

LE GUIDE INFO POUR LES PLUS DE 60 ANS

MAROMME,  
GENERATION SENIORS





**02 32 82 22 17**  
**Numéro unique seniors**

## ÉDITO



### AU PLUS PRÈS DE VOUS

**Chères Marommaisés,  
chers Marommais,**

Quel que soit l'âge, l'état de santé ou le quartier où l'on vit, chacun doit pouvoir trouver sa place dans notre ville. Cette volonté concrétisée par des actions visant à renforcer l'autonomie tout en luttant contre l'isolement est le fer de lance de notre politique à l'égard des seniors.

Ainsi, l'équipe municipale s'est efforcée de mettre en place un maillage efficace pour permettre aux Marommais de mieux vieillir chez eux : service d'aide à domicile, actions de prévention, service de port de repas ou de soins infirmiers à domicile, programmes d'animations et de loisirs, vigilance accrue auprès des aînés...

Les services municipaux et les associations avec lesquelles ils travaillent constituent un réseau de proximité rassurant et efficace, qui mobilise de très nombreux professionnels, dont l'objectif commun est de vous garantir une qualité d'information, de coordination et de service dans tous les domaines de la vie. Pour que Maromme soit une ville où il fait bon vivre, où il fait bon vieillir.

Ce guide que j'ai le plaisir de vous remettre a été conçu et imaginé en étroite collaboration avec Annick Mertens, adjointe à l'animation seniors, afin d'essayer de vous accompagner au mieux dans votre vie quotidienne. Il présente des réponses adaptées à vos attentes, afin de faciliter vos démarches et de vous donner accès aux services et prestations auxquels vous avez droit.

**Bonne lecture à toutes et à tous.**

**David LAMIRAY**  
Maire de Maromme  
Président du CCAS





# SOMMAIRE

## ÉDITORIAL

### ÊTRE BIEN INFORMÉ

Le pôle solidarité / CCAS	6
Le CLIC	7
Paperassistance	8
Suivre l'actualité de la Ville	9

### SE LOGER

Les résidences Cottereau et Pican	10
Les résidences co-living	12
Le village des Aubépins	14
Les logements sociaux	16

### BIEN VIVRE CHEZ SOI

Adapter son logement	18
Les aides à domicile	22
Les repas	24
La prévention des chutes	25

### RESTER EN LIEN

Les animations pour les Seniors	28
La prévention de l'isolement	30
Le registre des personnes vulnérables	31
Le plan canicule	32
Rester actif	33

### PRATIQUE

Numéros utiles	35
Informations pratiques	36

# ÊTRE BIEN INFORMÉ



---

**VOUS SOUHAITEZ OBTENIR DES INFORMATIONS SUR VOS DROITS, SUR LES AIDES QUE VOUS POUVEZ OBTENIR, SUR LES ANIMATIONS QUI VOUS SONT DÉDIÉES OU PLUS LARGEMENT SUR LA VIE DE VOTRE VILLE, PLUSIEURS SOLUTIONS S'OFFRENT À VOUS.**

---

## LE PÔLE SOLIDARITÉ / CCAS

### 02.32.82.22.17

Premier de vos interlocuteurs, le **CCAS** (Centre Communal d'Action Sociale) aide au quotidien les Marommois : il informe, conseille et oriente les personnes dans leurs démarches administratives.

Le CCAS a également pour mission de soutenir les seniors dans les difficultés de la vie quotidienne (maintien dans le logement, gestion du budget, démarches liées à la santé, mobilité...). Il peut intervenir au moyen d'un accompagnement personnalisé, d'aides financières ou encore d'ateliers collectifs.

De plus, il assure la gestion des deux résidences autonomie.

Au travers du pôle Solidarité, sont proposées aux seniors diverses animations et activités tout au long de l'année.



## LE CLIC

### CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION

Avec le prolongement de la durée de vie, le maintien à domicile des personnes âgées devient un enjeu prioritaire.

S'il existe de nombreuses solutions en fonction des situations particulières, encore faut-il savoir où s'adresser. Avec l'installation au «village des Aubépins» du **Centre Local d'Information et de Coordination du Cailly**, les personnes en perte d'autonomie et leur famille peuvent désormais bénéficier d'un service d'orientation gratuit et personnalisé.

À la recherche d'un établissement, un accueil de jour, une aide ou des soins à domicile, un accompagnement social... Ou tout simplement un soutien, le CLIC vous oriente vers un service approprié à la situation. *Il est important de noter que les coordinatrices peuvent intervenir également en direction des aidants (conjoint, famille) pour leur apporter des solutions de substitution temporaire.*

**C.L.I.C. du Cailly**  
**Village des Aubépins,**  
**16, rue de la République**

**02 32 13 58 98**

**[clic@traitunionducailly.fr](mailto:clic@traitunionducailly.fr)**

Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h,  
le vendredi de 9h à 12h30



VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS

POUR REMPLIR DES FORMULAIRES ADMINISTRATIFS, RÉDIGER UN COURRIER,  
ÉCHANGER PAR INTERNET AVEC LES ADMINISTRATIONS, CONNAÎTRE VOS DROITS...

# PAPERASSE ASSISTANCE

POUR NE PAS SE LAISSER DÉBORDER !

