



- Des informations ...
- Des réponses ...
- Des lieux ressources ...

Bien vieillir sur la Communauté de Communes Castillon-Pujols



L'essentiel & plus encore

Novembre 2022



SOMMAIRE

Lutter contre l'isolement des séniors	p. 3
Où s'informer sur le territoire ?	p. 4 à 5
Être soutenu au domicile	p. 6 à 9
Soutenir les aidants	p. 10 à 11
Sécuriser / Protéger / Anticiper	p. 12 à 15
Choisir un autre lieu de vie ponctuellement ou durablement	p. 16 à 19
Se déplacer, sortir, se distraire	p. 20 à 21
Associations	p. 22 à 23
Annuaire / Contacts	p. 24 à 27
Glossaire	p. 28 à 29

Lutter contre l'isolement des séniors

Depuis 2019, la Communauté de Communes Castillon-Pujols et la Mutualité Sociale Agricole (MSA) de la Gironde animent ensemble une «Charte de Solidarité avec les aînés». Conduite en étroite collaboration avec les partenaires* qui agissent en faveur des séniors, cette charte a pour vocation de lutter contre l'isolement. Elle traduit notre volonté de développer les solidarités et les services à destination des aînés et de leurs proches, sur les territoires ruraux les plus isolés.

Lors de la phase de diagnostic, la réalisation d'enquêtes a permis de recueillir vos paroles et grand nombre d'entre vous ont fait part des difficultés à trouver l'information dont vous aviez besoin. Où s'adresser ? Qui contacter ?

Notre société évolue et la maîtrise des nouveaux modes de communication constituent des éléments incontournables pouvant vous mettre en difficulté dans votre quotidien. Ce guide est ainsi une réponse pour vous donner les moyens de repérer les services et aides existantes et vous permettre de vous rapprocher des personnes ressources.

Nous espérons qu'il réponde à vos attentes, vous séniors mais aussi vos proches et tout professionnel ou bénévoles engagés auprès de vous, au quotidien.

La Communauté de Communes Castillon-Pujols et la MSA remercient toutes celles et ceux, partenaires, élus, séniors qui ont contribué à l'élaboration de ce guide.

Jacques Breillat, Président de la Communauté de Communes Castillon-Pujols

Ghislaine Monboucher, Vice Présidente en charge des Solidarités et France Services

Patrick Festal, Président du Comité Paritaire d'Action Sanitaire et Sociale de la Mutualité Sociale Agricole de la Gironde



***Partenaires associés à la Charte de Solidarité avec les aînés :**

France Alzheimer, Lions Club, Espace de Vie Sociale PoCLI, Service APA, CLIC du Libournais, MDS de Libourne, Habitats des Possibles, service d'aide à domicile de Castillon-la-Bataille, APAISAD, Espace de Vie Sociale Les Cygnes de vie, France Parkinson, Gironde Habitat, Plateforme Territoriale d'Appui, Plateforme Mobilité Alter&Go, les EHPAD Rauzan et Castillon-la-Bataille, CCAS Castillon-la-Bataille, l'ASEPT

Où s'informer sur le territoire ?


Vous avez besoin d'être informé sur vos droits, d'être soutenu dans vos démarches administratives, d'accéder ou d'être accompagné dans les démarches sur Internet.

Vous pouvez vous adresser à :

- **VOTRE MAIRIE**

Lieu de proximité présent sur toutes les communes qui a pour principale mission de répondre aux besoins de la population.

Où se renseigner ?



La MAIRIE
de votre
commune

Liste des communes et contacts mairies :

