

VOUS ÊTES
Séniors



Des solutions
pour bien vieillir
dans la Manche

Le Département, présent à toutes les étapes de la vie

Vous accompagner à tous les âges de votre vie : voici notre mission en matière d'action sociale. Quels que soient vos besoins, le Département est à vos côtés, au quotidien.

Vous êtes futur parent ou parent d'un jeune enfant ?

Les services de la protection maternelle et infantile (PMI) vous proposent une écoute et un suivi tout au long de la grossesse et des premières années de la vie de votre enfant. La prévention ainsi que la protection des enfants, l'accompagnement à la parentalité : notre action est guidée par l'intérêt supérieur des enfants.

Vous vous posez des questions en matière de vie affective, relationnelle et sexuelle ?

Dans les centres de santé sexuelle vous êtes accueilli en toute confidentialité, pour parler contraception, interruption volontaire de grossesse, dépistage des Infections sexuellement transmissibles, suivi gynécologique...

Vous avez besoin d'être accompagné pour vous réinsérer et retrouver un emploi ?

Pour chacun des bénéficiaires du RSA (Revenu de solidarité active), nous déployons une prise en charge rapide et un suivi régulier et sur-mesure. Notre objectif : mettre en œuvre un projet d'insertion et de retour à l'emploi individualisé et pérenne.

vous êtes en situation de handicap ?

Vous êtes en perte d'autonomie ?

L'accès à vos droits et prestations sociales est notre engagement. Si vous êtes en situation de handicap, vous souhaitez déposer un dossier, être conseillé, mais également si, l'âge avançant, vous avez besoin d'aide, la Maison départementale de l'autonomie (MDA) examine vos besoins. Ensemble, nous cherchons les meilleures solutions pour favoriser votre maintien à domicile, rompre l'isolement ou trouver une offre d'hébergement adaptée.

Vous rencontrez des difficultés sociales ou financières ?

Vous avez des questions, des difficultés, mais aussi des projets ? Vous subissez de la violence ? Au sein des neuf pôles d'action sociale, nous sommes à votre écoute pour vous conseiller et vous orienter.

**Dans toutes ces situations, pour toutes ces raisons,
le Département est là.**

Dans ce guide, vous découvrirez l'ensemble des actions, dispositifs et aides mobilisables qui permettent au Département de maintenir le lien de proximité avec les aînés et leurs familles et d'apporter des réponses personnalisées à vos besoins.

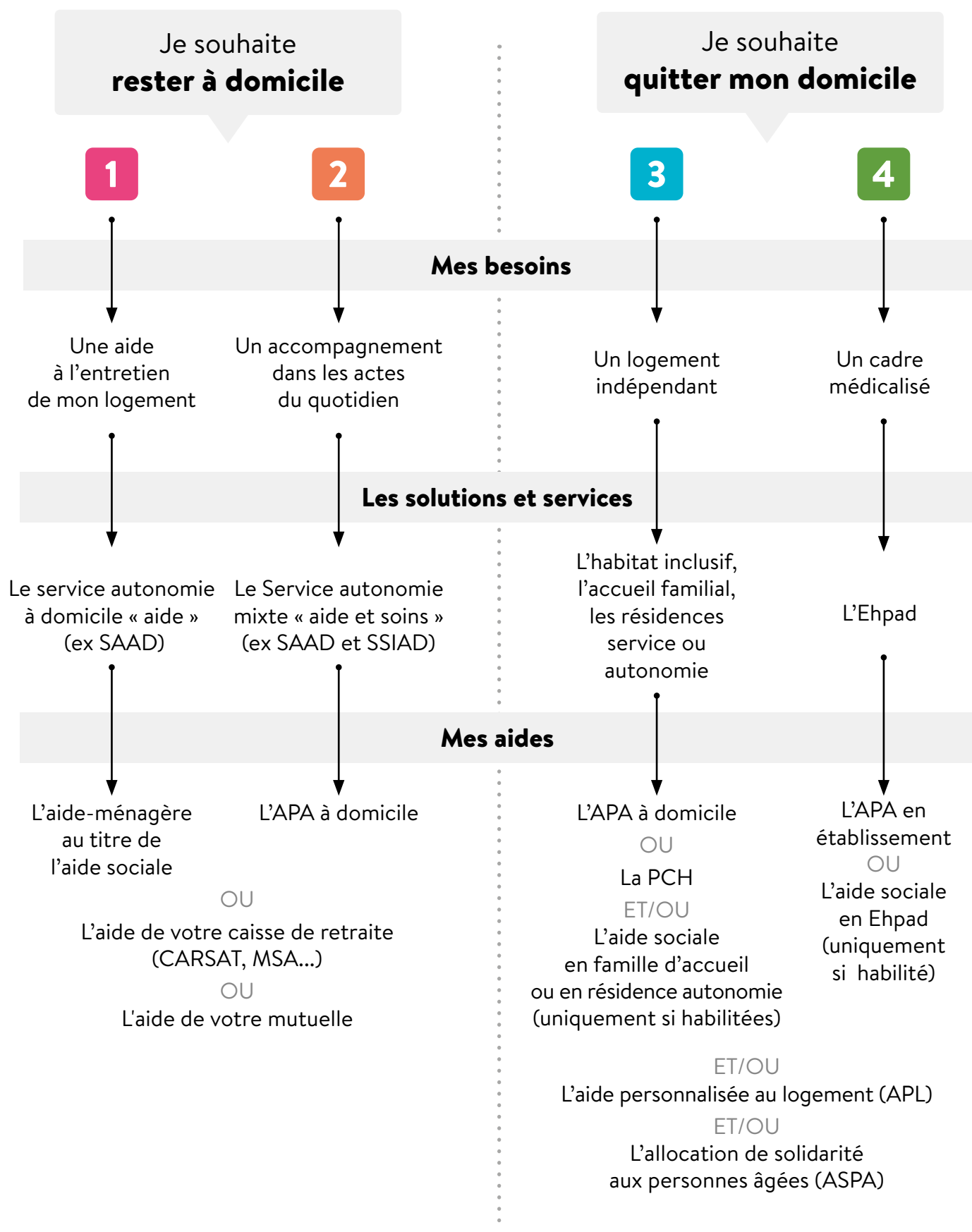
Que vous souhaitiez rester à domicile, être « chez vous », ailleurs ou autrement, vous trouverez dans les pages qui suivent les solutions et démarches à effectuer pour bien vieillir dans la Manche.