NOUS VOUS PROPOSONS  
DES RENCONTRES MENSUELLES  
AUTOUR D'UN CAFÉ  
AFIN DE RÉGLER ENSEMBLE,  
TOUTE CETTE PAPERASSE.



## 2 MARDIS PAR MOIS

DE 14H À 16H

MÉDIATHÈQUE «LE SÉQUOÏA»  
PLACE JEAN JAURÈS

## MAROMME



RENSEIGNEMENTS  
CMS 02.35.75.16.35 / CCAS 02.32.82.22.00

# ÊTRE BIEN INFORMÉ

## SUIVRE L'ACTUALITE DE MA VILLE

Pour s'informer de l'actualité marommaise ou encore trouver des idées pour se divertir, échanger..., la Ville met à votre disposition différents supports :

- Le magazine municipal,  
**Maromme ma ville** *chaque mois dans votre boîte aux lettres*



- Le site internet,  
**www.maromme.fr** *pour vos démarches administratives  
et les renseignements pratiques*

- L'application pour téléphone ou tablette,  
**marommeactu.fr** *pour suivre l'actualité*

- Les réseaux sociaux *pour s'informer*

 **Facebook** [facebook.com/marommemaville/](https://facebook.com/marommemaville/)

 **Twitter** [twitter.com/Villedemaromme](https://twitter.com/Villedemaromme)

 **Instagram** [instagram.com/marommemaville/](https://instagram.com/marommemaville/)

# SE LOGER



---

**VOUS SOUHAITEZ PASSER VOTRE RETRAITE DANS UN CADRE CONFORTABLE, CONVIVIAL ET SÉCURISÉ, MAROMME VOUS OFFRE UN ASSORTIMENT DE LOGEMENTS ADAPTÉS À VOS BESOINS.**

---

## LES RÉSIDENCES AUTONOMIE

### Les Résidences Pican et Cottereau

La Ville de Maromme propose aux personnes retraitées et/ou de 60 ans, valides et autonomes, seules ou en couple, aptes à vivre en collectivité, deux résidences autonomie équipées au total de **137 logements de type F1**, avec balcons, de 32 à 35m<sup>2</sup>. Les loyers moyens, volontairement peu élevés, se montent à 400 euros environ.

Dans un souci du bien vieillir, ces établissements proposent à leurs résidents un panel de services comme la restauration (le midi, du lundi au vendredi), un gardiennage 24H/24, des laveries, des



chambres d'hôtes pour la venue des familles, des animations de loisirs et de prévention santé gratuites, puis des prestations de pédicurie, de coiffure, de réflexologie.

Des espaces conviviaux comme la salle d'animation sont mis à disposition des résidents pour partager quotidiennement des activités ludiques.

Une équipe de professionnels est présente tous les jours pour assurer les services dispensés et répondre aux différents besoins des usagers.

**Résidences autonomie Cottereau et Pican  
49 et 51, rue Ernest Danet**

**Renseignements : 02 32 82 22 17**

## SE LOGER

NOUVEAU



### LES RÉSIDENCES CO-LIVING

*Une nouvelle offre de logements à destination des seniors viendra, dans quelques mois, s'ajouter aux deux déjà existantes.*

#### **Les Résidences Cocoon et Monolithe**

Ce projet s'articule autour de **deux résidences**, réservées aux personnes âgées de plus de 60 ans, vivant seules ou en couple.

Ce sont 122 appartements répartis sur deux entités, l'une désignée «**Cocoon**» est composée de 87 appartements destinés à la location, l'autre, le «**Monolithe**», propose 35 appartements en accession à la propriété.

## SE LOGER

Ces deux résidences vont offrir deux types de logements affichant des surfaces plutôt attrayantes allant de 48m<sup>2</sup> à 64 m<sup>2</sup> pour les T2, et de 64m<sup>2</sup> à 79 m<sup>2</sup> pour les T3.

Portée par le bailleur Quevilly Habitat, la résidence «Cocoon» s'adresse à des personnes éligibles au logement social.



Pour garantir une certaine mixité au sein de la résidence, ces appartements sont réservés équitablement aux revenus modestes et aux revenus un peu plus élevés.

**La véritable innovation de ce projet de résidences seniors s'articule autour d'un concept d'habitat inclusif : Cocoon social club©**

### **Cocoon social club©**

*Cocoon Social Club propose aux résidents de construire un projet commun collectif, organisé autour d'un conseil communautaire et de commissions participatives afin que chacun puisse prendre part à l'élaboration des activités proposées. Ce concept repose sur la forte implication du collectif, les habitants formant ainsi un réseau social de volontaires.*

*Pour permettre l'organisation et le bon déroulement de ces activités, la résidence «Cocoon» fait valoir plus de 1 000 m<sup>2</sup> d'espaces communs. Jardin en terrasse, salle de cuisine, chambre d'hôtes, blanchisserie, espace esthétique, atelier de bricolage, ces espaces partagés permettront le développement de la convivialité et de l'entraide. Bien entendu, ces espaces sont ouverts, au même titre que les activités aux résidents du «Monolithe».*

## SE LOGER



### LE VILLAGE POUR SENIORS DÉPENDANTS

#### Le Villâge «Les Aubépins»

Avec une capacité d'accueil de 80 résidents, 4 places d'hébergement temporaire, 5 places d'accueil de jour et 1 place d'accueil de nuit, l'Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) *Les Aubépins* se veut un lieu de vie résolument ouvert et convivial. Le rez-de-chaussée s'agence comme le lieu de vie sociale par excellence, avec ses lieux d'animation, ses commerces et son restaurant ouverts sur la ville. Complété par les services logistiques et administratifs, ce niveau s'organise autour d'un patio extérieur. Les 2 étages sont, quant à eux, réservés aux logements des résidents.

