhaustive. Vous pouvez vous adresser à votre traiteur habituel.

Les services de portage de repas à domicile

APAMAD service d'aide à la personne

197 Avenue d'Alsace à COLMAR

☎ : 03 89 32 78 78

ADHAP Services

30 rue d'Agen à COLMAR

☎ : 03 89 41 01 01

www.adhapservices.fr

LES SOLUTIONS LA NUIT

Vous avez besoin d'être aidé à domicile, le soir ou la nuit. Plusieurs solutions sont possibles :

- avoir recours à une garde à domicile la nuit, mais cette solution est coûteuse (majoration du coût liée au travail de nuit).
- avoir recours à un service qui intervient ponctuellement pour :
 - l'accompagnement au coucher, au déshabillage, au change et à la toilette, préparation d'une collation, ...
 - le passage de sécurité, relais des aidants naturels...

Coordonnées :

Service de garde itinérant Le Fanal APAMAD, 197 avenue d'Alsace à COLMAR.

☎ : 03 89 32 78 78 de 8h à 12 h et de 14h à 18h du lundi au vendredi.

LES AIDES FINANCIERES POUR LE MAINTIEN A DOMICILE :

Pour les personnes en perte d'autonomie

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile

Elle est destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus, en perte d'autonomie. Elle est versée par la Collectivité Européenne d'Alsace.

L'APA à domicile a pour objectif de permettre à son bénéficiaire de continuer à vivre chez lui malgré sa perte d'autonomie.

Le niveau de la perte d'autonomie est évalué par une équipe médico-sociale de la Collectivité Européenne d'Alsace sur la base de la grille AGGIR (Autonomie Gérontologie Groupe Iso-Ressources). Cette équipe est également responsable de l'évaluation des besoins de la personne âgée, mais également des besoins de ses proches aidants.

Ce diagnostic aboutira à l'élaboration d'un plan d'aide qui doit indiquer :

- la nature des aides proposées ;
- le coût des aides, la participation financière laissée à la charge de la personne, le montant de l'APA ;
- les autres aides utiles au maintien à domicile, non prises en charge par l'APA.

Critères :

- être âgé de 60 ans ou plus,
- résider en France de façon stable et régulière,
- être en perte d'autonomie, c'est-à-dire avoir un degré de perte d'autonomie évalué comme relevant d'un GIR (Groupe Iso Ressources) 1, 2, 3 ou 4, par une équipe de professionnels. Il existe 6 GIR : le GIR 1 est le niveau d'autonomie le plus fort et le GIR 6 le plus faible. Seules les personnes appartenant aux GIR 1 à 4 peuvent bénéficier de l'APA.

Toutes les personnes qui remplissent ces conditions peuvent bénéficier de l'APA quels que soient leurs revenus financiers, mais une participation progressive est demandée au bénéficiaire de l'APA suivant le montant des revenus.

La majoration du plan d'aide pour financer le droit au répit des proches aidants

Les bénéficiaires de l'APA dont le proche aidant assure une présence ou une aide indispensable à leur vie à domicile et qui ne peut être remplacé par une personne non professionnelle peuvent bénéficier de majorations.

2 types de majoration :

- pour financer le droit au répit : recours à un dispositif d'accueil temporaire, en établissement ou famille d'accueil, de relais à domicile, ou à tout autre dispositif permettant de répondre au besoin de l'aidant et adapté à l'état de la personne âgée.
- pour financer le remplacement du proche aidant hospitalisé. La demande doit être adressée au Président de la Collectivité Européenne d'Alsace. Un professionnel mandaté par ce dernier propose au bénéficiaire de l'APA et à son aidant, après échange avec eux, des solutions de relais pendant le temps d'hospitalisation.

L'aidant familial est la personne non professionnelle qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez télécharger le livret d'information sur l'APA à domicile sur le site www.haut-rhin.fr, chemin d'accès : « aides et services », « pour les Seniors et leurs aidants », « rester à domicile », « APA et aides financières » ou contacter Service Solidarité Seniors Colmar (voir p. 5).

Pour les personnes autonomes

L'aide-ménagère de la Collectivité Européenne d'Alsace

La Collectivité Européenne d'Alsace peut accorder une aide financière pour rémunérer une aide à domicile chargée des tâches courantes d'entretien du logement : ménage, lessive, repassage, préparation des repas, courses,....

Elle est versée sous réserve que le service d'aide à domicile intervienne en qualité de prestataire et soit habilité par la Collectivité Européenne d'Alsace.

Elle est destinée aux personnes :

- faiblement dépendantes (classées en GIR 5 et 6) ;
- qui ont au moins 65 ans (ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail) ;
- qui vivent seules ou avec une personne dont l'état de santé ou les ressources ne lui permettent pas de lui apporter cette aide ;
- qui sont privées de ressources suffisantes : les revenus de la personne ne doivent pas dépasser le plafond de l'ASPA, c'est-à-dire 10 881,75 €/an pour une personne seule et 16 893,84 €/an pour un couple (montants 2021).

Une participation financière modique est demandée aux bénéficiaires. Elle est fixée par la Collectivité Européenne d'Alsace. S'adresser au Service Solidarité Seniors Colmar (voir p. 5).

L'aide des Caisses de Retraite

Les personnes dont le degré de perte d'autonomie est évalué comme relevant des GIR 5 et 6 sont considérées comme autonomes. Elles ne peuvent pas percevoir l'Allocation Personnalisée d'Autonomie, mais peuvent éventuellement bénéficier de l'aide des caisses de retraite.

L'objectif de ces aides est de vous permettre de continuer à vivre chez vous le mieux possible et de vous soutenir lorsque vous rencontrez des difficultés.

Après une évaluation globale et personnalisée de vos besoins à domicile, les caisses de retraite vous proposent des aides (aide à domicile, téléassistance, aménagement du logement,...) en fonction de vos ressources et de votre fragilité.

Vous trouverez toutes les informations sur les aides possibles et sur les critères d'éligibilité sur les sites internet des caisses de retraite dont vous dépendez (voir p. 6).

Si vous percevez une retraite de plusieurs régimes, adressez-vous au régime pour lequel vous avez cotisé le plus grand nombre de trimestres.

L'Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation (ARDH)

Vous pouvez bénéficier d'une participation financière de votre caisse de retraite à un plan d'aide personnalisé (ménage, courses, linge, portage de repas, téléassistance, petites aides techniques) établi **quelques jours avant votre sortie** par l'assistante sociale de l'Etablissement où vous êtes hospitalisé.

Il faut être affilié au régime général à titre principal, ne percevoir ni la Prestation Spécifique Dépendance, ni l'Allocation Personnalisée d'Autonomie, et ne pas relever d'un autre type de prise en charge à domicile (hospitalisation à domicile, soins palliatifs).

L'aide est délivrée pour une période maximale de 3 mois.

Une assistante sociale de la CARSAT vous contactera dans les 8 jours qui suivent votre retour à domicile afin de s'assurer de l'adaptation des prestations à votre situation.

Prenez rendez-vous avec l'Assistante Sociale de l'Etablissement dans lequel vous êtes hospitalisé. Elle vous soutiendra dans vos démarches.

Une aide supplémentaire de votre caisse de retraite en cas de situation de rupture, notamment en cas de veuvage, déménagement, perte d'un proche ou déménagement en maison de retraite.

Pour quels besoins ?

Aide administrative, aide à la gestion budgétaire, aide aux tâches domestiques ou à la préparation des repas,...

Votre participation financière est fonction de vos ressources. Le dossier est à déposer auprès de votre caisse de retraite.

L'aide des Caisses de Retraite Complémentaire

L'aide à domicile momentanée est accordée gratuitement à tous les retraités AGIRC/ARCCO, âgés de plus de 75 ans, sans condition de ressources, qui ne bénéficient pas d'une aide régulière des caisses de retraite (CARSAT, MSA) ou de la Collectivité Européenne d'Alsace (aide-ménagère à domicile ou APA), mais qui rencontrent ponctuellement ou brutalement une situation qui fragilise (maladie, handicap temporaire, absence de l'aidant habituel,...).

Le but est de soutenir la personne sur une courte durée et de l'aider à surmonter un passage difficile.

Pour quels besoins ?

Ménage, repassage, aide aux courses, aide administrative, aide au lever, au coucher. Jusqu'à 10h d'aide peuvent être offertes.

La prestation est mise en place dans les 48h. Elle est accessible à partir d'un numéro de téléphone unique :

☎ : 0810 360 560.

Le Service « Sortir Plus »

Aller chez le coiffeur, retrouver ses amis, faire ses courses, voir des spectacles, ...

Si vous avez 75 ans et plus, que vous avez des difficultés à vous déplacer et percevez une retraite complémentaire AGIRC/ARCCO, vous pouvez contacter un conseiller en téléphonant au 0810 360 560, qui mettra à votre disposition son service « Sortir Plus » pour vous accompagner dans vos sorties à pied ou en voiture.

Avant d'organiser votre sortie, vous passez commande d'un chéquier « Sortir Plus ». Il s'agit d'un Chéquier Emploi Service Universel (CESU) d'une valeur de 150 € (10 chèques de 15 € chacun).

Votre participation forfaitaire sera de 15 € pour le 1^{er} chéquier, 20 € pour le 2^{ème} chéquier et 30 € pour le 3^{ème} chéquier, le reste étant pris en charge par votre caisse de retraite. Vous pouvez bénéficier de 3 chèquiers par an maximum.

Les aides des Caisses complémentaires santé

En cas de retour à domicile après une hospitalisation, certaines complémentaires santé peuvent, en fonction du contrat que vous avez souscrit, payer l'intervention d'un service d'aide à domicile dans le mois qui suit votre retour à domicile, pendant un nombre déterminé d'heures.

Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé.

Les assurances privées peuvent également intervenir dans le cadre d'un contrat accident de la vie.

Les aides fiscales (selon la législation en vigueur) :

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 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 (ex. APA).

Les principales activités donnant droit à un crédit d'impôt sont les suivantes :

- Coiffure
- Soins esthétiques et corporels pour les personnes dépendantes
- Préparation de repas à domicile
- Livraison de repas et courses à domicile
- Collecte et livraison de linge repassé
- Assistance aux personnes âgées ou handicapées
- Aide à la mobilité des personnes ayant des difficultés de déplacement
- Entretien de la maison et travaux ménagers
- Petits travaux de jardinage, Prestations de petit bricolage
- Assistance informatique et administrative à domicile.
- Soins et promenade d'animaux de compagnie pour les personnes dépendantes.
- Téléassistance et visioassistance

Attention, les montants pris en compte pour la réduction fiscale sont plafonnés.

Se renseigner :

Impôts Service

☎ : 0810 407 687 (tarif majoré)

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F12

L'exonération des cotisations patronales de Sécurité Sociale pour l'emploi d'un salarié à domicile

Dès votre 70^{ème} anniversaire, vous bénéficiez automatiquement d'une exonération des cotisations patronales de Sécurité sociale.

Vous pouvez aussi en bénéficier si votre conjoint est âgé de 70 ans ou plus. Dans ce cas, vous devez adresser une demande au Centre national Cesu accompagnée des justificatifs nécessaires (voir p. 31)

L'exonération liée à l'âge prend effet au 1^{er} jour du trimestre civil au cours duquel les conditions d'exonération sont remplies. Cette règle s'applique également dans le cas du conjoint âgé de 70 ans ou plus.

Restent dues, les cotisations et contributions de retraite complémentaire, fonds national d'aide au logement (Fnal), prévoyance, chômage, contribution solidarité autonomie (CSA), formation professionnelle, contribution au dialogue social (CDS) et d'accident du travail, ainsi que l'intégralité des cotisations salariales.

Le chèque énergie

Le chèque énergie est une aide de l'Etat pour les ménages modestes qui ont des difficultés à payer leurs factures d'énergie.

Cette aide concerne toutes les énergies (gaz, électricité, bois, fioul,...).

Le chèque énergie peut être utilisé pour les bénéficiaires dans tous les établissements d'hébergement pour personnes âgées (EHPA) pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), les résidences autonomie, les établissements unités de soins de longue durée. Le chèque énergie est à remettre au gestionnaire de l'établissement.

Le chèque peut également être utilisé pour financer une partie des travaux d'économie d'énergie du logement. Il est valable 1 an. En 2021, le plafond d'éligibilité est de 10 800 € pour une personne seule et 16 200 € pour un couple. Le plafond augmente par palier de 3 240 € par personne supplémentaire.

Le montant du chèque est déterminé en fonction des revenus et de la composition du ménage.

Chaque année, le fisc adresse la liste des ménages bénéficiaires à l'agence en charge de la remise des chèques.

Les fournisseurs d'énergie ne peuvent pas refuser le paiement de la facture en chèque énergie.



L'AIDE AU DENEIGEMENT DES TROTTOIRS

Une mesure d'aide au déneigement des trottoirs pour les personnes en incapacité physique de le faire a été mise en place par la Ville de Colmar.

Pour tout renseignement, s'adresser à la Direction de la Voirie et des Réseaux de la Ville de Colmar :

☎ : 03 89 20 67 88.

VOTRE ANIMAL DE COMPAGNIE

En cas de disparition :

Contactez la Société Protectrice des Animaux (SPA) soit par téléphone, soit par mail, ainsi que le vétérinaire habituel, en laissant une annonce avec la description de l'animal, la date de sa disparition. Indiquez s'il porte un tatouage et/ou une puce (si votre animal porte un collier avec vos coordonnées, il sera plus facile de le retrouver). Ne pas oublier de laisser votre numéro de téléphone.

Prévenez les voisins, distribuez des affiches (description et photo de l'animal) auprès des commerçants et vétérinaires.

En cas de décès de votre animal à votre domicile :

Appelez le vétérinaire habituel. S'il est absent, un répondeur vous indiquera celui de garde chez qui vous pourrez déposer votre compagnon.

SPA

47 rue de la Fecht à COLMAR

☎ : 03 89 41 16 53

spacolmar@yahoo.fr

www.spa-colmar.fr

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 13h30 à 17h - Samedi de 9h à 13h.



Vous souhaitez faire une sortie en offrant une promenade à un chien ? C'est possible le samedi entre 9h et 13h.

A savoir : une cotisation annuelle de 30 € est demandée : elle vous permet d'être assuré en cas d'accident et d'être adhérent à la SPA.

PRENDRE SOIN DE SA SANTE ET ETRE SOIGNE A DOMICILE



*Je prends soin de
ma santé*

LES COUVERTURES MALADIE p. 45

L'Assurance Maladie - La Protection Universelle Maladie -
La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

LA PREVENTION..... p. 46

Le bilan de santé gratuit - La prévention du vieillissement -
Eviter les risques de chute

LES EQUIPES MOBILES p. 47

L'Equipe Mobile de Gériatrie - L'Equipe Mobile de Psychiatrie de
l'Age Avancé (EMPAA) - L'Equipe Mobile de Soins Palliatifs (ASPER)

SE SOIGNER A DOMICILE..... p. 48

Les SSIAD (Services de Soins Infirmiers à Domicile) - Les infirmiers
libéraux - Les Centres de Soins Infirmiers

LES ALTERNATIVES A L'HOSPITALISATION CLASSIQUE..... p. 49

L'Hospitalisation de jour - L'Hospitalisation à Domicile (HAD)

RESEAU SANTE COLMAR..... p. 50

INFORMATIONS PRATIQUES p. 51

Les Hôpitaux – Les Ambulances – La Maison médicale de garde

LES COUVERTURES MALADIE

L'Assurance Maladie en ligne : ameli.fr

Son petit nom signifie simplement Assurance Maladie En Ligne.

Le Site : www.ameli.fr

La Protection Universelle Maladie (PUMa)

La PUMa garantit à toute personne qui travaille ou qui réside en France de manière stable (présence sur le territoire français depuis plus de 3 mois) et régulière, la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de sa vie, selon les mêmes modalités et taux de remboursement que n'importe quel autre assuré.

Toute personne majeure est assurée à titre individuel dès sa majorité et n'a plus besoin d'être rattachée à un assuré ouvrant droit.

En cas de changement de situation personnelle (mariage, veuvage, etc.), la PUMa permet de rester dans le même régime d'assurance maladie pour éviter les ruptures de droit. Le rattachement à la PUMa sur critère de résidence n'est pas automatique

Pour tout renseignement, s'adresser à la CPAM, 19 Bld du Champ de Mars à COLMAR ou sur le site Améli.

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

Depuis le 1^{er} novembre 2019, la Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMU.C) et l'Aide à la Complémentaire Santé (ACS) ont fusionné en un dispositif unique appelé Complémentaire Santé Solidaire (CSS).

La CSS est une aide pour payer vos dépenses de santé **si vos ressources sont modestes**.

Avec la CSS, vous ne payez pas le médecin, le dentiste, l'infirmier, le kinésithérapeute, l'hôpital ou vos médicaments.

Si vous, ou un membre de votre foyer, bénéficiez du RSA, vous avez droit à la CSS sans participation financière.

Si vous étiez bénéficiaire de la CMU.C, rien ne change, aucune participation financière n'est demandée.

Si vous étiez bénéficiaire de l'ACS, vos ressources ne doivent pas dépasser certains plafonds pour bénéficier de la CSS. Une participation financière vous sera demandée en fonction de l'âge des personnes du foyer.