SOMMAIRE

• Votre parcours selon votre projet	5
1 Vous souhaitez rester à domicile, mais avez besoin d'une aide pour l'entretien de votre logement	6
2 Vous souhaitez rester à domicile, mais avez besoin d'être accompagné dans certains actes de la vie quotidienne	8
• L'APA à domicile	10
3 Vous souhaitez quitter votre domicile, avoir un logement ou une chambre indépendants et partager des temps de vie collectifs	12
4 Vous souhaitez quitter votre domicile et avez besoin d'un cadre sécurisant et médicalisé : l'Ehpad	16
• L'APA en établissement	18
• Trouver un Ehpad : ViaTrajectoire vous oriente	20
• Vous êtes aidant et avez besoin d'un soutien	21
• Les relais possibles pour les aidants	24
• Vous souhaitez préserver votre autonomie en vous déplaçant	26
• Des conseillers numériques à votre service	28
• Vos contacts privilégiés	29
• Glossaire	30

Votre parcours selon votre projet



Vous souhaitez rester à domicile, mais avez besoin d'une aide pour l'entretien de votre logement

Les prestations possibles :

- ✓ l'entretien du logement et du linge
- ✓ la préparation des repas
- ✓ l'aide aux courses



Les aides mobilisables

- ✓ l'aide de votre caisse de retraite (CARSAT, MSA...)
 - ✓ l'aide de votre mutuelle
- OU
- ✓ l'aide-ménagère au titre de l'aide sociale

L'aide-ménagère au titre de l'aide sociale :

→ C'est quoi ?

Une aide pour effectuer les tâches et activités de la vie quotidienne (ménage, course, préparation des repas...).

Bon à savoir : aide récupérable sur la succession

→ Pour qui ?

- Les personnes vivant à leur domicile ou en résidence autonomie,
- de + de 65 ans (ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail),
- justifiant de ressources inférieures ou égales au montant de l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA).

30

C'est le nombre d'heures maximum d'aide par mois pour une personne seule (48h pour un couple).

Comment en bénéficier ?

- 1 - Retirez votre dossier auprès :
 - de votre mairie, dans votre centre communal d'action sociale (CCAS),
 - d'un espace France services,
 - du Département directement, dans votre pôle d'action sociale (i carte et coordonnées à retrouver en page 31) ou sur le site internet manche.fr
- 2 - Le dossier est transmis au Département.
- 3 - Une évaluation du besoin est effectuée au domicile de l'utilisateur.

À savoir

L'aide est directement versée au prestataire qui intervient à domicile. S'il n'existe pas de service d'aide à domicile sur votre secteur, une aide financière peut vous être directement versée : il s'agit de **l'allocation représentative de services ménagers**. Dans ce cas, le montant de l'aide ne peut dépasser 60 % des frais engagés.