En septembre 2014, l'établissement situé en plein coeur de ville a reçu le Prix « Lieux de vie collectifs et autonomie » décerné par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).

**Renseignements : 02 32 13 58 00**



## SE LOGER

### LES LOGEMENTS SOCIAUX

À destination des personnes à faibles revenus, le logement social peut être une bonne alternative pour quitter une habitation devenue trop lourde à entretenir.

De la même façon, rendre un T4 pour un logement plus petit et mieux adapté (rez-de-chaussée, ascenseurs, proximité des commerces...) permet de se faciliter la vie et de gagner en autonomie.

À Maromme, de nombreux bailleurs proposent une variété de logements dans tous les quartiers de la ville. Une demande unique (voir ci-contre) permet de postuler pour l'ensemble du parc immobilier social marommois.

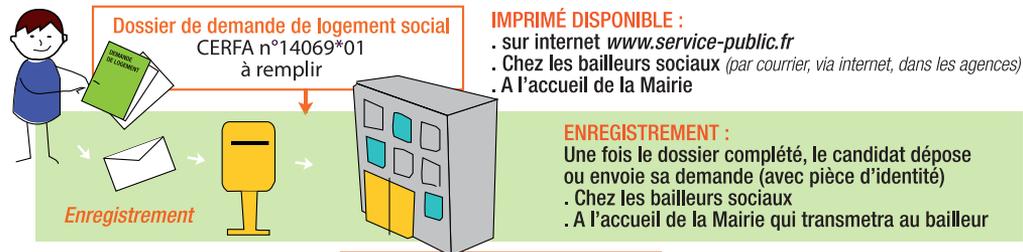
**Renseignements :**  
**Service habitat, pôle solidarité**  
**02 32 82 22 00**



# DEMANDE DE LOGEMENT MODE D'EMPLOI EN 3 ÉTAPES

## 1. DOSSIER DE DEMANDE DE LOGEMENT

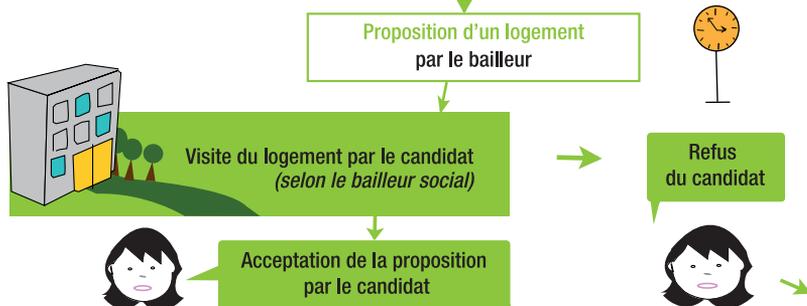
À RENOUELER TOUS LES ANS !



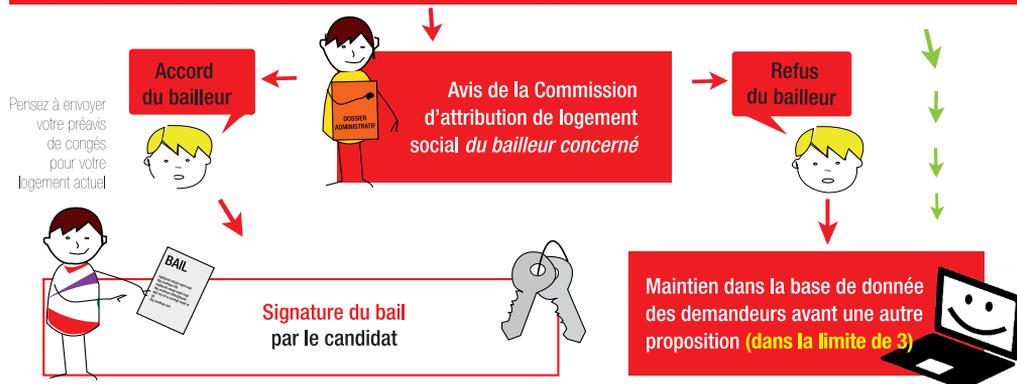
Instruction du dossier 1 MOIS

Réception par courrier d'un **numéro unique départemental**  
Valable 1 an pour tout le Département de Seine-Maritime

## 2. PROPOSITION D'UN LOGEMENT



## 3. DÉCISION DE LA COMMISSION DU BAILLEUR



À SAVOIR : CONTRAIREMENT AUX IDÉES REÇUES, LA VILLE NE POSSÈDE PAS DE LOGEMENT.

Information : Vous pouvez consulter librement les appartements disponibles à la location et vous positionner sur ceux qui vous intéressent, en respectant les critères d'éligibilité du bailleur Habitat 76 - Sur votre Smartphone : [agence.habitat76.fr](http://agence.habitat76.fr)

# BIEN VIVRE CHEZ SOI

## BIEN VIVRE A MAROMME



---

D'AVOIR SON «CHEZ SOI». IL EST PARFOIS INDISPENSABLE DE L'ADAPTER POUR LE RENDRE PLUS CONFORTABLE ET PLUS FONCTIONNEL.