Pour demander la **CSS**, vous devez remplir et envoyer à votre assurance maladie le formulaire S3711, téléchargeable sur le site :

<http://www.ameli.fr>

ou vous adresser directement à la **Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)**

PRENDRE SOIN DE SA SANTE ET ETRE SOIGNE A DOMICILE

Sur place ou par correspondance :

de 8h à 16h (de 8h à 12h le 3^{ème} mardi du mois)

BP 40654 – 19 Bld du Champ de Mars
à COLMAR

Par téléphone :

☎ 3646 du lundi au vendredi de 8h à 17h.

Pour plus de renseignements :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10027>



La CSS est valable 1 an et la demande doit être renouvelée chaque année. Pour les bénéficiaires du RSA et de l'Allocation de Solidarité pour les Personnes Agées (ASPA), le renouvellement est automatique.

LA PREVENTION

Le bilan de santé gratuit

Vous pouvez bénéficier d'un bilan de santé gratuit tous les 5 ans, quel que soit votre régime d'assurance maladie. Le bilan de santé gratuit permet de dépister des affections ignorées ou latentes.

Le Centre d'Examen de Santé

1 rue Bruat à COLMAR

☎ : 03 89 21 79 40

Horaires :

La prévention du vieillissement

L'association Atout Age Alsace, qui regroupe les Caisses de retraite des régimes général (Carsat), agricole (MSA) et des collectivités locales (CNRACL), organise des forums, des conférences et propose des activités pour rester en forme et prévenir la perte d'autonomie dans tous les domaines liés au « Bien vieillir » : équilibre, nutrition, mémoire, sommeil, activités physiques adaptées, habitat et sécurité, initiation aux nouvelles technologies...

Se renseigner :

Association Atout Age Alsace

9 rue de Guebwiller à COLMAR

☎ : 03 89 20 79 40

groupemsaalsace.wixsite.com/groupe-msa-alsace/prevention-seniors

Vous pouvez aussi consulter le guide édité par les Caisses de retraite et Santé Publique France, intitulé « Vieillir... et alors ? » sur le site www.pourbienvieillir.fr/vieillir-et-alors

Eviter les risques de chute

5 points de vigilance :

Plusieurs facteurs sont souvent à l'origine de la chute. Parmi eux, un aménagement inadéquat de l'habitat peut jouer un rôle important :

- présence d'obstacles dans les lieux de passage ;
- glissade sur des éléments du sol mal fixés ou inadaptés (tapis...) ;
- mauvais éclairage ;
- rangements peu accessibles ;
- absence d'éléments facilitant l'équilibre (main courante,...).

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

LES EQUIPES MOBILES

L'Equipe Mobile de Gériatrie

Elle effectue une évaluation gériatrique globale pour les personnes âgées « fragilisées », personnes à risque ou en perte d'autonomie.

Elle vise à accompagner la personne âgée et son entourage pour limiter les hospitalisations.

Contact :

Equipe Mobile de Gériatrie

Service Solidarité Seniors

Centre pour Personnes Agées des Hôpitaux Civils de Colmar

122 rue du Logelbach à COLMAR

☎ : 03 89 12 70 34

de 8h30 à 17h du lundi au vendredi

em.geriatric@ch-colmar.fr

L'Equipe Mobile de Psychiatrie de l'Age Avancé (EMPAA)

Elle intervient à la demande du médecin traitant, d'un autre intervenant ou de la famille lorsque la personne âgée rencontre des troubles psychiatriques ou psycho comportementaux.

Objectifs :

- évaluer les troubles et favoriser l'accès aux soins ;
- anticiper les situations de crise pour éviter une hospitalisation ;
- soutenir les aidants.

La personne âgée est rencontrée dans son environnement habituel (domicile, établissement) en présence des acteurs de son quotidien.

Contact : EMPAA « Le Rempart »

Maison Saint-Jacques

2 rue du Mal Lefebvre à ROUFFACH

☎ : 03 89 78 74 40

empaa@ch-rouffach.fr

PRENDRE SOIN DE SA SANTE ET ETRE SOIGNE A DOMICILE

L'Equipe mobile de soins palliatifs « ASPER »

Elle peut être sollicitée par un professionnel de la santé ou par la famille. Elle s'adresse aux patients porteurs d'une maladie incurable et évolutive (personne en fin de vie).

Les soins palliatifs visent à soulager la douleur, à apaiser la souffrance psychique, à sauvegarder la dignité de la personne malade et à soutenir son entourage.

Adresse :

*Equipe mobile de soins palliatifs
« ASPER »*

20 rue d'Agén à COLMAR

*☎ : 03 89 80 41 50 de 8h30 à 12h et
de 14h à 17h du lundi au vendredi*

Mail : emspasper@ahdca.net



SE SOIGNER A DOMICILE

Les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Ces services interviennent sur prescription médicale d'un médecin généraliste ou d'un praticien hospitalier.

Les SSIAD assurent à domicile des prestations de soins relationnels (soins de nursing) effectuées par une équipe d'aides-soignants sous la coordination d'une infirmière et font appel à un(e) infirmier(ère) conventionné(e) libéral(e) ou à un Centre de santé infirmier en cas de besoin pour les soins techniques.

Les adresses :

SSIAD - ASAD COLMAR et ENVIRONS

43A rue du Ladhof à COLMAR

☎ : 03 89 24 59 98 – 06 75 42 51 10

*de 8h à 12h et de 13h à 17h du lundi au
vendredi. Répondeur en dehors des
plages horaires, relevé 2 fois par jour,
week-end compris.*

ssiad@asad68.fr

Il comprend également une Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA RELAIS)

☎ : 03 89 24 59 98

ssiad.infirmieres.ladhof@orange.fr

APSCA - SSIAD les Bleuets

18 rue de Gérardmer à COLMAR

*☎ : 03 89 79 08 65 de 8h à 16h30 du
lundi au vendredi. Répondeur en
dehors des heures d'accueil.*

PRENDRE SOIN DE SA SANTE ET ETRE SOIGNE A DOMICILE

Les infirmiers libéraux

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

L'infirmier libéral est directement payé par le patient. S'il est conventionné, les soins sont remboursés à 60% du tarif conventionnel, les 40% restants étant à la charge de l'assuré ou de sa mutuelle.

Les Centres de Santé Infirmiers

Ils regroupent des infirmiers qui interviennent sur prescription médicale ou hospitalière. Les infirmiers peuvent se déplacer à domicile ou réaliser des soins au Centre de Santé Infirmier. Le Centre est conventionné par les Caisses d'Assurance Maladie.

Centre de soins infirmiers ASAD

43A rue du Ladhof à COLMAR

☎ : 03 89 21 20 59 – 06 85 94 39 97

csi.ladhof@wanadoo.fr

Contact :

le lundi de 9h à 14h

du mardi et vendredi de 6h30 à 6h45 et de 12h30 à 13h30

Répondeur en dehors des plages horaires relevé 2 fois par jour à 6h15 et 19h30 (week-end compris).

csi@asad68.fr

Interventions à domicile ou au Centre de Soins Infirmiers 7j/7 de 6h30 à 20h, facturation au tiers payant.

LES ALTERNATIVES A L'HOSPITALISATION CLASSIQUE

L'hospitalisation de jour

L'hôpital de jour accueille à la journée des personnes âgées vivant à domicile ou en maison de retraite, sur sollicitation du médecin traitant, ou d'un autre médecin en accord avec le médecin traitant.

C'est une structure spécialisée dans le diagnostic (bilan gériatrique, consultation mémoire, ...) et dans la prise en charge de pathologies (rééducation la journée).

Les interventions se déroulent de 8h à 16h30, du lundi au vendredi.

La durée de prise en charge est limitée. L'arrêt relève d'une décision médicale.

Les hôpitaux de jour mixtes gériatriques

➤ Centre pour Personnes Agées des Hôpitaux Civils de Colmar

122 rue du Logelbach à COLMAR

☎ : 03 89 12 70 96

de 9h15 à 17h15 du lundi au vendredi

hdj.cpa@ch-colmar.fr

PRENDRE SOIN DE SA SANTE ET ETRE SOIGNE A DOMICILE

➤ Centre Hospitalier du Centre Alsace
Clinique du Diaconat
16 rue Charles Sandherr à COLMAR
☎ : Secrétariat : 03 89 21 22 70
de 9h15 à 17h15 du lundi au
vendredi
secretariat-hdj@ghca.fr

Adresse :
Hospitalisation A Domicile
Santé Centre Alsace
20 rue d'Agen à COLMAR
☎ : 03 89 80 41 40 du lundi au
vendredi de 8h30 à 17h00
secretariat@hadcentrealsoace.fr

L'hôpital de jour de psychiatrie de l'âge avancé « Le Rempart »

Maison Saint-Jacques
2 rue du Mal Lefèbvre à ROUFFACH
☎ : 03 89 78 74 79
de 8h à 12h et de 13h à 17h
secret.hopjour.@ch-rouffach.fr



L'Hospitalisation à Domicile (HAD)

L'HAD est une forme d'hospitalisation qui permet d'assurer certains soins techniques, intensifs ou complexes au domicile. Elle garantit la continuité des soins 7j/7 et 24h/24 à domicile, en EHPAD ou en EHPA. Elle permet d'éviter une hospitalisation en établissement ou de la raccourcir.

L'HAD est un établissement de santé qui intervient exclusivement sur prescription médicale et avec l'accord formalisé du médecin traitant. Elle est prise en charge par l'assurance maladie.

RESEAU SANTE COLMAR

Association de patients pouvant présenter un diabète, une maladie cardiovasculaire ou de l'obésité et de professionnels de la santé.

Elle propose un accueil personnalisé, une écoute active par des professionnels de la santé pour aider les patients à mieux vivre leur maladie.

20 rue d'Agen à COLMAR
☎ : 03 89 23 05 55
reseausantecolmar@orange.fr

INFORMATIONS PRATIQUES

Les Hôpitaux

Hôpitaux Civils de Colmar (Hôpital Pasteur)

39 avenue de la Liberté à COLMAR

☎ : 03 89 12 40 00

Service Social de l'Hôpital – Bât. 26B

☎ : 03 89 12 40 90 de 8h à 12h et de

13h à 17h du lundi au vendredi

service.social@ch-colmar.fr

Groupe Hospitalier du Centre Alsace Hôpital Albert Schweitzer

201 avenue d'Alsace à COLMAR

☎ : 03 89 21 28 00

Service Social ☎ : 03 89 21 23 70

Clinique du Diaconat

16 rue Charles Sandherr à COLMAR

☎ : 03 89 21 22 00

Centre Hospitalier Spécialisé (psychiatrie)

27 rue du 4^{ème} Spahis Marocain
à ROUFFACH

☎ : 03 89 78 70 70

contact@ch-rouffach.fr

Les Ambulances

Ambulance de l'Ill Bartholdi

1A rue Edouard Branly à COLMAR

☎ : 03 89 32 72 92

Ambulance-VSL-Taxis William et Fils

1 place de la Gare à COLMAR

☎ : 03 89 27 46 46 – 06 14 47 21 80

Les Ambulances de Colmar

Siège à Wintzenheim

La Maison Médicale de garde

Pour faire face à la baisse du nombre de généralistes à Colmar, la Maison Médicale de garde est installée depuis octobre 2018 dans un bâtiment annexe à l'Hôpital Pasteur

33 avenue de la Liberté à COLMAR

Y ALLER

- Sur RDV (appeler le 15)
- Les soirs de semaine (de 20h à 23h)
- Les samedis et dimanches matins et après-midi



Notes : -----



Bien manger pour bien vieillir

**MANGER, UN ACTE ESSENTIEL A LA VIE, UN BESOIN
INDISPENSABLE POUR VOTRE CORPS..... p. 53**

UNE BONNE HYDRATION p. 54

Une bonne hydratation pour nourrir votre corps et faciliter la digestion

EQUILIBRE ET VARIETE..... p. 56

De l'équilibre et de la variété pour garder un cœur en bonne santé

Les produits sucrés

Les matières grasses

Les produits laitiers

Le sel

Les viandes, poissons et œufs

**DE L'ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE POUR PRESERVER
VOTRE AUTONOMIE p. 63**

PRINCIPALES MODIFICATIONS DUES AU VIEILLISSEMENT p. 65

LA DENUTRITION p. 66

MANGER, UN ACTE ESSENTIEL A LA VIE, UN BESOIN INDISPENSABLE POUR VOTRE CORPS

Comment bien faire ? Suivez le guide...

Avant toute chose, il faut considérer le système digestif comme le muscle le plus important à notre vie. Le cœur est un muscle vital également, mais pour se nourrir, il lui faut des nutriments.



Un nutriment : qu'est-ce que c'est ?

Il résulte de la digestion d'un aliment consommé, de sa dégradation. *Par exemple, en croquant une pomme, vous obtiendrez des sucres rapides, des minéraux, des vitamines et des fibres.*

Le cœur est irrigué par le sang qui permet la circulation des nutriments, et donc, l'approvisionnement du cœur. Il est donc indispensable de préserver ce muscle digestif en bon état de fonctionnement, car sans ces nutriments, le cœur ne fonctionnerait pas !

A savoir que votre capital musculaire se dégrade « naturellement » avec l'âge (et ce dès 30 ans !) à cause d'un phénomène physiologique appelé la sarcopénie. Il est donc primordial de soulager votre muscle digestif un maximum.

Pour cela, la pré-digestion n'est pas à négliger, et elle commence dans votre bouche : il faut impérativement saliver vos aliments !



La salive : qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un liquide sécrété par les glandes salivaires, destiné à humidifier les muqueuses de la bouche et à commencer la digestion des aliments.

Pas d'excuse si votre état dentaire n'est plus optimal, puisque le plus important est de garder en bouche les aliments pour les saliver, avant d'avaler (et ce même en consommant une soupe !).

UNE BONNE HYDRATATION

Une bonne hydratation pour nourrir votre corps et faciliter la digestion

Pourquoi est-il important de bien s'hydrater ?

L'eau est présente dans l'organisme entre 55% à 70% (selon les moments de la vie). Pour un adulte Senior, ce taux baisse vers 55% (certaines personnes âgées peuvent atteindre un maximum de 50%). L'eau participe à de nombreuses fonctions, entre autres au transport des nutriments vers le cœur et tous les autres organes. Elle est aussi essentielle à l'élimination des déchets via les urines, les selles, la perspiration (évaporation d'eau à la surface de la peau) et la transpiration (lors d'un effort physique).

L'eau participe donc au bon équilibre de l'organisme, et les différentes pertes doivent être compensées par les apports.

Toutes les boissons n'hydratent pas !

C'est le cas notamment du café et du thé qui, avec la présence de caféine et de théine inhibent le fonctionnement des hormones anti diurétiques. Il en résulte qu'en buvant une tasse de café ou de thé, vous éliminerez presque 2 tasses d'eau de votre corps ! Ce n'est pas le cas, si vous buvez une infusion par exemple.

Les jus de fruits (même intitulés « pur jus ») ne peuvent pas non plus être considérés comme des sources d'eau pour notre organisme. Ils apportent avant tout des sucres (même s'ils sont naturels pour certains jus, ce sont des sucres). *Avez-vous déjà fait l'expérience de déposer un morceau de sucre sur une cuillère à soupe d'eau ... ?* Le sucre absorbe l'eau avant de se dissoudre. Dans votre corps, il se passera le même phénomène, donc toutes boissons sucrées (jus de fruits « naturels » y compris) déshydratent et ne désaltèrent pas !

L'eau et les infusions sont les meilleures boissons à consommer au quotidien. Haro quand même sur les eaux gazeuses qui contiennent souvent du sel, et provoquent le même phénomène que le sucre, c'est-à-dire de la rétention d'eau.

Une eau considérée comme « pauvre en sel » doit contenir du sodium (Na) inférieur à 50 mg/L. *C'est le cas par exemple de Celtic, Wattwiller, Salvetat et Perrier.*

Quelle quantité boire ?

Il est recommandé de boire en moyenne 1,5L d'eau par jour. En fait, un minimum de 1L est requis. Si la température extérieure est supérieure à 25°C, il faut doubler, soit 2L d'eau par jour.

En cas d'activité physique et/ou sportive, la quantité d'eau à prévoir est de 500mL d'eau par heure de pratique. Cette quantité est à doubler si la température extérieure est supérieure à 25°C, soit 1L d'eau par heure de pratique. Ne partez pas sans eau, même si vous allez « juste » promener le chien...



Les Seniors sont des individus plus à risque de déshydratation, car les récepteurs sont moins sensibles. Le seuil de perception de la soif est moindre. *Si vous ressentez la soif, il est déjà trop tard, vous êtes déshydraté. Pensez donc à votre bouteille d'eau !*

A préciser que même si l'eau de boisson est la source d'hydratation principale de l'organisme, certains aliments contiennent plus d'eau que d'autres, et peuvent aider à assurer une hydratation complémentaire, notamment en cas de canicule. Il s'agit des fruits, des légumes et des produits laitiers (type yaourts ou yaourts à boire), ou encore un sorbet à base de fruits.

Quelle(s) eau(x) boire ?

Il faut avant tout varier : eau du robinet à table, eau de source ou eau minérale en dehors des repas, l'objectif est de changer régulièrement quand vous faites vos achats. Suivez les promotions (3 packs pour le prix de 2 par exemple...), et le tour est joué ! Si des symptômes de crampes ou une tendinite se manifestent lors de la pratique d'une activité physique, mieux vaut consulter un diététicien nutritionniste afin de vous aider à adapter votre hydratation (quantité, choix, etc...).

