Cfdt:

RETRAITÉS
S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

SAÔNE ET LOIRE

LA RETRAITE
UNE NOUVELLE VIE !



Eh oui, qu'on le veuille ou non, qu'on se l'avoue ou pas, le passage de la vie de salarié à celle de retraité, représente une rupture sensible dont on ne prend conscience qu'avec un peu de temps. Mais cela en vaut tellement le coup !

La vie « dite active », ou salariée, est rythmée par des obligations cadrées par l'environnement extérieur : le contrat de travail, les exigences « du chef », les horaires de l'école des enfants, le bus, le train,... Ne nous en plaignons pas, c'est certes ce qui permet de construire notre société, mais il ne nous reste que peu de temps disponible pour organiser, et « vivre » notre vie à nous, C'est tout le sens de notre engagement militant à la CFDT : garantir et améliorer la qualité de vie au travail, une qualité de vie tout simplement.

A la retraite, foin de toutes ces contraintes imposées, à partir de maintenant, vivons notre liberté ! ...

Mais, si vivre sans le moindre cadre imposé peut paraître l'idéal, le réel de l'humain nous montre que ce cadre, fusse-t-il nettement allégé, est bien nécessaire ! **Être son propre chef devient un véritable exercice de vie !** Si l'humain est une entité autonome ayant en lui tous les éléments pour s'organiser, comment sauvegarder une véritable qualité de vie, comment prévenir d'éventuels soucis de santé, comment sauvegarder et **développer sa propre autonomie,** comment prendre soin de ses proches, comment aussi pouvoir organiser sereinement sa fin de vie, comment se préserver de certaines dérives de notre société, dure et ingrate vis-à-vis de ses anciens, dérives qui conduisent à la maltraitance et à la violence - parfois, à l'infantilisation - souvent ?

Voici quelques éléments de réponses, ou du moins de réflexions, que la CFDT Retraités de Saône et Loire se propose de mettre à votre disposition en toute humilité mais aussi, fidèle aux valeurs de notre organisation, la solidarité, l'humanité, la vie avec les autres.

Et puis, là aussi, fidèle à ses valeurs et forte de son collectif, la CFDT Retraités Saône et Loire vous confirme que l'engagement-adhésion à la CFDT, ne fait pas partie de ces choses qui disparaissent en entrant en retraite, mais au contraire est un élément fondamental de vitalisation, de vivre ensemble !

Car oui, vraiment « LA RETRAITE, UNE NOUVELLE VIE ! ».

Bien cordialement.



Paul MARCONOT
Secrétaire Général
De la CFDT-Retraités-71



Catherine BERTHIER
Animatrice de la commission
Santé-Cadre de Vie

SOMMAIRE

EDITO

SOMMAIRE

SITES D'INFORMATION : NATIONAL ET DÉPARTEMENTAL

I / VOTRE QUALITÉ DE VIE

I- 1 / La vie sociale
- a) Maintenir une vie sociale
- b) Comment s'y prendre
- c) Poursuivre ou découvrir l'engagement syndical

I- 2 / La mobilité
- a) Le vélo
- b) Le covoiturage
- c) Le service « Sortir Plus »

I- 3 / L'alimentation
- a) Quelques conseils
- b) La livraison à domicile
- c) Autres possibilités

I- 4 / Côté budget

II / LA PRÉVENTION

II- 1 / Comment préserver sa santé ?
- a) Conserver une activité physique régulière
- b) Cultiver notre cerveau
- c) Les comportements d'adaptation

II-2 / Les dispositifs gratuits de prévention
- a) Effectuer un bilan de santé
- b) Participer aux différents dépistages
- c) Participer aux modules d'information

II-3 / Le suivi médical
- a) L'accès aux consultations médicales
- b) Un bon usage des médicaments
- c) Un allié, la vaccination

III / PRÉSERVATION DE L'AUTONOMIE

III-1 / Comment s'adapter face à son évolution personnelle
- a) Accepter le changement de situation ou de statut
- b) Conserver ses capacités d'audition et de vision

III-2 / Comment adapter son environnement et s'y adapter ?
- a) Les petits plus du quotidien
- b) Les aides plus techniques
- c) L'aide à domicile

SOMMAIRE

IV / LA PERTE D'AUTONOMIE

IV-1 / Les maisons locales de l'autonomie
IV-2 / Le soutien des proches aidants
IV-3 / La téléassistance
IV-4 / Choisir un lieu de vie adaptée
- a) L'accueil familial
- b) L'habitat inclusif
- c) La colocation
- d) La résidence autonomie ou seniors
- e) L'Etablissement d'Hébergement pour personnes âgées dépendante