---

### ADAPTER SON LOGEMENT

*Pour vous, nous avons rassemblé quelques informations utiles et des conseils pratiques pour améliorer votre logement. Des petits aménagements à faire soi-même ou des travaux plus importants d'adaptation, il s'agit de vous permettre de bien vivre chez vous.*

# POUR VOUS, QUELQUES CONSEILS POUR AMÉNAGER SON LOGEMENT

Positionnez les objets les plus utilisés à portée de main



Ayez toujours une lampe torche en état de marche



Installez des barres d'appui dans la douche, et les toilettes



Ne vous chargez pas, de façon à toujours voir vos pieds



Évitez les tapis, à défaut, fixez les avec des adhésifs



Préférez les plaques électriques au gaz



Installez une robinetterie à thermostat



Assurez vous d'avoir un bon éclairage



N'utilisez un escabeau qu'en présence d'un tiers



Installez une douche sans seuil

## BIEN VIVRE CHEZ SOI

### Auprès de qui vous faire aider ?

*Vous souhaitez réaliser des travaux d'adaptation afin de pouvoir vivre sereinement et en toute sécurité chez vous,*

**Si vous êtes propriétaire**, plusieurs organismes peuvent vous accompagner :

**L'agence nationale de l'habitat (ANAH)** accorde des aides financières aux propriétaires occupants ayant des revenus modestes. Elle aide notamment les personnes âgées propriétaires à réaliser des travaux d'adaptation nécessaires pour continuer à vivre le plus longtemps possible chez elles.

**Renseignements :**

**[www.anah.fr](http://www.anah.fr) - 0820 15 15 15 (0,05 € /min)**

---

**ACTION LOGEMENT** peut aussi vous soutenir, sous conditions, dans les travaux d'amélioration de votre logement, en s'associant avec votre assurance retraite, cet organisme finance également l'aménagement de salle de bain ou des sanitaires.

**Renseignements :**

**[www.actionlogement.fr](http://www.actionlogement.fr) - 02 76 78 11 11**

---

**LES CAISSES DE RETRAITES** peuvent participer au financement d'aménagements des salles de bains ou des sanitaires.

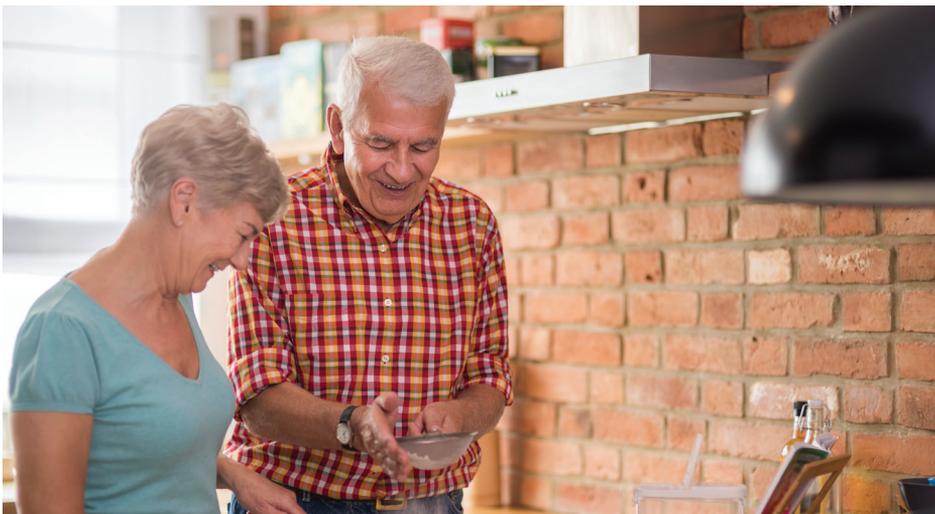
**Renseignements : voir page 38**

## BIEN VIVRE CHEZ SOI

**Si vous êtes locataire dans le privé**, en situation de handicap ou de perte d'autonomie, des travaux d'adaptation de votre logement peuvent être réalisés à vos frais et sous conditions. Si votre propriétaire est d'accord, vous pouvez déposer une demande d'aide à sa place. Dans ce cas, c'est vous qui financez les travaux et bénéficiez des aides de l'ANAH dans les mêmes conditions qu'un propriétaire occupant (voir ci-dessus). À votre départ, votre propriétaire ne pourra pas exiger que vous remettiez le logement dans l'état dans lequel il était avant les travaux d'adaptation.

**Si vous êtes locataire d'un bailleur social**, lorsque vous êtes en perte d'autonomie, il est possible de demander au bailleur d'effectuer des travaux d'aménagement (douche, toilettes réhaussés, rampe d'accès...), sur simple demande écrite adjointe d'un certificat médical. C'est le bailleur social qui s'occupe de tout, du financement comme des travaux.