En résumé, le meilleur conseil est de **boire de l'eau tout au long de la journée sans attendre d'avoir soif !**

EQUILIBRE ET VARIETE

De l'équilibre et de la variété pour garder un cœur en bonne santé

« Ne manger ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé », une phrase bien connue et qui n'a de sens que si les choix ou les associations d'aliments sont améliorés. Parler de limitation des quantités ne réduira pas vos problèmes de santé, par contre cela réduira le contenu de votre assiette...

D'où des consommations hors repas bien pires pour votre système cardiovasculaire !!! Mangez donc assez à table (en vous écoutant), et vous trouverez le bon équilibre.



Le saviez-vous ?

Contrairement à une opinion courante, les Seniors ne doivent pas manger moins en vieillissant.

Manger équilibré ne veut pas dire se priver, au contraire.

Un repas doit contenir « de tout un peu, un peu de tout », et le tour est joué !



Il existe 7 familles d'aliments, et les aliments y sont classés selon les nutriments qu'ils apportent. *Par exemple, tous les aliments de la famille « Viande, poisson, œuf » apportent des protéines de bonne qualité.*

Allons faire un tour du côté de chaque famille et de leur rôle principal :

- **Viande, Poisson, œuf** → **Muscles**
- **Féculent** → **Energie longue durée**
- **Fruit et légume** → **Vitalité (vitamines) et Satiété (fibres facilitant le transit intestinal)**
- **Produit laitier** → **Os et Dents**
- **Matière Grasse** → **Mémoire (cerveau)**
- **Produit sucré** → **Plaisir instantané**
- **Boisson** → **Hydratation**

Les produits sucrés

Les **produits sucrés** et les **fruits** devront être consommés de préférence au moment des repas, entre autres pour limiter un épuisement du pancréas.



Le **pancréas** est un organe vital de l'organisme. C'est une glande possédant plusieurs fonctions sécrétrices, et ses sécrétions sont essentielles notamment à la digestion des aliments et à la régulation de la glycémie (= taux de sucre dans le sang). Cet organe est le premier mis en cause dans l'apparition du diabète.

Les fruits et les légumes sont des aliments « SANTE » à part entière, ils apportent beaucoup de nutriments et peu de calories. Il est conseillé de manger « cinq fruits et légumes par jour », l'équivalence d'une poignée de chaque, mais en privilégiant les légumes.

Il est recommandé de manger local, de saison, en diversifiant les couleurs. Cela permet de varier les apports en anti oxydants.

Préférez les aliments crus ou à cuisson douce et évitez les jus de fruits du commerce, les fruits et légumes en conserve ou les légumes déjà cuits.

Au fil de la vie, plus je consomme du sucre dit « rapide » entre les repas, plus le diabète peut survenir ! Et ce, d'autant plus s'il existe des antécédents génétiques et familiaux.

Si vous êtes diabétique, ne les diabolisez pas non plus !

Le meilleur conseil est de limiter leur fréquence de consommation, et aussi de les consommer au moment du déjeuner de préférence. Comme après le dîner, l'activité principale est de dormir (après le canapé en hiver ou le transat en été...), la sensibilité au sucre rapide est plus importante (car celui-ci n'est pas utilisé par des activités dites sédentaires).

Il existe deux types de sucres : les sucres dits « rapides » (comme cités ci-dessus) et les sucres dits « lents » appelés les **féculents**. Ces derniers fournissent de l'énergie, limitent les grignotages et permettent de lutter contre la fatigue. Ils sont également une source de divers nutriments, tels que la vitamine B, de minéraux (cuivre, zinc) et surtout de magnésium. Ils apportent des protéines végétales pour entretenir la masse musculaire et les cellules du cerveau.

Pour que les féculents ne soient pas néfastes, la règle d'or est de les associer à chaque repas et de façon systématique à un **légume** cuit et/ou cru. Grâce à la présence des fibres, l'assimilation des sucres « lents » dans le système digestif est ralentie.

N'hésitez pas non plus à varier avec des céréales complètes à la place des céréales raffinées, ou encore du pain complet ou de seigle à la place du pain blanc... Peut-être constaterez-vous que cette fatigue post prandiale disparaît progressivement, et vous n'aurez même plus besoin de sieste.

Donc quelle que soit la nature des sucres, et que vous soyez diabétique ou non, **les bons choix et les bonnes associations sont de mise !**

Les matières grasses

Les **matières grasses** sont nécessaires à notre corps, 1 cuillère à soupe par repas est conseillée. A savoir que l'idéal est d'apporter à son corps différentes sources d'acides gras et différentes vitamines pour assurer son bon fonctionnement.

Lesquelles choisir ?

Il est primordial de choisir une huile de qualité, c'est-à-dire de « première pression à froid ». Cette dénomination permet de garantir que l'huile a été préparée sans aucun traitement à chaud, donc pas de dénaturation des acides gras contenus dans l'huile.

A chaque repas, déjeuner et dîner, le conseil est le suivant :

- 1 cc d'huile de colza, de lin ou de noix (oméga 3) pour l'assaisonnement.
- + 1 cc d'huile d'olive (oméga 9) pour la cuisson.

En utilisant les bonnes huiles pour les bonnes préparations, votre cœur vous dira « MERCI » !

Au petit déjeuner, il est essentiel de choisir un vrai beurre pour assurer son apport quotidien en vitamine A.

Evitez le beurre dit « allégé » car vous perdez cette vitamine liposoluble (= associée au gras), et vous paierez de l'eau avant tout dans le prix affiché (souvent plus cher que le produit vrai !).



La vitamine A est une vitamine essentielle à la vue, la peau et la reproduction.

La margarine peut être conseillée en cas d'hypercholestérolémie sévère (taux élevé en cholestérol dans le sang), mais n'est pas systématique. N'hésitez pas à consulter un diététicien nutritionniste en cas de besoin.

Pour la cuisson, le beurre n'est pas conseillé car il subit une dénaturation à la chaleur, et devient également moins digeste. Il est donc nécessaire d'utiliser l'huile d'olive pour cuire avant tout (l'huile d'arachide peut éventuellement servir de dépannage à la place de l'huile d'olive si vous le souhaitez).

A noter que la crème fraîche est également une matière grasse (bien que fabriquée à partir de lait, elle ne comporte pas de calcium, donc n'est plus à considérer comme produit laitier). Elle peut servir à réaliser des sauces, cependant, elle n'a aucun apport nutritionnel... c'est une histoire de goût, d'onctuosité avant tout.

Première astuce : utiliser du lait en ajoutant un petit suisse à 3% de matières grasses (MG) peut remplacer la crème fraîche dans un flan.

Deuxième astuce : réaliser une purée à base de lait et une noisette de beurre peut remplacer la crème fraîche.

Dans les deux cas, vous apporterez du calcium et des vitamines A et D.

Les produits laitiers

Les **produits laitiers** sont indispensables à deux moments de la vie : à la croissance et lorsqu'on avance en âge. Malgré leur « mauvaise » réputation (souvent non fondée), il est essentiel d'en consommer deux par jour au minimum : yaourt, fromage blanc, petit suisse, lait ou fromage.

Prudence quant au fromage plus salé et plus riche en acides gras saturés, son repère de consommation est de 30g par jour, en choisissant celui que vous préférez. Surtout ne pas choisir de fromage dit « allégé » sous prétexte d'en manger plus, vous perdrez goût et plaisir !

Le lait demi écrémé est la référence pour tout individu au-delà de l'âge de 3 ans. Le lait entier étant moins digeste, il peut causer des troubles digestifs à long terme (ce qui sous-entend une suppression du lait malheureusement pour la santé de vos os et de vos dents...).

Beaucoup de marques ont tendance à utiliser du lait entier pour leur donner onctuosité et goût, à vous de bien choisir vos yaourts, fromage blanc et petit suisse. Comment faire ? ... Il faut regarder les étiquettes et les tableaux nutritionnels.



- Yaourt de 1g à 2g/100g de matière grasse.
- Fromage blanc et petit suisse à 3g/100g de matière grasse (3% MG).

Les boissons végétales appelées à tort « laits » végétaux n'apportent pas suffisamment de calcium et de vitamine D pour répondre aux besoins quotidiens de ces nutriments. Elles peuvent cependant compléter les apports dans certaines situations particulières d'intolérance au lactose ou d'allergie aux protéines de lait de vache. N'hésitez pas à consulter un diététicien nutritionniste si vous êtes concerné(e).

Le sel

Le sel est un minéral nécessaire au fonctionnement du système cardiovasculaire, à condition que la dose consommée par jour soit adéquate au besoin.



En alsace 10 à 12g de sel par jour au lieu des 5 à 6g conseillés !

Le sel étant un exhausteur de goût, la tendance à en consommer de façon excessive par rapport à nos besoins est facile. D'autant plus qu'avec l'avancée en âge, le seuil de perception des saveurs est moindre. La tendance à en ajouter « sans avoir goûté » est donc facile !

Comment gérer le sel, sans perdre le plaisir de manger ?

Le sel peut être ajouté par vous lors de la préparation des repas (sel, aromate, bouillon, maggi ou sauce soja), mais il est aussi très souvent caché dans les aliments consommés.

Voici la liste des aliments qui contiennent beaucoup de sel caché :

- Le pain et les biscottes
- Les fromages
- Les charcuteries (jambon blanc y compris)
- Les produits fumés
- Les fruits de mer et crustacés
- Les condiments (olives, cornichons, câpres, etc...)
- Les conserves et plats préparés du commerce
- Les sauces (moutarde, mayonnaise, vinaigrette, etc ...)

Il est conseillé d'avoir une seule source de sel par repas. Pour cela, il faut impérativement réfléchir à la composition globale de votre repas lorsque vous le constituez, et savoir assaisonner autrement qu'avec du sel si le repas comporte un aliment déjà salé.

Je vous livre quelques astuces de préparation :

- Utiliser des herbes aromatiques (1 cS pour 1 personne) et des épices (1/2 cc pour 1 personne).
- Ne pas oublier la matière grasse de cuisson et/ou d'assaisonnement.
- Faire suer vos légumes dans un fond d'eau avec des feuilles de laurier ou de sauge, de l'oignon piqué de clou de girofle, des gousses d'ail au lieu d'ajouter un bouillon en cube.
- Déposer le bouillon en cube dans le bac d'eau de votre cuiseur vapeur pour donner plus de saveur à vos aliments par la vapeur (sans ajouter du sel directement sur l'aliment).
- Utiliser le jus de citron ou encore les zestes d'agrumes pour la réalisation de vos papillotes.

Les viandes, poissons et œufs

Pour éviter une consommation excessive en charcuteries (très fréquente dans la culture alsacienne), il est nécessaire de varier les aliments de la famille **viande, poisson, œuf**. Ces aliments sont indispensables au fonctionnement de vos muscles, et la sarcopénie est un phénomène qui s'amplifie avec l'âge.

Pour bien choisir ma **viande**, il est conseillé de varier les sources animales : volailles (lapin, dinde, poulet, canard), viandes rouges (bœuf, agneau, viande chevaline), veau, porc et gibiers. A savoir que tous les morceaux de viandes apportent des protéines de bonne qualité et du fer hémique (facilement disponible pour l'organisme).

Seuls les morceaux appelés les côtes et les côtelettes sont à limiter en fréquence (2 fois par mois maximum), car ils apportent plus de matières grasses que les autres morceaux. Les saucisses sont à considérer comme une charcuterie, et ce, quel que soit l'animal. Leur fréquence de consommation doit donc être réduite également.

Pour le **poisson**, l'importance est de varier entre poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng, thon, anchois) et poissons maigres.

Leur consommation doit être de 2 fois par semaine, dont une fois du poisson gras qui apporte des Oméga 3 nécessaires à la protection cardiovasculaire et à la diminution du risque d'apparition d'un cancer.

Les **œufs** peuvent être consommés jusque 5 à 6 par semaine (sauf hypercholestérolémie sévère : 2 œufs/semaine maximum, les œufs cachés dans les préparations sont souvent plus en cause...). Ils apportent des protéines de bonne qualité et aussi de la vitamine A (comme le beurre).

En ce qui concerne la quantité de viande, poisson, œuf par semaine, il vous est recommandé d'en consommer 1 à 2 fois par jour au(x) repas de votre choix (et selon votre envie).

Le repère quantitatif officiel est la taille de la paume de votre main et de l'épaisseur de votre auriculaire. *Par exemple, si vous consommez au déjeuner une entrecôte qui fait la taille de votre main entière, il vous sera conseillé de ne pas mettre de viande, poisson, œuf au dîner...*

Si vous consommez des œufs au petit déjeuner, il vous sera conseillé de manger de la viande ou du poisson au déjeuner ou au dîner (et pas aux deux repas).

Un repas sans viande, poisson, œuf peut également être équilibré à condition d'y introduire des légumineuses à la place, telles que des lentilles, des flageolets, des haricots rouges ou blancs, des pois chiches, des pois cassés, des fèves, des petits pois ou encore du tofu (soja). Dans ce cas-là, votre repas sera considéré comme suffisant en protéines et répondra aussi à vos besoins nutritionnels.



Exemple de repas végétarien équilibré :

Salade de carotte + huile de colza + jus de citron.

Lasagnes (pâtes) aux lentilles + huile d'olive pour la sauce tomate.

Compote de pommes et pêches.



Exemple de repas omnivore équilibré :

Salade de carotte + huile de colza + jus de citron.

Lasagnes (pâtes) à la viande hachée + huile d'olive pour la sauce tomate.

Compote de pommes et pêches.

Tous ces messages de prévention sont à prendre en compte sans en faire une obsession, puisque garder le plaisir de manger reste primordial !

DE L'ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE POUR PRESERVER VOTRE AUTONOMIE

Bouger et mieux manger, c'est encore plus 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 le maintien à domicile le plus longtemps possible.

Quelles sont les recommandations en terme d'activité physique ?

Pour chaque type de population (enfants, adultes, Seniors), les conseils à donner ne sont pas les mêmes. Par contre, le bénéfice de pratiquer une activité physique régulière et ce, quel que soit l'âge, n'est plus à prouver.

Le manque d'activité physique appelé la sédentarité est considérée comme le 4^{ème} facteur de risque de décès dans le monde !

Avant tout, ne parlons plus de sport !



L'activité physique se définit comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique de base.

Il ne s'agit pas de sport, de performance sportive qui amène à devoir se dépasser et transpirer, mais d'une activité qui sollicite vos différents muscles et leur permet de rester en bonne santé, notamment le muscle cardiaque. Plus je bouge, plus je ralentis la sarcopénie !

Des exemples d'activité physique du quotidien :

- Tondre la pelouse
- Jardiner
- Faire le ménage
- Repasser
- Aller promener le chien
- Prendre le vélo pour aller faire les courses

Bien sûr, elles ne sont pas toutes équivalentes... mais elles diminuent toutes la sédentarité, donc elles ont toutes un bénéfice sur votre santé.

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

Il est également important de varier les types d'exercice physique de façon hebdomadaire : un exercice de renforcement, un exercice de souplesse et un exercice d'équilibre sont recommandés. Des professionnels de santé spécialisés peuvent vous y accompagner, ce sont les professionnels en Activité Physique Adaptée (APA).

Pour les exercices d'endurance, ils sont à organiser au quotidien : la marche et le vélo restent les activités principales.

Si 30 minutes vous semblent trop longues et trop difficiles au démarrage, vous pouvez aussi les répartir en 2 séances de 15 minutes ou encore en 3 séances de 10 minutes.

On sait qu'au bout de 10 minutes, le cœur a déjà un bénéfice. Et ce sera toujours mieux que de ne rien faire... !

A vous de jouer ! Organisez votre quotidien !

Quelle alimentation est à privilégier lorsqu'on se bouge ?

L'alimentation équilibrée correspond tout à fait à la pratique régulière d'une activité physique conseillée pour la santé.

A noter l'importance d'une alimentation suffisante en calcium (produits laitiers) et en protéines de bonne qualité (viande, poisson, œuf) pour assurer un bon entretien et un bon rendement des muscles (et des os aussi).



L'absorption du calcium nécessite de la vitamine D.

Il est donc indispensable de ne pas consommer des yaourts à 0%MG car la vitamine D est une vitamine liposoluble, donc « accrochée » aux matières grasses laitières.

Si elles sont supprimées du yaourt, la vitamine D le sera aussi, et le calcium consommé ne servira à rien. Par ailleurs, la vitamine D est aussi appelée la vitamine « soleil » car elle ne devient active que sous l'action des UV. Privilégier une activité physique extérieure est donc plus bénéfique que de rester à l'intérieur. Vingt minutes d'exposition peuvent suffire à amener 2/3 des besoins nutritionnels en vitamine D. Pensez toutefois à votre protection solaire !

Ne pas oublier une consommation régulière en féculents qui apportent une énergie de longue durée et permet de ne pas ressentir de fatigue musculaire en cours d'exercice.

L'hydratation doit être suffisante et adaptée à la durée de l'exercice, voir en début de chapitre.

Voici deux idées de collation avant d'aller à votre séance d'activité physique : 1 fruit frais + 1 tranche de pain complet grillée + 1 fromage à tartiner ou 1 compote de fruits + flocons d'avoine + 1 fromage blanc ou yaourt nature.

Au cas où vous n'avez pas le temps de rentrer chez vous avant la séance, privilégiez la consommation d'une tranche de pain d'épices, facile à transporter, riche en sucres lents et rapides à la fois. Les fruits séchés (abricots, dattes, pruneaux, etc..) ne sont pas faits pour durer. Vous risquez de ne pas tenir toute la séance. Ils répondent davantage à un besoin immédiat si vous ressentez un manque en cours de séance. Par exemple, lorsque vous partez en randonnée, prévoyez 2 fruits séchés dans la poche en cas de besoin.