V / ORGANISER LA FIN DE SA VIE

V-1 / La personne de confiance
V-2 / Les directives anticipées
V-3 / Le don d'organe
V-4 / Le mandat de protection future
V-5 / Le testament
V-6 / Les obsèques

CONTACTEZ VOTRE SYNDICAT DES RETRAITÉS CFDT



SITES D'INFORMATION : NATIONAL ET DÉPARTEMENTAL

**APPORTER À CHACUN
LE BON SERVICE,
AU BON MOMENT,
AU BON ENDROIT
ET PAR LA BONNE PERSONNE.**

Il existe un site national dédié à l'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches. Il publie des informations et conseils sur les droits, l'offre de service à domicile, en établissements et oriente vers les interlocuteurs locaux :

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

Un numéro de téléphone national unique :

0 820 10 39 39

Ainsi qu'un site départemental :

www.saoneeetloire.fr
Consulter l'onglet autonomie

Pour toutes informations liées à la vie quotidienne , en particulier la santé , l'aménagement du domicile :

www.lassuranceretraite.fr/portail-info
Onglet je suis retraité



I - VOTRE QUALITÉ DE VIE



I.1 LA VIE SOCIALE

Elle contribue à la bonne santé et au bien vieillir.

I.1 a/ Maintenir une vie sociale.

C'est rester en relation avec sa famille, ses amis et son voisinage.
C'est continuer une vie citoyenne.
C'est aussi lutter contre l'isolement pour les personnes fragilisées.



I-1 b/ Comment s'y prendre ?

- Se renseigner sur la vie associative de sa commune : associations culturelles, sportives, caritatives, club des ainés, …,
- participer aux initiatives et animations proposées par les centres socio-culturels, les communes, les CCAS de votre commune,
- sortir : aller au cinéma, à la bibliothèque, se former aux nouvelles technologies,...
- voyager : en choisissant une destination et un hébergement adapté à votre forme. S'il s'agit d'un voyage à l'étranger, renseignez-vous sur les vaccinations obligatoires et pensez à une trousse de secours composée en conséquence. Vos Caisses de Retraite peuvent proposer des formules vacances à prix négocié. Les petites annonces du Magazine CFDT peuvent vous permettre de trouver une location dans notre réseau d'adhérents.



I-1 c/ Poursuivre ou découvrir l'engagement syndical.

Ainsi le syndicat CFDT des Retraités vous propose de participer :

✓ aux réunions des Unions Locales,

✓ aux commissions de votre choix : culture, santé, communication, développement, formation,

✓ en tant que représentant de votre syndicat CFDT de retraités, aux CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de vos communes, au CDCA (Conseil Départemental pour la Citoyenneté et l'Autonomie) du département, aux CVS (Conseil de Vie Sociale) des établissements d'hébergement,

✓ aux sorties organisées par la commission culture et loisirs.



I.2 / LA MOBILITÉ

Vous avez un besoin de mobilité, vous avez envie d'être accompagné ?

I-2 a/ Le vélo.

Il peut être une bonne alternative de mobilité dans les secteurs pourvus de pistes cyclables et il permet la pratique d'une activité de santé. Le vélo à assistance électrique existe sous de multiples formes : pliable, cargo, debout,… en fonction de vos besoins. Pensez aux foires d'occasion, à la location lorsqu'il s'agit de pratique ponctuelle et aux associations qui proposent des sorties. Pour votre sécurité, mieux vaut vous équiper d'un casque, d'un gilet réfléchissant et d'un bon éclairage.



Se renseigner auprès des Offices de Tourisme.

I-2 b/ Le covoiturage.

Il existe sous différentes formes (plateformes privées) mais aussi par le biais d'associations en milieu rural avec, par exemple :

- Association Atchoum à Autun,
- Association Entraide Brionnaise pour les Communautés de communes de Marcigny et Semur en Brionnais (5€ d'adhésion/an puis 0,50 €/km).

Se renseigner auprès de votre mairie des dispositifs « mobilité » existants.

Vous pouvez aussi être covoitureur et/ou accompagnateur bénévole.

I-2 c/ Le service « Sortir Plus ».

Dispositif de l'Argic-Arrco, ouvert à partir de 75 ans, sans conditions de ressources, vous permet de faire des sorties accompagnées par une personne de confiance.

Pour en bénéficier, il suffit, de faire votre première demande soit :

- par téléphone au 0 971 090 971 (Service gratuit + prix appel),
- d'effectuer une demande de rappel via le site https://services75ans.argic-arrco.fr .

L'accompagnant est salarié au sein d'un organisme d'aide à domicile ou de transport, dont le coût est pris en charge par la caisse de retraite, dans la limite de 300 euros par an.