Vous souhaitez rester à domicile, mais avez besoin d'être accompagné dans les actes de la vie quotidienne

Les prestations possibles :

- ✓ l'assistance dans les gestes d'hygiène
- ✓ l'aide au lever et/ou au coucher
- ✓ l'aide à l'habillage
- ✓ l'entretien du logement et du linge
- ✓ la préparation des repas
- ✓ l'aide aux courses
- ✓ la téléassistance
- ✓ la livraison de repas
- ✓ les aides techniques
- ✓ ...



Les aides mobilisables

En fonction de votre degré d'autonomie :

- ✓ **l'aide de votre caisse de retraite** (CARSAT, MSA...)
- ✓ **l'aide de votre mutuelle**
- OU
- ✓ **l'APA à domicile** ( voir page 10)

3 modes d'intervention sont possibles :

L'emploi direct	Il est possible de salarier un intervenant à domicile dans le cadre de l'emploi direct. Vous êtes l'employeur de l'aide à domicile. Vous n'êtes accompagné par aucun service. En savoir + • servicealapersonne.gouv.fr ou franceemploiadomicile.fr • cesu.urssaf.fr
Le mode mandataire	Si vous faites appel à un service mandataire, vous êtes l'employeur de l'intervenant à domicile et vous assumez toutes les responsabilités liées à la fonction d'employeur. À ce titre, vous déclarez l'intervenant et payez son salaire. Le service mandataire intervient notamment pour : • vous présenter des intervenants à domicile en capacité de répondre à vos besoins ; • vous aider à rédiger des documents : contrat de travail, fiche de demande de congés... ; • vous aider à établir les bulletins de salaire. En savoir + • coordonnées des services mandataires : l'annuaire du site servicesalapersonne.gouv.fr
Le mode prestataire	Le service autonomie à domicile (SAD) recrute et emploie des intervenants à domicile. Il vous facture la prestation en fonction du nombre d'heures d'intervention. À noter D'ici fin 2025, les services autonomie mixte « aide et soins » à domicile remplaceront les services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD), des services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) et des services polyvalents d'aide et de soins à domicile (SPASAD). Deux catégories sont prévues : le service autonomie « mixte » à domicile, avec pour mission d'organiser votre accompagnement à domicile : • pour l'aide dans les activités et tâches quotidiennes • et les soins infirmiers réguliers prescrits par votre médecin. le service autonomie « aide », ne dispensant que de l'aide. En savoir + • coordonnées des services prestataires :  CLIQUEZ ICI

Si vous avez des besoins en soins, les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) vous permettent, en tant que personne âgée malade ou dépendante, de recevoir chez vous des soins infirmiers et d'hygiène. L'intervention du SSIAD est intégralement prise en charge par l'assurance maladie, sous réserve d'une prescription médicale. Au 31 décembre 2025, l'ensemble des SSIAD s'appelleront services autonomie à domicile « mixte » aide et soins.

L'APA à domicile

Vous pouvez, **sous conditions d'âge et de perte d'autonomie**, obtenir l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) à domicile selon votre profil.

→ C'est quoi ?

L'APA à domicile aide à payer les dépenses nécessaires pour faciliter la vie à domicile en cas de perte d'autonomie.

Elles peuvent concerner :

- des prestations d'aide à domicile (toilette, habillage, aide aux déplacements, repas...),
- du matériel (installation de la téléassistance, barres d'appui de lit, siège de douche, rehausseur de toilette),
- des fournitures pour l'hygiène (incontinence par exemple),
- la livraison de repas,
- des travaux d'adaptation de l'habitat (transformation d'une baignoire en douche, installation d'un monte escalier...),
- des frais liés à un accueil temporaire (jour et /ou nuit),
- des services rendus par un accueillant familial,
- un relais pour les aidants : aide au répit et hospitalisation du proche aidant.

→ Les conditions pour en bénéficier :

- être âgé de 60 ans ou plus
- résider en France de façon stable et régulière
- être en perte d'autonomie (degré de perte d'autonomie de niveau GIR 1, 2, 3 ou 4)
- ne pas bénéficier d'une prestation accordée par un régime de retraite pour les interventions d'aide-ménagère ou de garde à domicile

À noter

L'APA n'est pas cumulable avec :

- l'allocation compensatrice pour aide d'une tierce personne (ACTP)
- la prestation de compensation du handicap (PCH)
- la majoration tierce personne (MTP)
- l'aide-ménagère au titre de l'aide sociale (AMAS)

Bon à savoir : pas de récupération sur la succession

→ Comment demander l'APA ?