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 changement de comportement alimentaire et entre autres la diminution de la consommation.

LA DENUTRITION

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 12 signes d'alerte sont :

- Revenus financiers insuffisants ;
- Perte d'autonomie physique et psychique ;
- Veuvage, solitude, état dépressif ;
- Problèmes bucco-dentaires ;
- Régimes restrictifs ;
- Troubles de la déglutition ;
- Consommation de 2 repas par jour seulement ;
- Constipation ;
- Prise de plus de 3 médicaments par jour ;
- Perte de 2 kg dans les 2 derniers mois ou 4 kg dans les 6 derniers mois ;
- Albumine ou cholestérol ;
- Toute maladie aiguë sévère.

La présence d'un seul de ces éléments suffit à évoquer un risque de dénutrition.



Signes d'alerte :

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

Consultez un médecin.

Ce chapitre a été conçu par :

Mme Delphine FRANCK

Diététicienne nutritionniste à
Ruelisheim et Bartenheim

☎ : 06.89.28.71.37

contact@dietacoach.com

www.dietacoach.com

en collaboration avec
le Conseil des Sages



*J'habite à Colmar
et je m'y épanouis.*

MON QUOTIDIEN p. 68

Les marchés hebdomadaires - Se promener - Lire : Les Bibliothèques - Les Arts Manuels - Les Activités physiques - Le bien-être - L'informatique

POUR AGREMENTER MON QUOTIDIEN..... p. 73

Les Musées - Les théâtres, spectacles, expositions - Les Cinémas - Culture, conférences et rencontres - Les Manifestations - Des visites guidées de Colmar - D'autres lieux
- Promenade en barque - Promenade en petit train touristique
- Promenade à vélo



Selon situation sanitaire due au Covid

MON QUOTIDIEN

Les marchés hebdomadaires

Marché Ouest

*Les mercredis matins de 8h30 à 13h
Avenue de l'Europe à COLMAR*

Marché Saint-Joseph

*Les samedis matins de 8h30 à 13h
Place Saint-Joseph (marché de
produits locaux)*

Marché place des Dominicains

Les jeudis de 8h30 à 18h30
Les samedis de 14h00 à 18h30
Place des Dominicains

Marché place de la Cathédrale

*Les jeudis de 8h30 à 18h30
Les samedis de 14h à 18h30
Place de la Cathédrale, de la rue des
Serruriers à la rue des Prêtres.*

Marché Montagne Verte – Tanneurs

*Les jeudis de 8h à 13h
Ancienne douane - petite rue des
Tanneurs (marché classique)
Rue de la Montagne Verte (marché
alimentaire).*

Marché de la Brocante

Les vendredis de 9h à 17h
Place des Dominicains

Marché Couvert

Marché Permanent

13 rue des Ecoles

Horaires :

Mardi et mercredi : 8h à 18h

Jeudi : 7h à 18h

Vendredi : 8h à 19h

Samedi : 8h à 17h

Dimanche : 10h à 14h



Notes :

This image shows a blank sheet of white paper designed for handwriting practice. It features ten identical rows of horizontal dashed lines, evenly spaced from top to bottom. Each row consists of a single continuous line of small dashes, providing a guide for letter height and placement. The margins are consistent across all sides, and there are no other markings or text on the page.

Se promener :

Les Jardins Publics

Champ de Mars

« Poumon vert » du centre-ville de COLMAR, le Champ de Mars est un lieu de promenade privilégié. Depuis 2018, il est équipé d'un boulo-drome accessible à tout le monde et gratuit.



Parc Méquillet (près de la Préfecture)
Rue Camille Schlumberger à COLMAR
Très ancien jardin public entièrement clos.

Parc du Château d'Eau

Avenue Joffre – avenue Raymond Poincaré à COLMAR

Ce parc à l'Anglaise créé en 1886, abrite de très beaux arbres figurant parmi les plus anciens de Colmar ainsi qu'une roseraie.

Parc Saint-François-Xavier

Rue du Reuil à COLMAR

Espace de verdure très ombragé par des arbres remarquables. Vous y trouverez une pittoresque maison alsacienne au milieu d'une végétation laissée sauvage.

Parc du Natala

Situé dans le quartier de la Semm
36 chemin du Natala à COLMAR

C'est un grand parc arboré, idéal pour des mariages, des anniversaires, des barbecues, des fêtes diverses.

☎ : 03 89 23 27 97

Parc du Schoppenwihr

à BENNWIHR Gare

☎ : 03 89 41 22 37

Ouvert du 1^{er} avril au 1^{er} novembre de 14h à 17h

Visite difficile pour les personnes à mobilité réduite (graviers).

Les Squares

Square Adolphe Hirn

Bld du Général Leclerc
(Jouxte le Lycée Bartholdi)

Square de la Montagne Verte

Situé entre le Pôle Média Culture Edmond Gerrer et le Marché Couvert

Square Wenzler

Accès par la rue Victor Huen
Situé dans le quartier Saint-Joseph.

Place du 2 Février

Place publique située dans le centre-ville. On y accède par les rues de l'Hôpital, Basque, des Tripiers et de la Montagne-Verte.

Place Unterlinden

Cette place publique est située dans le centre-ville. On y accède par les rues Kléber, du Rempart, des Unterlinden, des Têtes, de l'Eau, le quai de la Sinn, Cours Sainte-Anne.

Lire : Les Bibliothèques

Pôle Média Culture Edmond Gerrer

1 pl. de la Montagne Verte à COLMAR

☎ : 03 89 20 68 70

bibliotheque@colmar.fr

Horaires :

Lundi : 14h à 18h - Mardi : 14h à 20h

Mercredi : 10h à 18h

Jeudi et vendredi : 13h à 18h

Samedi : 10h à 17h

Bibliothèque Europe

13 rue d'Amsterdam à COLMAR

☎ : 03 89 79 60 44

Bibliotheque.europe@colmar.fr

Horaires :

Mardi et mercredi : 9h à 12h et 14h00 à 18h00

Jeudi et vendredi : 14h00 à 18h00

Samedi : 14h à 18h

Bibliothèque Bel'flore

1 rue de Riquewihr à COLMAR

☎ : 03 89 79 28 60

Bibliotheque.belflore@colmar.fr

Horaires :

Lundi, mardi : 14h à 18h

Mercredi : 9h à 12h et 14h30 à 18h30

Jeudi et vendredi : 14h30 à 18h30.

Vendredi matin de 9h à 12h pendant les vacances scolaires.

Bibliothèque des Dominicains

1 place des Martyrs de la Résistance à COLMAR

☎ : 03 89 24 48 18



Boîte à livres

Pour développer la lecture publique, vous pouvez prendre et déposer en toute liberté des livres dans les boîtes à livres situées :

- Place Rapp, à côté du café Rapp.
- Sur le parvis du Conseil Départemental du Haut-Rhin.

Les Arts Manuels

Espace Bel Age - APALIB

14 rue Berthe Molly à COLMAR

☎ : 03.89.23.23.02

www.animations.apalib.fr

Activités proposées :

Couture, tricot, cuisine, origami, patchwork, peinture, broderie, décor sur porcelaine.

ALEP

44 rue Ampère à COLMAR

☎ : 03.89.23.36.72

www.alep.asso.fr

Activités proposées :

Cuisine, pâtisserie, couture, crochet et tricot, loisirs créatifs, art floral, poterie, peinture, sculpture sur bois, arts plastiques.

MJC

17 rue Camille Schlumberger à
COLMAR

☎ : 03 89 41 26 87

www.mjc-colmar.fr

Activités proposées :

Patchwork, photo, poterie, arts
plastiques, peinture...

ATOUT AGE

9 rue de Guebwiller à COLMAR

☎ : 03 89 20 79 43

contact@atoutagealsace.fr

Activités proposées :

Plaisirs de la table

ATOUT AGEActivités proposées :

Bougez pour rester actifs

**Les Activités physiques****Espace Bel Age – APALIB (voir p. 70)**Activités physiques proposées :

Qi Gong, aquagym, gym, balades
faciles, marche, Taï-Chi, sorties en
vélo, yoga, randonnée.

ALEP (voir p. 70)Activités physiques proposées :

Aquagym, gym d'entretien Seniors,
Gymdouce, stretching, pilate, danse,
relaxation, yoga, randonnée....

MJC (voir p. 71)Activités physiques proposées :

Qi Gong, gymnastique, danse, yoga,
relaxation/sophrologie....

Agrès cardio-vasculaire

La Ville de Colmar, sur proposition du
Conseil des Sages, a installé un agrès
dédié aux Seniors au Champ de Mars,
à proximité de l'aire de jeux pour
enfants. Venez l'essayer !



OCCUPER SES JOURNEES

Piscines

Pensez à vous inscrire aux séances Aquaseniors. Des tarifs spécifiques vous sont proposés.

**Piscine Aqualia**

Accessible aux PMR - Sauna
7 rue du Pigeon à COLMAR
☎ : 03 89 24 66 00

Stade nautique

15 rue Robert Schuman à COLMAR
☎ : 03 89 80 64 70

Base Nautique de Colmar-Houssen

7 rue Haussmann à COLMAR
☎ : 03 89 21 97 60
☎ : 03 69 99 55 32

**PASS'SPORT SANTE COLMAR**

Le sport étant indissociable d'une bonne santé, la Ville de Colmar a décidé de développer une politique locale dynamique en faveur de la pratique d'activités physiques et sportives.

C'est pourquoi, la Ville propose aux Seniors (dès 60 ans) d'accéder gratuitement à des équipements sportifs municipaux après avoir choisi, en accord avec l'un des éducateurs sportifs de la mairie, l'activité physique la mieux adaptée à leurs besoins.

Les activités proposées sont la natation, la marche (balade découverte, marche nordique, marche dynamique, randonnée) et l'entretien physique (stretching, renforcement musculaire).

Inscription et prise de RDV :

Direction des Sports de la Ville de Colmar

☎ : 03 89 20 68 42 (les mercredis de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 18h00)

**L'Office Municipal des Sports de Colmar (OMS)**

Il réalise un Bulletin d'Information périodique, une plaquette de présentation bi-annuelle tenant lieu de guide des associations sportives colmariennes, etc...

1 rue des Tisserands

☎ : 03 89 24 04 15

o.m.sport.colmar@calixo.net

www.omsports-colmar.com

Le bien être

Espace Bel Age – APALIB (voir p. 70)

Ateliers bien-être, yoga, sophrologie, atelier mémoire, eaux thermales, groupes d'échanges, astrologie.

ALEP (voir p. 70)

Sophrologie, méditation, coaching du passage à la retraite.

ATOUT AGE (voir p. 71)

Etre bien dans sa tête, bien dormir, relaxation et sophrologie...

L'informatique

Espace Bel Age – APALIB (voir p. 70)

Assistance personnalisée en informatique, découvrir internet et l'outil de messagerie, les sites Internet au quotidien, numérisation des films, prise en main d'une tablette numérique, ...

ALEP (voir p. 70)

Initiation informatique, maîtrisez votre téléphone portable, votre tablette, photos.

Menaces internet/protégez-vous, bien acheter en ligne.

ATOUT AGE (voir p. 71)

A l'aise sur le net : du numérique pour les Seniors.

ASTUCE pour mieux lire les informations sur les sites internet :



Pour agrandir du texte sur les sites internet, appuyez sur ces deux touches en même temps :

- « ctrl » et « + » sur PC
- « cmd » et « + » sur Mac.

POUR AGREMENTER MON QUOTIDIEN

Les Musées

Musée Unterlinden

☎ : 03 89 20 15 50

www.musee-unterlinden.com

Horaires :

Toute l'année de 9h à 18h. Nocturne le 1^{er} jeudi de chaque mois jusqu'à 20h.

Fermé : les mardis et certains jours fériés.

Musée Bartholdi – Maison natale d'Auguste Bartholdi

30 rue des Marchands à COLMAR

☎ : 03 89 41 90 60

www.musee-bartholdi.fr

Horaires :

Le musée est ouvert du 1^{er} mars au 31 décembre de 10h à 12h et de 14h à 18h.

Fermé : les mardis, les mois de janvier et février et certains jours fériés.

Musée du Jouet

40 rue Vauban à COLMAR

☎ : 03 89 41 93 10

museejouet.com

Horaires :

du 2 janvier au 30 novembre de 10h à 17h (sauf les mardis). Juillet, août et décembre et durant les vacances scolaires, tous les jours, de 10h à 18h.

Fermeture certains jours fériés.

Musée d'Histoire Naturelle et d'Ethnographie

11 rue Turenne à COLMAR

☎ : 03 89 23 84 15

www.museumcolmar.org

Horaires :

Pendant la période scolaire :

Du mardi au vendredi : 9h-12h et 14h-17h.

Samedi - dimanche : 10h-12h et 14h-18h.

Durant les vacances scolaires :

Du mardi au dimanche : 10h-13h et 14h-18h.

Fermé : les lundis et certains jours fériés.

Musée Hansi

28 rue des Têtes à COLMAR

☎ : 03 89 41 44 20 - www.hansi.fr

Horaires :

Lundi : 12h-18h et Mardi à Dimanche de 10h à 18h

Jours fériés - vacances scolaires : 10h-18h30

Fermé le 25 décembre et le 1 janvier.

Musée des Usines Municipales

Rudenwadelweg (Forêt du Neuland) à COLMAR

☎ : 03 89 24 60 07 - Visites guidées sur demande d'avril à octobre.



Les théâtres, spectacles, expositions

Théâtre Municipal

3 rue Unterlinden à COLMAR

☎ : 03 89 20 29 02

www.theatre.colmar.fr

Horaires billetterie :

Lundi : 14h15 à 18h

Mardi : 10h à 12h et 14h15 à 18h

Mercredi : 10h à 18h sauf congés scolaire (fermeture entre 12h et 14h).

Jeudi : 10h à 12h et 14h15 à 18h

Vendredi : 10h à 12h et 14h15 à 19h



Théâtre Alsacien

6 route d'Ingersheim

Maison des Associations à COLMAR

☎ : 03 89 23 00 60

www.theatre-alsacien-colmar.asso.fr

Manufacture, Comédie de Colmar

6 route d'Ingersheim à COLMAR

☎ : 03 89 24 31 78

www.comedie-colmar.com

Horaires billetterie :

Du mardi au vendredi : de 13h30 à 18h00

Les samedis : 1h30 avant la
représentation.

Les samedis de septembre de 14h à 17h.

Théâtre Saint Antoine

Salle Saint Antoine à COLMAR

☎ : 03 89 41 92 05

Salle Europe

13 rue d'Amsterdam à COLMAR

☎ : 03 89 30 53 01

www.salle-europe.colmar.fr

Le Grillen

19 rue des Jardins à COLMAR

☎ : 03 89 21 61 80

www.grillen.fr

Parc des Expositions de Colmar

Avenue de la Foire aux Vins à COLMAR

☎ : 03 90 50 50 50

www.colmar-expo.fr

Espace Lézard

12 route d'Ingersheim à COLMAR

☎ : 03 89 41 70 77

www.lezard.org

Art contemporain, cinéma, concerts

Espace André Malraux

4 rue Rapp à COLMAR

☎ : 03 89 24 28 73



Cinéma Méga CGR

1 place Scheurer Kestner à COLMAR

☎ : 03 92 68 85 88

www.cgrcinemas.fr

Cinéma de plein air de Colmar

Chaque année, durant la période estivale, la Ville de Colmar met en place des séances de cinéma de plein air. L'accès est libre et pour tout type de public.

Le programme est annoncé sur le site internet de la Ville de Colmar, rubrique « sortir ».



Profitez des réductions en venant chercher le Ciné-Pass au Service des Activités Culturelles de la Mairie de Colmar

☎ : 03 89 20 68 63

1 place de la Mairie à COLMAR

Ciné Pass Senior

De 60 à 69 ans révolus.
Réduction de 50% sur le tarif habituel.

Ciné Pass Senior Plus

70 ans et plus. Entrée gratuite.

Il vous sera demandé 15 € pour chaque carnet de 10 tickets. Pour les documents à présenter et les horaires, voir sur le site internet de la Ville de Colmar.



Culture, Conférences et Rencontres

Espace Bel Age - APALIB

14 rue Berthe Molly à COLMAR

☎ : 03 89 23 23 02

Anglais, astrologie, conférences
« culture alsacienne »

Rencontre :

Club « l'Age d'Or »

Centre Europe

13 rue d'Amsterdam à COLMAR

☎ : 03 89 23 23 02

Mardi : 14h30 à 17h30

Club « Iris-Groupe de malvoyants »
à l'Espace Bel'Age

Horaire :

2^{ème} vendredi du mois : 14h à 17h

AVOS : Réseau de sortie sur Colmar et environs

Jours et horaires variables selon le programme. Renseignements à l'Espace Bel'Age.

Alep (voir p. 70)

Anglais, espagnol, italien, portugais,
russe, grec moderne, arabe.

Histoire et art - Théâtre

MJC (voir p. 71)

Anglais, rencontres littéraires,
découverte de la culture chinoise,
théâtre

Pôle Média Culture Edmond Gerrer

1 rue de la Montagne Verte à
COLMAR

☎ : 03 89 20 68 70

Conférences

**L'Office Municipal de la Culture de Colmar (OMC)**

Organisme chargé de promouvoir et de faciliter l'action des associations colmariennes, il regroupe de très nombreuses associations qui animent le paysage culturel colmarien.