I.3 / L'ALIMENTATION

Bien se nourrir aide à rester en forme.

I.3 a/ Quelques conseils :

✓ Portons attention aux repas quotidiens, afin qu'ils restent variés et réguliers,
✓ Veillons à notre hydratation surtout en cas d'activité physique, de chaleur, de fièvre,
✓ Varions les menus sans cuisiner par quelques achats de plats traiteurs ou plats du jour,
✓ Participons à un « Atelier Alimentation », du programme prévention seniors, par exemple : Les bons jours – 03 85 42 07 98 – courriel : lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr,
✓ Restons gourmand et apprécions les bonnes choses mais sans excès, et pour cela, veillons à conserver une bonne dentition,
✓ La convivialité, c'est bon pour le moral.



I.3 b/ La livraison à domicile.

Elle peut concerner les courses, les plats préparés et les repas complets.

Les services de portage à domicile peuvent être compris dans un plan d'aide APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) et ouvrir droit à une réduction d'impôt.

I.3 c/ Autres possibilités.

- Se renseigner auprès du CCAS, de votre mairie, de l'association à domicile ou de votre caisse de retraite complémentaire sur les services locaux existants,
- participer aux repas de quartier, de village qui permettent le partage convivial autour d'une table.



I.4 /CÔTÉ BUDGET.

S'assurer d'un minimum de ressources et équilibrer son budget pour profiter de sa retraite.

✓ Demander à bénéficier des tarifs préférentiels : SNCF, Cinémas, CCAS, adhésions associatives, sorties culturelles,…
✓ les services à la personne peuvent ouvrir droit à une réduction d'impôt et crédit d'impôt (ex : le portage de repas, l'entretien de la maison, du jardin, …),
✓ la taxe foncière de la résidence principale est automatiquement réduite, à l'âge de 75 ans, sous conditions de ressources,
✓ faire une demande d'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA) : toutes les personnes âgées de plus de 65 ans dont l'ensemble des ressources n'atteint pas un certain seuil peuvent bénéficier de cette allocation de solidarité. Son montant actualisé est précisé dans la page Repères de Cfdt Magazine et dans la page Etudes et Droits – Panorama social du mensuel Retraité Militant.

Si vous êtes sans mutuelle :

La CFDT vous donne la possibilité d'adhérer à une complémentaire :
✓ Mutuelle M.G.E.N - Convention spécifique Retraités CFDT – MGEN. Contact : Guy Sangiorgio : guy.sangiorgio@sfr.fr

Autre possibilité :
✓ Complémentaire Santé Solidaire (C2S), financée par l'Etat, sous conditions de ressources. La demande est à effectuer auprès de votre caisse d'assurance maladie.

II - PRÉVENTION



II.1 / COMMENT PRÉSERVER SA SANTÉ ?

Profiter de notre retraite, c'est aussi prendre soin de nos capacités physiques et intellectuelles.

II.1 a/ Conserver une activité physique régulière.

L'activité physique doit correspondre à notre niveau de pratique habituelle et à notre état de forme. Nous avons souvent tendance à surestimer nos performances en vieillissant et à prendre des risques inutiles (la taille au jardin perché sur escabeau, la rando en montagne sans entrainement…). Dans tous les cas, conserver une marche d'une demi-heure par jour est recommandée, intégrer un groupe de marche peut être encourageant, se remettre au vélo est économique.

II.1 b/ Cultiver notre cerveau.

Toute activité intellectuelle présente un intérêt pour la bonne santé de notre cerveau : activité associative, engagement militant, pratique de jeux de société, lecture, sorties culturelles, …. Réalisées en fonction de vos intérêts et avec une dimension de plaisir, elles permettent de stimuler les capacités d'adaptation et de mémorisation du cerveau ainsi que sa capacité à se regénérer.



II.1 c/ Les comportements d'adaptation.

✓ Ils sont bien utiles toute l'année : le lavage des mains, la petite distance, le gel hydroalcoolique, les masques, en présence de malades, lors des épidémies d'hiver ou si nous sommes malades nous-mêmes.

Par exemple, le petit flacon de gel hydroalcoolique dans la voiture permet une désinfection des mains après la manipulation du chariot de supermarché, du pistolet de pompe à essence ou l'utilisation de toilettes publiques. La boite de masques sert aussi pour le jardinage en période de pollen, pour le ménage ou le bricolage pour se préserver des poussières ou des émanations toxiques.

✓ En cas de fortes chaleurs : boire de l'eau, fermer les volets, aérer la maison la nuit, utiliser un ventilateur, porter des vêtements adaptés, chapeau, éventail, si besoin passer un moment dans un lieu climatisé, …,

✓ se protéger des insectes : moustiquaires, rideaux, manches longues, ….