- Le dossier de demande d'APA est disponible auprès de votre Département : en formulaire papier ou en ligne sur manche.fr (rubrique « Faire ma demande d'aide à l'autonomie à domicile »).
- Une évaluation médico-sociale est réalisée à votre domicile afin d'évaluer les besoins.
- Le plan d'aide : établi à l'issue de cette évaluation, ce document émanant du Département est proposé en fonction de la situation de la personne âgée bénéficiaire. Ce plan précise le GIR (niveau de perte d'autonomie), le tableau des prestations et le montant de l'allocation.



Pour aller + loin

Pour connaître les modalités de calcul de l'APA à domicile, en fonction de vos revenus et du mode d'intervention, **rapprochez-vous de votre pôle d'action sociale** (i carte et coordonnées à retrouver en page 31).

Infos et formulaire :



CLIQUEZ
ICI



Vous souhaitez quitter votre domicile, avoir un logement ou une chambre indépendants et partager des temps de vie collectifs

Vous souhaitez bénéficier d'une vie sociale riche, avec des temps collectifs soutenus :

L'habitat inclusif

- Vous bénéficiez d'un logement autonome dans un habitat, tout en partageant des moments collectifs avec les autres habitants.
- Ce mode d'habitat est assorti d'un projet de vie sociale et partagée, co-construit avec l'ensemble des habitants.
- Comme dans un logement classique, les habitants ont le libre choix de faire appel à tous les services qui leur sont nécessaires.
- Les logements sont situés à proximité des commerces, des services et du tissu associatif local.
- Il s'agit d'un bail de location classique qui encadre la relation de locataire à propriétaire.
- La présence d'un animateur assure la sécurité et la coordination des interventions.

Vous êtes intéressés par ce mode d'habitat, retrouvez l'offre présente sur le département, en ligne sur manche.fr



Les aides mobilisables

✓ l'APA à domicile ( voir page 10)
OU

✓ la prestation de compensation du handicap (PCH)
OU

✓ l'aide personnalisée au logement (APL)

L'accueil familial

- Alternative au logement collectif, l'accueil familial vous permet d'être accueilli au domicile d'un accueillant familial, agréé par le Département, et de vivre dans un cadre convivial et chaleureux.
- Vous disposez d'une chambre individuelle de 9 m² minimum, d'un espace sanitaire partagé ou privatif et d'un moyen de communication permettant de demander secours immédiatement, en cas de besoin.
- Vous participez à la vie de la famille, en partageant les repas notamment. L'accueillant vous accompagne dans votre vie de tous les jours : aide aux tâches quotidiennes et aux gestes d'hygiène, propositions d'activités et de sorties...

217
places en
accueil familial
(2024)

→ Pour qui ?

- Les personnes de + de 60 ans, suffisamment autonomes pour ne pas avoir besoin de surveillance médicale ou de soins constants

À noter

La personne accueillie ne doit pas avoir de lien de parenté avec l'accueillant.



Les aides mobilisables

✓ l'APA à domicile ( voir page 10)

OU

✓ la prestation de compensation du handicap (PCH)

ET/OU

✓ l'aide sociale en famille d'accueil
uniquement si habilitée à l'aide sociale

Vous souhaitez bénéficier de temps de vie collectifs moins soutenus :

Les résidences autonomie

- Composées de logements individuels privatifs et d'espaces communs dédiés à la vie collective, leur vocation sociale permet de modérer le coût de la redevance.
- Les logements sont aménagés de façon à faciliter la mobilité et prévenir le risque de chute, mais également équipés d'un coin cuisine pour être autonome dans la préparation des repas.
- Les résidents peuvent bénéficier de services : restauration dans une salle commune ou repas livrés, animations, activités sportives, blanchisserie, téléassistance...
- **En résidence autonomie, des actions de prévention sont organisées.**



30

**C'est le nombre
de résidences
autonomie dans
la Manche.**



Les aides mobilisables

✓ **l'APA à domicile** ( voir page 10)

OU

✓ **la prestation de compensation du handicap (PCH)**

ET/OU

✓ **l'aide personnalisée au logement (APL)**

ET/OU

✓ **l'aide sociale à l'hébergement (ASH),**
uniquement pour les résidences autonomie habilitées à l'aide sociale

ET/OU

✓ **l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)**

Pour retrouver **la carte des établissements** (Ehpad, résidences...) dans la Manche :



CLIQUEZ
ICI

Les résidences service

- Il s'agit d'un ensemble immobilier qui propose des logements meublés et équipés, associés à divers services collectifs destinés à faciliter la vie quotidienne des résidents.
- Les services offerts peuvent inclure l'accueil, la restauration, le ménage, la blanchisserie, et des activités de loisirs.
- Les occupants peuvent être locataires avec la signature d'un contrat de bail ou propriétaires.
- Elles vous permettent de bénéficier des avantages d'une structure adaptée au vieillissement, sans les contraintes de la vie en collectivité.