Maison des Associations

6 rte d'Ingersheim à COLMAR

☎ : 03 89 23 88 81

office.culture@calixo.net

www.office-municipal-culture-colmar.fr

**Les Manifestations****Marché de Printemps**

Sur les périodes annuelles de Mars à Avril, Colmar organise un marché de Pâques, Place des Dominicains et Place de l'Ancienne Douane.

Festival de rue d'Ailleurs et d'Ici

Courant Avril/Mai

www.dailleursdici.com

Place Rapp à COLMAR

Festival des Musiques Métisses

Courant Mai

www.lezard.org

Foire Eco Bio Alsace

Parc des Expositions de COLMAR

Courant Mai

www.ecobio.alsace

Festival International de Musique

Courant Juillet

<http://www.festival-colmar.com>

Billetterie début Mai

8 rue Kléber à COLMAR

Foire aux Vins

Parc des Expositions de COLMAR

Courant Juillet/Août

www.foire-colmar.com

Pour toute personne de plus de 65 ans, une après-midi Seniors définie par le Parc des Expositions est offerte (gratuité de l'entrée, du spectacle au cabaret et collation - carte d'identité demandée). Consulter le programme.

Festival de Jazz

Salle Europe - rue d'Amsterdam à COLMAR

Courant Septembre

www.colmar.fr

Festival du Film

Courant Octobre

www.colmar.fr/festival-film-colmar

Semaine bleue

Une semaine nationale des retraités et personnes âgées a lieu courant du mois d'Octobre. Des manifestations à l'attention des Seniors sont organisées à cette occasion.

www.semaine-bleue.org

Salon du livre

Parc des Expositions de COLMAR

Courant Novembre

www.salon-du-livre-colmar.com

Salon du Tourisme

Parc des Expositions de COLMAR

Courant Novembre

www.sitvcolmar.com

Marchés de Noël

De fin Novembre à fin Décembre

www.noel-colmar.com

Fêtes de Noël des personnes âgées

Parc des Expositions de COLMAR

Courant Décembre

www.colmar.fr

*Liste non exhaustive**

Des visites guidées de Colmar

Proposées par l'Office de Tourisme

Vieille ville :

La passionnante histoire de Colmar, ses quartiers pittoresques, ses somptueuses demeures et ses monuments remarquables.

Enseignes :

Comprendre l'histoire corporative et artisanale d'une rue ou d'un quartier. Les enseignes créées entre le XVe et le XXe siècle n'auront plus de secret pour vous.

Insolite :

Curiosités, faces cachées de la ville et coins secrets au cachet unique vous seront dévoilés.

Féerie de lumières :

A la tombée de la nuit, le riche patrimoine de la ville se révèle sous de subtils jeux de lumières.

Printemps :

Découverte de la vieille ville, ses quartiers pittoresques et monuments remarquables tout en découvrant les rites du printemps et les coutumes locales de Pâques.

**Magie de Noël :**

Durant la période de l'avent, découverte de la ville dans son décor féérique et des traditions de Noël.

Réservation auprès de l'Office du Tourisme

Place Unterlinden à COLMAR

☎ : 03 89 20 68 92

www.ot-colmar.fr

« Dans les pas du pèlerin à travers le vieux Colmar »

De fin Juin au 1^{er} Septembre

Lundi, mardi, mercredi et jeudi à 20h00

Départ devant la Maison du Pèlerin

25a Grand'Rue à COLMAR

Visite gratuite

D'autres lieux

Les Jardins Familiaux

Association des Jardins Familiaux

50 avenue de Rome à COLMAR

☎ : 03 89 80 28 31

Parcours Vita - Forêt du Neuland

Parcours de 1856 m pour promeneurs et sportifs

Accès avec le bus (ligne 23) ou en voiture.

Observatoire de la Nature

1 Chemin du Neuland à COLMAR

☎ : 03 89 20 38 90

www.observatoirenature.fr



Possibilité d'adhérer à des associations qui organisent des balades pédestres, le partage des savoirs et des expériences relatifs à la nature.

Vosges Trotters

2 rue Saint-Joseph à COLMAR

☎ : 03 89 80 32 14

Club Vosgien

1 rue Camille Schlumberger à COLMAR

☎ : 03 89 80 04 55

www.club-vosgien-colmar.over-blog.com

Les Amis de la Nature

36 chemin du Natala à COLMAR

☎ : 03 89 23 27 97

president@an-colmar.asso.fr

Club Alpin

Maison des Associations

6 route d'Ingersheim à COLMAR

☎ : 03 89 23 09 29

OCCUPER SES JOURNEES

Promenade en barque

La petite Venise et son quartier se dévoilent.

Départ : Pont Saint-Pierre (Petite Venise)

Horaires :

Ouvert tous les jours de Mars à Octobre de 10h à 18h30

Visite de 30 minutes.

Vente de billets à l'embarcadère.

10 rue de la Herse à COLMAR

☎ : 03 89 41 01 94

info@barques-colmar.fr

**Promenade en petit train touristique****2 circuits vous sont proposés :****Le petit train blanc**

☎ : 03 89 73 74 24

www.petit-train.com

Il circule du 1^{er} Avril au 31 octobre de 9h à 18h.

Durée : 40 minutes environ.

Billets en vente auprès du chauffeur et à l'Office du Tourisme.

Départ place des Martyrs de la Résistance, près du Musée Unterlinden, devant la Bibliothèque Municipale.

Le petit train touristique

☎ : 03 89 24 19 82

www.colmarenttrain.fr

Il circule toute l'année.

Durée : 35 minutes environ.

Billets en vente rue Kléber

Départ rue Kléber, près du Musée Unterlinden.

Promenade à vélo

De nombreuses pistes cyclables sillonnent la région à Colmar.

Que ce soit pour une simple balade, pour une sortie sportive ou même pour découvrir la région à vélo, les pistes cyclables à Colmar vous donneront l'occasion de profiter de votre deux-roues en toute sécurité, grâce à leur aménagement spécifique.

Les pistes cyclables à Colmar :

La Ville de Colmar compte une centaine de kilomètres d'aménagements cyclables. Vous trouverez le tracé de cet aménagement sur le site internet de la Ville de Colmar www.colmar.fr



Notes :

CHOISIR SON MOYEN DE TRANSPORT



Je me déplace à Colmar

En bus, en train, à vélo, en taxi, en voiture personnelle...

Bouger, se déplacer, c'est rester en contact avec le monde ! Parce qu'il est essentiel de sortir de chez soi, des facilités existent, adaptées à la situation de chacun.

LE BUS p. 82

LE TRAIN..... p.83

La carte Senior Plus – La carte PRESTO

LE VELO p. 83

Associations louant des vélos – Dispositif de participation de la Ville pour l'achat d'un vélo

LES TAXIS CONVENTIONNES CPAM.....p. 84

LES AUTRES TAXIS.....p. 84

LE STATIONNEMENT..... p. 84

Le stationnement en voirie - Les cartes de stationnement gratuit - Les parkings couverts – Autres parkings - Les abonnements aux parkings couverts – Location d'un emplacement à long terme

PRESERVER LA MOBILITE – MOBISENIORS p. 86

CHOISIR SON MOYEN DE TRANSPORT

LE BUS

La TRACE (Transports en Commun de Colmar et Environs) vous propose différentes formules d'abonnements qui, **sur simple présentation d'une carte au conducteur**, vous permettent d'effectuer des déplacements illimités sur un vaste champ de destinations à tarif réduit.

Les abonnements Seniors proposés sont :

Carte Lyric :

A partir de 60 ans.

Tarif 2021/2022 : 25,60 €/mois.



Carte Mensuelle Lyric Colmar :

Pour les personnes domiciliées à Colmar de 65 à 69 ans, sans condition de ressources.

Tarif 2021/2022 : 17,10€/mois (tarif tenant compte de la participation de la Ville de Colmar à raison de 8,50€/mois).

Carte Annuelle Lyric Plus Colmar :

Pour les personnes domiciliées à Colmar de plus de 70 ans, sans condition de ressources.

Tarif 2021/2022 : 29,60€/an (tarif tenant compte de la participation de la commune à raison de 84,50 €).

TRACE - 29 rue Kléber à COLMAR

Tél : 03 89 20 80 80

www.trace-colmar.fr

Du lundi au vendredi : de 7h30 à 18h en continu.

Samedi : de 7h30 à 12h

Navette gratuite Cœur de ville :

Une navette gratuite toutes les 15 minutes, de 9h à 19h, du lundi au samedi, dessert l'hyper-centre de Colmar afin d'améliorer la mobilité au centre-ville. Connectée aux lignes de bus Trace et aux principaux parkings, cette navette permet de se déplacer au cœur de la ville.



Trace mobile est un service spécialement adapté aux personnes de plus de 75 ans à mobilité réduite. Ce service concerne les personnes pour qui la station debout est pénible. Réservation au plus tard la veille du déplacement.

Tél : 03 89 20 80 8



CHOISIR SON MOYEN DE TRANSPORT

LE TRAIN

Carte Avantage Senior TGV INOUI

Avec la carte Avantage TGV INOUI, vous bénéficiez de prix plafonnés* en 2^e classe sur TGV INOUI et INTERCITÉS (de jour et places assises de nuit) en direct, en dernière minute et même en période de grands départs ! - Pour vos trajets de moins d'1h30 = 49€ max - Pour vos trajets entre 1h30 et 3h = 69€ max - Pour vos trajets de plus de 3h = 89€ max

- ♦ **30% sur vos voyages toute l'année en 2^e et en 1^{ère}***
- ♦ **- 60% sur les billets de 3 enfants accompagnants par trajet***
- ♦ **-15% sur les services SNCF**

MAX SENIOR

Vous êtes flexible et n'avez pas besoin d'anticiper vos voyages ? L'abonnement **MAX SENIOR** vous permet de maîtriser votre budget et de voyager .

- ♦ **Des billets à 0€ (en semaine)**
- ♦ **Jusqu'à 6 réservations en anticipation**
- ♦ **Annulation gratuite jusqu'au départ**

.Informations gare de Colmar

9 place de la Gare à COLMAR

Tél: 03 89 41 21 26

www.sncf.com

Horaires :

Du lundi au vendredi : 6h à 20h

Samedi et dimanche : 8h à 19h

La carte PRESTO

Elle vous permet de voyager un an à tarif réduit sur tout le réseau TER Grand Est.

En semaine, vous bénéficiez de 30% de réduction sur tous vos trajets TER en Alsace. Les week-ends et jours fériés, vous bénéficiez de

70% de réduction sur tous vos déplacements régionaux. De plus, le week-end, vous pouvez emmener jusqu'à 3 personnes

et leur faire bénéficier des mêmes réductions que vous.

Pour obtenir la carte Presto, il vous suffit de vous rendre au guichet d'une gare ou boutique SNCF muni d'une pièce d'identité et d'une photo d'identité récente.

Votre carte vous sera délivrée immédiatement. Vos billets au tarif Presto peuvent être achetés en gare, boutique SNCF, sur Internet ou sur votre smartphone grâce à l'appli TER SNCF.

LE VELO

Se déplacer à vélo, un réflexe simple et écologique !

Il y en a pour tous les goûts, de la balade tranquille sans dénivelé dans la plaine d'Alsace à la randonnée sportive sur les collines du vignoble alsacien, avec éventuellement dégustation, avec modération, de vin, ou bien sur les pentes abruptes à l'assaut des cols vosgiens, voire de la route des Crêtes.

Associations louant des vélos :

COLMARVELO - VELODOCTEURS

9 Place de la Gare à COLMAR

Tél : 03 89 41 37 90

www.velodocteurs.com

CADRES Colmar et Environs

11 rue de Walbach à COLMAR

Tél : 03 89 23 83 10

www.cadrescolmar.org

Les parkings couverts de Colmar permettent le stationnement des vélos en toute sécurité (sauf parking Rapp) (voir p. 86)

CHOISIR SON MOYEN DE TRANSPORT



Dispositif de participation de la Ville pour l'achat d'un vélo

La participation financière à l'acquisition d'un vélo neuf est de 120 € maximum.

Dans le cas d'un achat d'un vélo à assistance électrique, elle sera de 200 € pour la 1ère demande de participation du foyer ou de 100 € pour les foyers ayant bénéficié d'une participation de la Ville pour l'acquisition d'un vélo « classique ».

Renseignements sur le site internet de la Ville de Colmar ou au service des Voies Publiques et Réseaux :

Tél : 03 89 20 67 88

Stationner mon vélo dans un abri sécurisé, c'est maintenant possible !

Je me déplace souvent à vélo pour faire mes courses, aller à mon entraînement de sport, etc. Pour protéger mon vélo des vols et des intempéries, la Ville de Colmar a installé **5 nouveaux abris sécurisés** de 6 places chacun, rue Étroite. À côté du CCAS

Station de Réparation Vélos



La station de réparation fournit les outils les plus utiles aux cyclistes 24h24.

Fonctionne pour tous les types de vélos.

Outils sécurisés par système de fixation sur câbles aciers rétractables

Elle comprend : Une pompe de gonflage

LES TAXIS CONVENTIONNES CPAM

Taxi Rossé

20 chemin de la Niederau à COLMAR

Tél : 03 89 41 16 41 f

Taxi Emeraude

17 rue de la Semm à COLMAR

Tél : 03 89 41 50 90

A3Tm 194 route d'Ingersheim à COLMAR

Tél : 09 50 25 49 13

Allo Taxis Services

77 rue de la Luss à COLMAR

Tél: 03 89 23 10 33

LES AUTRES TAXIS

Radio Taxis Colmar

Place de la Gare à COLMAR

Tél : 03 89 80 71 71

Taxis Gare

Place de la Gare à COLMAR

Tél : 03 89 41 40 19 / 07 70 74 17 68

Absolu Taxi Services

14 rue du Rainkopf à COLMAR

Tél : 06 79 50 99 96

Taxi Goepfert Sainte Croix En Plaine

64B rue de la 1ère Armée Française à COLMAR

Tél : 06 07 67 84 24

CHOISIR SON MOYEN DE TRANSPORT

LE STATIONNEMENT

A Colmar, le stationnement prend plusieurs formes. Il peut être privé ou public, gratuit, payant ou réglementé (zone bleue par exemple).

Le stationnement payant s'organise en deux types de parcs :

- ♦ **En voirie** (en bordure de la voie publique) : le paiement se fait sur les horodateurs ou par abonnement.
- ♦ En ouvrage (parking souterrain et/ou silo) : le paiement s'effectue sur les caisses automatiques ou par abonnement.

Le stationnement en voirie

La durée de stationnement maximale autorisée est de 8 heures. Le tarif est fonction de la zone tarifaire (voir plan des zones p.89) et de la durée du stationnement :

- ♦ Zone orange : à partir de 1,70€ pour 1h
- ♦ Zone verte : à partir de 1,30€ pour 1h

Les résidents peuvent demander un abonnement via le site colmar.easypark.net pour bénéficier de tarifs préférentiels (1 abonnement par véhicule) :

- ♦ Zone verte : 15€/mois
- ♦ Zone orange : 15€/mois
- ♦ Zone bleue : 33€/semestre

Il n'est alors plus nécessaire de disposer un ticket sur le pare-brise car le contrôle du paiement s'effectue grâce à l'immatriculation du véhicule.

Les pièces justificatives à fournir sont différentes selon l'abonnement choisi.

Renseignements :

Tél : 03 69 99 56 28

Les cartes de stationnement gratuit

1 carte par domicile (résidence principale), reliée à 1 véhicule par l'immatriculation.

En cas de second véhicule dans le foyer, possibilité d'acquiescer une 2ème carte à 52€ par an, donnant droit uni- quement à 30 minutes de gratuité par jour.



Pièces à fournir :

Carte grise et justificatif de domicile (sauf facture de téléphone portable).

Carte standard :

Concerne les résidents colmariens (hors centre-ville). Offre 30 minutes par jour de stationnement gratuit, non fractionnable.

Carte résident : Concerne les Colmariens habitant au centre-ville (zone orange). Offre 2h par jour de stationnement gratuit, non fractionnable.

Carte véhicule "propre"

Concerne les Colmariens. Offre 30 minutes de stationnement gratuit par jour, non fractionnable. Offre 50% de réduction sur les tarifs de stationnement.

CHOISIR SON MOYEN DE TRANSPORT

Les véhicules dit « propres » sont : les véhicules GPL (gaz de pétrole liquéfié), GNV (gaz naturel pour véhicules) et électriques.

Le certificat d'immatriculation doit indiquer, à la ligne P3, un des sigles suivants (GP, PE, PH, GN, NE, NH, EH et EL).



En cas de perte ou de vol :

remplacement payant au coût de 11€.

Renseignements :

Mairie de Colmar

Service gestion du Domaine public,
bureau 407 (4ème étage)

Tél : 03 69 99 56 28

domainepublic@colmar.fr

Handicap : Carte Mobilité Inclusion (CMI)

Cette carte remplace progressivement les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement.

Elle vous permet notamment d'obtenir une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, les espaces et salles d'attente ou de stationner gratuitement pendant 12h, (ou plus selon les communes) sur toutes les places de stationnement ouvertes au public et concerne également la tierce personne qui vous accompagne.

Se renseigner : Maison Départementale des Personnes Handicapées - MDPH (voir p. 5).

MOBISENIORS

Accompagnement des Seniors pour préserver leur mobilité le plus longtemps possible en toute sécurité (en auto, à vélo, à pied, etc...).

