Bien Vieillir

à l'Isle-sur-la-Sorgue

Édition 2026



GUIDE PRATIQUE

pour les séniors & leurs proches

L'Isle sur la Sorgue

Édito

Si vieillir est une chance, il n'en demeure pas moins que c'est une étape qui peut susciter inquiétudes et questionnements.

C'est pourquoi, nous avons le plaisir de vous dévoiler la 2e édition du guide « Bien vieillir à l'Isle-sur-la-Sorgue ».

Une édition actualisée, toujours conçue comme un lien entre les générations. Que vous soyez sénior, famille ou aidant, vous y trouverez toutes les informations utiles au maintien à domicile, aux mobilités, à la santé, aux loisirs et les interlocuteurs à contacter.

Nous souhaitons que ce guide devienne un outil indispensable pour vous offrir un quotidien serein et joyeux.

Pierre GONZALVEZ & Alain PARENT





SOMMAIRE

p.06
Vos rendez-vous incontournables

p.07
Où s'informer ?

Partie 1 :
Bien vivre chez soi

p.10 Adapter votre logement
p.11 Petits travaux d'adaptation
p.11 Aides et services à domicile
p.14 Partager votre logement

Partie 2 :
Un nouveau chez-soi

p.16 Résidence autonomie ou résidence services
p.16 Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)
p.17 Unités de Soins Longue Durée (USLD)
p.17 Offres alternatives
p.18 Logement adapté
p.18 Logement partagé
p.19 Hébergement temporaire



Partie 3 :

Accès aux aides

p.21 Aides généralistes
p.21 Aides du Département
p.23 Aides de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV)
p.23 Caisses de retraite
p.23 Aides fiscales

Partie 4 :

Se déplacer librement

p.26 Mobil'isle
p.26 Carte Mobilité Inclusion
p.26 SNCF
p.27 Aide à l'achat de vélo
p.28 Covoiturage
p.28 Programme «Sortir plus»

Partie 5 :

Loisirs & culture

p.30 Le sport
p.31 La culture
p.31 Les vacances

Partie 6 :

La solidarité

p.34 Quelques exemples d'associations locales pour vous engager

Partie 7 :

Prendre soin de soi et des autres

p.36 Prendre soin de soi
p.37 Remboursements de santé
p.39 Conseils santé et prévention
p.40 Prendre soin des autres

Partie 8

Accès aux droits et au numérique

p.44 Accès au droits
p.49 Accès au numérique

Glossaire p.50

Numéros d'urgence p.51

Mes notes p.51

Vos rendez-vous incontounables

Partageons ensemble des moments conviviaux toute l'année ! Retrouvez-vous autour d'événements festifs qui rythment la vie l'isloise : autant de belles occasions pour créer du lien et de faire de nouvelles rencontres.



Pâques & août

FOIRE ANTIQUITÉS BROCANTE

Septembre

FORUM DES ASSOCIATIONS

Octobre

SALON GÉNÉRATION SÉNIORS

Noël

GOÛTER DES SENIORS

Pour rester informé(e) de toutes les animations, abonnez-vous à la newsletter de la Ville !



Où s'informer ?

Parce qu'il est précieux de savoir vers qui se tourner, cette rubrique regroupe les adresses et numéros clés pour toute question ou besoin : Mairie, CCAS, EDeS, plateformes en ligne... Vous n'êtes jamais seul(e).

LES SITES UTILES

Pour les personnes âgées, site du gouvernement

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Site officiel d'information pour les personnes âgées et leurs aidants

Pour bien vieillir

pourbienvieillir.fr

Site internet proposé par vos caisses de retraite. Vous y trouverez de l'information, des quiz, de nombreux conseils d'experts.
Vous pourrez également vous inscrire à des activités de prévention près de chez vous.
Gardez cette page à portée de main, elle vous sera d'une grande utilité au quotidien.

Mairie de l'Isle-sur-la-Sorgue

Hôtel de ville - Rue Carnot

04 90 38 06 45 - Fax : 04 90 20 79 16
islesurlasorgue.fr
Du lundi au vendredi
8h30 > 12h30 I 13h30 > 17h30
Permance le 3e samedi du mois : 9h > 12h
(sauf en juillet et août)

Mission Bien Vieillir

04 90 38 68 43
islesurlasorgue.fr/vivre-au-quotidien/bien-vieillir/mission-bien-vieillir

CCAS *(Centre Communal d'Action Sociale)*

387, avenue Napoléon Bonaparte
04 90 38 07 86
Du lundi au vendredi (sauf jours fériés)
9h > 12h I 13h30 > 17h
islesurlasorgue.fr/vivre-au-quotidien/solidarite/ccas/

EDeS *(Espace Départemental des Solidarités)*

383, avenue Napoléon Bonaparte
04 90 21 29 00
Du lundi au vendredi
8h30 > 12h I 13h30 > 17h
vaucluse.fr





Partie 1

Bien vivre chez soi, en toute sécurité

VOTRE CONFORT, VOTRE SÉCURITÉ, VOTRE AUTONOMIE.

Aménager son logement pour l'adapter à l'avancée en âge, c'est possible grâce à de nombreux dispositifs locaux. Des aides existent pour faire évoluer votre habitat sans stress. Les besoins peuvent en effet être variés qu'il s'agisse de :

- Poser une main courante et des bandes antidérapantes sur les marches de vos escaliers
- Renforcer l'éclairage avec un système d'allumage par détection pour éviter les chutes,
- Installer des volets roulants automatisés,
- Fixer vos tapis avec un adhésif double face pour ne pas glisser
- Mettre des barres d'appui, installer un réhausseur sur vos toilettes, aménager une douche et /ou un siège mural
- Ou acquérir du matériel *(lève-personne, fauteuil roulant, canne, déambulateur, lit médicalisé etc.)*

RÉNOVATIONS

Adaptez votre logement

OPÉRATION PROGRAMMÉE D'AMÉLIORATION DE L'HABITAT DE RENOUVELLEMENT URBAIN (OPAH-RU)

Vous êtes propriétaire occupant et votre logement se situe dans le périmètre d'intervention ?

Un nouveau dispositif vous aide dans vos démarches auprès des différents partenaires : l'OPAH-RU.

Il est piloté par la Ville et répond aux enjeux de l'habitat dans le centre et ses abords. Il diversifie l'offre de logement et améliore la qualité des logements durables et performants. Il s'agit d'accompagner les propriétaires privés du centre-ville dans leurs projets de rénovation de logement.

Ce dispositif permet la réhabilitation de logements dégradés et de copropriétés fragiles, l'adaptation de logements à la perte d'autonomie, la lutte contre la précarité énergétique, la remise sur le marché de logements vacants.

SOLIHA Vaucluse vous reçoit gratuitement lors de ses permanences chaque vendredi de 9h à 13h au château Giraud (*parc Gautier, avenue de la Libération)*.

L'association Soliha *(Solidaire pour l'Habitat)*

Partenaire du Conseil Départemental, elle apporte un conseil technique aux personnes qui souhaitent faire évoluer leur logement. Elle vous propose des solutions adaptées et vous accompagne dans vos démarches administratives afin d'obtenir les différents financements possibles. Ces aides peuvent être cumulables.

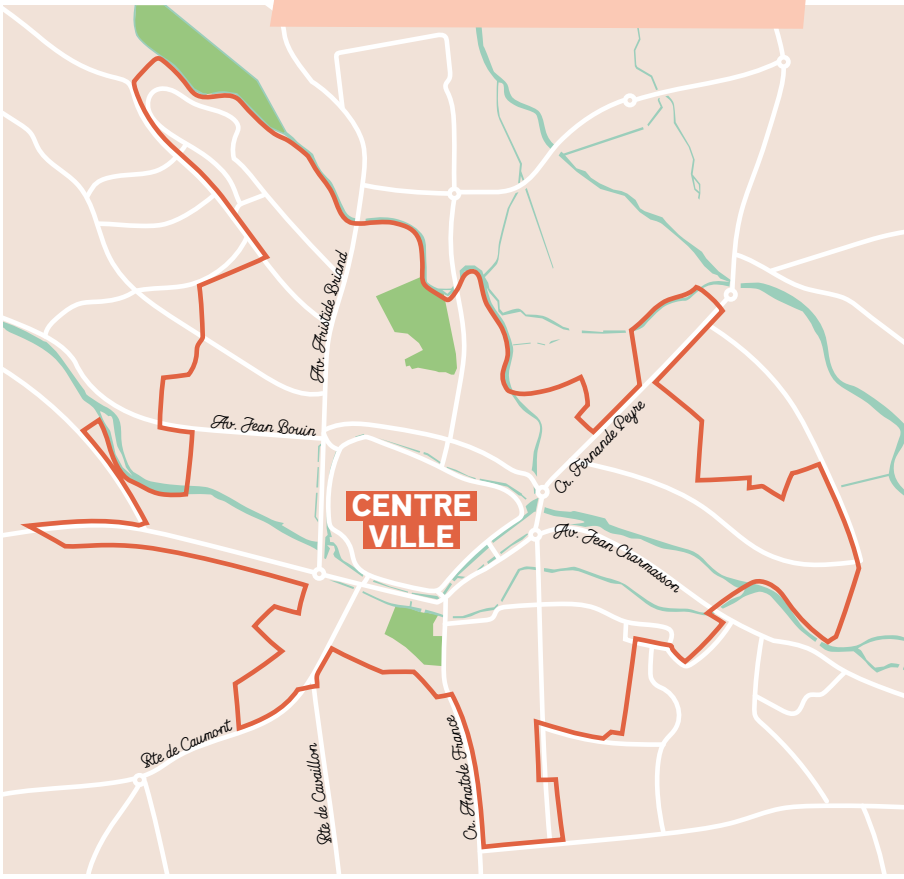
Soliha - 17 place du marché
84570 Caumont Sur Durance
solihavaucluse@soliha.fr
04 90 23 12 12
vaucluse.soliha.fr
N° Vert gratuit : 08 01 01 02 03

Vous êtes propriétaire occupant ou locataire et votre logement se situe en dehors du périmètre ?

La Communauté de Communes Pays des Sorgues Monts de Vaucluse *(CCPSMV)* soutient l'aide à la rénovation de l'habitat via l'Alte-France Rénov'.

CCPSMV, 350 avenue de la Petite Marine
84800 L'Isle-sur-la-Sorgue
04 90 21 43 11
paysdessorgues.fr/renover-son-logement

Périmètre d'intervention



LOGEMENT

Petits travaux d'adaptation

Département de Vaucluse

Il peut également intervenir en faveur des bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie *(APA)* pour financer du petit matériel type barre d'appui.

Le Département de Vaucluse prend en charge la visite d'un ergothérapeute chargé d'adapter votre logement à votre mode de vie. Un financement est étudié pour l'achat de ces équipements.

vaucluse.fr

Rubriques Nos services > Solidarités
> Bien vieillir en Vaucluse
> Tout savoir du l'APA

Caisses de retraites

Certaines caisses de retraite *(CARSAT, MSA, etc.)* proposent des aides pour adapter votre logement. Renseignez-vous auprès de votre caisse.

L'Agirc-Arrco propose à ses assurés âgés de 75 ans et plus la visite d'un ergothérapeute à domicile. Il réalise un état des lieux et des habitudes de vie de la personne afin de conseiller des aménagements pour un logement plus sûr et confortable. Ce service est gratuit. Elle propose également une visite virtuelle d'un logement adapté pour découvrir des solutions pratiques d'aménagement.

La Carsat Sud-Est propose un forfait prévention jusqu'à 500€ par an, pour des petits travaux, la téléassistance, la livraison de repas, le soutien psychologique, le conseil en gestion, informatique et aussi des aides techniques, etc.

agirc-arrco.fr

carsat-sudest.fr

Rubriques Retraité
> Formulaires et guides à télécharger
> Vous avez besoin d'aide à domicile

QUOTIDIEN

Aides et services à domicile

Aides à la consommation énergétique

Plusieurs dispositifs peuvent vous soutenir dans le règlement de votre facture énergétique.

• La CAF, la MSA

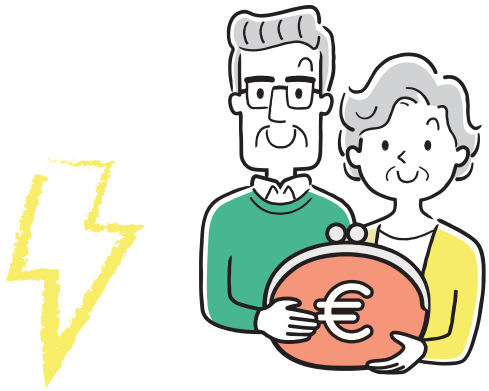
Les bénéficiaires de l'Aide Personnalisée au Logement *(APL)* ou de l'Allocation pour Adultes Handicapés peuvent déposer une demande auprès de leur caisse.