Les aides mobilisables

✓ l'APA à domicile ( voir page 10)

OU

✓ la prestation de compensation du handicap (PCH)

ET/OU

✓ l'aide personnalisée au logement (APL)

À noter

Vous pouvez faire librement appel à un service d'aide à domicile extérieur (aide-ménagère, portage de repas, bricolage, jardinage...).

Vous pouvez aussi contacter un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD), sous réserve d'une prescription médicale, ou des intervenants libéraux. Les honoraires sont à votre charge.

Vous souhaitez quitter votre domicile et avez besoin d'un cadre sécurisant et médicalisé : l'Ehpad

L'Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) : il s'agit d'une **maison de retraite médicalisée**, proposant un accueil dans un espace privatif.

→ Pour qui ?

- Les personnes de + de 60 ans,
- qui ont besoin d'aide et de soins au quotidien.

Le résident bénéficie :

- d'un espace privatif,
- d'un service de restauration,
- des services du quotidien (entretien de la chambre, du linge de lit et de toilette...),
- de prestations médicales et paramédicales,
- d'un accès à des animations.

73

C'est le nombre d'Ehpad dans la Manche.

Retrouvez la **carte des Ehpad dans la Manche**, les places spécifiques aux personnes souffrant de troubles cognitifs ainsi que leurs tarifs :

CLIQUEZ ICI



Bon à savoir : pour vous inscrire en Ehpad, votre pôle d'action sociale peut vous accompagner.
( carte et coordonnées à retrouver en page 31)

Les équipes de l'établissement prennent en charge :

- les prestations de la vie quotidienne,
- l'accompagnement de la perte d'autonomie,
- les soins médicaux et paramédicaux.

La coordination des interventions du médecin traitant, des rendez-vous avec les spécialistes et des autres prestations liées à vos besoins de santé sont gérées par l'établissement. Le résident garde le libre choix de son médecin traitant.

À noter

L'Ehpad peut disposer d'unités spécifiques pour accueillir des personnes souffrant de troubles cognitifs.



Les aides mobilisables

✓ **l'APA en établissement** ( lire page 18)

ET/OU

✓ **l'aide personnalisée au logement (APL)**

ET/OU

✓ **l'aide sociale à l'hébergement (ASH)** dans les Ehpad habilités

- pour les personnes âgées de + de 65 ans ou entre 60 et 65 ans avec inaptitude à l'emploi
- pour les personnes en situation de handicap de + de 60 ans

Possibilité d'obtenir une dérogation d'âge sous conditions de ressources

ET/OU

✓ **l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)**

pour les personnes ayant des ressources inférieures à l'ASPA (soit 1 034,28 €/mois au 01/01/25) auprès des caisses de retraite

Vous pouvez par ailleurs bénéficier d'une réduction d'impôt si vous vivez dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) ou un établissement de soins de longue durée (ex-USLD).

L'APA en établissement

La demande d'APA en établissement concerne les personnes résidant dans un établissement hors département.

Pour les établissements sur le département, l'attribution de l'APA en établissement est automatique.

→ C'est quoi ?

Cette aide sert à payer une partie des frais liés à la dépendance facturée aux résidents des Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et des USLD (unités de soins de longue durée).

Bon à savoir : pas de récupération sur la succession



À noter

Pour les résidences autonomie, résidences services et l'accueil familial, il faut se tourner vers l'APA à domicile (**i** voir page 10).

→ Les conditions pour en bénéficier :

- avoir au moins 60 ans
- résider en France de façon stable et régulière
- présenter un degré d'autonomie correspondant à la classe 1 à 4 de la grille nationale AGGIR

→ Comment demander l'APA

(dans un établissement hors département) ?

- Le dossier de demande d'APA en établissement est disponible auprès du Département : Maison départementale de l'autonomie et pôles d'action sociale (**i** voir la carte et les contacts en page 31), M@nche services.
- Le formulaire de demande complété et imprimé ainsi que les pièces à fournir, sont à envoyer à l'adresse :

Département de la Manche - 50050 SAINT-LÔ cedex

Pour en savoir plus

Retrouvez le **guide des aides de l'APA en établissement** :



CLIQUEZ
ICI



Trouver un Ehpad : ViaTrajectoire vous oriente

Viatrajectoire est un site internet public, gratuit et sécurisé, qui permet de trouver un Ehpad correspondant à vos souhaits et besoins.



→ Il propose :

- ✓ un annuaire des maisons de retraite
- ✓ une aide à la recherche d'établissements
- ✓ le formulaire unique de demande d'admission
- ✓ la transmission sécurisée des données médicales

L'adresse

trajectoire.sante-ra.fr



Vous êtes aidant et avez besoin d'un soutien

→ Qu'est-ce qu'un aidant ?