Ce site propose :

- ♦ Propose des questionnaires d'auto-évaluation et des tests interactifs
- ♦ Donne des conseils utiles et pratiques pour rester mobile partout et chez soi
- ♦ Informe sur les possibilités d'aides et d'accompagnement
- ♦ Offre la possibilité de participer à des ateliers mobilité

www.mobisenior.fr

Les parkings couverts

Parking de la Mairie

Ouvert du lundi au samedi, 7h -21h 367 places payantes

Gratuit : stationnement ≤ 1h

A partir de 3,10€ au-delà d'1h

Tél : 03 89 20 68 73

Parking Rapp

Ouvert 24h/24 et 7j/7

900 places payantes

901 Gratuit : stationnement ≤ 1h A partir de 3,10€ au-delà d'1h

Tél: 03 89 24 19 44

CHOISIR SON MOYEN DE TRANSPORT

Parking Lacarre

Ouvert du lundi au samedi de 7h à 1h et les dimanches et jours fériés de 13h à 20h.

387 places gratuites de 7h à 1h (niveaux 0 à 8)
298 places payantes (niveaux -1 à -4) : 1h gratuite puis 3€ la journée, 3h gratuites les mardis et les journées exceptionnelles

Tél : 03 89 29 31 72

Parking Saint-Josse

Ouvert du lundi au samedi, 7h - 21h

487 places payantes

Gratuit : stationnement ≤ 1h

3h gratuites les mardis et les journées exceptionnelles

A partir de 2,10€ au-delà d'1h, de 7h à 19h
Tél : 03 89 20 12 15

Parking Bleylé (à la Gare)

Ouvert tous les jours, 5h30 – 23h

800 places payantes

Gratuit : stationnement ≤ 1h

A partir de 1,60€ au-delà d'1h

Tél: 03 89 29 44 87

Parking Montagne Verte

Ouvert 24h/24 et 7j/7

690 places payantes dont 16 places pour personnes à mobilité réduite

Gratuit : stationnement ≤ 1h

A partir de 3,10€ au-delà d'1h, de 7h du matin à 19h

Autres parkings

Parkings Dreyfus - Scheurer Kestner - Saint-Joseph - Haslinger – Magnolias - Manufacture - Turenne - Parc des Expositions - rue du Tir - rue du Logelbach - Grillenbreit – Chopin



Le plan situant les parkings à Colmar sont sur le site www.colmar.fr

Les abonnements aux parkings en ouvrage

Les abonnements sont trimestriels et sont à régler, soit par chèque ou CB au parking, soit en espèce au 4ème étage de la Mairie, bureau 406.

Parking Rapp et Montagne Verte

87,80€/mois (7j/7 – 24h/24)

65,90€/mois (lundi-samedi, 7h-23h)

Parking Lacarre 65,90€/mois (7j/7 – 24h/24)

49,40€/mois (lundi-samedi, 7h-23h)

12 000 € HT, soit 14 400 € TTC pour une durée de 15 ans.



Notes :

[illegible]



CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement



Je recherche un autre lieu de vie.

LES LOGEMENTS ADAPTES p. 91

Les logements Seniors des bailleurs sociaux - Dans le parc privé -
Les Résidences Autonomie Seniors - Les Résidences Services Seniors

L'ACCUEIL FAMILIAL p. 93

LES LIEUX D'HEBERGEMENT p. 93

EHPA - EHPAD/USLD

LES DIFFERENTES AIDES AU LOGEMENT/ A L'HEBERGEMENT p. 98

Les aides versées par la CAF ou la MSA - L'Aide Sociale à
l'Hébergement (ASH) - Les aides fiscales

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

LES LOGEMENTS ADAPTES

Pour les personnes âgées encore autonomes, mais qui ont besoin d'un cadre sécurisant ou dont le logement n'est plus adapté, plusieurs gammes de logements constituent un bon compromis entre un logement classique et la maison de retraite.

Les logements Seniors des bailleurs sociaux

Cette catégorie de logements vise un public valide à revenus modestes. Les logements sont accessibles et adaptés.

Coopérative CENTRE-ALSACE HABITAT

33 rue de la Houblonnière à COLMAR
☎ : 03 89 20 32 20

DOMIAL

25 place du Capitaine Dreyfus à COLMAR
☎ : 03 89 30 80 80

HABITATS DE HAUTE ALSACE

16 rue de Mulhouse à HORBOURG-WIHR
☎ : 03 89 21 55 70
www.hha.fr

NEOLIA

58 avenue de la République à COLMAR
☎ : 03 89 21 65 30
www.neolia.fr

POLE HABITAT CENTRE ALSACE

27 avenue de l'Europe à COLMAR
☎ : 03 89 22 77 22
www.polehabitat-alsace.fr

BATIGERE Nord-Est

12 rue des Carmes à NANCY
☎ : 03 83 85 57 57
Résidence Le Haguenack
55 – 57 Cours Ste Anne à COLMAR

Dans le parc privé

RESIDENCE LA PEPINIERE

11 rue Stoeber à COLMAR
www.logement-seniors.com

Habitat inclusif

HOME GERRER

7 rue Saint-Josse à COLMAR
ASAD Centre Alsace
☎ : 03 89 24 73 31

Le Home Gerrer est composé de 17 logements d'habitat inclusif de type T2 réunissant à la fois des personnes handicapées, des personnes âgées et des personnes valides.

Constitue une alternative à la vie à domicile et en établissement. Les habitants y occupent des appartements privatifs tout en partageant des espaces communs et un projet de vie sociale.

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

Les Résidences Autonomie Seniors

Ces résidences proposent des logements d'une ou deux pièces, à un coût modéré, accessibles et adaptés au grand âge, assortis d'équipements ou de services à caractère facultatif (salle de réunion climatisée, restauration, blanchissage, animations...). Une gérante animatrice est présente 8 heures par jour du lundi au vendredi. Un service de restauration pour le repas de midi est proposé.

Les tarifs des repas servis au restaurant sont calculés en fonction des ressources mensuelles de la personne : de 9,20 € à 12,40 € (tarifs 2021). La redevance locative comprend le loyer, les charges (chauffage, électricité, eau).

RESIDENCE DE L'ANGE

3 rue du Triangle à COLMAR

☎ : 03 89 24 12 23

www.reseau-apa.fr

RESIDENCE BARTHOLDI

17 rue Etroite à COLMAR

☎ : 03 89 23 07 28

www.reseau-apa.fr

Les Résidences Services Seniors

A l'initiative de promoteurs privés et destinées à un public valide ou semi-valide, ces résidences de standing proposent à la location ou à la vente des logements adaptés ainsi qu'une gamme de services à la carte, facultatifs et payants. Du personnel est présent 7j/7 et 24h/24.

LES JARDINS D'ARCADIE

16 rue Roesselmann à COLMAR

☎ : 03 90 50 59 29

www.jardins-arcadie.fr

Cette résidence compte 107 logements, du studio au 2 pièces, équipés, modernes et sécurisés.

RESIDENCE OVELIA « Le Clos des Moulins »,

7 rue des Moulins à COLMAR

☎ : 07 77 43 62 07

<http://locatif.ovelie.fr/le-clos-des-moulins-O-colmar@ovelie.fr>

A proximité du centre-ville, cette résidence propose la location d'appartements climatisés du T1 au T3, avec téléassistance médicalisée, piscine, restauration, services à la personne...

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

RESIDENCE OH'ACTIV

5 rue Jacques Preiss à COLMAR

☎ : 06 02 12 71 62

colmar@ohactiv.fr

Au cœur de la ville de Colmar, face au parc du Champ de Mars, proche des commerces, cette résidence propose la location de logements meublés du T1 au T3 offrant confort, sécurité et espaces partagés.

L'ACCUEIL FAMILIAL

C'est une solution intermédiaire entre la vie à domicile et l'hébergement en établissement. Ce dispositif permet à une personne ou à un couple d'accueillir à son domicile, une ou plusieurs personnes (3 maximum) de plus de 60 ans et/ou des personnes handicapées, n'appartenant pas à sa famille. Tout accueil est subordonné à un agrément délivré par la Collectivité Européenne d'Alsace, après évaluation médico-sociale réalisée au domicile du candidat à l'agrément.

Il peut s'agir d'un accueil à temps complet, partiel ou temporaire. L'accueillant familial est rémunéré par la personne accueillie sur la base d'un tarif journalier et selon un contrat signé entre les deux parties précisant les conditions générales, les droits et obligations, les éléments de rémunération et les modalités de remplacement de l'accueillant.

La personne accueillie à titre onéreux bénéficie de l'exonération des cotisations patronales de la Sécurité Sociale sur la rémunération versée à l'accueillant. Elle peut également bénéficier de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie à domicile et de l'Allocation Logement, sous réserve de remplir les conditions exigées, ainsi que de l'Aide Sociale à l'Hébergement.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez **contacter** :

La Collectivité Européenne d'Alsace -

Direction de l'Autonomie

Unité Accueil Familial Adultes

100 avenue d'Alsace à COLMAR

☎ : 03 89 30 68 74

ou télécharger la brochure sur le site :

familial-adultes@haut-rhin.fr

LES LIEUX D'HEBERGEMENT

Autrefois appelés maison de retraite, ces lieux d'hébergement collectifs sont classés en deux catégories.

- les **Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées (EHPA)** qui ne dispensent pas de soins médicaux et s'adressent à un public plus ou moins autonome.
- les **Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)**. Ce sont des établissements médicalisés.

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

EHPA

LA FONDATION OSTERMANN

2 rue Jacques Preiss à COLMAR

☎ : 03 89 41 20 22

www.fondation-ostermann-colmar.fr

Cet établissement de petite taille accueille des personnes autonomes (GIR 6-5), mais qui sont fragilisées par l'âge ou qui souffrent d'isolement.

Idéalement située en centre-ville et dotée d'un magnifique parc privatif, cette structure dispose de 13 chambres (simple ou double), dont une pour couple, plus une chambre d'hébergement temporaire. Toutes sont équipées d'une salle de bain avec douche à l'italienne. Les résidents apportent leurs meubles, gardent leur médecin traitant et leur infirmière.

Les repas sont confectionnés sur place, avec des produits frais, par la cuisinière de l'établissement.

Les résidents sont tous équipés d'une montre dotée de 3 fonctions :

- un appel malade fonctionnant dans la résidence, le parc et en ville ;
- un détecteur de chutes lourdes ;
- un GPS activable à souhait.

Du personnel est présent sur site 24h/24.

L'établissement est habilité à l'Aide Sociale à l'Hébergement (voir p.98), et ouvre droit à l'APL (voir p.98) et à l'APA à domicile (voir p.37).

LA RESIDENCE SAINT-GILLES

2 rue Saint-Gilles à COLMAR

(quartier Sainte-Marie)

☎ : 03 89 80 79 22

residence-saint-gilles.fr

La résidence Saint-Gilles est accessible aux **Personnes à Mobilité Réduite (PMR)**. Elle héberge des personnes fragilisées par l'âge, le handicap ou l'isolement, qui ne peuvent plus vivre seules dans leur logement mais dont l'état de santé ne nécessite pas pour autant une admission en EHPAD.

Les résidents gardent leur médecin traitant, leur infirmière et tous les personnels paramédicaux dont ils se sont attaché les services.

La résidence comprend 105 studios, avec cuisine équipée et salle de bain avec douche à l'italienne. Les résidents apportent leurs meubles et décorent leur appartement à leur goût.

La résidence comprend également un restaurant et un salon. Possibilité d'avoir une place de parking moyennant une petite participation financière.

La résidence est habilitée à l'Aide Sociale à l'Hébergement et à l'APA à domicile (cf. Les différentes Aides au Logement p.98). Les logements ouvrent droit à l'APL. Possibilité d'hébergement temporaire.

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

EHPAD/USLD

Ce sont des établissements médicalisés, qui accueillent des personnes âgées en perte d'autonomie. Ils assurent des soins médicotéchniques et proposent également des services et prestations de confort. Du personnel médical est présent 24h/24.

Les EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) et les USLD (Unité de Soins de Longue Durée) appliquent une tarification composée de 3 sections :

- **le tarif hébergement** couvre les frais d'administration générale, d'accueil hôtelier, de restauration et d'animation non liés à la perte d'autonomie. Il est payé par le résident, mais si ses ressources sont insuffisantes, il peut obtenir 2 types d'aide :
 - une aide au logement
 - l'Aide Sociale à l'Hébergement.
- **le tarif dépendance** couvre les prestations d'aide et de surveillance liées à la perte d'autonomie (actes essentiels de la vie). Il est en partie couvert par l'APA. Le ticket modérateur à la charge du résident peut être pris en charge par l'aide sociale, sous conditions de ressources.

L'APA en établissement est versée à la structure d'accueil sous forme de dotation globale. Aucune demande individuelle n'est à déposer. Les frais facturés par l'établissement au résident en tiennent compte.

- **le tarif soins** concerne la prise en charge médicale et paramédicale ; il est couvert par l'Assurance Maladie et versé directement à l'établissement.

A Colmar

LE CENTRE POUR PERSONNES AGEES DES HOPITAUX CIVILS (CPA)

122 rue du Logelbach à COLMAR

☎ : 03 89 12 70 00

www.ch-colmar.fr

Etablissement public d'une capacité de 253 places d'hébergement réparties dans divers petits bâtiments (221 chambres simples, 16 chambres doubles) avec possibilité d'apporter des meubles personnels et d'être hébergé en couple.

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

LE CENTRE DE REPOS ET DE SOINS (CDRS)

40 rue du Stauffen à COLMAR

☎ : 03 89 80 40 00

www.cdrs-colmar.fr

Etablissement public d'une capacité de 310 places d'hébergement en chambres simples et quelques chambres pour couples. Les places sont réparties dans différents bâtiments. Possibilité d'apporter des meubles personnels.

L'établissement dispose également d'une USLD de 80 places pour les personnes qui présentent une pathologie chronique ou une polypathologie, nécessitant une surveillance médicale continue.

MAISON D'ACCUEIL DU DIACONAT POLE DE SANTE PRIVE DU DIACONAT CENTRE ALSACE

18 rue Charles Sandherr à COLMAR

☎ : 03 89 21 22 00

www.qhca.fr

Cet établissement privé a une capacité de 103 places d'hébergement (75 chambres individuelles et 14 chambres doubles), avec possibilité d'apporter des meubles personnels. Quatre chambres communicantes permettent l'admission de couples.

Il peut accueillir des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés, grâce à ses unités sécurisées.

L'établissement propose 5 **places en hébergement temporaire** (pendant les congés des aidants ou l'hospitalisation d'un aidant).

L'établissement dispose également d'une USLD qui peut accueillir 30 personnes en chambres individuelles ou doubles. Cette unité est destinée à prendre en charge des personnes présentant des pathologies lourdes et/ou multiples, nécessitant une surveillance médicale importante.

NOTRE DAME DES APÔTRES

34 rue Bartholdi à COLMAR

☎ : 03 89 24 03 09

Etablissement privé d'une capacité de 52 places d'hébergement en chambres individuelles et chambres couples avec possibilité d'apporter des meubles personnels.

Et dans les proches environs de Colmar :

LE HOME DU FLORIMONT

Pôle de Santé Privé du Diaconat Centre Alsace

1 rue de la Promenade à INGERSHEIM

☎ : 03 89 27 94 00

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

LES FONTAINES

20 rue de Mulhouse à

HORBOURG-WIHR

☎ : 03 68 36 10 20

www.lesfontaines-horbourg-wihr.com

D'une capacité de 72 lits pour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, associée ou non à une dépendance physique. Un certain nombre de places sont habilitées à l'ASH. **Possibilité d'hébergement temporaire (12 lits).**

EHPAD DU BRAND

1 Impasse Roesch à TURCKHEIM

☎ : 03 89 27 75 00

LES MAGNOLIAS

1 rue Clémenceau à WINTZENHEIM

☎ : 03 89 27 04.06

Bon à savoir : Viatrajectoire, l'inscription simplifiée en maison de retraite

Viatrajectoire est un service en ligne qui vous aide à trouver une maison de retraite (Unité de Vie, EHPA, EHPAD, USLD) répondant à vos besoins et à vos critères (géographiques, financiers, médicaux, confort...).

Il vous permet également de faire votre demande d'inscription en ligne.

Viatrajectoire, mode d'emploi :

- connectez-vous à Internet,
- tapez viatrajectoire.fr dans la barre d'adresse de votre navigateur,
- cliquez sur le lien « espace particulier » sur la page d'accueil.

Vous pouvez maintenant :

- consulter l'annuaire détaillé des maisons de retraite et rechercher celles qui correspondent le mieux à vos besoins,
- créer votre dossier d'inscription et le transmettre à votre médecin traitant, afin qu'il complète le volet médical obligatoire,
- transmettre votre dossier aux maisons de retraite de votre choix,
- suivre vos demandes et les réponses des établissements dans votre espace personnel depuis votre domicile,
- compléter, modifier, actualiser votre dossier ou annuler votre demande.
-

Guide d'entrée en EHPAD :

[www.haut-rhin.fr/Aller en établissement ou en famille d'accueil/Tout savoir sur l'accueil en EHPAD \(pdf\)](http://www.haut-rhin.fr/Aller en établissement ou en famille d'accueil/Tout savoir sur l'accueil en EHPAD (pdf))

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

LES DIFFERENTES AIDES AU LOGEMENT/A L'HEBERGEMENT

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.

Les aides versées par la CAF ou la MSA (si la personne relève de ce régime)

Il existe 2 aides au logement susceptibles d'être versées :

- l'**Aide Personnalisée au Logement (APL)** si le logement ou l'établissement est conventionné.
- l'**Allocation de Logement Social (ALS)** dans les autres cas.