II.2 / LES DISPOSITIFS GRATUITS DE PRÉVENTION

Savoir où l'on en est sur le plan de sa santé, c'est bien pour prendre les bonnes décisions.

II.2 a/ Effectuer un bilan de santé.

✓ Le dispositif « Mon bilan Prévention » a été créé pour renforcer la prévention en matière de santé publique. Il vise à connaitre nos risques personnels et nous encourager à conserver notre équilibre de santé sur le long terme. Il permet de bénéficier d'un bilan d'évaluation de santé, par une équipe multidisciplinaire, capable de vous conseiller et de vous orienter vers un spécialiste si besoin. https://www.sante.fr/mon-bilan-prevention-comment-en-beneficier.

✓ Le « Bilan de santé gratuit », pris en charge par l'Assurance Maladie, propose 4 rendez-vous médicaux, situés à des moments charnières de la vie. S'adresser à son organisme d'assurance maladie.

II.2 b/ Participer aux différents dépistages.

Des campagnes sont régulièrement organisées dans différents lieux du département (dépistage des cancers mais aussi du diabète, des maladies rénales, du glaucome, etc…). Elles s'adressent à un public ciblé en fonction des risques liés à l'âge notamment.
Site : https://www.santepubliquefrance.fr/

II.2 c/ Participer aux modules d'information.

Prévention Santé Seniors
Bourgogne de la Mutualité Française.
03 85 42 07 98
courriel :
lesbonsjours71@bfc.mutualite.fr





II.3 / LE SUIVI MÉDICAL

L'accès au suivi médical est recommandé par le biais d'un médecin traitant qui vous connait et est à même de personnaliser la consultation.

II.3 a/ L'accès aux consultations médicales.

Si vous n'avez pas de médecin traitant :

- pour ne pas être pénalisé, pensez à avertir votre Caisse d'Assurance Maladie de votre impossibilité de trouver un médecin,
- adressez-vous au Centre Départemental de Santé 71, qui dispose de six centres territoriaux de santé, avec des médecins et des Infirmières en Pratique Avancée (IPA). Contact : 03 85 21 64 30.

Des centres de santé ont été développés par des collectivités territoriales (communes, communautés de communes), se renseigner auprès de votre mairie. Ne pas hésiter à demander d'être inscrit sur liste d'attente pour intégrer une patientèle.

Pour ceux qui habitent en limite départementale, vérifier si la tension est moindre dans le département voisin.

Dans l'attente, les mutuelles ont développé des téléconsultations numériques pour leurs adhérents.

De même, les pharmacies proposent des postes de téléconsultations et les officines sont assez bien réparties sur notre territoire.

II.3 b/ Un bon usage des médicaments.

Avoir un bon usage du médicament, c'est respecter les prescriptions médicales et les recommandations de son pharmacien. Avec l'âge, nos fonctions d'élimination sont moins efficaces et il peut être difficile de s'y retrouver dans les différentes molécules, il est nécessaire de rester vigilant en cas d'automédication pour éviter les surdosages.





II.3 c/ Un allié, la vaccination.

Se faire vacciner en fonction des recommandations habituelles et de celles de votre médecin, c'est booster son immunité, qui a tendance maintenant à la paresse ! Se protéger, cela permet de ne pas diminuer ses activités et c'est aussi protéger les autres. Votre pharmacien(ne), votre infirmier(e) peuvent aussi vous vacciner, ils participent aux campagnes nationales.

III - PRÉSERVATION DE L'AUTONOMIE



III.1 / COMMENT S'ADAPTER FACE À SON ÉVOLUTION PERSONNELLE ?

La retraite, c'est souvent passer de trop à rien, cela peut être un cap psychologique difficile à passer pour certains.

III.1 a/ Accepter le changement de situation ou de statut.

Vous avez peut-être pu bénéficier, au sein de votre entreprise, d'une préparation à la retraite qui aide à se préparer au changement. Sinon c'est le moment de participer aux :
- ateliers de remise à niveau (permis de conduire, informatique …),
- ateliers proposés par vos Complémentaires Retraites,
- salons des Seniors pour pêcher de bonnes idées : aménagements, loisirs, ….

Puisque le temps nous est donné, c'est le moment d'envisager des activités de bien-être et de soutien : sophrologie, yoga, taïchi, méditation, voire un suivi psychologique si cela s'avère nécessaire. Dans ce cas, un remboursement par votre Assurance Maladie est possible sur prescription médicale.

III.1 b/ Conserver ses capacités d'audition et de vision.