L'aidant est une personne qui vient en aide, à **titre non professionnel**, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne.

Cette aide peut être prodiguée de manière plus ou moins régulière, sur des périodes plus ou moins longues, voire de façon permanente.

Les dispositifs pour les aidants

→ Le congé de proche aidant

- Il s'adresse aux **salariés** qui souhaitent suspendre leur contrat de travail pour s'occuper d'un proche présentant un handicap ou une perte d'autonomie d'une particulière gravité.
- Ce congé, non rémunéré, est de droit.

→ Le congé de solidarité familiale

- Il s'adresse aux **salariés et fonctionnaires**, pour accompagner un proche en fin de vie. Sa durée maximale est de trois mois, renouvelable une fois. Avec l'accord de l'employeur, il peut être pris à temps partiel.
- Ce congé n'est pas rémunéré.

→ La disponibilité

- Un **fonctionnaire** a le droit de demander sa disponibilité pour donner des soins à un proche. Il cesse alors d'exercer son activité professionnelle pendant une certaine période et ne bénéficie plus de sa rémunération.



Les aides mobilisables

✓ l'APA

ET/OU

✓ l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie (AJAP)

OU

✓ l'allocation journalière de proche aidant (AJPA)



Pour en savoir plus

Retrouvez « le congé du proche aidant » sur le site travail-emploi.gouv.fr, et sur le site service-public.fr, « le congé du proche aidant dans la fonction publique »

Des lieux de soutien et d'écoute

Les Clic (centres locaux d'information et de coordination) proposent des **espaces ressources en faveur des aidants**, comme :

- ✓ dans le Cotentin, l'espace ressources aidants à domicile (ERAD) permet aux proches et aidants de s'informer, échanger et se reposer ;
- ✓ l'aidant-bus par le Clic Sud-Manche, un moment de répit, de partage hors du temps et des soucis du quotidien.

Pour aller + loin

- **clic-sudmanche.fr** - 02 33 68 21 35 (Ducey-les-Chéris)
- **clic-centre-manche.fr** - 02 33 45 08 39 (Coutances)
02 33 42 17 60 (Carentan-les-Marais)
02 33 06 04 71 (Saint-Lô)
- **clicducotentin.fr** - 02 33 01 00 00 (Cherbourg-en-Cotentin)
- Service Clic Villedieu Intercom et Granville Terre et Mer :
02 33 59 49 49

Les plateformes d'accompagnement et de répit apportent également un soutien aux proches aidants avec des prestations d'information, d'écoute, de conseils et de formations. Il en existe 3 dans la Manche :

- **Centre Manche**

- Ehpad Les Hortensias**

- 36, Avenue du 13 juin 1944
50570 Marigny-le-Lozon
07 63 18 85 54

- **Nord Cotentin**

- 359, Avenue de la banque à Genêts
La Glacerie
50470 Cherbourg-en-Cotentin
07 63 18 85 54

- **Sud Manche**

- Intermède**

- 3 bis, rue des Jardins
50220 Ducey-Les-Chéris
07 85 00 54 94

Les relais possibles pour les aidants

L'accueil temporaire

→ C'est quoi ?

L'hébergement temporaire est une solution d'accueil de courte durée conçue pour répondre à un besoin ponctuel, tout en assurant sécurité et accompagnement adapté :

- en mode séquentiel (par périodes programmées dans l'année)
- à temps complet ou partiel
- avec ou sans hébergement

→ Pour qui ?

Les places d'hébergement temporaire sont destinées aux personnes âgées, de 60 ans et plus :

- atteintes par la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée
- ou en perte d'autonomie physique
- en sortie d'hospitalisation avant retour à domicile
- en cas d'hospitalisation ou besoin de répit de l'aidant

→ Quelles modalités ?

L'Aide sociale à l'hébergement (ASH) prend en charge 90 jours par an en continu ou en discontinu.

À noter

L'accueil temporaire pour les adultes peut avoir lieu chez un accueillant familial ( lire page 13).



Les aides mobilisables

✓ l'APA à domicile ( lire page 10)

OU

✓ l'action sociale des caisses
de retraite complémentaires en fonction des ressources

ET

✓ possibilité de l'aide sociale à l'hébergement (ASH)
pour les Ehpad habilités

L'accueil de jour

→ C'est quoi ?

Il permet de :

- préserver la socialisation des personnes accueillies, avec l'objectif de maintenir, de stimuler, voire de restaurer partiellement leur autonomie et de permettre une qualité de vie à domicile ;
- de soulager les aidants, et d'anticiper une éventuelle entrée en établissement.

Il propose :

- des services : activités thérapeutiques et sociales ;
- pour une ou plusieurs journées avec les déjeuners, voire plusieurs demi-journées par semaine.