Elles ne sont pas cumulables.

Qui peut en bénéficier ?

- les locataires ou colocataires d'un logement meublé ou non, y compris en résidence autonomie et résidences services ou en accueil familial.
- accédant à la propriété ayant bénéficié d'un prêt pour l'achat de son logement.

Le logement ou l'établissement doit constituer votre résidence principale.

Critères pour bénéficier des aides au logement :

- conditions de ressources,
- être en situation régulière sur le territoire français.

Pour constituer le dossier :

- Il faut faire une demande auprès de la Caisse d'Allocations Familiales, ou de la Mutualité Sociale Agricole quand on relève de ce régime de protection sociale.
- Le dossier, une fois rempli et constitué des différents documents demandés, doit être retourné par courrier ou déposé directement à l'établissement d'accueil.

L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH)

L'ASH est une aide de la Collectivité Européenne d'Alsace. Elle permet de prendre en charge tout ou une partie des frais d'hébergement en EHPA, EHPAD, USLD, si la personne hébergée ou sa famille ne peut subvenir à ces frais.

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

Le dossier d'ASH est introduit dès l'admission, par l'établissement, à la demande de la personne âgée, de son représentant légal ou de sa famille, puis transmis à la Collectivité Européenne d'Alsace qui vérifie les conditions de recevabilité.

L'ASH est accordée en tenant compte de la participation des obligés alimentaires : conjoint, enfants, gendres et belles-filles.

Lorsque le demandeur a son domicile de secours dans un autre département, le dossier est transmis à la Collectivité Européenne d'Alsace concerné. Le domicile de secours est le dernier domicile où une personne a vécu au moins 3 mois avant d'aller vivre dans un établissement d'hébergement.

Le domicile de secours sert à déterminer quel Conseil Départemental est responsable du versement de l'aide sociale.

Pour bénéficier de l'ASH, il faut :

- avoir plus de 65 ans (ou plus de 60 ans si l'on est reconnu inapte au travail),
- résider en France de façon stable et régulière ou disposer d'un titre de séjour en cours de validité,
- avoir des ressources inférieures au montant des frais d'hébergement.

Les services de la Collectivité Européenne d'Alsace fixent le montant de l'ASH en fonction :

- des ressources de la personne âgée, y compris les biens immobiliers, sauf la retraite du combattant et les pensions alimentaires attachées aux titres honorifiques (Légion d'honneur,.).
- des ressources du conjoint, du concubin ou de la personne qui a conclu un Pacte Civil de Solidarité (PACS) vivant à domicile.
- des ressources des obligés alimentaires.

La personne âgée bénéficiant de l'ASH doit reverser 90% de ses revenus (allocation logement comprise) à l'établissement. Les 10% restants sont laissés à sa disposition.

Il y a également lieu de déduire des ressources du demandeur, en plus des 10%, les charges ayant un caractère obligatoire ou indispensable. Pour de plus amples renseignements, se référer au règlement départemental d'aide sociale.

www.solidarite.haut-rhin.fr/Solidarite_RDAS_A.aspx
(fiche G8)

Collectivité Européenne d'Alsace
Direction de l'Autonomie
Service des Prestations d'Aide Sociale
100 Avenue d'Alsace à COLMAR
☎ : 03 89 30 68 12

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

Les obligations de la famille :

Les obligés alimentaires peuvent être mis à contribution pour financer une partie des frais d'hébergement d'un proche en maison de retraite, si celui-ci ne peut payer l'intégralité de la facture.

La Collectivité Européenne d'Alsace étudie la situation des obligés alimentaires pour déterminer le montant de l'ASH qu'il va verser.

Qu'est-ce qu'un obligé alimentaire ?

L'obligation alimentaire est l'obligation légale d'aider matériellement des personnes de sa famille, lorsque ces dernières sont dans le besoin.

L'obligation alimentaire est réciproque :

- entre descendants et ascendants en ligne directe sans limitation de degré. A savoir, la Collectivité Européenne d'Alsace a supprimé l'obligation alimentaire des petits-enfants dans le cadre de l'ASH des personnes âgées.
- entre époux.

Les gendres et belles-filles sont tenus à l'obligation alimentaire à l'égard de leur beau-père et belle-mère.

Cependant, cette obligation cesse lors du décès de leur conjoint et en l'absence d'enfant ou lorsque les enfants issus de cette union sont eux-mêmes décédés.

La participation des obligés alimentaires est fixée en fonction de la composition et des ressources du foyer. D'autres critères peuvent également être pris en considération en fonction du règlement d'aide sociale du Conseil Départemental (montant du loyer, accession à la propriété, éventuelles obligations alimentaires déjà supportées,...).

En cas de désaccord des obligés alimentaires sur le montant de leur participation, le Juge aux Affaires Familiales près le Tribunal de Grande Instance peut être saisi.

www.solidarite.haut-rhin.fr/Solidarite_RDAS_A.aspx
(fiche F9)

Déduction fiscale des frais d'accueil en EHPAD payés par les obligés alimentaires :

L'enfant (ou tout autre personne soumise à l'obligation alimentaire) qui paie tout ou partie des frais d'accueil en EHPAD en lieu et place de son parent, a le droit de déduire cette dépense de son revenu pour le calcul de l'impôt sur le revenu. Les sommes versées à l'établissement n'ont pas à être déclarées par le parent âgé.

CHANGER DE LIEU DE VIE : Du logement adapté à l'hébergement en établissement

A savoir :

L'ASH est une avance versée par la Collectivité Européenne d'Alsace. Elle peut être récupérée :

- Si la situation financière du bénéficiaire s'améliore.
- Sur la succession du bénéficiaire.
- Sur une donation faite par le bénéficiaire dans les 10 ans ayant précédé la demande d'ASH ou après celle-ci.
- Sur le montant des primes versées sur les contrats d'assurance vie après les 70 ans du souscripteur bénéficiaire de l'aide sociale.

Plus de renseignements :

www.solidarite.haut-rhin.fr/

[Solidarite_RDAS_A.aspx](#)

(fiche F8)

Les aides fiscales :

Vous payez des impôts sur le revenu et vous vivez en établissement ? Vous pouvez bénéficier d'une réduction fiscale.

La réduction fiscale est égale à 25% des sommes réglées l'année précédant la déclaration plafonnée à 10 000 €, pour les frais liés à l'hébergement et les frais liés à la dépendance.

Il faut déduire du montant que vous déclarez les aides éventuellement perçues : APA et aide au logement.

Si vous avez opté pour la mensualisation de vos impôts, pensez à demander à votre centre des finances publiques d'anticiper cette réduction fiscale dès le mois de janvier de l'année suivant votre entrée dans l'établissement d'hébergement.

Renseignements :

Centre des Finances Publiques

3 rue Fleischhauer – Bât. A – COLMAR

☎ : 03 89 24 81 37



Notes :



*J'ai besoin d'aide ou
je peux aider*

LES ALLOCATIONS DE SOLIDARITE..... p. 103

L'ASPA (Allocation de Solidarité pour les Personnes Agées)

L'ASPA de la Caisse des Dépôts et Consignations

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

DE LA VILLE DE COLMAR p. 103

Secours - Aide administrative - Microcrédit personnel

LA COLLECTIVITE EUROPEENNE D'ALSACE..... p. 104

Secours financiers en faveur des personnes retraitées -

Le Fonds de Solidarité Logement (FSL)

LES ASSOCIATIONS D'AIDE..... p. 106

ETRE BENEVOLE..... p. 107

La réserve communale de sécurité civile

LE LIEN SOCIAL..... p. 108

Plan canicule – Fête des voisins – Participation « Grands

Anniversaires » et Noces d'Or et de Diamant

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT p. 110

LES ALLOCATIONS DE SOLIDARITE

L'Allocation de Solidarité pour les Personnes Agées (ASPAS) Ancien minimum vieillesse.

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

Conditions :

- être 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 (voir p. 38)
- avoir demandé toutes les retraites
- résider en France plus de 6 mois dans l'année.

L'ASPAS est versée par les Caisses de retraite.

L'ASPAS de la Caisse des Dépôts et Consignations

Elle concerne les personnes qui ne relèvent d'aucun régime d'assurance vieillesse français.

Conditions :

- être âgé de 65 ans (ou 60 ans si inaptitude au travail) ;
- résider en France de manière stable et régulière ;
- les ressources ne doivent pas dépasser un plafond annuel.

Renseignements :

Service Solidarité Seniors

☎ : 03 89 20 17 77

CCAS

☎ : 03 89 20 68 21

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) DE LA VILLE DE COLMAR

Un agent du CCAS vous accueille tous les jours sur rendez-vous, pour vous aider, vous conseiller et vous accompagner dans vos démarches. Des aides financières peuvent également vous être attribuées dans différents domaines de la vie courante (alimentation, logement, énergie/chauffage, aides à la personne...).

L'attribution d'une aide n'est pas automatique et dépend de l'évaluation sociale et financière du CCAS.

11 rue Etroite à COLMAR

☎ : 03 89 20 68 21

L'aide administrative

Le CCAS propose également une aide administrative en faveur des personnes âgées colmariennes lorsqu'elles éprouvent des difficultés à trier les documents, à comprendre les formulaires administratifs, à remplir les dossiers ou à rédiger des courriers.

Contact :

CCAS – 11 rue Etroite à COLMAR

☎ : 03 89 20 68 21



Le Microcrédit personnel

Pour les personnes à faibles revenus et afin de lutter contre l'exclusion bancaire et financière, la Ville de Colmar s'est engagée depuis 2008 dans le dispositif de microcrédit personnel, avec l'appui de la Caisse des Dépôts et Consignations et en partenariat avec les organismes bancaires Crédit Mutuel Bartholdi et Caisse d'Epargne d'Alsace.

En outre, la Ville de Colmar a décidé de soutenir l'effort budgétaire de l'emprunteur en prenant à sa charge 50% du montant des intérêts.

Bénéficiaires :

Personnes domiciliées à Colmar, en situation régulière, dont les ressources sont limitées et qui ne peuvent accéder aux crédits bancaires classiques.

Projets financables :

La mobilité/l'insertion :

Financer un permis de conduire, acheter ou réparer un véhicule, du matériel informatique nécessaire à une activité...

Le logement :

- Accès aux équipements domestiques de 1^{ère} nécessité.
- Aide aux petits travaux d'amélioration de l'habitat.
- Frais de déménagement et d'installation en logement intra muros de Colmar.

Les frais d'obsèques

Montant

3 000 € maximum.

Pour plus de renseignements, contactez le **CCAS**

11 rue Etroite à COLMAR

ccas@colmar.fr

LA COLLECTIVITE EUROPEENNE D'ALSACE

Secours financiers en faveur des personnes retraitées

Il s'agit d'une aide exceptionnelle. Le montant maximum est de 458 € par demande. Une seule demande est possible par an.

Conditions :

- bénéficier d'une pension de retraite ;
- être âgé de 60 ans et plus ;
- avoir un quotient familial inférieur à un barème.

Pas d'intervention pour le paiement des impôts sur le revenu, des impôts locaux, de la redevance audiovisuelle et des procès-verbaux.

Se renseigner au Service Solidarité Seniors de Colmar (voir p. 5).

Le Fonds de Solidarité Logement (FSL)

Il accorde des aides financières aux personnes qui rencontrent des difficultés pour s'acquitter de leurs dépenses liées au logement. Ces aides ne sont pas automatiques. Elles peuvent être attribuées après évaluation sociale par un travailleur social et dans le respect de critères financiers.

Quelles sont les aides accordées ?

- **Le dépôt de garantie (caution) :** 1 000 € maximum, sous forme de prêt.
- **La garantie de paiement des loyers pour les logements du parc social :** mise en jeu après 3 mois de loyers acquittés, 1 200 € maximum.

- **Les impayés de loyers et de charges locatives :** une aide tous les 24 mois, 1 200 € maximum.
- **Les frais d'assurance locative :** en cas de 1^{ère} installation, dans la limite d'un plafond.
- **Les factures impayées d'énergie :** 500 € maximum, 10% du montant de la facture est à régler par le demandeur. Les frais d'ouverture du compteur et la 1^{ère} facture sont à acquitter par le ménage. Pour le bois ou le fuel, paiement du FSL sur service fait.
- **Les factures impayées d'eau :** 200 € maximum/an, participation du ménage à hauteur de 10% du montant de la facture dans la limite d'un nombre de m³/personne/an.
- **Les factures impayées de téléphone :** 80 € maximum/an, aide exceptionnelle portant uniquement sur une ligne fixe et s'il y a menace de coupure de la ligne.

Comment effectuer une demande au titre du FSL ?

Contacter :

- **le Service Solidarité Seniors COLMAR** (voir p. 5)
- **le CCAS** (voir p. 5)

LES ASSOCIATIONS D'AIDE

De nombreuses associations viennent en aide aux personnes en difficulté dans différents domaines :

L'aide alimentaire

Association La Manne

23 rue Henry Wilhelm à COLMAR

Sur présentation d'un bon alimentaire délivré par un travailleur social du Pôle Gériatologique ou du CCAS.

Les Restaurants du Cœur

11 rue André Kiener à COLMAR

☎ : 03 89 79 62 28

ad68.colmar@restosducoeur.org

L'aide vestimentaire

Le vestiaire communautaire

23 rue du Galtz à COLMAR

Gratuité le lundi après-midi sur présentation d'un bon à retirer au CCAS ou au Pôle Gériatologique.
Coût modique le mercredi après-midi.

Association Espoir

Centre d'Activités Edmond Gerrer

35 rue Ampère à COLMAR

A l'espace de vente pour un prix modique.

Ouvert le lundi de 13h15 à 17h

du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 13h15 à 17h.

le samedi de 9h à 12h et de 13h15 à 17h.

Le mobilier/électroménager

Association Espoir

Espace vente

35 rue Ampère à COLMAR

Vente de mobilier et d'appareils électroménagers d'occasion à coût modique.

Association Envie

154 route d'Ingersheim à COLMAR

☎ : 03 89 27 45 80

Vente et réparation d'appareils électroménagers à coût modique.

Ouvert du lundi au jeudi de 13h à 19h

Vendredi de 10h à 12h et de 13h à 19h

Samedi de 10h à 12h et de 13h à 18h

Emmaüs

2 rue de Belfort à HORBOURG-WIHR

Espace de vente pour un prix modique.

Ouvert du mardi au vendredi de 13h à 17h et les samedis de 10h à 17h.

D'autres associations

APALIB

De nombreuses activités d'animations sont proposées en direction des Seniors permettant de renforcer le lien social et de lutter contre l'isolement.

Apalib – Espace Bel Age - 14 rue Berthe Molly à COLMAR

☎ : 03 89 23 23 02

www.apalib.fr

Les Petits Frères des Pauvres

Equipe de bénévoles – actions contre la solitude.

Visites à domicile et en Maisons de retraite. Ateliers de loisirs dans les locaux de l'association.

7 rue de l'Eau à COLMAR

☎ : 03 89 41 41 59

pfp.colmar@petitsfreres.asso.fr

La Société Saint-Vincent-de-Paul

Elle regroupe les Conférences St Martin/St François-d'Assise, Ste Marie, St Joseph, St Antoine et St Léon.

Des équipes de bénévoles œuvrent pour venir en aide aux plus démunis. Visites à domicile, écoute et aide matérielle.

plasse.bernard@hotmail.fr

☎ : 06 89 18 35 88

Secours Populaire Français 68

Aide alimentaire, vestiaire de la solidarité, accès à la culture, aux loisirs, aux vacances et au sport.

1 rue du Linge à COLMAR

☎ : 03 89 23 97 94

contact@spf68.org

Caritas Alsace – Réseau Secours Catholique

Accueil des personnes en difficulté, écoute, aide et secours financiers, orientation, pause-café,...

Espace d'Accueil St Vincent

9 rue de Riquewihr à COLMAR

☎ : 03 89 41 12 56 (9h – 12h)

accueil.colmar@caritas-alsace.org

Ecole des grands-parents européens

Accueillir, écouter, aider, partager et mener des actions pour valoriser les liens entre les anciens et les plus jeunes.

Maison des Associations

6 route d'Ingersheim

☎ : 03 89 23 16 76 ou 06 76 93 42 09

SOS Amitié

Ecoute non directive des personnes en mal-être

☎ : 09 72 39 40 50 (03 89 33 44 00)

tchat ou messagerie : sos-amitie.com

ETRE BENEVOLE

Colmar est riche d'un tissu associatif particulièrement dense et dynamique et offre l'occasion d'un engagement libre et désintéressé. Partagez avec les autres vos compétences et votre disponibilité.

Pour trouver l'action bénévole qui répond à vos aspirations et valeurs, vous pouvez consulter le livret des associations sur le site internet de la Ville de Colmar.

www.colmar.fr



La réserve communale de sécurité civile

La Ville de Colmar a mis en place une réserve communale de sécurité civile. Elle est ouverte à tous les habitants désireux de donner un peu de leur temps pour soutenir et porter assistance à la population en cas d'événement majeur (festivals, manifestations sportives et culturelles, canicule, inondations, catastrophes naturelles, etc.). La réserve pourra agir en complément des actions engagées par les services municipaux et les services de secours.

Aucune aptitude physique particulière n'est demandée.

Seule condition : être majeur.