Nos capacités de perception évoluent. Le contrôle de sa vue et de son audition permet de profiter de son environnement, de conserver une vie sociale, de lire livres et écrans, d'éviter les chutes et les accidents. Des lunettes, des appareils auditifs, des semelles orthopédiques, portées au bon moment, corrigent facilement des troubles avant une aggravation possible. Des lunettes et des appareils auditifs sont à présent accessibles sans reste à charge, sur prescription médicale.



III.2 / COMMENT S'ADAPTER ET ADAPTER SON ENVIRONNEMENT ?

La retraite peut être l'occasion de ré-orienter sa vie, déménagement par exemple. C'est le moment d'anticiper des aménagements possibles en privilégiant le plain-pied, l'ascenseur, les services de proximité.

III.2 a/ Les petits plus du quotidien.

La palette est large : Des ustensiles les plus simples comme le chausse-pied à tige, l'ouvre-boite électrique, le charriot de courses monte-escalier ou à quatre roues, en passant par le pilulier de voyage, le chemin lumineux dans le couloir, les tiroirs assistés, les bâtons de marche pour les balades jusqu'à la domotique qui propose volets et fenêtres de toit à ouverture électrique centralisée etc...

III.2 b/ Les aides plus techniques.

Tout comme nous adaptons notre logement à la présence de petits-enfants, nous pouvons nous équiper de matériel très pratique, plus spécifique. Ces aides sont utiles pour mieux communiquer (ex : téléphone large vision…), pour mieux entendre (ex : barre de son de télévision…), pour ne pas oublier ses médicaments (ex : rappel d'alarme téléphonique), pour se lever et s'asseoir (ex : lit électrique, fauteuil releveur…), pour se déplacer (ex : déambulateur, fauteuil roulant…), pour monter et descendre les escaliers (ex : rampe, siège monte-escalier…), pour s'installer dans la douche, la baignoire (ex : barre, siège…), pour lire (liseuse…), pour faire sa toilette ou s'habiller, pour cuisiner (ex : marchepied sécurisé…) et manger, pour jardiner…

Ces aides techniques peuvent être utilisées ponctuellement ou définitivement. Elles peuvent être louées pour une période définie, ce qui permet en plus de vérifier qu'elles sont adaptées. Certaines font l'objet d'une prise en charge par votre Caisse d'Assurance Maladie sur prescription médicale. Ne pas hésiter d'en parler à votre médecin.

POUR AMÉNAGER VOTRE LOGEMENT JUDICIEUSEMENT :

ADIL :

Agence Départementale d'Information sur le Logement de Saône et Loire – 03 85 39 30 70 – Taper 1 - Courriel : adil71@adil71.org . L'agence dispose de trois antennes à Chalon, Macon et Paray- le-Monial, l'ADIL conseille et informe gratuitement les particuliers sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales liées au logement.

SOLIHA :

Solidaires pour l'Habitat Saône et Loire – 03 85 21 01 61
Courriel : contact@solihacentreest.fr . L'association dispose de deux lieux d'accueil à Macon et à Montceau. SOLIHA a pour mission de favoriser l'accès et le maintien à domicile des personnes vulnérables et ce, sous conditions de ressources. Certaines caisses de retraites complémentaires peuvent également proposer une aide. N'hésitez à interroger la vôtre. Des crédits d'impôt sont accessibles en cas de handicap.

III.2 c/ L'aide à domicile.

Il s'agit d'un service à la personne qui peut être ponctuel ou régulier, tout comme la garde d'enfants. Ce service peut concerner 26 prestations comme par exemple : les tâches ménagères, les courses, les démarches administratives, l'informatique, le jardinage, la garde de jour, de nuit, ….

Le service peut être rendu par :

- Un salarié dont vous êtes l'employeur particulier, payable par chèque CESU (Chèque Emploi Service Universel), avec les responsabilités inhérentes et obligatoires (ex : cotisations sociales, congés payés…),
- une association, comme par exemple ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural), AMAELLES (collectif d'aide et de soin à domicile …),
- une entreprise privée (AP Services, O2…),
- un autoentrepreneur.

Il est utile de bien se renseigner sur les conditions d'emploi et l'agrément des intervenants.

IV - PERTE DE L'AUTONOMIE

Vous avez dans votre entourage une personne en perte d'autonomie. La personne que vous aidez, a besoin de votre soutien régulier et quotidien : vous êtes proche aidant. Comment être accompagné dans cette situation ?



IV.1 / LES MAISONS LOCALES DE L'AUTONOMIE

Les Maisons Locales de l'Autonomie sont chargées de nous accueillir, de nous informer et de nous accompagner dans nos démarches.