- **Bossugan** : 09 62 19 88 98 - mairiedebossugan@wanadoo.fr
- **Branne** : 05 57 84 52 33 - mairie-de-branne@wanadoo.fr
- **Cabara** : 05 57 84 52 57 - mairie.cabara@wanadoo.fr
- **Castillon-la-Bataille** : 05 57 40 00 06 - mairie@castillonlabataille.fr
- **Civrac-sur-Dordogne** : 05 57 40 07 12 - mairie.civrac@orange.fr
- **Coubeyrac** : 05 57 47 42 30 - mairie.decoubeyrac@wanadoo.fr
- **Doulezon** : 05 57 40 51 83 - communedoulezon@orange.fr
- **Flaujagues** : 05 57 40 08 33 - mairie.flaujagues@orange.fr
- **Gensac** : 05 57 47 42 37 - mairie-de-gensac@wanadoo.fr
- **Grézillac** : 05 57 84 52 10 - mairie.grezillac33@wanadoo.fr
- **Guillac** : 05 57 84 52 28 - guillac.mairie@wanadoo.fr
- **Jugazan** : 05 57 84 14 78 - mairie.jugazan@wanadoo.fr
- **Juillac** : 05 57 40 51 11 - juillac.mairie@wanadoo.fr
- **Les Salles-de-Castillon** : 05 57 40 64 21 - mairielessallesdecastillon@wanadoo.fr
- **Lugaigac** : 05 57 84 53 42 - mairie.lugaigac@wanadoo.fr
- **Mérignas** : 05 57 84 11 88 - mairie.merignas@wanadoo.fr
- **Mouliets-et-Villemartin** : 05 57 40 09 04 - mairiemouliets@wanadoo.fr
- **Naujan-et-Postiac** : 05 57 84 55 77 - mairienaujanpostiac@wanadoo.fr
- **Pessac-sur-Dordogne** : 05 57 47 40 28 - mairiepessacsurdordogne@gmail.com
- **Pujols** : 05 57 40 50 19 - pujols.mairie33@orange.fr
- **Rauzan** : 05 57 84 13 04 - mairie.rauzan@wanadoo.fr
- **Ruch** : 05 57 40 54 36 - mairie.de.ruch@orange.fr
- **Saint-Aubin-de-Branne** : 09 62 60 91 39 - staubindebranne@wanadoo.fr
- **Saint-Jean-de-Blaignac** : 05 57 84 52 66 - mairie.saint-jeanblaignac@wanadoo.fr
- **Saint-Magne-de-Castillon** : 05 57 40 07 54 - saintmagnedecastillon@orange.fr
- **Saint-Michel-de-Montaigne** : 05 53 58 60 51 - mairie.st-micheldemontaigne@wanadoo.fr
- **Saint-Pey-de-Castets** : 05 57 40 52 16 - mairiestpeydecastets@wanadoo.fr
- **Saint-Vincent-de-Pertignas** : 05 57 84 13 88 - stvincentdepertignas@orange.fr
- **Sainte-Colombe** : 05 57 47 93 30 - colombe.mairie@wanadoo.fr
- **Sainte-Florence** : 05 57 40 51 94 - mairie-steflorence@wanadoo.fr
- **Sainte-Radegonde** : 05 57 40 51 70 - ste-radegonde.mairie@wanadoo.fr

- **FRANCE SERVICES**

Service public de proximité qui accompagne dans les démarches administratives et facilite l'accès à Internet et au numérique.

Où se renseigner ?

- France Services
Gironde
Castillon-Pujols
05 57 41 52 60

- France Services Rauzan
05 57 79 27 93

- **Les services du Département de la Gironde**

Le Pôle Territorial de Solidarité (PTS du Libournais) est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information, d'orientation et d'accompagnement de proximité.

Rendez-vous possibles sur plusieurs points d'accueil du territoire.

Où se renseigner ?

Pôle Territorial
de Solidarité
14 rue Jules Védrines
33 500 Libourne
05 57 51 48 70

Être soutenu au domicile

• VOUS AVEZ BESOIN D'UNE AIDE A DOMICILE

Les professionnels des services d'aide à domicile apportent une aide pour l'entretien du logement, les courses, le ménage, le repassage... et peuvent également intervenir pour des aides à la personne (toilette, repas, soins d'hygiène...) hors soins médicaux.

Selon votre situation, différentes aides peuvent contribuer au financement de ce service.

Où se renseigner ?

CLIC du Libournais
05 56 99 66 99

Services
et associations
d'aide à domicile
du territoire
(se reporter à
la rubrique Annuaire)

• VOUS AVEZ BESOIN DE PORTAGE DE REPAS

C'est un service qui permet de bénéficier d'un repas complet, équilibré et livré au domicile quotidiennement ou ponctuellement.

Selon votre situation, différentes aides peuvent contribuer au financement de ce service.

Où se renseigner ?

- Votre mairie
- Association Intercommunale Prévention Solidarité (AIPS)
05 57 40 26 22
- Prestataires privés / restaurateurs privés

- **VOUS AVEZ BESOIN DE TELE-ASSISTANCE**

Il s'agit d'un dispositif d'alerte que vous pouvez activer en cas d'urgence (chute, malaise) qui alertera vos proches et/ou les secours. Un système de géolocalisation peut aussi être proposé. De nombreux opérateurs existent.

Selon votre situation, différentes aides peuvent contribuer au financement de ce service.

Où se renseigner ?