**Renseignements :**  
**Service habitat, pôle solidarité**  
**02 32 82 22 00**



# BIEN VIVRE CHEZ SOI

## LES AIDES A DOMICILE

*Avec le temps, chacun le reconnaît, certaines tâches du quotidien deviennent plus compliquées à réaliser. Bénéficiaire du soutien d'une auxiliaire de vie suffit à estomper ces désagréments pour continuer à vivre chez soi en toute tranquillité.*

### **Besoin d'aide pour vous faciliter la vie quotidienne ?**

Vous rencontrez quelques difficultés pour effectuer certains gestes, comme le ménage par exemple. Vous pouvez solliciter conseil et aide auprès :

- du pôle Solidarité de la mairie (*voir p.6*)
- du CLIC du Cailly installé au village des Aubépins (*voir p.7*)
- de votre (vos) caisse(s) de retraite (*voir p.38*)

### **Besoin d'aide pour les actes essentiels de la vie quotidienne ?**

Vous avez plus de 60 ans et vous ressentez le besoin d'aide pour les actes essentiels de la vie quotidienne (vous lever, vous déplacer, vous laver...). Dans ce cas-là, il est conseillé de faire une demande d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA). Une visite d'évaluation à domicile, réalisée par l'équipe médico-sociale de l'APA, permettra de définir vos réels besoins.

*Toutes les personnes remplissant les conditions peuvent bénéficier de l'APA. En revanche, le montant attribué dépend des revenus.*

La demande d'APA se fait auprès du Département, directement sur le site internet : **[www.seinemaritime.fr](http://www.seinemaritime.fr)**

**Si vous ne disposez pas des outils numériques nécessaires, nous vous invitons à venir retirer votre dossier auprès des agents du pôle Solidarité de la mairie.**

## BIEN VIVRE CHEZ SOI



### Comment trouver une aide à domicile ?

Deux possibilités s'offrent à vous,

- **faire appel à un service d'aide à domicile**

*Un listing peut vous être proposé par le pôle Solidarité de la mairie, par le CLIC et, pour les bénéficiaires de l'APA, par le Département,*

- **employer directement un intervenant à domicile**

*Pour les bénéficiaires de l'APA, celui-ci doit-être habilité par le Conseil Départemental de Seine-Maritime.*

Le règlement des interventions peut être effectué en chèque emploi-service qui ouvrent droit à un crédit d'impôt. *Renseignements auprès de votre banque ou de l'URSSAF.*

## BIEN VIVRE CHEZ SOI



### LE PORTAGE DE REPAS

*On ne le dira jamais assez : manger, c'est vital ! Toutefois, entre les courses et la préparation des repas, c'est parfois pour certains loin d'être une sinécure. Veiller à des repas complets et équilibrés permet de rester alerte et en bonne santé. Le portage de repas représente une bonne alternative.*

De la même façon que les aides à domicile (*voir p.20*), le portage de repas est une solution simple efficace pour se maintenir chez soi. Ce service peut d'ailleurs être pris en charge, en partie par des financeurs comme le Département avec l'APA.

### Les associations de portage de repas :

<b>ERS TRAITEUR</b> 02 35 05 19 06	<b>PHILA'DOM</b> 02 35 72 78 78
<b>ADHAP SERVICES</b> 02 32 18 59 01	<b>PRESENCE VERTE</b> 02 32 23 40 44
<b>SAS FAIM DE GOUT</b> 06 14 17 92 19	<b>VITAME</b> 02 35 75 00 94
<b>MENUS SERVICES</b> 02 35 08 02 13	<b>REPAS À DOMICILE</b> 02 35 75 91 64

### MANGER A LA RESIDENCE AUTONOMIE

*Manger est essentiel ! C'est aussi par excellence un moment de convivialité important. C'est dans cet esprit que nous avons ouvert le restaurant de la résidence à l'ensemble des seniors marommais pour vous permettre de rencontrer d'autres habitants.*

Le midi, du lundi au vendredi, le restaurant de la résidence Pican est ouvert, sur inscription, à tous les seniors marommais. Une solution qui permet de manger en toute convivialité, pour une dizaine d'euros, un repas complet et équilibré, mais aussi de créer du lien.

**Renseignements et inscriptions : 06 89 09 12 91**

## BIEN VIVRE CHEZ SOI

### LIVRAISON DE COURSES

*Il existe aussi la solution médiane de se faire livrer ses courses à domicile. À Maromme, plusieurs enseignes proposent ce service. Renseignez-vous auprès de vos commerces de proximité.*



### LA TÉLÉASSISTANCE

*Pour assurer votre sécurité tout en rassurant votre entourage, le dispositif de téléassistance est un bon outil pour continuer à vivre chez soi. En cas de malaise, de chute, ou pour un simple conseil et grâce à un simple geste vous entrez en contact avec les équipes de la téléassistance, disponibles 24h/24 et 7 j/7.*

Une prise en charge sur l'abonnement peut être faite par le Conseil Départemental, les caisses de retraite... Préférez un organisme déclaré «service à la personne», qui vous permet de bénéficier d'un crédit d'impôt de 50%.

### Les organismes de téléassistance :

**ASSYTEL** 01 76 07 90 72  
**PRESENCE VERTE** 02 32 23 42 90  
**ADHAP SERVICES** 02 32 18 59 01  
**VITARIS** 0 800 19 92 28  
**FILIEN ADMR** 02 32 93 90 90

**SIGN'ALLO** 02 35 62 29 00  
**ALLOVIE** 0 800 300 364



### BON À SAVOIR

#### Comment se relever seul d'une chute

Avec l'âge, se relever après une chute est souvent un exercice difficile. Voici quelques conseils pour vous entraîner. L'opération consiste à se relever en passant sur le ventre. Si vous êtes sur le dos, pliez une jambe pour faire basculer doucement votre corps sur le côté. Une fois sur le ventre, mettez-vous à quatre pattes et relevez-vous à l'aide d'une chaise ou d'un meuble stable.