• Les caisses de retraite

Les bénéficiaires peuvent demander l'aide « secours énergie » auprès du fonds d'action sociale de leur assurance de retraite *(jusqu'à 200 euros par foyer)*.
Ils peuvent aussi les solliciter dans le cadre de travaux d'efficacité énergétique.

• La CNRACL *(Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales)*

Cette caisse propose une aide pouvant aller jusqu'à 1000 euros par an pour couvrir les frais de chauffage et de consommation d'énergie.



• Le Fonds de Solidarité au Logement *(FSL)*

Ce fonds est géré par les Départements et est soumis à des critères financiers *(quotient familial)*. Il peut vous aider lorsque vous rencontrez des difficultés pour accéder au logement ou pour vous y maintenir.
Il peut également vous aider lors d'un impayé dans vos factures d'eau, d'électricité et vous aider à emménager.

EDeS - 383, avenue Napoléon Bonaparte
04 90 21 29 00 I 04 91 26 56 27
vaucluse.fr I logementadapte84.org
Du lundi au vendredi
8h30 > 12h I 13h30 > 17h

Téléassistance

C'est un dispositif connecté simple et efficace pour vivre en toute sécurité sans modifier vos habitudes.
Plusieurs dispositifs de téléassistance sont à la disposition des familles soucieuses de la sécurité de leurs aînés.

Le premier, et le plus utilisé, est un transmetteur fixe composé d'un boitier d'émission des appels de secours et d'un médaillon.
Par une simple pression sur le bouton d'urgence *(ou médaillon)*, il permet à vos proches d'être mis en relation avec un plateau d'écoute qui traitera le SOS et en fonction de la gravité de la situation :

- les personnes ressources que vous aurez désignées seront appelées afin d'aller au chevet de votre proche,
- en fonction de l'urgence qui sera détectée, il sera fait appel aux services appropriés. *(sapeurs-pompiers, services de police, SAMU)*.

Cette technologie permet également d'avertir en cas de difficulté d'ordre général.

Le second, plus moderne et mobile, permet de localiser un proche qui se serait égaré.
Ce boîtier est aussi une solution de sécurité pour toutes les personnes encore très mobiles et qui ne souhaitent pas stopper leurs activités.
Ce petit boîtier se porte en pendentif, dans la poche, en porte-clef ou dans un sac à dos, vous suit et vous permet, par une simple pression sur le bouton d'urgence, d'appeler le plateau d'écoute qui vous localisera précisément et déclenchera les moyens nécessaires à votre secours. Le haut-parleur intégré permet une communication vocale entre l'utilisateur et le plateau d'écoute.



Transmetteur fixe



Petit boitier



À savoir

Comment me munir de l'un de ces dispositifs ?

Il suffit de contacter la police municipale en demandant le Centre de Supervision Urbain *(CSU)*. Gratuitement, un policier municipal se rendra au domicile pour formaliser la démarche. Le service se chargera de la gestion administrative *(rédaction de la convention, fiche contact, facture, ...)* ainsi que de la partie technique *(pose et dépose gratuite des appareils et explication aux usagers)*. Il n'y a pas de frais de raccordement à prévoir, seul l'abonnement mensuel au dispositif de téléassistance *(boitier et médaillon d'appel)* est facturé. Le coût de ce service varie en fonction des revenus de l'abonné. Il peut être en partie couvert par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie *(APA)*. À vos frais, le bracelet d'appel peut être remplacé par un bracelet dit : « à perte de verticalité » qui effectue l'appel pour la personne en cas de chute lourde de cette dernière.

Direction Prévention Sécurité
Quai Jean Jaurès
04 90 21 43 90 / 04 90 20 81 20

La Poste propose également un service de téléassistance avec différentes formules.

Votre bureau de Poste, et/ou votre facteur
Avenue des quatre otages
08 00 00 00 11 *(services et appels gratuits)*
laposte.fr/services-seniors
Du lundi au vendredi



Services de Soins Infirmiers à Domicile *(SSIAD)*

Ce service est rattaché à l'hôpital de l'Isle-sur-la-Sorgue. Il peut intervenir sur prescription médicale auprès des personnes âgées de plus de 60 ans et des personnes en situation de handicap à domicile.

Ses missions :

- assurer des soins d'hygiène quotidiens *(toilette, douche, habillage, …)*
- aider au maintien de l'autonomie dans l'accomplissement des actes essentiels de la vie courante.
- assurer des soins infirmiers, établis sur prescription médicale uniquement
- collaborer avec les médecins traitants, les infirmiers libéraux, les différents organismes *(CCAS, EDeS, Associations, …)*

04 90 21 35 90 ssiad.islesursorgue.fr

Service Autonomie à domicile Pour les gestes du quotidien

Les services d'aide et d'accompagnement à domicile sont conçus pour vous aider à effectuer des tâches du quotidien : s'habiller, faire le ménage, les courses, la toilette, la préparation des repas, le lever ou le coucher. Des aides existent pour vous aider à financer ces prestations.

Centre Communal d'Action Sociale *(CCAS)*
387 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 38 07 86
Du lundi au vendredi *(sauf jours fériés)*
9h > 12h I 13h30 > 17h
islesurlasorgue.fr
Rubriques Au quotidien > Lien Social > CCAS

La Carsat Sud-Est

Elle propose également des heures d'accompagnement et de prévention à domicile *(entretien du linge et du logement, repas)* et des aides temporaires après hospitalisation ou en cas de coup dur. Elle vous accompagne pendant 3 mois.

Centre de Ressources Territorial *(CRT)*

La mission des CRT offre la possibilité à des personnes âgées en perte d'autonomie de vieillir chez elles, lorsque l'accompagnement classique déjà assuré par un service proposant de l'aide ou des soins à domicile n'est plus suffisant.

- Accompagner la perte d'autonomie, repérer la fragilité. Déployer l'expertise gériatrique en élaborant des bilans complets et en organisant l'intervention de professionnels formés.
- Développer des actions de prévention
- Rompre l'isolement : Proposer aux personnes accompagnées un ensemble d'activités.
- Soutenir les aidants, faciliter leurs tâches et leur bien-être à domicile *(Plateforme de répit, temps libéré entre 1 à 4h par semaine avec l'intervention d'une Assistante de Soins en Gérontologie)*.
- Assurer la continuité des parcours de soins : En coordonnant l'ensemble des interventions auprès de la personne âgée
- Eviter les hospitalisations : En sécurisant le logement, mise en place d'un dispositif de télésurveillance avec un service d'astreinte de nuit de 20H à 8H assurée par une infirmière.

06 76 98 07 46 ou 04 86 55 27 69
Du lundi au vendredi 9h > 16h45
secret.crt@ch-cavaillon.fr
EHPAD « La Capela »
119 avenue Georges Clémenceau
84300 CAVAILLON

À savoir

Il est possible de régler ces prestations en chèque emploi service universel *(CESU)*, sauf pour les prestations réalisées par le CCAS.

Vous pouvez également bénéficier d'un crédit d'impôt de 50% de vos dépenses annuelles *après déduction des aides que vous avez perçues*, dans une limite d'un plafond qui dépend de votre situation.

Enfin, le Département de Vaucluse peut vous soutenir financièrement à travers l'allocation Personnalisée d'Autonomie pour financer la téléassistance, l'aide à domicile, le portage de repas.

Visite du facteur à domicile



La visite du facteur maintient un contact humain régulier et rassurant. Il permet de prendre des nouvelles, faire le lien avec les proches, donner l'alerte, rendre service. Et si vous êtes limité dans vos déplacements, le facteur peut collecter votre courrier à domicile.

La Poste vous propose également d'autres services :

- La livraison de repas à domicile
- La tété assistance
- La location d'une tablette numérique
- Un coffre-fort numérique
- Une aide pour l'aménagement de sa salle de bain
- Des services pour l'entretien de sa maison et de son jardin

Votre bureau de poste, et/ou votre facteur
Avenue des quatre otages
08 00 00 00 11
(services et appels gratuits)
laposte.fr/services-seniors



Besoin de matériel médical ?

En cas de nécessité, vous pouvez acheter ou louer du matériel médical auprès d'associations, de pharmacies ou de sociétés spécialisées.

COHABITATION

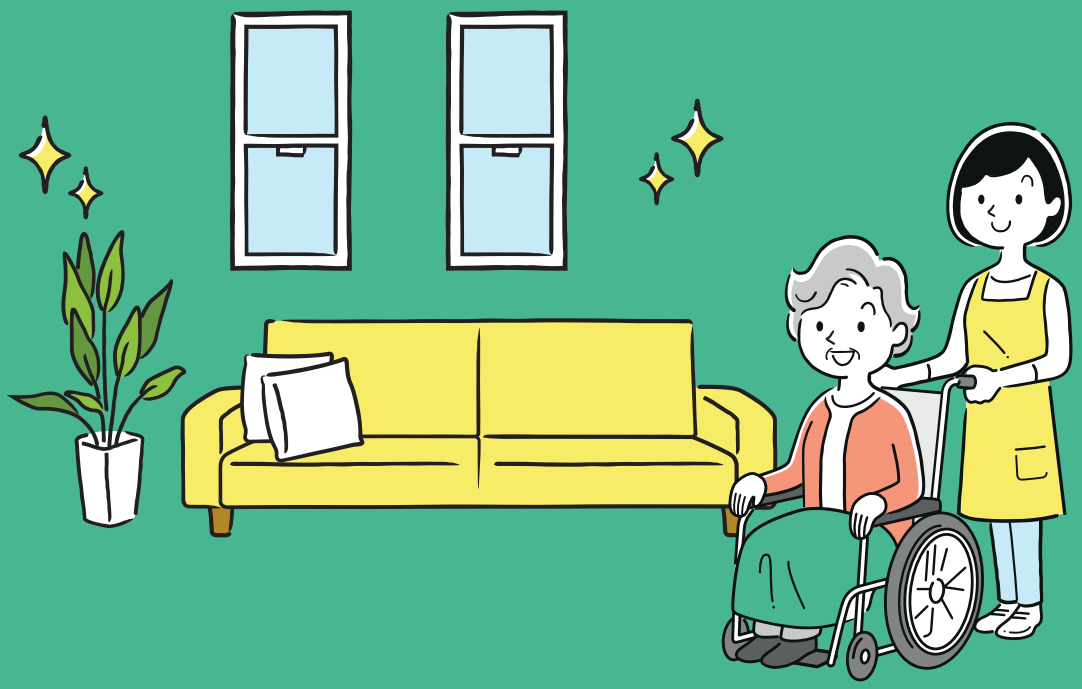
Partager votre logement



La cohabitation intergénérationnelle solidaire

Le principe est de mettre en contact une personne de plus de 60 ans avec un adulte de moins de 30 ans pour cohabiter et s'entraider. Il s'agit de mettre à disposition une chambre et des parties communes contre le partage de moments ensemble *(repas, discussions etc.)* et d'une contrepartie financière modeste versée par le jeune au sénior.

La Logitude, 49 ter rue du Portail Magnanen - 84000 Avignon
06 51 54 05 61 avignon@lalogitude.org
lalogitude.org



Partie 2

Un nouveau chez-soi, à votre rythme

Changer de lieu de vie, c'est parfois gagner en sérénité. Résidences autonomie, EHPAD, cohabitations solidaires ou habitat inclusif : découvrez les solutions qui s'adaptent à votre degré d'autonomie et à vos envies de lien social.

LOGEMENT

Résidence autonomie ou résidence services



Elle permet un logement plus adapté dans un environnement sécurisé tout en conservant indépendance et confort. Elle offre un logement privatif avec un coin cuisine, une salle de bain, des espaces de vie collectifs *(salle de restauration, salle d'animation)* et des services pour alléger le quotidien *(accès internet, service de lingerie, restauration…)*.

Elle propose également des activités, des animations, des ateliers de prévention, …

Une prise en charge par l'Aide Sociale à l'Hébergement peut être envisagée selon des critères financiers. Enfin le coût de cet hébergement donne droit à une réduction d'impôts.