- *Caisses de retraite principales et complémentaires*
- *Prestataires de télé-assistance*

- **VOUS AVEZ BESOIN D'ADAPTER VOTRE LOGEMENT**

Des solutions existent, sous certaines conditions, pour adapter son logement et le rendre plus sécurisant : travaux (adaptation de la salle de bain, monte escalier...) ou s'équiper de matériels adaptés (siège douche, barre d'appui...).

Un ergothérapeute peut aussi se déplacer à votre domicile. Il vous apportera des conseils sur l'adaptation de votre logement.

Une Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat (OPAH) est gérée par SOLIHA sur votre secteur. L'objectif de l'OPAH est de réhabiliter le patrimoine bâti et d'améliorer le confort des logements.

Où se renseigner ?

- *SOLIHA
05 56 33 88 88*
- *caisses de retraite principales et complémentaires*

Être soutenu au domicile



Les aides financières possibles pour le maintien à domicile

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est une prestation financée par le Département. Elle s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans et qui ont besoin d'aide pour accomplir des actes essentiels de la vie.

Les Caisses de retraite principales ou complémentaires peuvent soutenir leurs assurés sous conditions.

En cas de sortie d'hospitalisation, votre mutuelle et/ou votre caisse de retraite peuvent prendre en charge partiellement ces prestations d'aide.

Avant votre sortie de l'hôpital, le service social hospitalier peut vous aider pour vérifier votre éligibilité et faire la demande.

• **VOUS AVEZ BESOIN D'ÊTRE SOUTENU POUR DE PETITS TRAVAUX**

Bien vivre à domicile demande aussi de s'occuper de son jardin et de réaliser de petits bricolages d'entretien.

Si vous avez besoin de ce type d'aide, vous pouvez utiliser les CESU (Chèque Emploi Service Universel) afin d'employer un particulier pour la réalisation de ces travaux. Vous avez également la possibilité de passer par un prestataire qui vous proposera un intervenant, dans ce cas-là, vous réglez une prestation.

Où se renseigner ?

- APAISAD
05 57 40 76 70

- Concierge de ville (pour les habitants de Castillon la Bataille)
06 37 94 45 28

- Prestataires privés

• VOUS AVEZ BESOIN DE SOINS A DOMICILE

Si votre état de santé nécessite des soins, vous pouvez bénéficier de l'intervention de professionnels à votre domicile.

Une prescription médicale est indispensable pour le remboursement des soins et du matériel.

Service de soins infirmiers à Domicile : ce service se compose d'une équipe pluridisciplinaire / spécialisée. Son intervention est liée à une prescription médicale pour des soins préventifs, curatifs ou palliatifs comme l'observation liée à l'état de santé de la personne, hygiène et confort, surveillance et prise des médicaments.

• VOUS AVEZ BESOIN DE PRECISIONS SUR L'HOSPITALISATION A DOMICILE

La demande d'admission en HAD est prescrite soit par le médecin traitant soit par le médecin hospitalier. Ce dispositif requiert le consentement du patient ou celui de son entourage et l'accord du médecin traitant. L'hospitalisation à domicile (HAD) permet d'assurer au domicile du malade des soins médicaux et paramédicaux continus et coordonnés. Elle a pour but de raccourcir ou d'éviter une hospitalisation en offrant au domicile des conditions de sécurité et de qualité de soins équivalentes à celles dispensées à l'hôpital. L'HAD peut être également envisagée dans la phase de fin de vie et de soins palliatifs afin de soulager la douleur, apaiser la souffrance psychique, sauvegarder la dignité de la personne malade et soutenir son entourage.

Où se renseigner ?

- Médecin traitant

- SSIAD

SUDGIMAD Caudrot 05 56 62 75 00

APASAD Abzac 05 57 69 36 16

- Cabinet d'infirmiers libéraux

Où se renseigner ?

- Médecin traitant

- HAD Vignes et rivières

St Foy la Grande

05 57 50 20 20

Soutenir les aidants

- **VOUS AVEZ BESOIN D'ÊTRE SOUTENU DANS LA PRISE EN CHARGE D'UN PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE**

Aider une personne malade, âgée ou en situation de handicap n'est pas toujours aisé. Cet engagement demande beaucoup de temps et d'énergie.

Le rôle de « proche aidant » est essentiel auprès des seniors en perte d'autonomie mais, parfois, cet accompagnement peut devenir éprouvant. Il existe différentes structures et services qui peuvent vous apporter un soutien : écouter, accompagner ...

En cas de besoin, des établissements et professionnels existent pour prendre le relais et vous permettre un répit.

Reportez-vous à la rubrique « Choisir un autre lieu de vie ponctuellement ou durablement ».

Selon votre situation, différentes aides peuvent contribuer au financement de ce service.