→ Pour qui ?

- les personnes âgées de 60 ans et plus, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou apparentées, au stade léger à modéré de la maladie et vivant à leur domicile ou en perte d'autonomie.



Les aides mobilisables

- ✓ l'APA à domicile ( lire page 10)

→ Où trouver des places d'hébergement temporaire et d'accueil de jour ?

En consultant les plateformes dédiées :

- **Viatrajectoire** ( lire page 20)
- Ma boussole aidants : maboussoleaidants.fr/mes-solutions
- le site internet pour-les-personnes-agees.gouv.fr

✓ Les plateformes d'accompagnement et de répit en Ehpad

Les plateformes du Centre Manche et du Nord cotentin assurent des prestations de répit à domicile.

Vous souhaitez préserver votre autonomie en vous déplaçant

Se déplacer dans la Manche, sans voiture, avec une perte d'autonomie, c'est possible. Trouvez la solution de mobilité répondant à votre besoin.

→ Quelles solutions de transport ?

- **Les transport sanitaires** (ambulances, taxis...) : pour les déplacements en lien avec des soins médicaux
- **Les transports en commun** : en train, en bus... pour les déplacements du quotidien
- **Les transports « solidaires »** : certaines associations et structures proposent des solutions de mobilité en fonction de votre situation.



Pour aller + loin

→ Demandez la plaquette

« **Préserver son autonomie et sa santé : les solutions de transports** »

Elle recense les différents dispositifs de transport dans la Manche, répertoriés en trois zones (nord, centre et sud) pour faciliter vos recherches.



CLIQUEZ
ICI

→ La carte mobilité inclusion (CMI)

Elle permet aux personnes en perte d'autonomie et en situation de handicap de bénéficier d'une carte pour faciliter leurs déplacements.

Il existe 3 CMI en fonction de votre situation :

- **la CMI stationnement** : pour se garer gratuitement
- **la CMI priorité** : pour éviter les files d'attente ou avoir une place assise
- **la CMI invalidité** : en cas de perte d'autonomie importante, elle offre les mêmes avantages que la CMI priorité avec en plus des réductions dans les transports et des avantages fiscaux notamment.

À noter

En famille d'accueil, des besoins de transport peuvent être étudiés au cas par cas, sur demande motivée.

→ Comment demander une CMI ?



CLIQUEZ
ICI

Des conseillers numériques à votre service

→ Besoin d'aide pour vos démarches numériques au quotidien ?

Pour :

- prendre en main votre équipement informatique,
- naviguer sur Internet,
- gérer vos courriels,
- installer des applications utiles sur votre smartphone,
- scanner un QR code à l'aide de votre téléphone portable...

**Des conseillers sont là
pour vous aider gratuitement !**

Rapprochez-vous de votre pôle d'action sociale pour prendre un rendez-vous (**i** voir la carte et les contacts en page 31) ou de votre mairie pour connaître les autres permanences (réparties sur tout le territoire).

On a tous **UN CONSEILLER NUMÉRIQUE** du Département **PRÈS DE CHEZ SOI**

IL FAUT QUE JE M'INSCRIVE EN LIGNE ??

... AVEC UN DOCUMENT À JOINDRE ??

... QUE J'ENVOIE UN E-MAIL À LOUIS ??

... QUE JE L'APPELLE EN VIDEO ???

50 PERMANENCES réparties sur le territoire
pour vous accompagner vers l'autonomie numérique

• 02 33 05 55 50 •

manche.fr
CONSEILLER NUMÉRIQUE

LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT

À savoir !

Vous pouvez retrouver plus d'informations sur ce service et tous les lieux de permanence sur conseiller-numerique.gouv.fr

Vos contacts privilégiés

La MDA, Maison départementale de l'autonomie, est votre contact privilégié pour toutes vos questions et besoins en matière de perte d'autonomie.

Pour nous contacter :

- **Une adresse postale** → MDA 50
Département de la Manche
50050 Saint-Lô Cedex

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

- **Un numéro de téléphone** → **02 33 055 550**
(centre de contact du Département de la Manche) :
de 8h à 18h, sans interruption

- **Un courriel** → mda@manche.fr

- **Un site Internet** → manche.fr



À noter

L'accueil est aussi assuré au plus près de votre lieu de vie, par les pôles d'action sociale.

i voir la carte et les contacts page 31

Pour les demandes et l'accompagnement liés à l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie), rapprochez-vous de votre pôle d'action sociale.