# RESTER EN LIEN



---

A LA RETRAITE, IL EST IMPORTANT DE SE RESSOURCER, FAIRE DES RENCONTRES, PARTAGER... TOUT SIMPLEMENT SORTIR DE CHEZ SOI POUR S'OUVRIRE AU MONDE, NE PAS RESTER SEUL ET OCCUPER SON QUOTIDIEN. A MAROMME, LA VILLE ET LE CCAS METTENT TOUT EN OEUVRE POUR MAINTENIR LE LIEN.

---

# RESTER EN LIEN



## RESTER EN LIEN

### LES ANIMATIONS DE LA VILLE POUR LES SENIORS

*Chaque année, sur inscription, la Ville offre à ses aînés marommois de 65 ans et plus, une série de rendez-vous, dont l'idée directrice est évidemment, la solidarité et le lien.*

**3 THÉS DANSANTS** *Le premier, celui de la galette des Rois est réservé aux Marommois. Les deux suivants, qui se déroulent au printemps et à l'automne sont ouverts à toute personne majeure (gratuit pour les Marommois, la participation pour les extérieurs s'élève à 10 €)*

**UN BANQUET** *Ce rendez-vous annuel permet à tous les seniors marommois, à partir de 65 ans de se retrouver pour une journée festive et conviviale. Salle Beaumarchais, autour d'un menu élaboré, les convives partagent, échangent avant de rejoindre, pour ceux qui le souhaitent la piste de danse.*

**UN SÉJOUR DE 8 JOURS** *Chaque année, depuis 2018, la ville organise, en partenariat avec l'ANCV (agence nationale chèques-vacances) un séjour dans un site différent. Afin que celui-ci puisse profiter à tous, des aides financières de l'agence nationale chèques-vacances sont possibles pour les personnes non imposables. D'autres financements peuvent intervenir, comme celui de la CARSAT. Ouvert aux Marommois de 60 ans et plus.*

**LE CADEAU DE FIN D'ANNÉE** *Au mois de décembre, un colis-cadeau est distribué à tous les seniors inscrits. Celui-ci, essentiellement composé de mets et autres gourmandises est distribué dans trois sites différents (Salle François Villon, résidence autonomie Pican et salle Jeanne Thibaux) pour faciliter le retrait à chacun.*

**Renseignements et inscriptions : 02 32 82 22 17**

# QUELQUES CONSEILS POUR NE PLUS ÊTRE SEUL

S'enrichir  
intellectuellement  
et culturellement



S'engager dans  
le bénévolat



Partager son logement  
avec des jeunes  
générations



Adopter un animal  
de compagnie



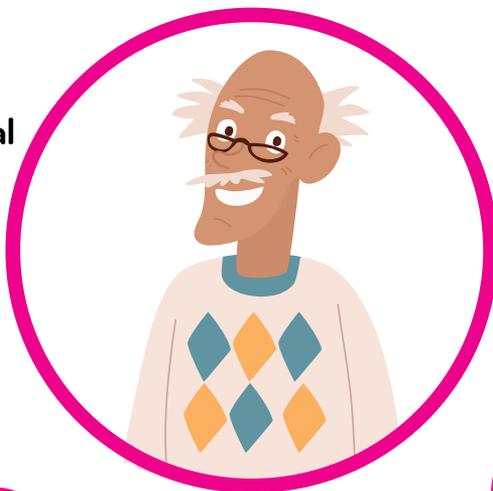
Opter pour une  
résidence seniors



Faire du sport  
régulièrement



Voyager



S'initier aux nouvelles  
technologies



S'inscrire au registre  
des personnes vulnérables



S'entourer de sa famille  
et de ses proches



## RESTER EN LIEN

### LA PRÉVENTION DE L'ISOLEMENT

L'isolement social, autrement dit l'absence ou la restriction importante des contacts avec des proches, des amis ou des connaissances, frappe particulièrement les personnes âgées.

En vieillissant, les pertes de relations se multiplient et les nouvelles sont peu nombreuses. Cet isolement, qui crée un risque important de perte d'autonomie et d'inégalité est devenu un nouveau risque social, un enjeu de santé publique et de cohésion sociale.

Une personne qui subit une solitude non choisie perd progressivement ses forces intérieures, d'où des phénomènes de repli, de dépréciation de soi, de dépression. De plus, la personne isolée ne bénéficie pas du minimum de relations sociales nécessaires pour vivre en égalité dans notre société.

Afin de renforcer sa lutte contre l'isolement, facteur indéniable de la perte progressive d'autonomie., la Ville a rejoint le réseau **Monalisa**.

Acronyme de **Mobilisation nationale contre l'isolement social des âgés**, l'association nationale, loi 1901, met en réseau les acteurs du grand âge ou du secteur social et associatif pour prévenir l'isolement des personnes âgées.