Où se renseigner ?

- CLIC du Libournais
05 56 99 66 99
- MSA Action Sociale
05 57 55 54 60
- Associations de soutien aux malades et familles
(France Alzheimer, Lions Club, France Parkinson..)
cf annuaire



Sécuriser / Protéger / Anticiper

- **INSECURITE/MALTRAITANCE**

La maltraitance ou les mauvais traitements infligés à des personnes âgées existent et doivent être pris en considération. La maltraitance peut survenir à domicile ou en établissement. Elle peut être le fait de violences ou de négligences et n'est pas nécessairement volontaire.

Si vous vous estimez concerné par des faits de maltraitance (victime, témoin ou questionnements), il est essentiel de ne pas rester seul face à cette situation.

Où se renseigner ?



Plateforme
nationale d'écoute
3977

- **REGISTRE COMMUNAL**

Les séniors de plus de 65 ans et les personnes en situation de fragilité peuvent être inscrits sur le registre strictement confidentiel du Plan Canicule et Grand froid de leur commune.

Ils seront alors contactés ou recevront des conseils et assistance en cas de déclenchement.

Où se renseigner ?

- 
- Votre mairie
 - Plateforme Accueil
Autonomie
05 56 99 66 99
 - Canicule Info Service
0800 06 66 66

• **LES MESURES DE PROTECTION**

Les mesures de protection sont mises en place lorsque les personnes âgées n'ont plus les capacités de gérer leurs biens et leur patrimoine et qu'elles ont besoin d'être protégées juridiquement. Cette protection est ordonnée par un juge des contentieux de la Protection (anciennement juge des tutelles) en fonction des besoins et il existe plusieurs niveaux de prise en charge. L'altération des facultés doit être constatée par un certificat médical circonstancié établi par un médecin expert agréé.

La loi veille aux droits de la personne protégée qui doit être entendue à chaque étape de la procédure par le juge des tutelles. La personne peut alors être assistée d'un avocat.

L'HABILITATION FAMILIALE

Plus souple que la tutelle ou la curatelle, l'habilitation permet à un ou plusieurs membres de la famille d'une personne vulnérable de l'assister ou de la représenter pour les actes relatifs à ses biens ou à sa personne. L'habilitation est prononcée par le juge des contentieux de la Protection mais il n'est alors pas nécessaire de mettre en place une mesure de protection juridique telle que la curatelle ou la tutelle.

Où se renseigner ?

• *Point justice*
France Services Gironde
Castillon-Pujols
05 57 41 52 60

• *France Services Rauzan*
05 57 79 27 93

• *CLIC du Libournais*
05 57 51 48 70

Sécuriser / Protéger / Anticiper

LA SAUVEGARDE DE JUSTICE

C'est une mesure de protection prise dans l'urgence qui est provisoire dans l'attente du rétablissement de la personne vulnérable ou de la mise en place d'un régime de protection plus durable : curatelle ou tutelle. Dans ce cadre, le mandataire peut être autorisé à effectuer certains actes si la personne agit contrairement à ses intérêts.

LA MESURE DE CURATELLE OU DE TUTELLE

La curatelle simple ou renforcée et la tutelle sont des mesures judiciaires qui permettent de protéger une personne, ses biens et son patrimoine. Une personne bénéficiant d'une curatelle garde de l'autonomie pour les actes simples de la vie, mais doit être accompagnée pour les actes importants. La tutelle est une mesure plus protectrice. Elle s'adresse aux personnes qui ont besoin d'être représentées dans les actes de la vie civile du fait d'une importante perte d'autonomie. Ces mesures ne sont pas définitives et peuvent être révisées par le juge des contentieux de la Protection.

LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

Ce mandat permet à une personne de désigner à l'avance une ou plusieurs personnes chargées de s'occuper de ses intérêts ou de ceux d'un enfant malade ou handicapé.

Cette mesure prend effet lorsque la personne ne peut plus prendre soin d'elle-même ou au décès des parents lorsqu'ils ne peuvent plus prendre soin de leur enfant.

Il peut ainsi être établi sous deux formes selon l'étendue des pouvoirs que vous souhaitez confier à la personne choisie : mandat notarié ou mandat sous seing privé.



La protection de votre logement en cas de décès du conjoint :

Votre droit de rester dans le logement dépend de votre lien avec le défunt (mariage, Pacs ou union libre). Il dépend également du contrat qui vous lie à votre logement (location ou propriété). Selon votre situation, vous pourrez soit rester temporairement dans les lieux, soit habiter le logement à vie. L'occupation du logement peut aussi vous être interdite.