Le Clos des Lavandes

La résidence comptabilise 70 studios, un appartement et une chambre d'hôtes qui peut être réservée par les familles ou proches des résidents. Celle-ci est particulièrement utile lorsque ces derniers vivent à plusieurs centaines de kilomètres.

Le Clos des Lavandes
385, avenue Jean Bouin
04 90 20 61 70
accueil@closdeslavandes.fr
closdeslavandes.fr

EHPAD

Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes

Il s'adresse aux personnes dépendantes ayant besoin d'aide et d'un suivi médical au quotidien. Ce sont des maisons de retraite médicalisées qui proposent un accueil en chambre avec salle de bain et toilettes. Elles accompagnent les personnes fragiles ou vulnérables ayant besoin d'une prise en charge globale comprenant l'hébergement, la restauration, les soins, l'animation. Certains proposent un accueil spécialisé pour prendre en charge des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies similaires.

Vous pouvez bénéficier de réduction d'impôts pour les sommes réglées pour l'hébergement et la dépendance.

L'EHPAD du centre hospitalier

Lieu d'hébergement et de convivialité qui accueille les personnes âgées ayant besoin d'aide au quotidien. Il comprend : une unité d'hébergement renforcée, un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés *(PASA)*.

04 90 21 34 00 / 04 90 21 34 07
ehpad.mr@hopital-islesursorgue.fr

L'EHPAD du Clos des Lavandes

L'établissement dispose de 72 chambres individuelles, 4 chambres réservées à des accueils temporaires d'une durée maximale de 3 mois par année civile. Il bénéficie d'une unité protégée de 14 chambres destinées aux résidents présentant des troubles Alzheimer ou troubles apparentés. L'établissement possède également un espace Pôle d'Activités et de Soins Adaptés *(PASA)* pouvant recevoir 14 résidents en journée du lundi au vendredi ainsi qu'un service ATHENA. Cet établissement est habilité à l'Aide Sociale, Départementale *(ASD)* et à l'Aide Personnalisée au Logement *(APL)*.

Le Clos des Lavandes
385, avenue Jean Bouin
04 90 20 61 70
accueil@closdeslavandes.fr
closdeslavandes.fr



USLD

Unités de Soins Longue Durée

Ces hébergements s'adressent aux personnes ayant besoin d'une surveillance médicale constante. Ils sont rattachés à des structures hospitalières et permettent de traiter des pathologies lourdes. L'admission fait suite en général à une hospitalisation ou à un passage en service de soins de suite et de réadaptation mais une admission en provenance du domicile est possible. Il existe 6 USLD en Vaucluse *(Apt, Avignon, Orange, Cavaillon, Carpentras, Pertuis)*. Les aides et crédits d'impôts sont les mêmes que pour un EHPAD. Le coût des soins médicaux relève de l'assurance maladie et de votre mutuelle santé.

LOGEMENT SOCIAL

Offres alternatives

Si vous êtes à la recherche d'un logement social.

Pour faire votre demande de logement social et obtenir votre numéro départemental unique, vous devez vous enregistrer en ligne sur www.demande-logement-social.gouv.fr L'enregistrement de cette demande permet l'attribution d'un numéro unique départemental qui est valable pour une année, pour tous les bailleurs. Plusieurs partenaires peuvent vous soutenir dans votre démarche de logement :

France Services

Pour vous aider dans vos démarches dématérialisées

France Services
150 avenue Marius Jouveau
04 86 34 82 53
iss-franceservices@avenir-84.org
france-services.gouv.fr

La Mission Logement de la mairie

La mairie n'attribue pas de logement social. La Mission Logement propose des dossiers de candidatures à la Commission d'Attribution des Logements *(CAL)*. Ensuite, la Commission de chaque organisme attribue les logements sur la base des dossiers des candidats qui lui sont présentés. Elle vérifie particulièrement l'urgence de la situation, les ressources et la composition familiale du demandeur.

Vous pouvez prendre rendez-vous auprès de la mission logement sur le site de la ville **ou à l'accueil du CCAS**. Elle vous renseignera sur l'enregistrement, le suivi ou le renouvellement de votre demande de logement si besoin.

Mission Logement
383 Avenue Napoléon Bonaparte
Uniquement sur rendez-vous
04 90 38 07 86
demande.logement@islesurlasorgue.fr

À savoir

LES PRINCIPAUX BAILLEURS SOCIAUX DE LA COMMUNE :

Grand Delta Habitat
70 Le Clos de l'étang
04 90 20 85 85
agence.isle@granddelta.fr
granddelta.fr

SFHE
04 13 57 04 30 sfhe.fr

Unicil
04 91 13 91 01 unicil-habitat.fr

HANDICAP

Un logement adapté

L'association Handitoit est née de la volonté des personnes handicapées à vivre seule ou en famille, en milieu ordinaire, dans un logement individuel adapté à leurs besoins et sécurisé afin de disposer d'une plus grande autonomie. Si vous êtes locataire ou que les travaux prévus pour rendre votre logement accessible sont trop lourds, vous pouvez demander à bénéficier d'un logement adapté. Handitoit recense les offres des principaux bailleurs sociaux en logements compatibles avec une perte d'autonomie.

Handitoit
22 Bd Charles Moretti - 13014 Marseille
contact@handitoit.org
handitoit.org

COHABITATION

Un logement partagé

Les familles d'accueil

L'accueil familial pour les personnes âgées offre un compromis entre un maintien à domicile et l'entrée dans un établissement spécialisé. La personne est hébergée au sein du foyer d'un accueillant agréé par le Département de Vaucluse. Elle dispose d'une chambre privative, d'un accès aux parties communes du logement et partage les moments de convivialité de la vie familiale.

Les avantages sont :

- Une présence et une attention au quotidien
- Des repas préparés par l'accueillant et pris en commun
- La convivialité d'un foyer et la lutte contre l'isolement et la solitude
- Des activités stimulantes
- Le coût de l'accueil familial peut être couvert en partie par des prestations départementales *(Allocation Personnalisé d'Autonomie, Aide Sociale à l'Hébergement).*

L'Habitat inclusif

L'habitat inclusif peut prendre la forme d'une colocation ou de logements groupés *(béguinage, colocation intergénérationnelle etc.)*. Les habitants décident de partager des espaces communs et gardent aussi des espaces privés. Ils mutualisent l'aide humaine dont ils ont besoin et peuvent solliciter un accompagnement quotidien par des professionnels.

C'est un lieu ouvert sur l'extérieur, près des commodités et des commerces avec une accessibilité simplifiée. Cette solution alternative regroupe des logements pour personnes âgées ou d'autres tranches d'âges et apporte une notion intergénérationnelle.

Elle présente des avantages :

- Maintien de l'autonomie dans un environnement sécurisé, à proximité des commerces et de la vie de quartier
- Participation à des actions de prévention et d'animations dans un espace de vie partagé

Pour plus d'information rendez-vous sur le site : pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Ou adressez-vous à votre EDeS :
387 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 21 29 00
Du lundi au vendredi
8h30 > 12h I 13h30 > 17h

Dépliant « l'accueil familial » à télécharger sur vaucluse.fr



LOGEMENT

Un hébergement temporaire

En cas de difficulté passagère, pour soulager un proche aidant, ou pallier à son absence, il est possible de bénéficier d'un hébergement temporaire, proposé dans de nombreux EHPAD.

Celui-ci peut varier de quelques jours par mois à plusieurs mois. Il peut être ponctuel ou se faire sur des périodes répétées à intervalles réguliers.

Plusieurs aides peuvent être mobilisées pour la prise en charge de cet hébergement.

Vous retrouverez les renseignements sur le site **www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr.**

À savoir

Vous pouvez vous rendre sur le site : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr pour retrouver la liste des établissements et les comparer. Des résidences de services privées s'adressent également aux séniors dans une démarche commerciale.

Les critères à retenir

Lorsque vous identifiez le type d'hébergement adapté à votre situation et à vos besoins, plusieurs critères sont à prendre en compte :

- La dimension géographique
  Restez à proximité de votre ancien domicile pour vous permettre de conserver vos repères, vos habitudes, vos amis, ou choisissez de vous rapprocher de votre famille.
- Les tarifs et les prestations
  Assurez-vous que les services proposés correspondent à vos besoins et à votre budget et calculez les aides que vous pouvez percevoir.
- La comparaison des établissements
  Consultez le portail www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr pour retrouver rapidement les services, les tarifs et calculer vos aides possibles à percevoir.
- Et avant de prendre votre décision, visitez l'hébergement. Il est important de se rendre sur place afin de se rendre compte de l'ambiance du lieu, des abords, de l'environnement, des activités…

N'hésitez pas à solliciter les professionnels : ils sont là pour vous guider.





Partie 3

Accès aux aides : un coup de pouce bienvenu

Parce que chaque situation est unique, il existe des aides pour vous accompagner. Allocation d'autonomie, soutien au logement, crédit d'impôt…
Ce guide vous explique simplement vos droits et les démarches à effectuer.

Ces aides vous permettent de :

- compenser votre perte d'autonomie,
- adapter votre logement,
- bénéficier de services,
- financer la prise en charge en établissement,
- financer des solutions de relayage ou d'hébergement temporaire pour offrir un répit aux proches aidants.

Les aides généralistes

Le Minimum Vieillesse

L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées *(ASPA)*, garantit un niveau de ressources minimum aux plus de 65 ans ayant des revenus modestes.

Cette aide est à demander auprès de votre caisse de retraite *(Carsat, MSA, …)*. Son montant varie selon que vous soyez en couple ou non.

L'aide au logement *(APL ou ALS)*

Calculée en fonction de vos ressources, elle peut vous aider à réduire le montant de votre loyer.

La demande est à effectuer auprès de la Caisse d'Allocations Familiales ou de la Mutuelle Sociale Agricole si vous dépendez de ce régime.

Les aides du Département

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie *(APA)*

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie est une aide financière personnalisée, affectée à des dépenses précises et adaptée aux besoins de chaque bénéficiaire. L'APA améliore la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie ou dont l'état nécessite une surveillance régulière. L'APA est versée par le Conseil départemental.

Elle s'adresse à toute personne âgée de 60 ans et plus, résidant de manière régulière en France, quelles que soient ses ressources et dont la perte d'autonomie justifie qu'elle soit aidée

Elle contribue à votre maintien à domicile le plus longtemps possible en finançant tout ou partie :

- Des Services d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD)
- Du salaire de la personne que vous employez pour vous venir en aide (CESU)
- Des frais d'accueil temporaire ou d'accueil de jour
- Des frais d'aides techniques et d'adaptation de votre logement, de services (portage de repas, téléalarme, frais d'hygiène…)
- Du besoin de répit d'un proche aidant.

Le formulaire unique de demande d'aides à l'autonomie permet de faire une demande d'APA auprès du Département ou une demande auprès de votre caisse de retraite.

Elle est calculée en fonction de vos ressources, la part de la collectivité est progressive.

Les prestations des caisses de retraite et l'APA ne sont pas cumulables entre elles ou avec l'une des prestations suivantes :

- l'Aide à domicile au titre de l'aide sociale départementale
  Le Département de Vaucluse peut verser une aide sociale aux personnes qui ne bénéficient pas de l'APA
- la Majoration pour Tierce Personne *(MTP)*
  En cas d'incapacité physique, les titulaires d'une pension personnelle d'invalidité peuvent bénéficier d'un avantage supplémentaire. Il faut qu'ils se trouvent dans l'incapacité d'accomplir les actes ordinaires de la vie courante : se lever, se nourrir et se laver.
- la Prestation de Compensation du Handicap *(PCH)*
  C'est une aide financière qui permet de compenser la perte d'autonomie des personnes handicapées dans leur vie quotidienne, y compris dans leur vie sociale. Elle est versée par le Département de Vaucluse.
- la Prestation Complémentaire pour Recours à Tierce Personne *(PCRTP)*
  La PCRTP est une somme destinée à financer l'assistance d'une personne pour vous aider à effectuer les actes ordinaires de la vie courante. Elle est réservée aux assurés du régime général et du régime des professions agricoles.

À savoir

Vos aides peuvent être calculées en fonction du GIR. Il s'agit d'une échelle de dépendance qui compte six niveaux. Plus votre autonomie est grande plus le GIR est élevé. Si vous êtes GIR 6 ou 5, votre autonomie est grande. Du GIR 4 à 1 votre niveau de dépendance est plus lourd. Il est évalué lors d'une visite par un professionnel du Département de Vaucluse à partir d'une grille standardisée.

