



Plan séniors 01

C'est le bon plan !



www.ain.fr

AIN⁰¹
le Département

Département de l'Ain

DOMAINE PERSONNES AGÉES

Bourg-en-Bresse

04 74 32 58 37

8 MAISONS DÉPARTEMENTALES DE LA SOLIDARITÉ

→ Maison départementale de la solidarité Bourg-en-Bresse

Bourg-en-Bresse

04 74 32 32 70

→ Maison départementale de la solidarité Plaine de l'Ain

Ambérieu-en-Bugey

04 74 38 73 80

→ Maison départementale de la solidarité Bugey

Belley

04 79 81 65 30

→ Maison départementale de la solidarité Dombes

Châtillon-sur-Chalaronne

04 74 55 38 80

→ Maison départementale de la solidarité de
Côtère/Val de Saône

Jassans-Riottier

04 74 09 85 80

→ Maison départementale de la solidarité Bresse

Montrevel-en-Bresse

04 74 25 68 00

→ Maison départementale de la solidarité Haut-Bugey

Nantua

04 74 75 95 95

→ Maison départementale de la solidarité Pays de Gex Bellegarde

Saint-Genis-Pouilly

04 50 20 52 20



Muriel Luga Giraud

1^{re} Vice-présidente du Département
déléguée aux affaires sociales

LE PLAN SÉNIORS DU DÉPARTEMENT, DE A À Z

Nous souhaitons tous vieillir dans les meilleures conditions de confort, chez nous, entourés de nos proches, et garder notre autonomie le plus longtemps possible. C'est dans cet esprit que le Département a adopté, début 2016, un ambitieux Plan séniors au service des aînés et de leurs proches. À travers les actions qui seront conduites dans les cinq prochaines années, il s'agit d'être en sécurité à domicile sans pour autant être isolé d'une vie sociale. Le Plan séniors s'appuie sur tous les partenariats existants, sur ce qui marche, pour que les conditions de vie se dégradent le moins possible avec l'âge. Cela passe par des aides à la personne, des services mais aussi le développement de solutions techniques innovantes.

Le soutien aux familles est aussi une nouvelle priorité afin de préserver la santé des aidants : une aide au répit permettra au proche de « souffler ».

Des aides spécifiques seront consacrées aux familles des malades « Alzheimer ». Nous allons développer les sessions d'accompagnement des proches confrontés à des maladies dégénératives. Avec la Mutualité sociale agricole, nous allons expérimenter une pratique venue du Canada, le baluchonnage.

Enfin, le Département, avec l'Agence régionale de santé, doit répondre aux besoins d'hébergement lorsque le maintien à domicile n'est plus possible. Dans certains secteurs, les places manquent dans les maisons de retraite, appelées aujourd'hui Ehpad. Nous favoriserons également les solutions d'hébergement intermédiaires, comme les petites unités de vie (PUV), ou les programmes d'habitat intergénérationnels.

Puisse ce petit guide pratique vous être utile dans vos recherches d'informations. Il se veut simple d'accès (recherche par mots clés au sein d'un abécédaire) et suffisamment complet dans sa présentation (pages 4 à 9) du Plan séniors 01.

Le Plan seniors repose sur 5 axes

- **Axe 1** : Prévenir la perte d'autonomie,
- **Axe 2** : Vivre ensemble dans l'Ain pour tous les âges,
- **Axe 3** : Mieux vieillir chez soi,

AXE⁰¹

PRÉVENIR LA PERTE D'AUTONOMIE

La durée de vie sans dépendance s'est accrue plus vite que la durée de vie. L'objectif de ces actions est de prolonger, soutenir et renforcer cette tendance. Le parcours de vie de la personne qui vieillit comprend des facteurs de risques en lien avec son état de santé (maladie, hospitalisation...) mais aussi avec sa vie personnelle (passage à la retraite, veuvage, isolement relationnel...). L'objectif de ces actions est d'atténuer ces situations pour éviter les ruptures brutales dans le parcours de la personne âgée.