Renseignez-vous auprès d'un notaire.

Les directives anticipées



Toute personne majeure peut rédiger ses « directives anticipées » concernant sa fin de vie. C'est une possibilité qui vous est donnée. Il s'agit pour vous d'exprimer vos volontés par écrit sur les décisions médicales à prendre lorsque vous serez en fin de vie, sur les traitements ou actes médicaux qui seront ou ne seront pas engagés, limités ou arrêtés.



Choisir un autre lieu de vie ponctuellement ou durablement

• ENTRE LE DOMICILE ET L'ETABLISSEMENT : DES SOLUTIONS INTERMEDIAIRES

Avant d'envisager un nouveau lieu de vie, plusieurs formules d'accueil existent :

- Accueil de jour : tout en maintenant leur résidence au domicile, certains seniors par choix ou difficultés temporaires peuvent opter pour l'accueil de jour qui offre une prise en charge de la personne à la journée. Des activités sont proposées pour maintenir ou restaurer une vie sociale.

- Hébergement temporaire : Il s'agit d'une formule permettant l'accueil dans une structure de quelques jours à 3 mois. Cette option s'adresse aux personnes confrontées à des difficultés temporaires dont le maintien à domicile est momentanément compromis (difficultés de santé, travaux dans le logement, absence des aidants) ou à des personnes souhaitant se familiariser avec la vie en structure.

Il est possible d'être accueilli temporairement dans un EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) ou chez des accueillants familiaux.

Selon votre situation, différentes aides peuvent contribuer au financement de ce service.

Où se renseigner ?

- CLIC du Libournais
05 56 99 66 99
- Les EHPAD (cf annuaire)
- Site via trajectoire :
trajectoire.sante-ra.fr

• **L'HEBERGEMENT PERMANENT**

Quand le maintien à domicile devient difficile ou n'est plus souhaité, il existe des solutions d'hébergement pour personnes âgées. Il existe des établissements publics ou privés.

Résidence Séniors : C'est une solution d'hébergement adaptée aux seniors autonomes désirant préserver leur indépendance. Ces résidences sont non-médicalisées et avec un personnel présent pour organiser les services demandés par le résident.

Résidence Autonomie : la résidence autonomie (anciennement RPA) est un établissement accueillant des personnes à partir de 60 ans, seules ou en couple, autonomes, dans des logements indépendants aménagés. Cet hébergement propose des services collectifs (restauration, animation).

Maison d'Accueil et de Résidence Pour l'Autonomie (MARPA) : ce sont de petites unités de vie/structures en milieu rural pour celles et ceux qui cherchent un mode d'hébergement proche de leur domicile et ainsi continuer à vivre dans leur environnement familial.

Habitat partagé : c'est une forme de colocation. Cette démarche citoyenne permet aux séniors de vivre et se loger de manière participative avec d'autres personnes, dans un projet de vie et d'espaces communs.

Chaque habitant dispose d'espace privé mais surtout d'un accès à des espaces communs. Un professionnel médiateur accompagne les habitants et facilite la gestion des espaces communs.

Choisir un autre lieu de vie ponctuellement ou durablement

Famille d'accueil : l'accueil familial est une alternative entre la vie en établissement et le domicile. Cette solution permet d'être hébergé à titre payant dans une famille autre que la sienne, agréée par le département.

Les personnes accueillies peuvent ainsi bénéficier d'un climat familial et participer à la vie de la famille d'accueil.

Le Bureau des Accueils Familiaux et Collectifs, service du Département, peut accompagner dans la recherche d'un Accueil Familial (coordonnées cf annuaire).

Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) :

ces établissements accueillent à partir de 60 ans les personnes présentant une perte d'autonomie. Ils offrent un suivi médical renforcé et un accompagnement individualisé au plus près des besoins, des goûts et des habitudes de vie des personnes âgées.



VIA Trajectoire

C'est un service public qui propose une aide à l'orientation. Vous y trouverez un annuaire des services et pourrez effectuer en ligne les démarches pour entrer en établissement.

Site internet : trajectoire.sante-ra.fr

• AIDE AU DEMENAGEMENT

Un déménagement peut être une étape psychologiquement éprouvante dans la vie d'un senior lorsqu'il doit quitter son domicile, que cela soit souhaité ou non envisagé.

Au-delà des problèmes de logistique il y a tous les souvenirs à déménager, les formalités administratives... La transition vers un nouveau logement peut s'avérer perturbante et peut donc être accompagnée.

Le soutien des proches est essentiel, mais des services existent aussi pour soutenir avant, pendant et après ce déménagement.