Vous pouvez vous adresser :

> au CCAS si vous êtes domicilié sur la commune,

> à l'EDeS, si vous êtes domicilié sur une commune limitrophe

ou consulter les sites suivants : vaucluse.fr
solidarites.gouv.fr I service-public.fr

L'aide Sociale à l'Hébergement *(ASH)*

Elle se cumule avec l'APA pour couvrir les frais d'un hébergement dans un EHPAD, en Unité de Soins Longue Durée, en résidence autonomie ou en famille d'accueil. Elle est versée par le Département.

Cette aide est à demander dès votre admission dans un établissement. La demande d'ASH est à déposer auprès de votre CCAS.

Les conditions

- Avoir plus de 65 ans ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail reconnue
- Disposer de ressources inférieures au coût de l'hébergement
- Ne pas avoir d'obligés alimentaires, susceptibles d'assumer le coût de l'hébergement

  (Si vous avez des questions à ce sujet le CCAS pourra vous renseigner, sur rendez-vous)
- Choisir un établissement qui dispose de places dédiées

Le Département peut récupérer tout ou partie de sa dotation si la situation du bénéficiaire s'améliore ou à son décès, en prélevant une partie de la succession transmise.

À savoir

Le montant de l'aide fixé par le Département tient compte de votre situation familiale. Les enfants d'une personne âgée qui n'a pas les moyens de financer son hébergement sont considérés comme des « obligés alimentaires » et ont le devoir de l'aider financièrement.

Ils peuvent s'entendre à l'amiable sur leur contribution *(déductible des impôts)*, faute de quoi un juge peut être saisi pour les y contraindre.



L'Allocation Représentative de Services Ménagers *(ARSM)* est une aide sociale du Département de Vaucluse ou de votre caisse de retraite permettant de couvrir une partie des frais liés à une situation de dépendance. Son objectif est de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées. Pour bénéficier de l'ARSM, vous devez être âgé d'au moins 65 ans *(60 ans sous conditions)* et ne pas percevoir l'APA.



L'aide-ménagère

Si vous avez de faibles ressources, que vous n'êtes pas bénéficiaire de l'APA, vous pouvez solliciter l'aide-ménagère à partir de 65 ans *(ou de 60 ans en cas d'inaptitude au travail reconnue)*.

Elle est versée directement au service d'aide à domicile. Il faut en faire la demande auprès de votre CCAS. Cette aide est récupérable sur la succession.

Les aides de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV)



Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation

Après une hospitalisation, de nombreuses personnes ont besoin d'un soutien extérieur lors de leur retour à domicile. L'ARDH s'inscrit dans le dispositif Plan d'Actions Personnalisé *(PAP)* défini par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse *(CNAV)*. Elle prend en charge pour une durée de 3 mois une partie des frais d'assistance à domicile *(portage de repas, aides techniques, téléalarme, aide-ménagère, …)*. Ce dispositif n'est pas accessible aux bénéficiaires ou aux demandeurs d'une Allocation Personnalisée d'Autonomie *(APA)* et ne se substitue pas à l'Allocation Personnalisée d'Autonomie *(APA)*.

Les caisses de retraite

Allocation de Solidarité aux Personnes Agées *(ASPA)*

L'ASPA est une prestation mensuelle accordée aux retraités ayant de faibles ressources *(revenus et patrimoine). Elle est versée mensuellement par votre caisse de retraite (MSA, CARSAT etc.).*

service-public.fr

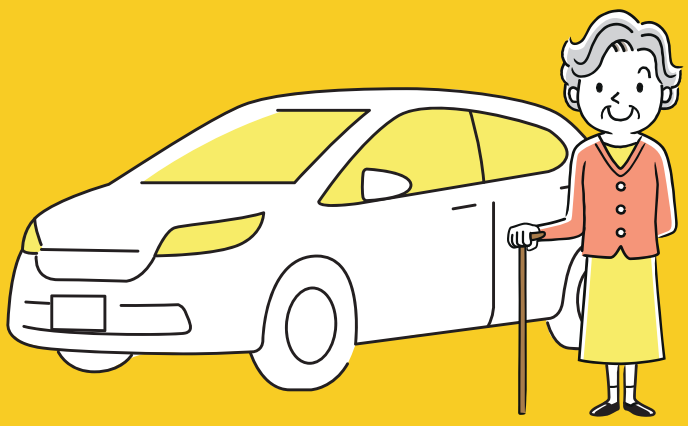


Les aides fiscales

Il est possible d'inclure dans sa déclaration d'impôts une partie des sommes engagées pour payer les frais liés au vieillissement.
Pour les aides à domicile, cette aide fiscale prend la forme d'un crédit d'impôt.
Même les personnes non imposables pourront bénéficier d'un remboursement de la part des impôts.
Dans le cas d'un hébergement en EHPAD, en Unité de Soins de Longue Durée, résidence autonomie ou accueil familial, les ménages imposables ont le droit à une réduction d'impôt.
Les personnes âgées vivant à domicile ou en établissement peuvent ainsi bénéficier d'aides fiscales concernant l'impôt sur le revenu et les impôts locaux.

pour-les-personnes-agees.gouv.fr







Partie 4

Se déplacer librement

Aller où vous voulez, quand vous voulez, c'est essentiel pour garder le lien avec les autres. Transport à la demande, vélo, covoiturage ou carte de mobilité : plusieurs solutions existent pour vous permettre de rester actif*(ve)* et autonome.

TRANSPORT ACCOMPAGNÉ

Mobil'Isle

C'est un service de transport accompagné au service des séniors et personnes handicapées proposé par le CCAS de la commune. Toute personne âgée et/ou handicapée, vivant à domicile à l'Isle-sur-la-Sorgue peut bénéficier du service Mobil'Isle.

Du lundi au vendredi *(9h-12h / 13h30-17h)* - sauf jours fériés - le service Mobil'Isle vous prend en charge et vous reconduit à votre domicile pour vos déplacements *(activités sociales et de loisirs, services administratifs, achats alimentaires et vestimentaires, services de soins à la personne, coiffeur etc.)*.

Ce service a pour objectif de lutter contre l'isolement géographique et social des personnes à mobilité réduite, de leur permettre de participer à la vie locale, de faciliter l'accès aux services à la population et de garantir une certaine autonomie dans les déplacements.

Modalités : fournir une photocopie de la carte d'identité, un justificatif de domicile et le dossier d'inscription complété *(à retirer au moment de l'inscription)* - Participation financière de 2€ par trajet. Réservation des trajets 48h à l'avance.

CCAS
387 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 38 07 86
Du lundi au vendredi *(sauf jours fériés)*
9h > 12h I 13h30 > 17h

TRAIN

SNCF

Si vous avez plus de 60 ans, la SNCF vous propose la carte avantage Séniors. Vous pourrez ainsi bénéficier de réductions.

sncf-voyageurs.com



FACILITÉ LE QUOTIDIEN

Carte Mobilité Inclusion

Cette carte permet de faciliter les déplacements des personnes âgées et handicapées.

Elle a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie. Elle permet de bénéficier de certains droits, notamment dans les transports. Cette carte comporte une ou plusieurs mentions en fonction de vos besoins et de votre situation. Il existe trois CMI différentes : la CMI invalidité, la CMI priorité et la CMI stationnement.

La demande de CMI se réalise à la Maison Départementale des Personnes Handicapées *(MDPH)*.

La demande sera étudiée par la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées de la MDPH.

Si vous avez plus de 60 ans, la demande de CMI peut se faire lorsque vous faites une 1e demande d'Allocation Personnalisée d'Autonomie *(APA)*.

La demande se fait au CCAS de votre domicile. Lors de la constitution du dossier, vous pouvez faire conjointement une demande de CMI.

La CMI peut être accordée pour une durée déterminée allant de 1 à 20 ans ou à titre définitif selon votre situation. Dans le cas d'une réponse favorable, il vous sera demandé d'envoyer une photo à l'imprimerie nationale et vous recevrez ensuite votre carte CMI.

MDPH
22 Bd Saint Michel 84000 Avignon
08 00 80 05 79
vaucluse.fr

MOBILITÉ DOUCE

Aide à l'achat de vélo



Vous pouvez bénéficier jusqu'à 200 euros d'aide pour l'achat d'un vélo proposée par la Communauté de Communes Pays des Sorgues Monts de Vaucluse *(CCPSMV)*.

Pour en bénéficier, vous devez :

- habiter sur l'une des cinq communes suivantes : Fontaine-de-Vaucluse, Le Thor, Saumane-de-Vaucluse, L'Isle-sur-la-Sorgue ou Châteauneuf-de-Gadagne.
- acheter un vélo chez un commerçant de ces cinq communes.

À noter : vous pouvez bénéficier de l'aide deux fois par foyer. L'aide est cumulable avec le bonus vélo de l'État.

Les types de vélos concernés sont :

- Vélo pour adulte
- Neuf ou d'occasion
- Tout type de vélo : vélo à assistance électrique, vélo cargo, vélo tout chemin, vélo tout terrain, vélo de ville...

Pour faire votre demande :

1. Remplissez le formulaire sur le site.
2. Rassemblez les pièces justificatives demandées *(la copie de votre pièce d'identité, votre justificatif de domicile de moins de 3 mois, la facture d'achat du vélo, la copie de votre RIB et le formulaire évoqué ci-dessus)*.
3. Envoyez votre demande par mail, par courrier ou à l'accueil de la communauté de communes.

À savoir

Des abris à vélos sécurisés et gratuits sont disponibles sur les trois gares du territoire. Ils sont accessibles à tout titulaire de carte de transport *via* une inscription sur le portail ZOU, mais également sans abonnement avec la carte billettique disponible gratuitement. Des arceaux à vélo sont également mis à disposition gratuitement sur le territoire de la communauté de communes

CCPSMV
350 avenue de la Petite Marine
04 90 21 43 11 paysdessorgues.fr







MOBILITÉ DOUCE

Covoiturage

À la fois économique, écologique, simple et pratique, le covoiturage pour les trajets du quotidien présente de nombreux bénéfices qui pourraient vous convaincre.

Encore plus depuis le partenariat établi entre la communauté de communes CCPSMV et l'application BlablaCar Daily !

Grâce à la communauté de communes, les conducteurs sont rémunérés et les trajets des passagers sont offerts au départ et à destination de 111 communes des six intercommunalités partenaires.

En covoiturant avec l'application BlablaCar Daily, vous pouvez partager vos déplacements, réduire votre empreinte carbone, économiser sur vos frais de transports, éviter les embouteillages, limiter la pollution de l'air et sonore sur votre territoire.

Tous les nouveaux conducteurs réalisant des trajets inférieurs à 80 km peuvent bénéficier d'une Prime Covoiturage de 100 €. Pour cela, il suffit d'effectuer 10 covoiturages en trois mois en tant que conducteur sur l'application.

En tant que passager, vous :

- Voyagez à prix réduits et faites des économies
- Réduisez votre impact environnemental
- Gagnez en confort de transport et profitez du trajet
- Faites des rencontres et créez du lien social

Téléchargez BlablaCar Daily

sur App Store

sur Google Play

L'application met en relation les membres qui empruntent le même itinéraire, aux mêmes horaires. Un calcul est automatiquement réalisé pour définir les points de rendez-vous avec le moins de détours possible pour le conducteur et le paiement se fait instantanément *via* l'application.

Des points de rencontre ont été aménagés sur le territoire par la Communauté de Communes CCPSMV et le Département de Vaucluse afin de faciliter le covoiturage du quotidien avec des arrêts et places pour garer plusieurs véhicules.



ACCOMPAGNEMENT

Programme « sortir plus »

Pour favoriser la mobilité et le lien social des personnes qui sont fragilisées ou qui ont des difficultés à se déplacer, l'Agirc-Arrco propose aux retraités de 75 ans et plus le service Sortir Plus. L'objectif est de leur permettre de renouer avec les sorties, en étant accompagnés par une personne de confiance.

Sortir Plus vous permet d'être accompagné pour :

- faire des courses,
- rendre visite à des amis ou de la famille,
- aller chez le coiffeur,
- aller au restaurant,
- faire une promenade,
- aller chez le médecin …

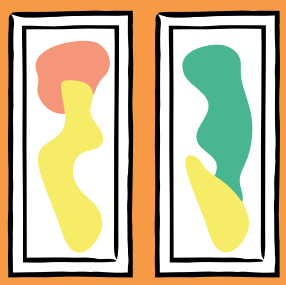
Agirc-Arrco
09 71 09 09 71
agirc-arrco.fr





Partie 5

Loisirs & culture : l'art de se faire plaisir





Activités sportives, clubs, concerts, cinéma, ateliers mémoire ou expositions : la richesse de l'offre culturelle et associative est une invitation permanente à sortir et se divertir. Objectifs : entretenir sa curiosité, faire des rencontres, découvrir… !