Chacun peut, à sa mesure, se mobiliser pour cette cause solidaire. Il suffit pour cela d'être attentif aux personnes âgées proches, voisins, amis, famille... et de ne pas hésiter à prévenir le pôle Solidarité d'une connaissance isolée.

**Renseignements : 02 32 82 22 17**

## RESTER EN LIEN

### LE REGISTRE COMMUNAL DES PERSONNES VULNÉRABLES

Lorsqu'on est un peu âgé et isolé, de santé fragile ou encore handicapé, on peut se sentir inquiet et démuni en cas d'événements exceptionnels : le coronavirus et le confinement qu'il entraîne, mais aussi les canicules qui reviennent plus fréquemment, en sont des exemples récents.

C'est pour cette raison que le pôle solidarité a mis en place un registre des personnes à risque.

Le but de ce registre est exclusivement de permettre une intervention ciblée en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence pour risques exceptionnels (canicules, épidémies, catastrophes naturelles, etc.).

Il donne également la possibilité au maire et à ces élus de vous appeler pour prendre de vos nouvelles en cas de problème signalé.

**Pour prétendre à une inscription sur le registre des personnes à risque et bénéficiaire du dispositif de veille, il est nécessaire de demeurer à Maromme, d'être isolé, d'être âgé de 65 ans et plus ou handicapé.**

**Si vous pensez être dans cette situation, ou si l'un de vos proches, de vos voisins... vous semble isolé, n'hésitez pas à contacter le pôle Solidarité /CCAS.**

**Renseignements : 02 32 82 22 17**

## RESTER EN LIEN



### PLAN CANICULE

Chaque année, Maromme se mobilise pour la période estivale afin de permettre aux plus fragiles de vivre un éventuel épisode caniculaire dans les meilleures conditions.

En cas de grosse chaleur, un dispositif de prévention et d'intervention est activé, sous forme d'un comité de veille chargé,

dès le déclenchement de l'alerte, de s'enquérir téléphoniquement de l'état de santé des personnes vulnérables inscrites sur un registre nominatif et de répondre par conseils ou interventions aux demandes d'aide.

Cette action de veille s'accompagne d'une mise à disposition de lieux frais pour un accueil en journée de personnes fragilisées.

**Les lieux refuges retenus sont les suivants:**

#### Salles climatisées :

- **Salle d'animation de la résidence autonomie Pican**  
*49, rue Ernest Danet*
- **Salle de restaurant de la résidence autonomie Cottereau**  
*51, rue Ernest Danet*

#### Salles fraîches :

- **Salle Jess Owens à la Maine**  
*Parc Signa, route de Duclair*
- **Église Saint –Martin.**  
*Rue de la république*

## RESTER EN LIEN

### RESTER ACTIF

*Quel que soit votre âge, rester actif est primordial pour être en forme. À Maromme, il existe de nombreuses activités, adaptées à chacun, quels que soient ses capacités, ses goûts.*

### PRATIQUER UNE ACTIVITÉ

Scrabble, gymnastique seniors, randonnées, couture, billard, resto du coeur, club des cheveux d'argent, cyclisme... Avec **plus de 80 associations répertoriées**, des activités variées dans de nombreux domaines artistiques, sportifs, éducatifs, solidaires ou encore de loisirs... la ville offre à toutes et à tous, l'opportunité de se divertir, de se rencontrer et de s'entraider.

La plupart des activités, qu'elles soient associatives ou municipales, se déroulent à la Maison Municipale des Associations, *rue des Belges*, au complexe sportif Paul Vauquelin *rue Ernest Danet*, au parc Signa, *route de Duclair* et à l'école municipale de musique, *rue de la République*.

Chaque année, le **Forum des Associations** qui se déroule au stade Paul Vauquelin le 1er samedi suivant la rentrée scolaire permet d'aller à la rencontre des clubs pour affiner son choix. Pour l'occasion, un **guide des activités** est distribué et mis en ligne sur le site [www.maromme.fr](http://www.maromme.fr)

**Renseignements : 02 32 82 22 19**



## RESTER EN LIEN

### PRENDRE LA CARTE CULTURA'MA



Réservée aux Marommois et gratuite, la carte Cultura'ma permet l'accès à :

- l'ensemble des services de la **Médiathèque**, place Jean Jaurès :  
*Prêt de livre, de jeux de société, de jeux vidéo - Ateliers, expositions - Ordinateurs, tablettes et consoles de jeux à disposition sur place sur réservation - Grainothèque pour les passionnés de jardinage...*  
**+ d'infos : 02 76 08 17 00 - [www.lireamaromme.fr](http://www.lireamaromme.fr)**

et vous octroie des avantages tarifaires :

- pour les spectacles de l'**espace Beaumarchais**,  
rue de la République,  
  
et les séances de cinéma  
*(mercredi à 14h30 et vendredi à 20h30, 3€50 la place)*  
**+ d'infos : 02 35 74 05 32 - [www.espacebeaumarchais.fr](http://www.espacebeaumarchais.fr)**
- l'enseignement de l'**école municipale de musique**  
rue de la République,  
**+ d'infos : 02 35 75 23 13**

Pour obtenir sa carte, il suffit de se présenter à la médiathèque, muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois.