Où se renseigner ?

- *Caisses de retraite principales et complémentaires*
- *Le Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL)
05 57 77 21 60*
- *L'atelier Reménagement
05 56 92 80 35*



Se déplacer, sortir, se distraire

• VOUS AVEZ BESOIN DE VOUS DEPLACER

Il existe des moyens de se déplacer grâce aux réseaux de bus ou SNCF.

Par ailleurs, des dispositifs existent pour faciliter vos déplacements :

Sortir Plus

C'est un service Agirc-Arrco permettant aux retraités de 75 ans et plus de se faire accompagner, à pied ou en voiture, par une personne de confiance pour des déplacements de proximité : rendez-vous médicaux, courses, coiffeur, clubs de loisirs, visites dans la famille ou chez des amis...

Prestation Mobilité

Dans un souci de maintien du lien social et de prévention de la dépendance, la MSA Gironde peut, sous certaines conditions, aider au financement de transport accompagné.

Où se renseigner ?

- CLIC du Libournais
05 57 51 48 70
- Votre mairie
- AGIRC-ARRCO 0 971 090 971
- MSA Action sociale
05 57 55 54 60

• VOUS AVEZ ENVIE DE PARTICIPER A DES ACTIVITES, DEVENIR BENEVOLE

Les ateliers Numériques

Se servir d'un ordinateur, échanger des mails, retoucher ses photos, surfer sur le web... Quel que soit votre niveau de pratique, vous pourrez participer à des ateliers gratuits pour développer vos connaissances.

Où se renseigner ?

- France Services Gironde
Castillon-Pujols
05 57 41 52 60
- Le Conseiller Numérique
Itinérant
07 85 92 64 72

Les Ateliers du Bien Vieillir

L'Association Santé Education et Prévention sur les Territoires (ASEPT) a développé une gamme de conférences, de réunions et d'ateliers thématiques ouverts aux plus de 55 ans, quel que soit son régime de retraite.

Organisées près de chez vous, toutes les actions sont animées par des professionnels formés et spécialistes de la santé des séniors. Une large palette de sujets qui vous intéressent : nutrition, bien-être, sommeil, mémoire...

Où se renseigner ?

ASEPT
05 57 99 79 39
asept-gironde.fr

Le réseau de visiteurs bénévoles

Il propose des rencontres à domicile entre des personnes isolées et un visiteur bénévole.

Par un moment de convivialité, il s'agit de maintenir le lien social et rompre l'isolement des personnes âgées.

Vous avez du temps à donner et vous aimez le contact humain, n'hésitez pas à vous engager comme bénévole

ou

Vous souhaiteriez recevoir un visiteur à votre domicile et passer un moment convivial.

Dans ces deux cas, contactez l'association PoCli.

Où se renseigner ?

Association PoCli
07 62 37 16 12
pocli.solidarite@gmail.com

Associations

Il existe de nombreuses associations et clubs, qu'ils soient sportifs, culturels ou ludiques, et proposant des activités, des sorties, des animations tout au long de l'année.

Nous vous proposons ici une liste non exhaustive (associations ayant donné leur accord pour la diffusion dans ce guide), n'hésitez pas à vous renseigner pour plus de précisions.

Où se renseigner ?



Votre mairie

Art Culture Loisirs Association 82 rue Paul Bert 33350 Castillon-la-Bataille

Activités culturelles diverses et exposition

Ouvert du mardi au vendredi 10h-12h/15h-18h

Personne à contacter : Jean-Marc Lachaize 06 80 72 65 60

jeanmarclachaize019@orange.fr

Tennis Club Gensac Mouliets

Terrains ouverts tous les jours sur réservation

Personne à contacter : Kévin Gueylard 06 40 93 71 19

tc-gensac-mouliets@hotmail.com

Club du sourire

Club 3^{ème} âge proposant des activités culturelles et de loisirs

Personne à contacter : mairie de Flaujagues 05 57 40 08 33

Castillon 1453

Association produisant le spectacle vivant « La Bataille de Castillon »