2 ACTIONS DÉPARTEMENTALES

- **Lancement d'un appel à projets pour des actions collectives et innovantes de prévention de la perte d'autonomie**, en veillant à toucher un nombre important de personnes et en tenant compte d'une répartition territoriale équilibrée.

Le maintien d'activités physiques et intellectuelles constitue un facteur favorable.

Des actions à dimension culturelle seront développées portées par les services départementaux (Lecture publique, musées, Archives départementales) ou par des partenaires.

- **Expérimentation des outils technologiques innovants de prévention de la perte d'autonomie** en prenant en compte la préoccupation de « sécurité » au sens large,

en réponse aux ressentis et aux besoins de la personne âgée.

À titre d'exemples, les outils et les services suivants sont actuellement étudiés et vont être expérimentés :

- Le « pack sécurité » pour les personnes âgées regroupant des systèmes de téléalarme plus

performants avec utilisation de l'image,

- Le « coussin intelligent » mettant à disposition de la personne âgée des outils numériques de sécurité et de domotique,
- L'évolution du service postal a éloigné le relationnel gratuit du siècle dernier du postier, et parfois la boîte aux lettres du domicile. Il pourrait donc être expérimenté une visite régulière programmée du facteur des services de La Poste.

Ce service serait constitué d'un temps d'écoute et d'une proposition de soutien chez des personnes fragiles.

Les nouvelles technologies constitueront la base de ces actions.

Les actions de prévention de la perte d'autonomie seront coordonnées avec les régimes de retraite, les caisses d'assurance maladie, l'Agence Régionale de Santé (ARS) et les collectivités locales, notamment les Communes.

d'action pour les années à venir :

- **Axe 4** : Relever le défi des établissements pour demain.
- **Axe transversal** : soutenir les malades d'Alzheimer et leurs familles

AXE⁰²

VIVRE ENSEMBLE DANS L'AIN POUR TOUS LES ÂGES

Le vieillissement est une tendance lourde de l'évolution de notre société bien qu'il se vive aujourd'hui dans un meilleur état de santé et souvent sans dépendance. Pour assurer le vivre ensemble dans les Pays de l'Ain, notre société doit s'adapter. Pour cela, certains thèmes tels que l'organisation des villes et des villages dans un urbanisme adapté échappent aux compétences directes du Département. Il convient de privilégier sur cet axe une coopération forte avec les Communes et les Etablissements Publics de Coopération Intercommunale (EPCI).

2 ACTIONS DÉPARTEMENTALES

1 Mobilité

Le soutien aux politiques territoriales de transport et à la mobilité des personnes âgées isolées. Un dispositif d'aide aux intercommunalités pour le transport à la demande des personnes handicapées existe déjà dans le Département. Il pourrait être étendu aux personnes âgées en perte d'autonomie dans des conditions à déterminer. Cette action constitue un point important, la mobilité est un facteur clé du maintien de la socialisation des séniors.

2 Habitat

Cette action vise à adapter son chez soi et se traduit par la mise en place d'un plan ambitieux, économe et réaliste d'adaptation du logement des personnes âgées à la perte d'autonomie, quel que soit leur statut : propriétaire, locataire du parc public ou privé.

3 Création de logements adaptés

La création dans le parc social de logements adaptés et intégrés au logement familial, l'expérimentation d'une opération de logements intergénérationnels, et la réalisation d'opérations de logements avec domotique intégrée.

4 Adalogis

La relance de l'action « ADALOGIS » en lien avec les Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC) pour rendre lisible l'offre disponible de logements adaptés.

5 Nouveau programme Haissor

Mettre en place un nouveau programme Haissor (Habitat Intégré Service Solidaire Regroupé) portant sur dix projets présentés dans le cadre d'un partenariat constitué par une collectivité territoriale, un service d'aide et d'accompagnement à domicile et un bailleur social.