Le sport

La pratique d'une activité physique constitue l'un des atouts majeurs pour prévenir la perte d'autonomie et favoriser un vieillissement en bonne santé.

Le Pass Séniors

Pour permettre aux séniors l'Islois de rester en bonne santé et autonomes, le service des sports de la ville avec ses éducateurs propose et met en place le Pass Séniors. Ce dispositif du « bien vieillir ensemble » permet à de nombreux séniors de pratiquer des activités de prévention de l'état mental et physique.

CCAS
387 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 38 07 86
Du lundi au vendredi *(sauf jours fériés)*
9h > 12h I 13h30 > 17h

Le PIED : Programme Intégré d'Équilibre Dynamique

Le PIED propose des ateliers animés par deux éducateurs sportifs du service des sports de la Ville, formés au Programme Intégré d'Équilibre Dynamique *(PIED)* par la fédération Sports pour Tous. Ce programme, mis en œuvre en partenariat avec la fédération, la Ville et le CCAS, s'adresse aux plus de 55 ans soucieux de leur santé et préoccupés par leur équilibre ou la prévention des chutes.

Le PIED comprend trois volets :

- des exercices en groupe pour améliorer l'équilibre et la forme musculaire
- des exercices autonomes à domicile
- des temps d'information sur la prévention des chutes

CCAS
387 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 38 07 86
Du lundi au vendredi *(sauf jours fériés)*
9h > 12h I 13h30 > 17h



Les sports d'équipe

Plusieurs associations sportives l'Isloises proposent des sections « séniors », notamment le BCI Tennis et le BCI Rugby.

BCI TENNIS
Club House – Avenue Napoléon Bonaparte
04 90 38 29 97
bcitennis@gmail.com

BCI RUGBY
Stade des Névons Louis Joly
04 90 38 35 11
bci.xv@wanadoo.fr

JUDO L'ISLOIS
Delta forme – ZA, av. de la Grande Marine
06 08 33 65 19
judoislois84800@gmail.com

Et pour retrouver l'ensemble des associations sportives de la commune :
islesurlasorgue.fr

La Maison Sport Santé Luberon et Pays de Sorgues

La Maison Sport Santé Luberon et Pays de Sorgues est basée à Cavaillon.

Elle est chargée de guider le public, les professionnels de santé, les associations et collectivités du territoire, afin de placer l'activité physique et sportive au cœur des intérêts de santé.

Maison Sport Santé Luberon et Pays de Sorgues
393 avenue Georges Clémenceau
84300 Cavaillon
06 47 34 91 68
maisonsportsante.lps@gmail.com

La culture

Les pratiques culturelles participent au bien vieillir. Elles sont associées à la recherche de nouveauté, à la curiosité, à l'épanouissement intellectuel, au partage. Littérature, histoire, patrimoine, cinéma, théâtre… Continuez à muscler votre envie de découverte !

La Médiathèque pour Tous

15, route de Caumont
04 90 38 34 23
cbpt-islesurlasorgue@orange.fr
Les mardis & vendredis 9h30 > 11h30
Les mercredis & samedis
9h30 > 11h30 I 15h30 > 18h
Les mois de juillet & août 9h30 > 12 h

Ciné sur la Sorgue

3, rue de la République
04 90 38 06 45
cinesurlasorgue.fr

Isle sur la Sorgue Tourisme

13 place Fernand Buisson
04 90 38 04 78
islesurlasorguetourisme.com

CAMPREDON art & image

20 rue du Docteur Tallet
04 90 38 17 41
campredonartetimage.com
Entrée gratuite pour les L'Islois

La Filaventure, musée sensoriel des fibres nobles

Avenue de la Libération
04 28 70 28 00
lafilaventure@brundeviantiran.com

La Fondation Villa Datris

7 rue des 4 otages
04 90 95 23 70
Entrée Libre

L'école de musique municipale

11 avenue du partage des eaux
04 90 38 09 46
ecoledemusique.islesurlasorgue.fr

La Direction du Patrimoine

Elle organise tout au long de l'année des événements ouverts au grand public :

- Conférences à la salle des Plâtrières
- Visites commentées notamment pour les Journées européennes de l'Archéologie en juin,
- Journées européennes du Patrimoine en septembre,
- Journées nationales de l'Architecture en octobre
- Spectacles ou concerts dans des lieux patrimoniaux

Afin que ce patrimoine soit accessible à tous, des visites adaptées sont organisées plusieurs fois par an : visites tactiles et descriptives pour les personnes déficientes visuelles, visites traduites en langue des signes française, ….

De plus, vous pouvez naviguer sur le site internet, régulièrement enrichi, pour découvrir les sites et les monuments, le résultat des études archéologiques et bien d'autres articles.

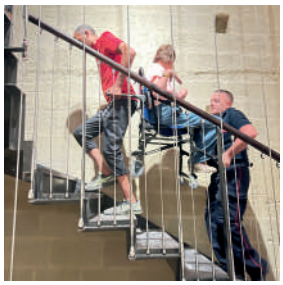
Nouveauté 2026 ! Une visite virtuelle de la collégiale Notre-Dame-des-Anges vous permet depuis chez vous de découvrir l'histoire et le patrimoine de cette église.

04 90 38 96 98
direction.patrimoine@islesurlasorgue.fr
patrimoine.islesurlasorgue.fr

Visite tactile de la Tour d'Argent ▼



Portage de personnes à mobilité réduite ▼





Visite commentée de la ville ▲

La carsat sud-est

Participez à des ateliers de prévention, des événements près de chez vous ou en visioconférencce pour bouger, apprendre, échanger. Trouvez-les en un clic sur pourbienvieillir.fr ou par téléphone via Alice.

0 969 393 334
service gratuit + prix appel

La direction Culture et Vie locale

Elle organise et coordonne des manifestations culturelles tout au long de l'année.

Des spectacles sont accueillis en partenariat avec la scène nationale de Cavaillon *(dispositif Nomades)* trois fois par an, le spectacle itinérant du festival d'Avignon fait également partie de la programmation tout comme les festivals festo-pitcho et Minots'théâtre pour les plus petits.

Deux autres dispositifs viennent compléter cette offre avec « un soir au Parc » qui regroupe 8 propositions musicales et théâtrales au Parc Gautier mais également à Campredon Art et Image et au ciné sur la Sorgue, le dispositif « L'Isle en scènes » vient compléter l'offre culturelle par des spectacles et concerts hors-saison.

Deux structures culturelles municipales font également partie de la direction Culture avec l'école de Musique municipale qui propose l'apprentissage de la musique mais également beaucoup d'animations musicales tout au long de l'année. De la même manière Campredon art et image propose une exposition collective chaque année d'avril à octobre et de nombreuses animations autour de celle-ci.

La direction gère également les salles municipales ou de nombreuses activités sont proposées ainsi que de nombreuses propositions culturelles *(concerts/expositions/théâtre)* présentées par les associations et artistes de la ville.

La Direction accompagne enfin les organisateurs d'évènements culturels majeurs comme les festivals « Lire sur la Sorgue », « buzz'art », « partage des arts» et « festiff » pour une vie culturelle dynamique et diversifiée.



Les vacances

Le programme séniors en vacances

Soutenu par l'État, le programme « séniors en vacances » de l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances *(ANCV)* peut vous proposer de partir en séjour tout compris, hors transport, à un tarif préférentiel et avec une aide financière de l'ANCV, sous conditions. Découvrez le catalogue, les destinations et les conditions de l'aide financière sur le site internet.

ancv.com

Tourisme et handicap

Cette marque vise à développer une offre touristique ouverte à tous et adaptée aux personnes en perte d'autonomie et aux personnes en situation de handicap. L'offre touristique labellisée concerne l'hébergement, les loisirs et la restauration. Le label « Tourisme et handicap » garantit une information objective sur les caractéristiques du lieu.

tourisme-handicaps.org

Partir avec votre proche en perte d'autonomie

De nombreuses initiatives ont vu le jour ces dernières années pour permettre aux aidants de personnes âgées en perte d'autonomie de partir en vacances avec leur proche, tout en étant déchargés de l'aide habituellement apportée.

Leur objectif est de permettre aux proches aidants de se reposer et de profiter pleinement de leurs vacances sans être séparés de la personne qu'ils aident. L'accompagnement de la personne en perte d'autonomie est organisé sur place par des professionnels et dans un cadre adapté. Ces séjours sont le plus souvent organisés par des associations dans des lieux adaptés pour recevoir des personnes en perte d'autonomie : gîtes, hôtels, maisons familiales de vacances…

francealzheimer.org
vrf.fr



Partie 6

La solidarité

ET SI VOUS DONNIEZ UN PEU DE VOTRE TEMPS ?

La retraite, c'est aussi le moment idéal pour s'ouvrir à de nouvelles expériences et rester pleinement acteur de la vie locale. Le bénévolat est une belle façon de partager vos compétences, vos talents ou simplement votre envie d'être utile. En rejoignant une association, vous avez l'opportunité de vous impliquer dans des projets concrets, de créer des liens forts, et de ressentir la satisfaction de contribuer au bien commun. Que ce soit dans la santé, l'éducation, l'environnement ou l'aide aux personnes, chacun peut trouver une mission qui lui ressemble. Vous souhaitez donner du sens à votre temps libre ? Le bénévolat est une aventure humaine enrichissante, à vivre à votre rythme.

- jeveuxaider.gouv.fr
- francebenevolat.org

Quelques exemples d'associations locales pour vous engager

Centre social & culturel La Cigalette

437, av. Napoléon Bonaparte
04 90 38 25 95
lacigalette84@gmail.com

Job Appart *depuis 1995*

Nous proposons un partage de repas les lundis, mardis, jeudis et vendredis à partir de midi.
Un colis à emporter avec plat chaud et complément *(frais, légumes ...)* à partir de 11h.
Outre l'aide alimentaire apportée, c'est surtout un temps de partage pour rompre l'isolement.
Nous proposons aussi des temps d'accueils partagés autour de la préparation de repas ou des jardins partagés. L'ambiance y est très familiale et bienveillante, sans condition.

7, rue du Dr Jean Roux
06 16 13 49 59
jobappartiss@gmail.com

La Croix Rouge

13, ZA les Théologiens
06 16 77 60 93
ul.sorgue-durance@croix-rouge.fr

La Guinguette de la fontaine

Quai Lices Berthelot
06 62 61 13 54
laguinguettefontaine@gmail.com



Le carrefour des citoyens

437, av. Napoléon Bonaparte
06 89 92 35 72
dom.guillaume@neuf.fr

Le secours catholique

25, Bd Paul Pons
06 72 15 29 27
antennesc84800@gmail.com

Les restaurants du cœur

696, rte du Thor
04 90 21 14 71
ad84.isle@restodu cœur.org

France Bénévolat

S'engager localement, agir concrètement.
En choisissant le bénévolat dans le Vaucluse, vous participez activement à la vie locale : solidarité, culture, environnement, sport, accompagnement des publics fragiles… Chaque action compte, chaque bénévole est essentiel. Osez le premier pas.
S'engager, c'est avant tout une rencontre : avec une équipe, une cause, et parfois avec soi-même.

Espace Associatif - 25, boulevard Paul Pons
06 66 68 22 17
vaucluse@francebenevolat.org
francebenevolat.org
Premier contact et prise de rendez-vous par téléphone du lundi au vendredi 17h00 > 19h00

Pour trouver de nombreuses associations l'isloises auprès desquelles vous engager, dans tous les domaines
(sport, environnement, loisirs, culture etc.)
rendez-vous sur :

islesurlasorgue.fr
Rubriques > Vivre au quotidien > Vie associative



Partie 7

La santé : Prendre soin de soi et des autres

Se soigner, se faire accompagner, prévenir, c'est essentiel. Accès aux soins, téléconsultation, SSIAD, accompagnement Alzheimer ou soins palliatifs : à l'Isle-sur-la-Sorgue, la santé est une priorité accessible à tous.