Spectacle en Juillet et Août

www.batailledecastillon.com

Personne à contacter : Sonia Lacombe-Laydu 05 57 40 14 53

billetterie@batailledecastillon.com

Sport Evolution Arts Energétiques

Association de bien-être, cours collectifs Qi Gong, Massages énergétiques

www.qigong-reiki-tuina-aquitaine.fr

Personne à contacter : Dominique Brun 06 80 02 73 98

domqigong33@gmail.com

Festi Evasion

Promotion de la pratique musicale, du développement social et culturel :

cours de musique, activités créatives, sorties, voyages, jeux, sports

Intervient sur les communes du Brannais

Personne à contacter : Christine Cordes 06 09 13 19 72

christinecordes33@gmail.com

Castillon Karate Do

Pratique des Arts martiaux, Karaté santé

Salle des Arts Martiaux 16 Av de Verdun 33350 St Magne de Castillon

Lundi et Mercredi 19h-21h et Samedi 14h30-16h

Personne à contacter : Marc Cassat 06 75 92 37 91 - marcassat@orange.fr

Mille Pattes Jugazan

Pratique d'une activité randonnée

Activités le samedi tous les 15 jours

Contacts : 07 49 29 32 53 - millepattesjugazan@hotmail.com

Association Communale de Chasse Agréée de Branne

Pratique de la chasse

Personne à contacter : Ludovic Cassy 07 63 12 72 25

Club de l'amitié Ste Radegonde

Activités culturelles et de Loisirs

Contact 06 73 20 61 66

Annuaire / Contacts

• **S'INFORMER**

Site internet du Portail National d'information pour les personnes âgées et leurs proches : pour-les-personnes-agees.gouv.fr

France Services (Accueil, informations et orientation du public) :

- Castillon-la-Bataille : 05 57 41 52 60 franceservices@castillonpujols.fr
- Rauzan : 05 57 79 27 93 rauzan@france-services.gouv.fr

Les services du Département :

- CLIC du Libournais clic-3-libournais@gironde.fr
- Pôle Territorial de Solidarité 14 rue Jules Védrines 33 500 Libourne
05 57 51 48 70 - solidarite-libournais@gironde.fr
- Plateforme Accueil Autonomie
05 56 99 66 99 - accueil-autonomie@gironde.fr

L'action sociale des caisses de retraite :

- MSA Action sociale
05 57 55 54 60 - accueilsocial.blf@msa33.msa.fr
- CARSAT Action sociale 36 46 ou site internet : carsat-aquitaine.fr (rubrique « nous contacter »)
- AGIRC ARRCO Action sociale 0971 090 971

Le Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC) :

Association Giron' DAC : 0809 109 109

• **ÊTRE SOUTENU A DOMICILE**

Les services d'aide à domicile :

- Service d'aide à domicile du CCAS de Castillon-la-Bataille : 05 64 10 12 92
- APAISAD Association de Prévention d'Aide et de Soins A Domicile
Pujols : 05 57 40 76 70 ou Abzac 05 57 69 36 16
- SUDGIMAD Sud Gironde Maintien à Domicile : 05 56 62 75 00
- ADMR Aide à Domicile en Milieu Rural : 05 56 63 60 95

Trouver un autre service d'aide à domicile proche de chez vous :

- gironde.fr/handicap-grand-age/vivre-domicile/trouver-un-service-d-aide-domicile-pres-de-chez-vous
- servicesconventionnes.carsat-aquitaine.fr

Les Services de soins infirmiers :

SUDGIMAD Caudrot : 05 56 62 75 00

APAISAD Abzac : 05 57 69 36 16

L'Hospitalisation à domicile :

HAD Vignes et Rivières - Antenne de Ste Foy La Grande 05 57 50 20 20
admsoins@hadvr.fr

Le portage de repas et boutique alimentaire:

Association Intercommunale Prévention Solidarité (AIPS) 05 57 40 26 22
assoaiips@orange.fr

L'adaptation du logement :

Solidaires pour l'Habitat SOLIHA 05 56 33 88 88

Le Fonds de Solidarité pour le logement : 05 57 77 21 60

L'Atelier Remuménage : 05 56 92 80 35 - contact@atelier-remumenage.org

Choisir un autre lieu de vie :

- Bureau des Accueils Familiaux et Collectifs - Secrétariat : 05 56 99 34 07
- EHPAD Résidence John Talbot - 33350 Castillon la Bataille 05 57 40 03 42
- EHPAD Résidence La Villa Présentine - 33420 Rauzan 05 57 84 50 34
- EHPAD Fondation Dubois - 33420 Branne 05 57 84 63 98
- Résidence Autonomie - Goubeye - 33350 Pujols 05 57 40 50 19
- Résidence Autonomie - Lansade - 33420 Rauzan 05 57 84 13 04
- Projet d'Habitat partagé et accompagné pour les retraités
Habitats des possibles - 07 69 93 91 96 - laetitia.r@habitatsdespossibles.org

Annuaire / Contacts

• **LE RESEAU ASSOCIATIF**

Les associations de soutien aux malades et à leur familles :