6 Accueil familial

Un plan de développement et de professionnalisation de l'accueil familial des personnes âgées et handicapées qui se traduit par :

- Une nouvelle organisation de la procédure d'agrément de l'accueil familial à titre onéreux de personnes âgées et de personnes handicapées pour plus d'efficacité,

- La signature d'une convention de tiers-régulateur entre le Président du Conseil départemental et un Service d'aide et d'accompagnement à domicile,
- La mise en place de la formation des accueillants familiaux, et d'une information sur cette forme d'accueil.

AXE⁰³

MIEUX VIEILLIR CHEZ SOI

Vivre chez soi est l'objectif de chacun d'entre nous. Au travers de cet axe le Plan séniors vise à améliorer les conditions de vie même lorsque la perte d'autonomie apparaît.

La loi d'Adaptation de la Société au Vieillessement vient renforcer le dispositif de prise en charge et d'accompagnement des personnes âgées dépendantes par le biais d'une réforme de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA 2) et par la création d'un droit au répit pour l'aidant de la personne âgée. Dans l'Ain, la philosophie du Département de mise en oeuvre de ces mesures vise à venir soutenir l'environnement familial et personnel de la personne âgée sans se substituer à lui, ce qui serait synonyme d'assistanat.

6 ACTIONS

- **Améliorer l'APA** en conservant la logique de plan d'aide, grâce à une réduction du reste à charge de la personne âgée et à la revalorisation des plafonds des plans d'aide de l'APA pour les personnes les plus dépendantes.
- **Former nos évaluateurs** à la logique d'autonomie des personnes et à l'inscription des plans d'aide en complémentarité des

actions déjà en place, en prenant en compte l'environnement de la personne âgée bénéficiaire de l'APA.

- Prendre en considération le droit au répit en l'intégrant au plan d'aide de l'APA Intégré au plan d'aide de l'APA, **le droit au répit** pour les proches aidants sera soutenu et financé par le développement de solutions telles que: l'accueil de jour, l'hébergement

temporaire, l'aide humaine ponctuelle...

- Expérimenter de nouveaux modes de services : Avec la MSA Ain-Rhône, un service de répit à domicile de type « **baluchonnage** » pourrait être mis en place suivant le modèle québécois (Le baluchonnage est une solution inventée Outre-Atlantique, plus flexible et plus approprié aux besoins des familles confrontées à la dépendance de leurs proches, qui permet à l'aidant de prendre quelques jours de répit hors du domicile, tout en évitant au malade un hébergement temporaire qui pourrait lui être préjudiciable, un intervenant venant loger sur place).
- Professionnaliser et valoriser le métier d'aide à domicile : Poursuivre le programme de rénovation du secteur de l'aide à domicile tel que défini dans les orientations du **nouveau Contrat Pluriannuel d'Objectifs et de Moyens (CPOM) 2016-2017-2018** (sortir

de la logique d'heure, mettre en place un système d'abonnement...). Dans ce cadre, pour favoriser les recrutements, il convient d'élaborer un véritable plan métier pour le secteur de l'aide à domicile qui portera notamment sur des plans de communication, de formation et de recrutement des professionnels de l'aide à domicile.

- Développer et coordonner les **actions de soutien aux proches aidants** pour disposer ainsi d'une couverture territoriale complète en actions d'aide aux aidants. Cet axe doit se renforcer par la mise en place d'un comité de pilotage départemental avec les caisses de retraite et le lancement d'appels à projets pour les territoires non couverts, notamment autour des parcours et accompagnements de fin de vie.



Cette quatrième et dernière orientation concerne à la fois la poursuite de l'expérimentation d'une offre alternative à l'EHPAD, mais également l'adaptation de celui-ci au défi actuel de la très grande dépendance et de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.