Le formulaire d'inscription est sur le site de la Ville de Colmar, onglet Participer/S'exprimer (colmar.fr/reserve-communale)

Renseignements :

☎ : 03 89 20 67 90

LE LIEN SOCIAL

Plan d'Alerte et d'Urgence

Depuis 2004, la Ville de Colmar a mis en place un dispositif spécifique en faveur des personnes vulnérables, dans l'éventualité d'une canicule ou d'une crise sanitaire.

L'objectif visé est de permettre à celles et à ceux qui le souhaitent, d'être contactés dans les meilleurs délais par les services sanitaires et sociaux, en cas de déclenchement par le Préfet du Plan d'Alerte et d'Urgence

Si vous avez plus de 65 ans ou si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez-vous inscrire auprès du CCAS de la Ville de Colmar (voir p. 5)

Canicule :

En cas de déclenchement du niveau 3 Canicule par le Préfet, les personnes inscrites sont contactées par des bénévoles de l'association Apalib ou par des agents du CCAS.



Lieux climatisés

Des lieux climatisés peuvent vous accueillir en cas de déclenchement du Plan Canicule (magasins, cinémas, églises).

Pour tout renseignement, merci de vous adresser au Centre Communal d'Action Sociale.

Bornes à eau potable

En cas de fortes chaleurs, 2 bornes à eau sont disponibles sur le domaine public : Place des Dominicains et Place Saint-Joseph. 9 bornes à eau sont présentes dans les parcs et squares municipaux : Champ de Mars, Eco quartier Amsterdam, parking de la Manufacture, rue de Belgrade, Square des Violettes, Square Malraux, Square St Josse, Espace Mandela et plateau sportif Waltz.

Crise sanitaire :

Les personnes inscrites sont contactées régulièrement par des bénévoles d'APALIB pour prendre de leurs nouvelles.



Participation « Grands anniversaires » et Noces d'or et de diamant

Grands anniversaires :

Les Colmariens âgés de 70, 75, 80 ans... et tous les cinq ans peuvent bénéficier d'une participation de 40 € pour leur repas d'anniversaire.

Noces d'or et de diamant :

Les couples Colmariens fêtant leurs Noces d'or ou de diamant peuvent bénéficier d'une participation de 60 € à cette occasion.

Informations au Service des Relations Publiques de la Ville de Colmar

☎ : 03 89 20 68 68 - Poste 1130

**La fête des voisins**

La Ville de Colmar s'associe chaque année à l'opération "**La fête des voisins - immeubles en fête**".

La Fête des Voisins est un moment privilégié pour faire connaissance avec ses voisins et pour développer la convivialité et la solidarité de proximité.

Pour cela, la Ville de Colmar met à votre disposition :

Le kit de "voisin organisateur" qui comprend : ballons, T-shirt, cartons d'invitation, gobelets, etc.

Informations au service

Communication de la Ville de Colmar

☎ : 03 69 99 56 33

Des kougelhops et des gâteaux peuvent être mis à disposition sous certaines conditions (inscription obligatoire 5 jours avant la date choisie).



LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

La Ville de Colmar et le CCAS soutiennent depuis plusieurs années une politique de lutte contre l'isolement des personnes âgées.

En étroite collaboration avec APALIB, les prestations suivantes vous sont proposées :

Visites à domicile :

Visite hebdomadaire d'un bénévole
chez des Aînés en situation
d'isolement ou connaissant un
sentiment de solitude.

Les Ecrivains du lien :

Aide administrative à domicile destinée aux personnes âgées en perte d'autonomie, ayant des difficultés à se déplacer (lire, rédiger un courrier, trier les documents, trouver une information...).

S'adresser à APALIB

14 rue Berthe Molly à COLMAR

 : 03 89 23 23 02



Notes :

[illegible]

DIVERS : Aides à la gestion, mesures de protection, perte du conjoint, conservation des documents



*Je m'informe et j'ai
des réponses*

LES AIDES A LA GESTION DES AFFAIRES COURANTES p. 112

La procuration - Le mandat d'administration - L'habilitation familiale

ORGANISER A L'AVANCE SA PROPRE PROTECTION p. 112

La personne de confiance - Les directives anticipées -
Le mandat de protection future - Le testament

LE DON D'ORGANES..... p. 114

LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE..... p. 114

La sauvegarde de justice - La curatelle - La tutelle

LA PERTE DU CONJOINT p. 116

Formalités à accomplir - L'association FAVEC

LES DELAIS DE CONSERVATION DES DOCUMENTS..... p. 117

BUREAU DES OBJETS TROUVES p. 119

LES AIDES A LA GESTION DES AFFAIRES COURANTES

Le numérique, la sophistication des moyens de paiement, le développement d'internet, peuvent rendre le quotidien compliqué. Il existe des procédures simples pour alléger les démarches administratives.

La procuration

Vous pouvez donner procuration à un proche, appelé le mandataire, pour qu'il agisse à votre place, mais il faut que vous soyez en possession de toutes vos facultés mentales.

La procuration la plus classique est celle pour faire fonctionner le compte bancaire.

Le mandat d'administration

C'est une 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 (ex. : une donation,...).

Il est conseillé de s'adresser à un notaire.

L'habilitation familiale

Elle permet à un proche de solliciter l'autorisation du juge des tutelles pour représenter une personne qui ne peut pas manifester sa volonté. Cette incapacité (physique et/ou mentale) doit être constatée par un médecin choisi sur une liste établie par le Procureur de la République.

L'habilitation familiale peut être demandée par un descendant, ascendant, un frère ou une sœur, le partenaire d'un PACS ou le concubin de la personne âgée.

ORGANISER A L'AVANCE SA PROPRE PROTECTION

La personne de confiance

Toute personne majeure peut désigner une personne de confiance qui sera consultée dans le cas où elle ne serait plus en mesure d'exprimer sa volonté. Ce peut être un parent, un proche ou le médecin traitant.

Cette désignation est faite par écrit et cosignée par la personne désignée. Elle est révisable et révocable à tout moment. Si vous le souhaitez, la personne de confiance peut vous accompagner dans vos démarches et assister aux entretiens médicaux.

DIVERS : Aides à la gestion, mesures de protection, perte du conjoint, conservation des documents

Vous pouvez également désigner une personne de confiance pendant une hospitalisation, si vous allez vivre dans un établissement pour personnes âgées ou si vous faites appel à un service médico-social (ex. SSIAD,...).

Les 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).

Le mandat de protection future

Il vous permet de désigner à l'avance celui ou celle qui sera chargée de veiller sur vos intérêts dans le cas où vous ne pourriez plus le faire vous-même pour des raisons de santé.

Vous pouvez choisir librement ce mandataire (membre de la famille ou toute autre personne).

Il peut être établi devant notaire ou sous seing privé (c'est-à-dire sans notaire). Dans ce cas, il doit être contresigné par un avocat, ou établi selon un modèle type.

Lorsque vous n'êtes plus en état de veiller sur vos intérêts, le mandataire doit demander à un médecin agréé de vous examiner, puis présenter au greffe du Tribunal d'Instance le mandat et le certificat médical.

L'enregistrement obligatoire du mandat auprès de la recette des impôts pour lui conférer date certaine, est assujéti à un droit d'enregistrement.

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.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F770

LE DON D'ORGANES

Depuis 2016, en matière de dons d'organes, un nouveau décret rend chaque Français donneur par défaut. L'objectif est d'augmenter le nombre de dons en France, un nombre encore beaucoup trop faible pour couvrir les besoins.

Par conséquent, des prélèvements peuvent être effectués à des fins thérapeutiques ou scientifiques sur le cadavre d'une personne n'ayant pas fait connaître de son vivant son refus d'un tel prélèvement.

Dans les faits, les médecins consultent systématiquement les proches pour connaître les intentions du défunt. En clair, les proches pourront donc toujours s'opposer au don s'ils ont la certitude (et la preuve) qu'il s'agissait bien là de la volonté du défunt. Le doute ne suffira plus.

Tout français qui refuserait que soient prélevés ses organes devra faire connaître de son vivant son refus soit :

- par l'inscription sur le Registre National des Refus (RNR) de prélèvement
www.registrenationaldesrefus.fr.
- Par un écrit, daté et signé confié à un proche.

Le refus de prélèvement des organes est révisable et révocable à tout moment.

LES MESURES DE PROTECTION JURIDIQUE

Si votre proche n'arrive plus à s'occuper seul de ses affaires courantes, ou que vous craignez un abus de faiblesse, vous pouvez demander sa protection juridique.

La sauvegarde de justice

C'est une mesure souple et rapide qui s'adresse aux personnes ayant besoin d'une protection temporaire. Elle cesse dès que la personne a recouvré ses capacités ou qu'une mesure plus contraignante (curatelle, tutelle) est mise en place.

La personne, sous sauvegarde de justice, conserve l'exercice de ses droits.

La durée de la sauvegarde ne peut excéder 1 an (renouvelable 1 fois).

Le juge nomme un mandataire spécial parmi les proches de la personne (la famille peut refuser cette mission) ou désigne un professionnel.

Il existe 2 types de mesures :

La sauvegarde sur décision du juge des tutelles

Elle ne peut être demandée que par certaines personnes : membres de la famille, proches entretenant des relations étroites et stables avec la personne, Procureur de la République (de sa propre initiative ou à la demande d'un tiers).

DIVERS : Aides à la gestion, mesures de protection, perte du conjoint, conservation des documents

Le juge se prononce après examen d'un certificat médical établi par un médecin agréé par le Procureur de la République (liste disponible au Tribunal de Grande Instance) et après avoir rencontré la personne concernée et ses proches. Aucun recours n'est possible.



Le certificat médical coûte 160 € et n'est pas remboursé par la Sécurité Sociale.

La sauvegarde dite médicale

Elle permet à un médecin de solliciter lui-même la mise en place d'un régime de protection, par déclaration au Procureur de la République, s'il constate une altération des facultés de la personne. Elle ne permet pas au médecin de décider pour et à la place de la personne concernée.

Un recours amiable adressé au Procureur de la République est possible.

La curatelle

La curatelle est une mesure moins restrictive que la tutelle et ne peut excéder 5 ans (éventuellement renouvelable).

Elle peut s'appliquer à la protection de la personne ou de ses biens. Même procédure que pour la sauvegarde sur décision du juge des tutelles. Les personnes placées sous curatelle doivent être reconnues vulnérables.

La décision du juge peut être contestée par les proches dans les 15 jours suivant la notification du jugement.

La tutelle

C'est la mesure de protection juridique la plus forte. Elle concerne les personnes majeures qui ne peuvent plus veiller sur leurs intérêts du fait de l'altération de leurs facultés mentales ou lorsque leurs facultés corporelles sont altérées au point d'empêcher l'expression de leur volonté.

Même procédure que pour la sauvegarde sur décision du juge des tutelles.

La durée de la mesure ne peut excéder 5 ans (éventuellement renouvelable).

La décision peut être contestée dans les mêmes conditions que la curatelle.

Le juge peut nommer un tuteur parmi les proches ou un mandataire à la protection des majeurs vulnérables (salarié d'un organisme ou indépendant). Une participation financière de la personne protégée est demandée pour rémunérer le mandataire. Elle est fixée d'après un barème et tient compte des revenus de la personne.

DIVERS : Aides à la gestion, mesures de protection, perte du conjoint, conservation des documents

Services de protection juridique des majeurs :

APAMAD

☎ : 03 89 32 78 78

UDAF 68

7 rue de l'Abbé Lemire à COLMAR

☎ : 03 89 30 41 79

ATA (Association Tutélaire d'Alsace)

53 Cours Ste Anne à COLMAR

☎ : 03 89 23 60 39

Vous pouvez utilement consulter le guide « Curateur ou tuteur familial. Suivez le guide » téléchargeable sur le site : www.unaf.fr

LA PERTE DU CONJOINT

Une plateforme pour vous accompagner :

Pour trouver une écoute, vous pouvez vous connecter sur le site de l'association « Mieux traverser le deuil »

mieux-traverser-le-deuil.fr

Formalités à accomplir :

Dans les heures suivant le décès :

Formalités	Où / Comment ?
Faire constater le décès et obtenir un certificat de décès	Auprès d'un médecin ou de l'hôpital
Déclarer le décès et obtenir un acte de décès	A la Mairie du lieu de décès
Contacter les pompes funèbres	Vérifier si le défunt avait pris des dispositions

Dans les 24h à 6 jours suivant le décès

Formalités	Où / Comment ?
Organiser le déroulement des obsèques	Auprès des pompes funèbres
Contacter les compagnies d'assurance ou les banques (assurance décès, assurance vie)	Dans les papiers du défunt (certificat d'adhésion)
Contacter les organismes sociaux	CAF, CPAM, bailleur, Caisse de retraite, mutuelle...
Déclarer le décès auprès du notaire	Notaire du défunt à défaut libre choix

DIVERS : Aides à la gestion, mesures de protection, perte du conjoint, conservation des documents

Dans les jours et les mois suivant le décès :

Formalités	Où / Comment ?
Obtenir un acte notarié	Notaire du défunt à défaut libre choix
Etablir un nouveau certificat d'immatriculation si véhicule	A la Préfecture
Contacter les sociétés de téléphonie, d'accès internet	Dans les papiers du défunt
Selon le cas, accomplir les formalités fiscales pour percevoir les capitaux décès issus de contrats d'assurance vie	Auprès du Centre des Finances Publiques

Dans les 6 mois suivant le décès :

Formalités	Où / Comment ?
Déclarer les revenus du défunt	Auprès du Centre des Finances Publiques
Faire la déclaration de succession	
S'acquitter des droits de succession	

A noter :

La loi du 16 février 2015 impose aux opérateurs funéraires de déposer des devis types dans chaque Département et Commune où ils ont un établissement et dans les Communes de plus de 5 000 habitants.

Renseignements :

www.colmar.fr/devis-types-en-matiere-prestations-funeraires

L'association FAVEC 68 (Face Au Veuvage Ensemble Continuons)

Lors de la perte d'un proche, la FAVEC est là pour vous soutenir. Sa mission est d'informer, de conseiller, de défendre les veuves, veufs et orphelins (assurés sociaux), de réclamer des droits nouveaux (ex. : écoute et soutien, aide administrative, ...).

Maison des Associations

6 route d'Ingersheim à COLMAR

Contacts :

☎ : 09 54 89 65 49

☎ : 06 37 02 11 24

favec68@hotmail.fr

<http://www.uravec.free.fr>

LES DELAIS DE CONSERVATION DES DOCUMENTS

On peut éliminer, au titre des délais fixes :

Après 1 an :

- Les factures des opérateurs de téléphone.
- Les factures des restaurants et d'hôtel, sauf si elles sont à produire, en frais réels, à l'appui de la déclaration d'impôt sur le revenu.
- Le relevé annuel de versement de pension des caisses de retraite.
- Les honoraires d'huissier.

DIVERS : Aides à la gestion, mesures de protection, perte du conjoint, conservation des documents

Après 2 ans :

- Les factures d'eau des distributeurs privés.
- Les décomptes de remboursement de la sécurité sociale et des mutuelles.
- Les documents relatifs aux impôts locaux.
- Les documents d'assurance (avis d'échéance, quittances, dossier de sinistre s'ils ne concernent que des dégâts matériels).
- Les relevés de droits d'enregistrement sur donation, succession ou vente immobilière.
- En qualité de locataire, les contrats et factures d'entrepreneurs sur le logement loué.
- Les appels de charges de copropriété, justificatifs de paiement, correspondances avec le syndic.

Après 30 ans : les factures d'artisans.

Après 3 ans :

- Les titres de paiement des allocations chômage.

Après 4 ans :

- Les documents relatifs à l'impôt sur le revenu.
- les factures d'eau des communes et groupements de communes.

Après 5 ans :

- Les documents relatifs aux abonnements de gaz-électricité.
- Les notes d'honoraires des notaires.

Après 10 ans :

- Les relevés de compte et talons de chèquiers.
- Les factures des prestataires de service commerçants.

Il faut conserver jusqu'à vérification de passation au compte bancaire les reçus et bordereaux de versements.

Tant qu'on est propriétaire : les factures d'objets de valeur, les titres de propriété, les règlements de copropriété et PV d'Assemblées Générales.

5 ans après avoir cessé d'être propriétaire : les contrats et factures d'entrepreneurs.

5 ans après avoir cessé d'être propriétaire ou locataire : le bail ou tous les documents relatifs à la location immobilière.

Jusqu'à liquidation de la retraite : les contrats de travail, certificats de travail, bulletins de salaires, décomptes prévisionnels de pension des caisses de retraite.

- Les dossiers de prêt immobilier.
- Les contrats, avenants et correspondances relatifs aux assurances qui engagent la responsabilité vis-à-vis des tiers (véhicule, multirisque habitation).

- Livret de famille
- Livret militaire
- Contrat de mariage
- Acte de donation entre époux
- Acte de donation-partage
- Notifications de retraites
- Dossiers médicaux importants
- Jugements divers (adoption, séparation de corps, divorce)
- Dossiers d'assurance relatifs à des sinistres ayant comporté des dommages corporels. Dossiers de distinctions civiles et militaires
- Diplômes

*Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et
de 14h à 17h15.*

[illegible]

NUMEROS UTILES

S.A.M.U : 15 ou 112

Pompiers : 18

Police : 17

Appel d'urgence : 112

Centre Antipoison : 03 88 37 37 37

S.O.S. Mains : 03 88 14 42 57

Pharmacie de garde : 32 37

Dentiste de garde : 08 99 17 13 10

Gaz de France – Sécurité Dépannage : 0 810 433 068

E.D.F. –Sécurité Dépannage : 0 810 333 068

Mes numéros utiles :

 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ma Pharmacie :

 :