Pour obtenir des informations sur vos remboursements de santé, contactez :

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Cavaillon

884 avenue du Général De Gaulle
84300 Cavaillon
3646
ameli.fr/assure
Sur rendez-vous

La Mutuelle Générale d'Avignon

Le CCAS propose un concept de mutuelle dite « de village ». L'objectif est d'obtenir un « prix de groupe » intéressant en faisant souscrire plusieurs habitants auprès du même organisme de complémentaire santé. C'est dans ce cadre que la Mutuelle Générale d'Avignon *(M.G.A.)* a proposé une offre adaptée. Les ambitions du CCAS sont de renforcer l'accès à la santé et d'accompagner les adhérents.

375 rue Pierre Seghers
- Immeuble le Polaris
Cap Sud - 84000 Avignon
04 90 89 16 90
contact@mutmga.fr

POUR VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES DÉMATÉRIALISÉES

Espace France Services

150, avenue Marius Jouveau
04 86 34 82 53
iss-franceservices@avenir-84.org

SANTÉ

Prendre soin de soi

Consultation d'un médecin généraliste

Prenez rendez-vous chez votre médecin généraliste, auprès de son secrétariat ou en ligne sur une plate-forme de prise de rendez-vous :

- doctolib.fr
- maiia.com
- keldoc.com

Pour une téléconsultation d'un médecin généraliste en ligne, sans rendez-vous, et remboursable :

- medadom.com
- medecindirect.fr
- consultation.qare.fr

Pour une téléconsultation d'un médecin généraliste en pharmacie :

Il s'agit d'un entretien médical à distance, réalisé dans un espace dédié au sein de l'officine.

Ce service est ouvert à tous les patients pour des besoins ponctuels et urgents.

Centre d'examens de santé de la CPAM de Vaucluse

Le Centre d'examens de santé de la CPAM de Vaucluse propose un examen de prévention en santé personnalisé pour les séniors, dans un Centre d'examens de santé près de chez vous. Il est entièrement pris en charge par l'Assurance Maladie.

7, rue François Premier - 84043 Avignon Cedex 9
04 86 19 93 20
inscription.ces84@assurance-maladie.fr
Ouvert du lundi au vendredi
8h30 > 12h30 & 13h30 > 16h30







Les établissements locaux

Le centre hospitalier comprend :

- Des services hospitaliers
- Un centre de soins non programmés
- Un service de soins médicaux et de réadaptation
- Un service de soins palliatifs
- Une équipe Mobile spécialisée Alzheimer
- Un Service de Soins Infirmiers à Domicile *(SSIAD)*
- Une plateforme des Aidants

Centre hospitalier de l'Isle-sur-la-Sorgue
Place des frères Brun
04 90 21 34 00
secretariat@hopital-islesursorgue.fr

À savoir

Si vous sortez d'hospitalisation, votre caisse de retraite et/ou votre mutuelle peut prendre ponctuellement en charge une aide à domicile lors de votre retour.

Si votre médecin n'est pas disponible

POUR ÊTRE RAPIDEMENT ORIENTÉ/E PAR LE SERVICE D'ACCÈS AUX SOINS : COMPOSEZ LE 15

Le Service d'Accès aux Soins est un service universel accessible à tous, qui vient englober la régulation des SAMU-centre 15 et assurer une réponse *(H24, 7j/7)* à une demande de soins urgents et/ou non programmés lorsque l'accès au médecin traitant n'est pas possible en 1ère intention.

Ce service pourra vous orienter vers le centre de soins non programmés de l'hôpital de la commune.

Des créneaux médicaux seront aussi mis à disposition dans ce centre en prenant rendez-vous sur Doctolib la veille au soir pour le lendemain et concerneront uniquement des urgences relatives mais pas de consultations de suivi, qui relèvent du médecin traitant.

Les Services de Soins Infirmiers à Domicile *(SSIAD)*

Ce service est rattaché à l'hôpital de l'Isle-sur-la-Sorgue. Il peut intervenir sur prescription médicale auprès des personnes âgées de plus de 60 ans et des personnes en situation de handicap à domicile.

Ses missions :

- assurer des soins d'hygiène quotidiens *(toilette, douche, habillement, …).*
- aider au maintien de l'autonomie dans l'accomplissement des actes essentiels de la vie courante.
- assurer des soins infirmiers, établis sur prescription médicale uniquement.
- collaborer avec les médecins traitants, les infirmiers libéraux, les différents organismes *(CCAS, EDeS, Associations etc.).*

04 90 21 35 90 ssiad.islesursorgue.fr



L'équipe mobile spécialisée Alzheimer

Cette équipe est rattachée au SSIAD et réalise sur prescription des séances de réhabilitation et d'accompagnement permettant le maintien et la stimulation des capacités, l'apprentissage des stratégies de compensation, la diminution des troubles du comportement ainsi que la relation aidé/aidant. Le prise en charge s'effectue sous forme de séances d'une heure au domicile du patient.

04 90 21 35 90
ssiad.islesursorgue.fr

L'équipe mobile de psychiatrie de la personne âgée

Cette équipe offre une prise en charge spécifique pour les personnes âgées de plus de 65 ans en souffrance psychique, hors situation d'urgence. Le consentement de la personne est obligatoire. Le premier contact s'effectue sur rendez-vous.

79, allée des ormeaux
Secrétariat : 04 86 34 81 52
Bureau infirmier : 04 90 03 92 43
equipe.uf4147.plvd@ch-montfavet.fr



Des professionnels de santé libéraux

La commune compte également de nombreux professionnels de santé :

- pharmaciens
- ophtalmologues
- masseurs/ kinésithérapeutes
- dentistes
- infirmiers libéraux
- orthophonistes
- psychologues…

L'association Doul'Heureux

Découvrez un accompagnement innovant et complémentaire, vous pouvez partager vos expériences, explorer de nouvelles approches pour mieux vivre avec la douleur, recevoir du soutien, progresser dans vos projets de vie grâce à une équipe de professionnels et d'aidants.

06 36 07 87 85
contact@doulheureux.fr
doulheureux.fr

Unités de soins palliatifs

Les soins palliatifs sont des unités de soins qui visent au confort du malade, souvent en phase de fin de vie. L'objectif est de prévenir et de soulager les douleurs physiques, les symptômes inconfortables ou encore la souffrance psychologique. Ce sont des lieux de soins et de vie pour les malades et leurs proches.

CENTRE HOSPITALIER DE L'ISLE-SUR-LA-SORGUE	Place des frères brun	04 90 21 34 00	secretariat@hopital-islesursorgue.fr
CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DE CAVAILLON : ÉQUIPE MOBILE DE SOINS PALLIATIFS	119 avenue Georges Clémenceau 84300 Cavaillon	04 90 78 85 56	emsp@ch-cavaillon.fr
CENTRE HOSPITALIER D'AVIGNON	305 rue Raoul Follereau 84000 Avignon	04 32 75 33 33	
INSTITUT SAINTE-CATHERINE	250 chemin de Baigne Pieds 84000 Avignon	04 90 27 63 37	



Des conseils santé et prévention

Dépistage des cancers

Vous pouvez bénéficier de programmes de dépistage. Ils permettent de détecter la maladie le plus tôt possible.
Vous recevez un courrier d'invitation, adressé par votre caisse d'assurance maladie pour réaliser ces examens. Il ne faut pas attendre un symptôme pour réaliser ces dépistages tous les 2 ans. Ils sont essentiels pour repérer une anomalie à un stade précoce.

Cancer du sein
> mammographie de 50 à 74 ans

Cancer colorectal
> recherche de sang dans les selles de 50 à 74 ans

Cancer du col de l'utérus
> frottis puis test HPV selon votre âge de 25 à 65 ans

Les caisses de retraite

proposent également des actions collectives de prévention :

- des ateliers sur différentes thématiques comme par exemple : la nutrition, la mémoire, l'équilibre...
- des conférences et séances d'information sur des thèmes tels que le sommeil, la sécurité routière.

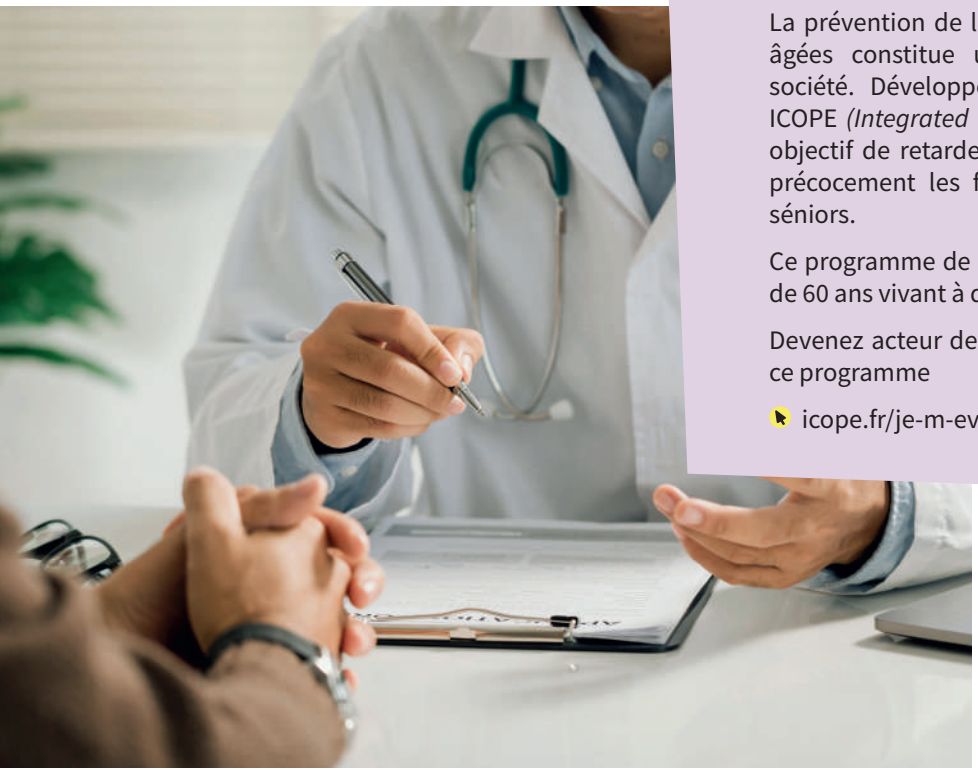
pourbienvieillir.fr
trouver-mon-activite.pourbienvieillir.fr

Le site du gouvernement

propose des fiches conseil détaillées
pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Le site Ameli

vous permet de retrouver tous les professionnels de santé. Il vous informera de vos droits et de vos démarches, des remboursements et des actions proposées par l'Assurance maladie.
36 46
ameli.fr
L'annuaire santé pour trouver un professionnel : www.annuairesante.ameli.fr



À savoir

ICOPE, un programme pour prévenir de la dépendance.

La prévention de la dépendance des personnes âgées constitue un défi majeur pour notre société. Développé par l'OMS, le programme ICOPE *(Integrated Care for Older People)* a pour objectif de retarder la dépendance en repérant précocement les facteurs de fragilité chez les séniors.

Ce programme de prévention s'adresse aux plus de 60 ans vivant à domicile ou en résidence.

Devenez acteur de votre santé en téléchargeant ce programme

icope.fr/je-m-evalue



ÊTRE AIDANT

Prendre soin des autres

Être aidant, c'est prendre soin d'un proche sans s'oublier. Le « droit au répit » pour les aidants a été inscrit dans la loi d'adaptation de la société au vieillissement favorisant la possibilité de financer *via* l'APA des journées d'accueil de jour ou une solution de relais. Le droit au répit permet au proche aidant de se libérer du temps pour ses activités, se reposer et éviter l'épuisement. Le plan d'aide de l'APA à domicile peut prévoir un financement des solutions d'aides au répit. Il existe différentes solutions d'aide au répit pour que les proches aidants puissent se reposer :

- L'accueil de jour,
- L'hébergement temporaire en établissement ou en accueil familial
- Le relais à domicile

L'AIDANTOMÈTRE EST UTILE POUR :

- Prendre conscience de son état et de ses limites
- Identifier si l'on est en risque d'épuisement *(burn-out de l'aidant)*
- Trouver des pistes pour demander du soutien ou alléger la charge

À savoir

Il est important d'aborder tous les sujets délicats tant que tout va bien ! La prévention et l'anticipation vous rendront plus serein/e.