4 ACTIONS

- Une expérimentation par la **création d'une Petite Unité de Vie pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer** ou troubles apparentés. Cette action doit s'accompagner de solutions novatrices portant sur le bien-être et la sécurité des personnes accueillies (volet architectural, aménagements et adaptations liés au confort de vie, au projet d'établissement, à la place et au soutien des familles...).
- Un appel à projet pour la **création de deux Petites Unités de Vie supplémentaires** sur les territoires des Maisons Départementales de la Solidarité Dombes et Plaine de l'Ain pour compléter la couverture du département.
- Un plan de relance portant sur l'**attractivité des logements foyers** nouvellement appelés **résidences autonomie** pour la mise en oeuvre d'actions d'animation et de prévention de la perte d'autonomie, financées par un forfait autonomie. Le forfait amené par le Département sera couvert par un concours de la Contribution Additionnelle de Solidarité pour l'Autonomie (CASA). Le Plan séniors offre ainsi l'opportunité pour ces structures d'engager une politique de rénovation et de mise en conformité, en permettant un financement au titre du Plan d'Aide à l'Investissement de la CNSA.
- Un programme « **10 projets pour les cinq prochaines années** » portant à la fois sur la création de lits supplémentaires et sur la mise en oeuvre d'un plan de reconstruction, de rénovation et d'adaptation des Etablissements d'Hébergement de Personnes Agées Dépendantes (EHPAD) à la grande dépendance et à la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.



SOUTENIR LES MALADES D'ALZHEIMER ET LEURS FAMILLES

Avec 900 000 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées, la France fait partie des pays où le nombre de malades est le plus élevé.

225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année, soit près d'un toutes les trois minutes. En 2020, un Français de plus de 65 ans sur quatre devrait être touché par la maladie d'Alzheimer. Ce volet transversal « soutenir les malades d'Alzheimer et leurs familles » porte une attention spécifique à la problématique de l'accueil et de l'accompagnement des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées. La prévalence de ces maladies est évaluée dans l'Ain à environ 7 300 personnes.

L'heure n'est plus dans ce contexte à un plan Alzheimer spécifique, mais à intégrer la maladie d'Alzheimer et ses différents stades de développement à l'ensemble des actions retenues dans le présent Plan séniors du Département de l'Ain. Ils sont prioritairement concernés par :

- la prévention pour soutenir les malades et leurs familles dans les premières phases de la maladie,
- l'amélioration de l'APA,
- le droit au répit pour les familles,
- la création d'une Petite Unité de Vie (PUV) dédiée aux malades d'Alzheimer avec de nouvelles méthodes d'accompagnement,
- l'adaptation des EHPAD avec la mise en place de Pôles d'activités et de Soins Adaptés.



AIDANTS

Les aidants sont souvent en première ligne. Leur engagement peut être très contraignant et parfois se répercuter sur leur santé. Le droit au répit est désormais pris en compte par le Département à travers plusieurs aides. Cela peut passer par un « accueil temporaire », dans une petite structure, sur une journée ou même une semaine, afin que l'aidant puisse souffler. Le « baluchonnage » permet de rester au domicile, c'est l'intervenant qui prend le relais auprès de votre parent, dans son cadre de vie habituel.

APA

la réforme de l'Allocation personnalisée d'autonomie conserve la logique d'un plan d'aide pour rester à domicile, avec une diminution de la participation financière de la majorité des bénéficiaires les plus dépendants afin qu'ils puissent avoir le choix de rester plus longtemps à leur domicile. L'objectif est de venir en soutien de l'environnement familial de la personne âgée, sans se substituer à lui, ce qui serait synonyme d'assistanat.

ALZHEIMER

En 2020, un Français de plus de 65 ans sur quatre pourrait être touché par la maladie d'Alzheimer. Le Département fait le choix de soutenir les malades d'Alzheimer et leur famille. Prévention, APA, droit au répit pour les familles, création d'une Petite unité de vie (PUV) dédiée aux malades d'Alzheimer avec de nouvelles méthodes d'accompagnement, adaptation des Ehpad avec la mise en place de Pôles d'activités et de soins adaptés... Autant de mesures spécifiques pour une pathologie complexe, épuisante pour les proches.