Dispositif financé par le département, les Maisons Locales de l'Autonomie sont dédiées aux personnes âgées et/ou en situation de handicap. Elles aident pour :
- mettre en place des services d'aide à domicile,
- mettre en place des services de soins à domicile, une sortie d'hospitalisation,
- constituer le dossier administratif, médical et financier de l'APA (Aide Personnalisée à l'Autonomie),
- trouver un établissement d'accueil adapté temporaire ou définitif.

VOUS EN AVEZ DONC UNE PROCHE DE CHEZ VOUS :

• Maison locale de l'autonomie d'Autun :
03 85 86 90 50 – *mla71montceau@saoneetloire71.fr*

• Maison locale de l'autonomie de Chalon sur Saône :
03 85 98 28 06 – *mla71chalon@saoneetloire71.fr*

• Centre Local d'Information et de Coordination du Clunysois :
03 85 59 30 60 – *coord.geronto.cluny@orange.fr*

• Maison locale de l'autonomie du Creusot :
03 85 77 97 80 – *mla71montceau@saoneetloire71.fr*

• Maison locale de l'autonomie de Louhans :
03 85 75 85 85 – *mla71louhans@saoneetloire71.fr*

• Maison locale de l'autonomie de Mâcon :
03 85 21 51 79 – *mla71macon@saoneetloire71.fr*

• Maison locale de l'autonomie de Montceau les Mines :
03 85 67 67 15 – *mla71montceau@saoneetloire71.fr*

• Maison locale de l'autonomie de Paray-Le-Monial :
03 85 88 05 70 – *mla71paray@saoneetloire71.fr*

• Centre Local d'Information et de Coordination de Tournus :
03 85 51 35 78 – *contact.asso@3rtournus.fr*



IV.2 / LE SOUTIEN DES PROCHES AIDANTS

Le Réseau des Aidants est chargé de vous soulager dans l'accompagnement de vos proches, qu'ils soient jeunes ou âgés, que leur handicap soit physique ou mental.

Dispositif de l'Agence Régionale de Santé, la Saône et Loire est divisée en deux zones avec un contact courriel unique : contact@reseau-aidants71.fr

- L'équipe multidisciplinaire du Nord Saône et Loire est basée à l'EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) du Creusot, avec des antennes à Chalon, Sennecey le Grand, Autun et Louhans. Contact téléphonique : 03 85 77 04 20.
- L'équipe multidisciplinaire du Sud Saône et Loire est basée à la résidence départementale d'accueil et de soins à Mâcon, avec une antenne à Paray-le-Monial. Contact téléphonique : 03 85 21 62 10

Le réseau met en place des actions, à très bas coûts, pour soulager les aidants : séjours répit, temps libre aidant, halte répit jeune, médiation relationnelle, activités accompagnées avec aide-soignante.



IV.3 / LA TÉLÉASSISTANCE

Elle est recommandée dans les situations d'isolement avec risques de chute.

Téléalarme et téléassistance sont des systèmes d'alertes connectées qui permettent une intervention d'un tiers dans un délai rapide auprès d'une personne isolée, en difficulté.

- La téléalarme envoie une alerte en cas de chute.
- La téléassistance permet d'échanger de vive voix avec un téléopérateur 7 jours sur 7 et 24h sur 24.

Le matériel comprend un système de micro-haut-parleur, installé dans votre logement ainsi qu'un dispositif d'alerte portable. La personne concernée porte un bracelet, un médaillon, des lunettes, une montre, …. Il existe de nombreuses fonctionnalités : bouton d'alerte, détecteur de chutes, de mouvements, géolocalisation, …. L'installation est simple et le fonctionnement fiable, mais il faut bien choisir le matériel adapté à la personne concernée. Elle est disponible par abonnement auprès de structures associatives et/ou de sociétés privées. Elle est considérée comme un service à la personne et des aides financières et des crédits d'impôts existent pour la prise en charge totale ou partielle du coût.

Contacter votre mairie ou la maison locale de l'autonomie de votre secteur.



IV.4/ CHOISIR UN LIEU DE VIE ADAPTÉ.

Quitter son domicile peut être un choix difficile. Vous pouvez y être confronté pour un proche ou pour vous-même. Il est important d'imaginer cette étape pour en rester l'acteur.

IV.1 a/ L'accueil familial.

Le dispositif permet à une personne qui ne dispose pas de l'autonomie suffisante pour rester à domicile d'être accueillie chez une personne ou une famille d'accueil agréée par le Département.

IV.1 b/ L'habitat inclusif.