AVOIR ENCORE DU TEMPS POUR MOI ! Aider l'autre n'est pas vraiment une contrainte puisque ...	Je peux m'absenter (quelques jours, quelques heures...)
	Je peux voir mes amis et ma famille
	Je sais que l'autre peut être autonome par moments
	Je peux faire des activités en dehors de chez moi
	Je peux partager des activités avec la personne aidée
ÊTRE VIGILANT ! Il y a des risques pour ma santé physique et morale quand ... **Renseignez-vous sur les dispositifs de répit existants !**	J'aide l'autre mais cela devient une réelle contrainte pour moi
	J'hésite à faire des activités en dehors de chez moi
	Je m'inquiète lorsque je ne suis pas là
	Je sais que quitter la maison présente un risque
	Je me sens coupable quand je ne suis pas auprès de la personne aidée
	J'hésite à inviter des gens chez moi
	Je dois adapter mon emploi du temps (travail, loisirs...)
	Je me sens fatigué(e) et angoissé(e)
	Je me sens débordé(e)
ME PROTÉGER ET DEMANDER DE L'AIDE ! Je me mets en danger quand ...	Je ne peux plus prendre soin de moi
	Je n'ose plus laisser l'autre seul(e)
	J'ai absolument besoin d'aide
	Je n'ai plus de vie sociale
	Je suis épuisé(e) psychologiquement et physiquement
	Je n'arrive plus à faire face

L'accueil de jour

Des personnes en situation de dépendance lourde peuvent être prises en charge à la journée pour des ateliers ou des soins. Cela permet aussi d'échanger avec des professionnels ou d'autres familles vivant une situation similaire et de ne pas rester seul avec ses inquiétudes. Une partie ou la totalité des frais d'accueil de jour peuvent être pris en charge si la personne aidée bénéficie de l'APA. Une enveloppe pouvant atteindre 500 € peut être allouée, afin de permettre au proche aidant de se reposer ou de s'absenter. Deux plateformes d'accompagnement de répit existent pour les personnes atteintes de maladie neurodégénératives :

France Alzheimer
La maison Jean Tourraille - Pontet
04 32 74 17 84

Centre hospitalier de l'Isle-sur-la-Sorgue
04 90 21 34 00

L'hébergement temporaire

L'hébergement temporaire permet aux personnes âgées de continuer à vivre chez elles tout en ayant la possibilité d'avoir recours à un hébergement temporaire : après une hospitalisation, pour être entouré pendant une période difficile etc. Il peut être une première étape avant une entrée définitive dans un établissement pour personnes âgées : résidence autonomie, résidence service, EHPAD. L'hébergement temporaire permet également aux proches de pouvoir s'absenter ponctuellement ou de passer le relais. C'est ce que l'on appelle l'aide au répit. L'hébergement temporaire est possible sous différentes formes et dans différents types de structures : EHPAD, résidence autonomie, résidence service, accueil familial.

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

La Carsat Sur-Est

Elle propose des temps d'échanges et des ateliers pour souffler et trouver du soutien.

carsat.surdest.fr

À savoir

Vous aidez un proche âgé en l'hébergeant durablement chez vous ou en participant à ses frais d'hébergement en EHPAD. Vous pouvez bénéficier d'aides fiscales.

Le relayage à domicile

Le relayage à domicile permet de substituer l'aidant par une personne relais, qui vient prendre la place de l'aidant au domicile de la personne dépendante. Cela soulage l'aidant et lui libère du temps en toute confiance.

L'EHPAD de l'Oustalet de Malaucène
Il propose un service d'aide pour relayer les aidants à domicile. Des pré-visites sont organisées pour évaluer la situation. Un relais d'un minimum de 48 heures est proposé, mais la durée peut varier selon le besoin des aidants.
04 90 12 60 00

Bulle d'air
C'est un service de répit à domicile déployé par l'association Allogène. La personne aidée est maintenue à domicile.
04 28 70 08 66
contact@allogenevaucluse.org
repit-bulled'air.fr/antennes/allogene-vaucluse/

Relayage de l'EPSA
C'est un service de soutien, d'accompagnement et de répit pour les aidants de personnes en situation de handicap vivant à domicile. L'aidant peut s'absenter en toute tranquillité, il est relayé auprès de l'aidé par un professionnel. La demande s'effectue par mail.
relayage@epsa84.fr

Plateforme des aidants
Centre hospitalier de l'Isle-sur-la-Sorgue
Cette structure acceuille, à la journée ou à la demi-journée, des personnes vivant à domicile, en perte d'autonomie liée à des troubles cognitifs. Elle propose un accompagnement et des activités pour stimuler les capacités, favoriser le bien-être tout en respectant le rythme de chacun. Elle offre un temps de répit essentiel aux aidants. Une partie ou la totalité des frais peuvent être pris en charge si la personne aidée bénéficie de l'APA.
04 90 21 36 03
plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr
hopital-islesursorgue.fr

Relais Amical Vaucluse : le rendez-vous des aidants
Un groupe de bénévoles formés et expérimentés propose un espace de rencontre d'échange, d'écoute, de convivialité, d'informations, de répit.
06 79 82 32 69
relaisamicalvaucluse@gmail.com

Ma boussole
Initiative portée par l'Agirc-Arrco qui propose un annuaire de services géolocalisés ainsi que des évènements *(conférences, formations, groupes de soutien, activités etc.)*
maboussoleaidants.fr



Information et soutien aux tuteurs familiaux

Association de soutien aux tuteurs familiaux *(ATG)*
Cette association propose de l'écoute, de l'évaluation et d'une analyse de la situation. Elle informe et apporte un soutien technique dans la formalisation d'actes de protection judiciaire. Ses services sont gratuits et financés par l'Etat.

Association française des aidants
aidants.fr

Accompagner la fin de vie de votre proche à domicile

Votre proche peut bénéficier de soins à domicile afin de préserver la meilleure qualité de vie possible jusqu'à son décès.

- Les SSIAD *(Services de Soins Infirmiers à Domicile)* ou des infirmiers libéraux peuvent intervenir sur prescription médicale lors de la phase de fin de vie pour réaliser les soins infirmiers dont la toilette.
- Votre proche peut également bénéficier de soins palliatifs à domicile. Ils visent à soulager la douleur, à apaiser la souffrance psychique, à sauvegarder la dignité de la personne malade en fin de vie. Ces soins palliatifs peuvent être dispensés par des infirmiers libéraux, des services d'HAD *(hospitalisation à domicile)* en collaboration avec le médecin traitant, des réseaux de soins palliatifs, des équipes mobiles de soins palliatifs… Ils sont accessibles sur prescription médicale et intégralement remboursés par l'Assurance Maladie.

Le regain
Association dédiée à l'accompagnement de fin de vie et des soins palliatifs.
Formations de bénévoles et de soignants, soutien des familles endeuillées, conférences.
Des bénévoles sont formés à l'écoute et vous accompagnent pour traverser cette épreuve difficile.
07 71 57 25 99
regain.accompagner.la.vie@gmail.com
association-regain.org
parlons-fin-de-vie.fr

À savoir

Il est possible, sous certaines conditions, d'être rémunéré pour l'aide apportée à un proche *(hors conjoint)* en devenant salarié au même titre qu'une aide à domicile. Cela ouvre droit à une participation de l'APA et peut permettre de valoriser un accompagnement lourd en bénéficiant d'une protection sociale. Mais cela peut aussi présenter des inconvénients. N'hésitez pas à demander conseil.

La loi prévoit un « congé de proche aidant » qui permet à un salarié de suspendre ou de réduire son activité professionnelle pour accompagner un proche qui souffre d'une perte d'autonomie importante ou en fin de vie. Il est d'une durée de 3 mois maximum, il est fractionnable, et renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Le maintien dans l'emploi est garanti.

L'allocation journalière du proche aidant *(AJPA)* indemnise le congé proche aidant. L'AJPA est versée dans la limite de 66 jours. L'allocation est versée par les Caisses d'Allocations Familiales *(CAF)* ou la Mutualité Sociale Agricole *(MSA)*.

Après le décès

Votre proche vient de décéder à son domicile. Vous allez avoir de nombreuses formalités à accomplir et des démarches à initier. Voici les premières informations importantes à retenir. Pour la suite, le guide du décès en ligne peut vous aider, étape par étape, en fonction de la situation du défunt.

Si votre proche décède à domicile, vous devez :

- Appeler un médecin pour qu'il constate le décès et qu'il établisse un certificat de décès.
- Déclarer le décès à la mairie du lieu du décès afin d'établir un acte de décès. Il sera utile d'en faire plusieurs photocopies. Cette déclaration est obligatoire et doit être faite dans les 24 heures.
- Choisir une entreprise de pompes funèbres qui va organiser les obsèques : une inhumation ou une crémation doit être accomplie dans les six jours ouvrables après le décès, les dimanches et les jours fériés n'étant pas compris

La règlementation des prestations funéraires et les recommandations officielles sont ici :
economie.gouv.fr



Partie 7

Accès aux droits et au numérique

NE RESTEZ PAS SEUL/E FACE AUX DÉMARCHES

Être bien accompagné/e, c'est avancer plus sereinement. Espace France Services, CCAS, caisses de retraite, EDeS… Autant d'acteurs qui vous soutiennent pour remplir vos dossiers, comprendre vos droits ou apprivoiser les outils numériques.

ACCOMPAGNEMENT

Accès aux droits



L'Espace France Services

Les conseillers France Services vous accompagnent dans vos démarches administratives : demande de logement, déclaration de revenus, retraite etc. Cet espace travaille en lien avec 12 partenaires : la CAF, la MSA, la Poste, la CARSAT, les Finances Publiques, l'URSSAF, la CPAM, France Travail, le chèque énergie etc.

150, avenue Marius Jouveau
04 86 34 82 53
iss-franceservices@avenir-84.org
france-services.gouv.fr

Le Centre Communal d'Action Sociale *(CCAS)*

Parmi ses missions, le CCAS propose des actions de prévention et organise des animations.

387 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 38 07 86
Du lundi au vendredi (sauf jours fériés)
9h > 12h I 13h30 > 17h

L'Espace Départemental des Solidarités *(EDeS)*

Il vous aide et vous oriente dans vos démarches. Vous pouvez prendre rendez-vous et une première information vous sera délivrée.

383 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 21 29 00
Du lundi au vendredi
8h30 > 12h I 13h30 > 17h



Les aides des caisses de retraite

CNAV, CARSAT, MSA, IRCANTEC, AGIRC-ARRCO, CGSS… Les caisses de retraite vous accompagnent tout au long de votre parcours, que vous prépariez votre départ à la retraite ou que vous soyez déjà retraité.

Elles vous aident à constituer votre dossier et à faire valoir vos droits. Une fois à la retraite, elles peuvent vous informer, vous conseiller et vous proposer des activités pour bien vivre cette nouvelle étape.

En cas de situation particulière — sortie d'hospitalisation, veuvage, perte temporaire d'autonomie — elles peuvent mettre en place un accompagnement personnalisé à domicile. Leur politique d'action sociale vise à prévenir la perte d'autonomie et à favoriser le maintien à domicile des personnes âgées.

Selon votre lieu de résidence, les caisses de retraite peuvent vous proposer :

- des conseils pour bien vivre votre retraite ;
- des ateliers collectifs de prévention *(équilibre, nutrition, mémoire…)* ;
- un soutien renforcé en cas de rupture de vie *(deuil, retour à domicile, difficultés dans les gestes du quotidien)* ;
- des aides pour adapter votre logement ou bénéficier de services à domicile *(téléassistance, aide ménagère, livraison de repas…)*.

Une évaluation globale de vos besoins peut être réalisée pour vous proposer des solutions adaptées, que ce soit pour faire face à une difficulté passagère *(déménagement, absence d'un proche aidant…)* ou pour assurer votre sécurité à domicile.

Pour connaître les dispositifs existants et les conditions d'accès, consultez les sites internet des caisses de retraite dont vous dépendez.

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Cumul emploi-retraite

Si vous êtes à la retraite et vous envisagez de poursuivre ou de reprendre une activité professionnelle : les conditions de cumul de vos pensions de retraite et de votre revenu d'activité varient et sous certaines conditions peuvent vous ouvrir de nouveaux droits à pension.

service-public.fr lassuranceretraite.fr

Le site du gouvernement

Il fournit de nombreuses informations et conseils. Il propose un annuaire complet et détaillé des acteurs et partenaires.

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

L'Association Départementale d'Information sur le Logement : ADIL 84

Cette association vous informe gratuitement dans les cas suivants, si vous avez :

- Des loyers impayés *(mise en place d'un plan d'apurement avec le propriétaire)* ou une menace d'expulsion de votre logement.
- Des questions sur le fonctionnement de votre copropriété.
- Un projet de rénovation énergétique pour votre logement.
- Besoin d'un financement ou d'un prêt pour vos travaux.
- Des questions juridiques sur : les droits et obligations des locataires et des propriétaires *(bail, loyer et charges, dépôt de garantie, état des lieux, réparations etc.)*.