BALUCHONNAGE

cette technique utilisée outre-atlantique va être testée dans l'Ain par la Mutualité sociale agricole. Un intervenant vient remplacer le temps d'un week-end un conjoint ou un proche, au domicile. L'aidant peut souffler, la personne âgée est moins perturbée car elle reste dans un environnement connu.

COUSSIN INTELLIGENT

Cette innovation technologique numérique possède des commandes tactiles très faciles à utiliser. Grâce à elle, il est désormais possible aux personnes âgées de sortir de leur isolement et d'interagir avec leur environnement. En restant assise, une personne âgée peut piloter à distance la domotique de son domicile (lumière, stores). Elle peut accéder à Internet par l'écran de la télévision. Ainsi, il lui sera possible d'échanger en visio-conférence avec les proches ou des professionnels de santé, de rechercher une info en ligne...

COÛTS

La dotation versée au Département par l'Etat au titre de l'Allocation personnalisée à l'autonomie ne couvre pas l'ensemble des dépenses... C'est la solidarité des contribuables de l'Ain qui permet de poursuivre son versement malgré la défaillance du Gouvernement.



DÉPARTEMENT

Notre société doit s'adapter au vieillissement de la population. L'Ain compte près de 141 000 personnes de plus de 60 ans. Elles seront 12 000 de plus en 2030. Le Département a donc choisi d'anticiper en votant un ensemble de mesures d'accompagnement humain et technique qui seront déployées au cours des 5 ans à venir. Parce que chacun, dans sa famille, aspire à bien vieillir, ensemble, le plus longtemps possible...



ETABLISSEMENT

Trouver une place en établissement qui corresponde au besoin et au revenu de la personne âgée est compliqué pour sa famille. Les listes d'attentes sont parfois longues. Le Département de l'Ain se mobilise auprès de l'Agence régionale de santé pour qu'elle crée de nouvelles structures d'accueil et augmente le nombre de place dans les Ehpad (Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) qui en ont besoin. En parallèle, le Département lance un appel à projets pour la construction de Petites unités de vie, destinées à accueillir des personnes peu dépendantes mais dont le logement est isolé ou inadapté.



FAMILLE

L'accueil familial est une alternative à l'établissement que le Département souhaite développer. Des professionnels formés, rémunérés, disposant d'un agrément et encadrés par un service d'accompagnement pourraient accueillir à leur domicile une ou plusieurs personnes âgées dépendantes. Ces métiers, aujourd'hui exercés dans le cadre de la protection de l'enfance, permettraient d'offrir un accueil personnalisé pour la personne âgée dans un cadre « familial ».





GÉNÉRATIONS

Réunir au sein d'un même immeuble, des familles et des personnes âgées afin de favoriser l'entraide, au cœur d'un village : c'est le principe des 10 programmes immobiliers Haissor (Habitat intégré service solidaire regroupé) en cours de livraison dans l'Ain. Les résidents peuvent aussi bénéficier d'espaces communs, de services d'aides à domicile et participer, s'ils le souhaitent, à des activités partagées.



HANDICAP

La dépendance survient en moyenne vers 85 ans. L'objectif du Plan seniors est de prolonger cette tendance.



INNOVATION

L'Ain lance un appel à projets pour développer des actions innovantes de prévention de la perte d'autonomie dans tout le département. Des actions culturelles par exemple seront mises en place autour de la lecture, de la généalogie, du patrimoine... Différents services départementaux se mobilisent pour proposer des services adaptés à chacun. Les associations et partenaires sont sollicitées pour créer des activités collectives qui permettent de lutter contre l'isolement. Sorties cinéma, randonnée, informatique, ou plus simplement repas sont autant d'activités qui favorisent le bien vieillir.



JUSTICE

Elle intervient lorsqu'une personne âgée perd ses facultés à gérer son patrimoine. Une procédure administrative permet de désigner une personne de confiance, une tutelle, ou une curatelle.



KINÉ

Les professionnels de santé qui interviennent pour les gestes quotidiens au domicile sont nombreux : médecin, infirmier, kinésithérapeute. Le Département facilite l'implantation de maisons médicales regroupant plusieurs professionnels. L'objectif est de maintenir un accès aux soins de proximité face à une baisse du nombre de praticiens.