Il s'agit d'un modèle d'habitat accompagné, partagé et inséré dans la vie locale, proposé aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap.
Par exemple, la Résidence à Mâcon proposée par la Mutualité Française, le Béguinage proposé à Tournus par Habitat Humanis.

IV.1 c/ Les colocations.

Il s'agit de logements aménagés, adossés à un espace commun animé par une maitresse de maison. A titre d'exemple, les Résidences Age et Vie à St Vallier ou à St Léger-sur-Dheune, proposées par un groupe privé.

IV.1 d/ Les résidences Seniors et Autonomie.

Elles proposent un logement adapté, confortable et sécurisé dans une résidence comportant des locaux communs de convivialité, l'accès à un service de restauration, à des animations dans et hors les murs, à un parking…Nous vous recommandons de visiter les établissements et de demander précisément les services offerts et leur coût.
Par exemple, la Résidence Autonomie Champ-Saunier à Etang sur Arroux, proposée par l'Office Public d'Aménagement et de Construction (OPAC), la Résidence Seniors Le Rialto à Charolles, proposée par l'OPAC.

IV.1 e/ Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

Connus sous leur acronyme d'Ehpad. Publics, associatifs ou privés, ils assurent en plus de l'hébergement une surveillance médicalisée. Le dossier unique d'admission se fait en ligne par le portail internet Via Trajectoire : https://trajectoire.santé-ra.fr/Trajectoire. Il est intéressant de parcourir le site en amont d'une demande, pour connaitre les établissements proches de chez vous et pour se faire une idée du dossier à constituer.
Vous pouvez aussi consulter « LE GUIDE DES DROITS » du retraité Militant CFDT, édition 2026, à demander à votre syndicat et qui propose 49 fiches pratiques sur le sujet de l'autonomie.
Pour toute aide administrative, vous pouvez vous adresser aux Maisons France Service.

V - ORGANISER SA VIE JUSQU'À LA FIN

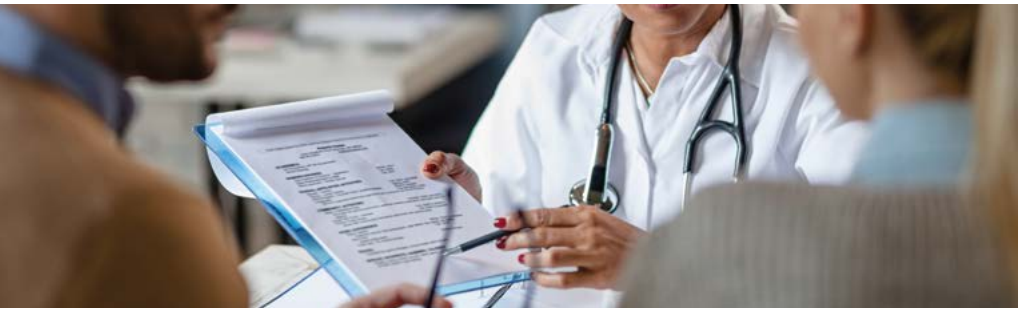
Nous avons tous envie de profiter de notre retraite et du mieux possible. Mais nous devons aussi penser à ceux qui vont nous entourer, nous succéder ou agir pour nous. Alors facilitons-leur la vie.



V-1 / LA PERSONNE DE CONFIANCE

C'est une personne de votre entourage que vous désignez et que vous informez de vos choix concernant votre santé et votre fin de vie.

Pour toute entrée dans un établissement de soins, les coordonnées de la personne de confiance sera demandée. Il peut s'agir d'un membre de votre famille, d'un ami ou de toute autre personne en qui vous avez confiance. Celle-ci pourra éventuellement vous accompagner dans vos rendez-vous médicaux et dans vos démarches pour faire entendre et respecter vos choix.
Votre personne de confiance peut être enregistrée dans votre Espace Santé.
Dans le cas où votre état de santé ne vous permet pas de donner votre avis ou de faire part de vos décisions, le médecin ou l'équipe médicale consulte en priorité la personne de confiance. Leurs décisions de soins pourront être confirmées par les directives anticipées que vous pouvez avoir rédigées.



V-2 / LES DIRECTIVES ANTICIPÉES

Toute personne majeure peut rédiger des directives anticipées. Il s'agit d'une déclaration écrite qui précisent ses souhaits concernant sa fin de vie.

Les directives anticipées vous permettent, en cas de maladie grave ou d'accident, de faire connaitre vos souhaits sur votre fin de vie. Si vous ne pouvez exprimer, à ce moment, vos volontés, le médecin pourra se référer à ce document pour décider de votre prise en charge. Les directives peuvent être régulièrement modifiées à votre convenance. Il est intéressant de faire connaitre ses souhaits concernant :
- la limitation ou l'arrêt des soins,
- le transfert ou non en réanimation (si l'état de santé le permet),
- la mise sous respiration artificielle,
- la pratique d'une intervention chirurgicale,
- le soulagement de ses souffrances même si cela a pour effet d'accélérer le décès.