Place Campana, 2 rue Saint-Étienne
84000 Avignon
04 90 16 34 34

Et permanence sur rendez-vous auprès de la Maison de Justice et du Droit
04 13 60 53 83

Maison de justice et du Droit *(MJD)*

C'est un lieu d'accueil et de permanences juridiques gratuites. Des professionnels du droit, d'institutions et d'associations vous accueillent et vous reçoivent sur rendez-vous pour répondre à toute demande d'information juridique.

- **Avocats :**
  Permanences sur rendez-vous, pour des conseils juridiques dans de nombreux domaines : droit civil, droit pénal, droit du travail, droit de la famille, droit des sociétés etc.
- **Notaires :**
  Permanences sur rendez-vous pour des renseignements sur les successions, donations, contrats de mariage, pacs, filiations, actes notariés, …

Quartier de la Barbière- Tour1
1 avenue Richelieu
84000 Avignon
04 13 60 53 83
mjd@mairie-avignon.com

Ordre des Avocats
Maison de l'Avocat
22, boulevard Limbert -84000 Avignon
04 90 86 22 39

Association Tutélaire de Gestion *(ATG)* / Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux *(ISTF)*

Cette association propose une information sur le droit des majeurs protégés et toute mesure de protection *(service d'information et de soutien au tuteurs familiaux)*.

Service financé par l'Etat qui apporte soutien, information et accompagnement à la réalisation d'actes. Tutelle, curatelle, habilitation familiale… La protection juridique est « un devoir des familles et de la collectivité publique ». Permanences sur rendez-vous.

04 90 16 34 10
06 06 88 51 05 ou 06 06 82 71 74
ISTF84@a-t-g.fr

France Victimes

Cette association de médiation et d'aide aux victimes a pour mission l'accueil, l'écoute, l'information et l'accompagnement juridique, social et psychologique des victimes d'infractions pénales. Permanences sur rendez-vous.

04 90 86 15 30

Union Française des Consommateurs *(UFC)* Que Choisir

L'association informe et accompagne les usagers dans les litiges à la consommation. Permanences sur rendez-vous.

04 90 42 19 80

Point d'Accès au Droit des Étrangers *(PADE)*

Permanences au CCAS, Centre Communal d'Action Sociale

CCAS - 387 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 38 07 86
Du lundi au vendredi *(sauf jours fériés)*
9h > 12h I 13h30 > 17h



Centre d'Information sur les droits des femmes et des familles *(CIDFF)*

Les juristes informent, orientent et accompagnent tous les publics en matière d'accès aux droits, d'égalité et de lutte contre les violences conjugales. Permanences à l'EDeS.

EDeS - 383 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 21 29 00
Du lundi au vendredi
8h30 > 12h I 13h30 > 17h
vaucluse.fr

Association de Médiation et d'Aide aux Victimes *(AMAV)*

Cette association, composée de juristes et de psychologues, est conventionnée par le Ministère de la Justice et a pour mission d'accueillir et d'accompagner les victimes d'actes de délinquance. Permanences à l'EDeS sur rendez-vous auprès de l'AMAV.

04 90 86 15 30
EDeS - 383 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 21 29 00
Du lundi au vendredi
8h30 > 12h I 13h30 > 17h
vaucluse.fr



NUMÉRO UNIQUE
ACCÈS AUX DROITS
3039

DROITS

Être bien entouré



Désigner une personne de confiance

En cas d'admission dans un EHPAD ou d'hospitalisation, il est recommandé de désigner un proche comme « personne de confiance » qui pourra vous aider dans vos démarches, vous conseiller, vous assister, avec votre accord. Elle ne se substitue pas à vous mais se tient à vos côtés en cas de difficulté à comprendre ou à exprimer vos souhaits. Elle peut être dépositaire de vos directives anticipées. La désignation de la personne de confiance peut se faire par écrit et doit être signalée au corps médical et/ou à la direction de l'établissement qui vous accueille.

Vous pouvez à tout moment revenir sur ce choix. Formulaire disponible sur : **has-sante.fr**

Directives anticipées

La loi prévoit qu'une personne peut laisser des consignes sur l'attitude à observer dans le cas où elle ne serait plus en mesure d'exprimer ses volontés. Cette démarche permet d'appréhender plus sereinement la fin de vie pour vous et vos proches. Il faut faire connaître ce document à vos proches et à votre médecin traitant pour l'insérer dans votre dossier. Vous pouvez à tous moments :

- rédiger vos directives anticipées sur papier libre ou
- utiliser un formulaire téléchargeable sur le site : parlons-fin-de-vie.fr

Formulaire disponible sur : **has-sante.fr**

L'habilitation familiale

Elle permet à un proche de représenter ou d'assister une personne pour assurer la sauvegarde de ses intérêts. C'est une mesure juridique non soumise au contrôle d'un juge.

À savoir

Vous avez également la possibilité de désigner à l'avance la ou les personnes chargées de veiller sur vous par le biais d'un « mandat de protection future ».

La protection légale

En cas d'altération des facultés physiques ou mentales d'une personne, une mesure de protection légale peut être mise en place. Il s'agit de confier à un tiers la responsabilité de veiller sur elle. Elle peut être sollicitée par l'intéressé, ses proches ou un médecin auprès du Procureur de la République. Celle-ci est confiée en priorité à la famille ou à défaut à un service public ou privé. Elle peut prendre plusieurs formes : la sauvegarde de justice, la curatelle, la tutelle. Ces mesures judiciaires sont placées sous le contrôle d'un juge.

service-public.fr
Maison du Droit et de la Justice
Quartier de la Barbière- Tour1
1 avenue Richelieu
84000 Avignon
04 13 60 53 83
mjd@mairie-avignon.com

La transmission de patrimoine

Le patrimoine peut être transmis de son vivant ou après son décès, par le biais :

- d'une donation : il en existe plusieurs formes et elles doivent être réalisées devant un notaire
- d'un testament : cet écrit peut être révoqué ou modifié à tout moment. Une partie incompressible du patrimoine revient légalement au conjoint ou aux enfants, mais une partie de la succession peut être léguée à des personnes morales *(associations, collectivités, fondations etc.)*

Chambre des notaires de Vaucluse
23 bis rue Thiers 84000 Avignon
04 90 85 24 00
chambre-vaucluse.notaires.fr



En cas de maltraitance

Selon la gravité et l'urgence, différents moyens existent pour signaler des actes de maltraitance, que l'on soit victime ou témoin :

- si l'acte est commis dans un établissement d'hébergement : en parler au directeur et/ou prendre contact avec l'Agence Régionale de Santé *(ARS)*
- appeler la plateforme nationale d'écoute au **3977**
- en cas d'urgence, faites un signalement au procureur de la République ou aux services de la gendarmerie.

En cas de discriminations liées à l'âge

Elles peuvent prendre de nombreuses formes : refus de l'accès à un service, refus d'une demande d'assurance etc. Le défenseur des Droits peut être saisi directement.

defenseurdesdroits.fr

En cas d'abus de faiblesse

Des personnes ou des sociétés peuvent chercher à profiter de l'état d'une personne âgée. Cela peut prendre différentes formes : démarchage par téléphone ou à domicile, facturation d'un service non réalisé etc. Pour vous défendre, faites-vous aider par un proche. Vous pouvez contacter une organisation de consommateurs agréée ou dénoncer un abus auprès de la Direction de la Concurrence et la Consommation et de la Répression des Fraudes. Vous pouvez aussi saisir le Procureur de la République.

En cas de doute, renseignez-vous auprès de votre assureur si vous possédez une assurance de protection juridique, ou auprès de la Maison de Justice et du Droit à Avignon.

Maison de Justice et du Droit
Quartier de la Barbière - Tour 1
1 avenue Richelieu
84000 Avignon
04 13 60 53 83
mjd@mairie-avignon.com

Accès au numérique



L'inclusion numérique est devenue un enjeu majeur de notre société et il est impératif de garantir que personne, notamment les plus âgés, ne soit laissé de côté.

L'accès au numérique permet aujourd'hui un accès aux droits, à l'information et facilite la communication avec ses proches.

Pour vos démarches administratives, vous pouvez vous rapprocher de/du :

L'Espace Départemental des Solidarités *(EDeS)* de la commune

Afin de vous aider dans vos démarches administratives sur Internet, des Assistants de Démarches Administratives et Numériques *(les ADAN)* vous accompagnent pas à pas dans la rédaction de demandes et de documents administratifs dématérialisés afin de devenir plus autonome dans vos démarches.

383 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 21 29 00
Du lundi au vendredi
8h30 > 12h I 13h30 > 17h

L'Espace France Services

France Services a pour objectif de rapprocher les citoyens des services publics et de l'administration. C'est un réseau de lieux d'accueil et d'accompagnement pour vous aider à réaliser les démarches administratives du quotidien.

150, avenue Marius Jouveau
04 86 34 82 53
iss-franceservices@avenir-84.org
france-services.gouv.fr



Centre social & culturel La Cigalette

Le centre social propose un atelier informatique pour débutant où il faut venir avec son propre matériel. Un ordinateur est néanmoins disponible à l'accueil sur demande.

437 avenue Napoléon Bonaparte
04 90 38 25 95
lacigalette84@gmail.com

Club informatique l'islois

Cette association peut vous conseiller et vous aider à débuter dans la pratique de l'informatique, du multimédia et de la communication. Des ateliers pour débutants sont proposés. Les participants fournissent leur propre matériel.

Espace associatif municipal,
25 bd Paul Pons
cil84@free.fr

La Poste

Le service Ardoiz de la Poste propose l'achat ou la mise à disposition d'une tablette numérique pour effectuer vos démarches en ligne, communiquer avec vos proches, s'informer etc. Un postier peut venir vous l'installer à domicile et un service de conseillers est disponible par téléphone.

Le service Digiposte vous propose également un coffre-fort numérique pour conserver et partager vos documents en sécurité. Il s'agit d'un espace de stockage pour centraliser, sécuriser, récupérer et partager vos documents en sécurité.

Votre bureau de poste, et/ou votre facteur
Avenue des quatre otages
08 00 00 00 11 (services et appels gratuits)
laposte.fr/services-seniors

Glossaire

AAH	Allocation aux Adultes Handicapés
AJPA	Allocation Journalière du Proche Aidant
ALS	Allocation de Logement Social
ALTE	Agence Locale pour la Transition Energétique
AMAV	Association de Médiation et d'Aide aux Victimes
ANAH	Agence Nationale de l'Habitat
ANCV	Agence Nationale pour les Chèques Vacances
APA	Allocation Personnalisée d'Autonomie
APL	Aide Personnalisée au Logement
ARDH	Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation
ARS	Agence Régionale de Santé
ARSM	Allocation Représentative de Services Ménagers
ASD	Aide Sociale Départementale
ASH	Aide Sociale à l'Hébergement
ASPA	Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées
CARSAT	Caisse d'Assurance Retraite et de Santé Au Travail
CCAS	Centre Communal d'Action Sociale
CESU	Chèque Emploi Service Universel
CMI	Carte Mobilité Inclusion
CNAV	Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse
CNSA	Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie
EDES	Espace Départemental des Solidarités
EHPAD	Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
FSL	Fonds de Solidarité au Logement
PCH	Prestation de Compensation du Handicap
MDPH	Maison Départementale des Personnes Handicapées
MSA	Mutualité Sociale Agricole
PASA	Pôle d'activités et de soins Adaptés
SAAD	Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile
SAS	Service d'Accès aux Soins
SSIAD	Service de Soins Infirmiers à Domicile



Mes numéros d'urgence

15 **Service d'Accès aux Soins**

18 **Sapeurs-Pompiers**

17 **Police**

Mon médecin traitant _____

Mon pharmacien _____

Mes notes :

Toutes les infos utiles sont sur

ISLESURLASORGUE.FR

Rubrique > vivre au quotidien
> bien vieillir

MAIRIE DE L'ISLE-SUR-LA-SORGUE
Hôtel de ville, Rue Carnot
84800 L'Isle-sur-la-Sorgue
04 90 38 06 45
bienvieillir@islesurlasorgue.fr

© Service communication Mairie de l'Isle-sur-la-Sorgue . Conception graphique : Méryl Lintanff . Impression : Compo Typo Relief