LOGEMENT

Vieillir nécessite souvent un aménagement du logement. Éviter la chute est primordial. L'Ain propose des appartements à loyers accessibles, adaptés pour les personnes dépendantes sur le site internet Adalogis. Des aides existent pour effectuer des travaux d'accessibilité pour les propriétaires occupants.

M

LA MARPA

La Marpa est une petite unité de vie d'une vingtaine de logements privés, organisés autour d'un pôle de services : restauration collective, services ménagers, animations... Cette structure est non-médicalisée et ouverte sur l'extérieur. Elle permet le maintien d'une certaine indépendance de la personne âgée dans un logement de type individuel, tout en bénéficiant d'une sécurité 24h/24. Dans le cadre du Plan séniors, un appel à projet permettra la création de 4 nouvelles MARPA.

N

NOUVEAU

Le Plan séniors marque pour la première fois dans l'Ain une volonté d'agir aux côtés des personnes âgées et de leurs proches de manière globale et concrète pour prévenir la perte d'autonomie, en abordant tous les aspects de la vie quotidienne.

O

ORIENTATION

Les Clic (Centre local d'information et de coordination gériatrique) répartis sur tout le territoire accueillent les personnes âgées et leur famille pour les orienter et les conseiller autour de sujets importants : maintien à domicile, hébergement en établissement, aide aux aidants, culture et loisirs, bénévolat... Accueil gratuit.



LA POSTE

Le Département, en lien avec la Poste, souhaite développer un service qui existait il y a quelques décennies. En plus de vérifier que le sénior se porte bien, le facteur pourrait représenter un lien social avec des services extérieurs.

PROFESSIONNALISATION

Les services d'aide à domicile peinent à recruter du personnel qualifié. Le Département, en lien avec les associations, souhaite un « plan métier » comprenant notamment de la formation pour une montée en compétence des personnels, au bénéfice des intervenants et des personnes aidées.

QUESTIONS

C'est le rôle des assistantes sociales du Département de cerner les problèmes. Lors de leurs visites à domicile, elles ont pour mission d'évaluer les difficultés de votre proche à effectuer les gestes quotidiens pour proposer un plan d'aide adapté au besoin. Elles prennent également en compte l'appui apporté par l'environnement familial.

REPAS

L'alimentation est un point clef du maintien à domicile. Le plan d'aide de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) peut financer l'intervention d'une aide à la personne pour préparer les repas ou bénéficier d'un service de portage.

RÉPIT

Quelques jours de vacances, une pause «sports loisirs», une intervention chirurgicale programmée, une invitation à dîner... Ces activités banales, pourtant nécessaires à un bon équilibre, sont vite abandonnées ou reportées, lorsque vous devez vous occuper d'un proche qui parfois ne peut rester seul. Des solutions existent pour vous permettre de prendre du temps pour vous, tout en confiant votre proche à des personnes compétentes. Vous pouvez bénéficier des dispositifs de répit, permettant à l'aidant et à son proche de souffler moralement et physiquement : accueil de jour, hébergement temporaire, ...



SÉCURITÉ

En cas de chute ou de malaise, la téléalarme sauve des vies. Sur simple pression de la télécommande ; vous êtes alors en communication, grâce au transmetteur relié au téléphone, avec un professionnel qui analyse de façon détaillée et rapide la nature de l'alarme. Le Département de l'Ain va plus loin avec un nouveau « Pack Sécurité » pour les personnes âgées, regroupant des outils de téléalarme plus performants avec utilisation de l'image et de dialogue.



TRANSPORTS

Aller au marché, se rendre à un rendez-vous médical, prévoir une sortie cinéma, c'est aussi ça bien vieillir. Le Conseil départemental cherche à faciliter la mise en œuvre du transport à la demande, en apportant son soutien aux communes et intercommunalités... Un dispositif d'aides existe déjà dans le Département pour les personnes handicapées, l'idée est de l'étendre aux personnes âgées.