V-3 / LE DON D'ORGANE

En France, la loi prévoit que toute personne est donneuse d'organes et de tissus sauf si elle a exprimé, de son vivant, son refus de don. Elle peut donc être prélevée à son décès si les conditions y sont favorables.

Quelle que soit notre position, il est important d'en discuter avec nos proches. La famille est toujours consultée si un prélèvement est envisagé.
Le don d'organes est gratuit et anonyme. Il est effectué dans un but thérapeutique (soigner une personne malade grâce à une greffe) ou dans un but scientifique (protocole de recherche sur une maladie ou un traitement). Si vous souhaitez en savoir plus sur le don d'organes, vous pouvez consulter le site de « l'Agence de la Biomédecine ».
Si toutefois vous voulez vous opposer à cette démarche, vous pouvez vous inscrire sur le Registre National des refus de don d'organe par une démarche en ligne.



V-4 / LE MANDAT DE PROTECTION FUTURE

C'est une possibilité d'organiser à l'avance sa propre protection.

C'est un contrat qui vous permet d'organiser à l'avance la protection de votre personne et de vos biens et de désigner la ou les personnes qui en seront chargées pour le jour ou votre état de santé ne vous permettra plus de le faire vous-même.
Ce mandat sera effectif après une expertise médicale. Cette demande est à remplir en ligne.
Pour tous renseignements concernant cette procédure vous pouvez vous adressez au CDAD (Conseil Départemental d'Accès aux Droits) : www.cdad71.fr
Plusieurs « Points justice » existent en Saône et Loire dont :
- La maison du droit et de la justice de Chalon s/Saône : 03 85 90 87 80
- La maison du droit et de la justice de Mâcon : 06 40 48 40 23



V-5 / LE TESTAMENT

Il est recommandé car il permet de protéger ses proches ou de réaliser un dernier souhait.

Consulter un notaire pour sa rédaction peut être utile. Cela permet de bénéficier de conseils spécifiques à sa propre situation (protection du conjoint, des enfants, transmission particulière d'un bien, donation, …). Il existe des consultations gratuites assurées par des notaires à la Maison des Droits et de la Justice et au Salon des Seniors.



V-6 / LES OBSÈQUES

Prévoir son décès ne faisant pas mourir, c'est aussi un sujet de notre paragraphe dont nous pouvons discuter avec nos proches.

Nos proches peuvent avoir des souhaits pour leurs propres obsèques, nous vous incitons à aborder le sujet bien en amont, dans la décontraction. Vous pourrez aussi faire part de vos propres choix aux personnes susceptibles d'assumer les vôtres.

Lorsque ce moment arrive, les proches font face, au-delà du deuil, à de nombreuses démarches administratives, sans forcément posséder toutes les informations nécessaires. Avoir prévu une liste de toutes les personnes et organismes à contacter peut s'avérer très aidant.

Certains organismes de prévoyance peuvent fournir une aide administrative ou financière.



VOTRE SYNDICAT CFDT RETRAITÉS DE SAÔNE ET LOIRE

S'ENGAGER POUR CHACUN, AGIR POUR TOUS

NOTRE SIÈGE SE SITUE AU
7, rue de la Fontaine, 71300 à Montceau les Mines

OÙ NOUS ÉCRIRE PAR COURRIEL :
sdr.cfdt.71@retraités71.fr

RENDEZ-VOUS AUSSI SUR NOTRE SITE :
https://www.cfdt-retraités.fr/Saone-et-Loire

VOS CONTACTS DE PROXIMITÉ :



CE DOCUMENT EST ÉLABORÉ ET ÉDITÉ PAR

RETRAITÉS
S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS
SAÔNE ET LOIRE

Syndicat CFDT des Retraités de Saône et Loire

Maison des Associations
7 rue de la Fontaine
71300 montceau-les-mines
sdr.cfdt.71@retraités71.fr
Site : https://www.cfdt-retraites.fr/Saone-et-Loire

Un merci sincère à la commission santé du syndicat,
à son animatrice Catherine BERTHIER
et
aux membres du groupe de travail qui a conçu ce document :
Catherine Berthier
Nathalie Chaperon
Sylvie Sicard
Lyse Souplet

Réalisation et Impression : novembre 2026

Crédits photo : magnific.com PEFC 10-31-1879 / Certifié PEFC / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org Montceau-les-Mines - www.groupe-igr.fr IMPRIM'VERT®