- France Alzheimer : 06 40 13 12 97 - francealzheimers33@gmail.com
- Café Lions Alzheimer : 06 12 60 23 98
- France Parkinson 06 88 96 93 50 - comite33@franceparkinson.fr

Les associations caritatives

- Secours populaire - Castillon-la-Bataille - Tel : 05 57 40 42 16
- Secours Catholique - Castillon-la-Bataille - Tel : 06 86 54 59 46
- Resto du cœur - Branne - Tél : 05 57 84 61 64 ou 06 20 19 64 93
mail : ad33.branne@restosducoeur.org

Les espaces de vie sociale

- PoCLi Pour Créer des Liens - Espiet - Tél 07 64 15 27 11
Le réseau de visiteurs bénévoles : Pour devenir visiteur ou bénéficiaire de visites de convivialité - Tél : 07 62 37 16 12 pocli.solidarite@gmail.com
- Pôle Animation et Vie Sociale les Cygnes de Vie - Castillon-la-Bataille
Tél : 05 57 40 15 65

Autre :

ASEPT Association Santé Education et Prévention sur les Territoires 05 57 99 79 39
Site internet : asept-gironde.fr

• **OBTENIR DES CONSEILS JURIDIQUES ET FINANCIERS**

ADIL Association Départementale d'Information pour le Logement

Prise de rdv à France Services Castillon
Site internet adil33.org ou Tél 05 57 10 59 43

Info Droits

Prise de rdv à France Services Castillon-la-Bataille
Site internet : infodroits.org

CIDFF Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

Prise de rdv à France Services Castillon-la-Bataille
Site internet : gironde.cidff.info

Défenseurs des droits

Tél 09 69 39 00 00

Site internet : defenseursdesdroits.fr

Chambre des Notaires de Gironde

Site internet : chambre-gironde.notaires.fr

Tél : 05 56 48 00 75

Ordre des avocats

Site internet : barreaulibourne.fr

Tél : 05 57 51 59 70

CRESUS (accompagnement des personnes en situations de surendettement)

Prise de rdv à France Services Castillon-la-Bataille

Tél : 06 40 05 70 94 - mail : cresusgironde@laposte.net

Assistance et prévention du risque numérique

S'informer, comprendre les menaces et adopter les bonnes pratiques

Consulter le site internet cybermalveillance.gouv.fr

● **CONNAITRE SES DROITS**

Droits sécurité sociale

• CPAM Tél 3646 Site internet : ameli.fr

• MSA Tél : 05 56 01 83 83

Site internet : gironde.msa.fr

Droits retraite

Info retraite :

le compte retraite permet d'accéder à de l'information personnalisée, effectuer des démarches et simulations en ligne.

Site internet : info-retraite.fr

- CARSAT Tél : 3960 - Site internet : carsat-aquitaine.fr

- MSA Tél : 05 56 01 83 83 - Site internet : gironde.msa.fr

- AGIRC ARRCO Caisse de retraite complémentaire

Tél : 0 820 200 189 - Site internet : agirc-arrco.fr

GLOSSAIRE

ADIL : Association Départementale d'Information pour le Logement

ADMR : Aide à Domicile en Milieu Rural

APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie

APASAD : Association de Prévention d'Aide et de Soins A Domicile

AGIRC : Association générale des institutions de retraite des cadres

AIPS : Association Intercommunale Prévention Solidarité

ARRCO : Association pour le régime de retraite complémentaire des salariés

ASEPT : Association Santé Education et Prévention sur les Territoires

CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CDAD : Centre Départemental d'Accès aux Droits

CESU : Chèque Emploi Services

CIDFF : Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

CPAM : Caisse primaire d'Assurance Maladie

EHPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

FSL : Fonds de Solidarité pour le Logement

HAD : Hospitalisation à Domicile

MARPA : Maison d'Accueil et de Résidence Pour l'Autonomie

MSA : Mutualité Sociale Agricole

OPAH : Opération Programmée d'Amélioration de l'Habitat

PACS : Pacte civil de solidarité

PoCLi : Pour Créer des Liens

PTS : Pôle Territorial de Solidarité

SOLIHA : Solidaires pour l'Habitat

SUDGIMAD : Sud Gironde Maintien à Domicile

SSIAD : Service de Soins Infirmiers A Domicile





Guide réalisé par :
le Lions Club, le service d'aide à domicile
Castillon-la-Bataille, l'APAISAD,
les services du Conseil départemental 33,
des élus communautaires, des élus MSA,
France Services, PoCLi, la MSA
et la CdC Castillon-Pujols
Et validé par un comité de lecture
composé de bénévoles

Merci pour votre engagement



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