**Renseignements : 02 76 08 17 00**

# PRATIQUE



## NUMEROS UTILES

### PÔLE SOLIDARITÉS /CCAS : MAIRIE DE MAROMME

- Service Seniors : **02.32.82.22.17**
  - Service habitat
  - Action sociale
  - Soutien à la parentalité
  - Réussite éducative
  - Politique de la Ville
- } **02.32.82.22.00**

# PRATIQUE

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Les Centres Médico-Sociaux (CMS)

Un centre médico-social est un lieu ouvert à toute population et un service gratuit du Conseil Départemental.

L'une de ses missions est **l'évaluation des demandes d'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**.

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile présente deux caractéristiques majeures :

- Elle a pour objet de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées confrontées à une perte d'autonomie, en permettant de rémunérer des services de compensation ou de prise en charge de la dépendance,
- Son contenu et son montant sont déterminés en fonction de la situation et des besoins du bénéficiaire.

**Centre médico-social de Maromme,  
service APA : 02.35.75.16.35**

---

### Le CLIC du Cailly

Le Centre Local d'Information et de Coordination répond gratuitement aux questions concernant les services et les aspects de la vie quotidienne des personnes de plus de 60 ans.

Le CLIC est aussi un lieu d'échanges et de réflexion avec les différents intervenants professionnels et bénévoles.

**CLIC du Cailly :  
Le village les Aubépins,  
16 rue de la République  
02 32 13 58 98  
clic@traitdunionducailly.fr**

## PRATIQUE

### La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

La MDPH accueille, informe, accompagne et conseille les personnes handicapées et les personnes âgées en perte d'autonomie, leur attribue des droits. Plus généralement, elle sensibilise l'ensemble des citoyens au handicap. C'est elle qui attribue notamment la carte mobilité inclusion « invalidité », « priorité pour personnes handicapées » ou « stationnement pour personnes handicapées », en fonction de la situation et des besoins.

Le retrait des dossiers MDPH peut se faire à la mairie.

#### **MDPH :**

**13 rue Poret de Blosserville**

**76100 ROUEN**

Accueil sur rendez-vous. Pour un rendez-vous, envoyer un mail à [rdv-mdphrouen@seinemaritime.fr](mailto:rdv-mdphrouen@seinemaritime.fr)

Fermeture le lundi matin

Accueil téléphonique de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

**02 32 18 86 87**

Mail : [mdph@seinemaritime.fr](mailto:mdph@seinemaritime.fr)

---

### La maison de la justice et du droit

Service de proximité gratuit, lieu d'accueil en toute confidentialité, point d'informations juridiques : avocat, huissier de justice, notaire, délégué-défenseur des droits, dialogue, conciliateur de Justice... Pour tout ce qui concerne les violences, le logement, la famille, etc.

**Maison de Justice et du droit,**

**Maison des services Publics**

**6 ancienne route de Duclair 76380 Canteleu**

**02.32.83.20.31**

**[mjd-canteleu@justice.fr](mailto:mjd-canteleu@justice.fr)**

## PRATIQUE

### Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) :

Les SSIAD dispensent aux personnes âgées malades ou dépendantes et aux adultes en situation de handicap des soins d'hygiène générale et de nursing (lever, toilette, habillage) et les actes infirmiers (prises de sang, injections, pansements...).

La durée d'intervention du SSIAD est définie selon l'évaluation de l'infirmière coordinatrice. La prescription médicale est indispensable. L'admission de la personne est prononcée par l'infirmière du SSIAD après évaluation des besoins. L'intervention du SSIAD est prise en charge à 100% par la sécurité sociale.

#### SSIAD :

**4 rue Georges Hébert BP 74,  
76250 Déville-Lès-Rouen  
02.35.76.30.91**

### Les caisses de retraite

Les caisses de retraite, principales ou complémentaires disposent généralement d'un service social chargé d'informer et d'accompagner dans les démarches d'accès aux droits - *prendre contact avec le service social de votre caisse principale ou de votre caisse complémentaire.*

La CARSAT de Normandie dispose d'un service social spécialisé. Il intervient auprès des assurés sociaux du régime général et de leurs ayants droit dans trois domaines :

- L'accès aux soins et le droit à la santé

## PRATIQUE

- L'insertion professionnelle et le maintien dans l'emploi des travailleurs handicapés
- La prévention de la perte d'autonomie

**CARSAT : 3960 (0.06 €/mn)**

**Service social régional de la CARSAT de Normandie  
Arrondissement de Rouen**

**60, avenue de Bretagne - 76 039 ROUEN Cedex  
Tél : 36 46**

**MSA : Mutualité Sociale Agricole  
Cité de l'Agriculture, Chemin de la Bretèque,  
76230 Bois Guillaume · 02 35 60 06 00**

---

### **Écoute et prévention des maltraitances faites aux personnes âgées**

(maltraitances financières, physiques, psychologiques,  
médicamenteuses, civiques...)

**Permanence d'écoute : 09 51 01 03 43  
tous les jours de 9h à 19h sauf le jeudi de 9h à 12h**

**ALMA 76 - 27 (Association de lutte contre la maltraitance)  
BP 18 - 76161 Darnétal cedex  
02 35 63 39 77 du lundi au vendredi, sauf jeudi  
02 35 63 57 01 le jeudi  
asso.alma76@gmail.com  
Site : <https://sites.google.com/site/sosmaltraitancealma76>**



**02 32 82 22 17**

**Numéro unique seniors**