UTILE

Le Plan seniors est concret et conçu pour faciliter le « vieillir ensemble ». Il s'articule autour de 5 objectifs prioritaires :

- Privilégier l'autonomie des personnes,
- Favoriser d'abord le domicile,
- Promouvoir l'innovation au service du vieillissement,
- Renforcer le soutien aux familles et aux aidants,
- Relever le défi des établissements pour demain.



VIEILLIR

En France, on constate une espérance de vie allongée. En 2016 l'espérance de vie est de 84.8 ans pour les femmes, 78.4 ans pour les hommes. En 2060 : les femmes vivront jusqu' à 91 ans et les hommes 86 ans. La majorité des personnes âgées vieillissent déjà dans de bonnes conditions d'autonomie, l'âge moyen d'entrée en perte d'autonomie est de 85 ans.



WEB

On les appelle maintenant les « silvers surfeurs » (les surfeurs aux cheveux gris). Cela prend la forme d'une relation avec la famille éloignée grâce aux réseaux sociaux, de recherche d'informations pour organiser ses loisirs. Idées de sortie, actualités, ils trouveront bon nombre d'infos sur www.ain.fr mais aussi sur Twitter, Facebook et Youtube sur les comptes « l'Ain, le Département ».





EXPÉRIMENTATION

Tester des solutions qui marchent ailleurs : c'est le fil rouge de ce Plan seniors. Le Canada, notamment, utilise les techniques du balluchonnage, des Petites unités de vie pour encadrer différemment les malades Alzheimer, de l'habitat intergénérationnel facilitant l'entraide. Le Département avait invité Nicole Poirier, québécoise, spécialiste de la prise en charge des troubles cognitifs pour un témoignage plein d'espoir et de bon sens : à écouter sur Youtube.



YOGA

Maintenir une activité physique modérée permet de retarder la perte d'autonomie. Les Clic (voir contact en dernière page) peuvent vous aider à trouver une association sportive près de chez vous.



ZOOM

Le budget consacré par le Département aux personnes âgées s'élève globalement à plus de 66 millions d'euros en 2016. 10 millions d'euros par an sont affectés au Plan seniors.

VOS CONTACTS

CLIC

(centre locaux d'information et de coordination gérontologique)

→ Clic du bassin burgien

ADAG

Bourg-en-Bresse

04 74 22 11 11

Email : contact@clicbassinburgien.fr

Site internet : www.adagbb.fr/clic

→ Clic des 3 cantons

Maison de retraite La Montagne

Châtillon-sur-Chalaronne

04 74 55 15 39 ou 06 73 38 06 55

Email : clicdes3cantons@mrchatillon.fr

→ Clic des pays de Bresse

St-Trivier-de-Courtes

04 74 30 78 24

Email : contact@clicdespaysdebresse.org

Site internet : www.clicdespaysdebresse.org

→ Clic du pays de Gex

Chevry

04 50 41 04 04

Email : clic@ccpg.fr

Site internet : www.cc-pays-de-gex.fr/clic

→ Clic du pays bellegardien

Bellegarde-sur-Valserine

04 50 48 71 64

Email : clic@ccpb01.fr

Site internet : www.ccpb01.fr/clic

→ Clic Dombes-Saône-Côtière

Maison de retraite publique

Villars-les-Dombes

04 74 98 39 29 ou 06 84 53 20 37

Email : clicdombes.saone@wanadoo.fr

→ Clic du Pays du Bugey

Belley

04 79 87 24 23

Email : clic@paysdubugey.fr

Site internet : www.paysdubugey.fr

→ Clic du Haut Bugey

Oyonnax

04 74 75 67 79

Email : clicduhautbuguey@orange.fr

site internet : www.clicduhautbuguey.fr

→ Clic de la Plaine de l'Ain

Ambérieu-en-Bugey

04 74 46 19 04

Email : clic@cc-plainedelain.fr

site internet : www.clic-plainedelain.fr