Pour les demandes relatives à l'aide sociale, rapprochez-vous de la Maison départementale de l'autonomie, service Aide sociale recours et médiation : mda@manche.fr

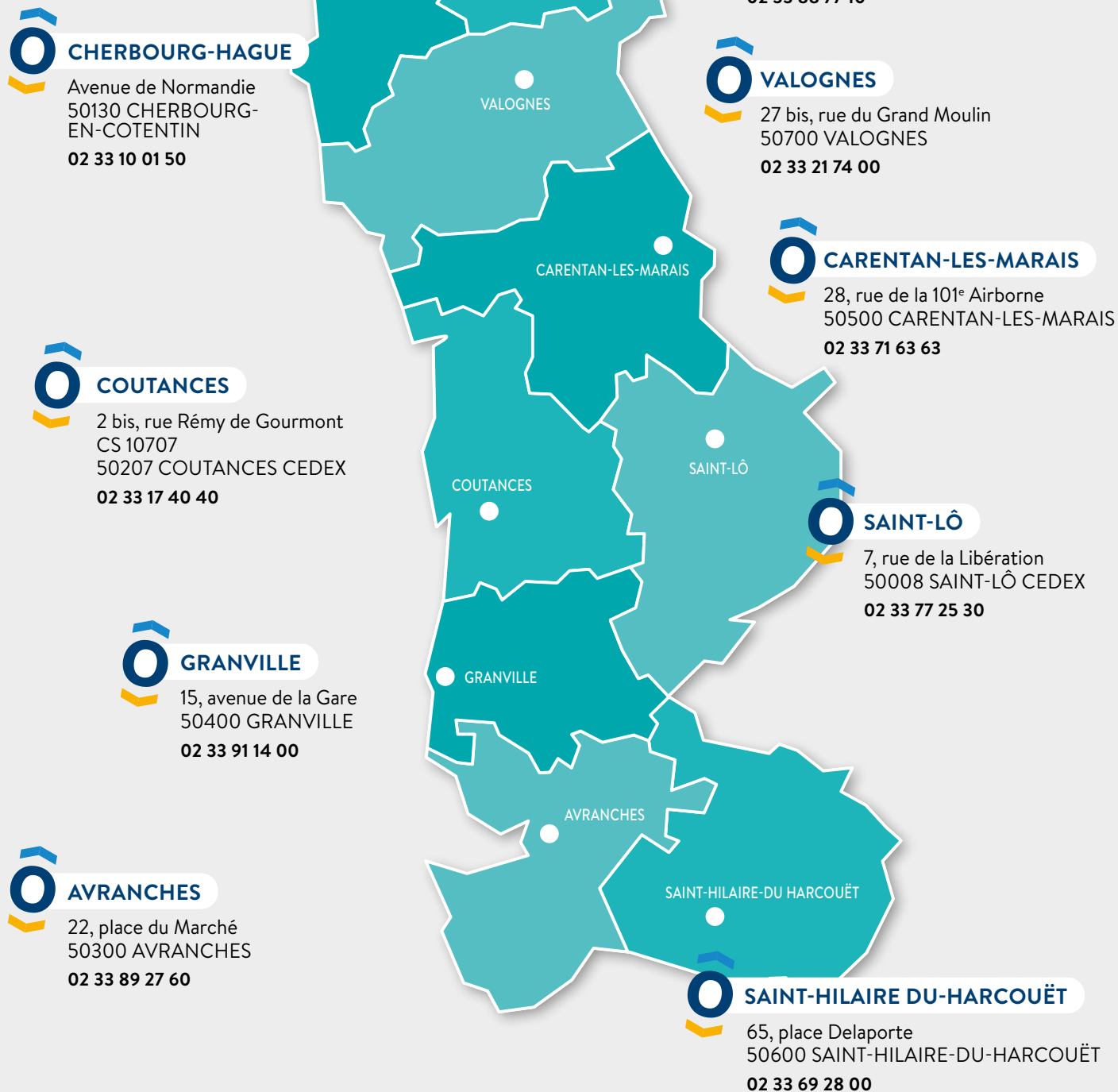
GLOSSAIRE

Vous êtes perdus au milieu de tous ces acronymes ?

Voici une liste qui pourra vous être utile.

- A** ACTP.....Allocation compensatrice pour aide d'une tierce personne
- AGGIRAutonomie gérontologique groupes iso-ressources
- AJAPAllocation journalière d'accompagnement d'une personne
- AMASAide-ménagère au titre de l'aide sociale
- APAAllocation personnalisée d'autonomie
- APLAide personnalisée pour le logement
- ASHAide sociale à l'hébergement
- ASPAAllocation de solidarité aux personnes âgées
- C** CARSATCaisse d'assurance retraite et de la santé au travail
- CCASCentre communal d'action sociale
- CESUChèque emploi service universel
- CLICCentre locaux d'information et de coordination
- CMICarte mobilité inclusion
- E** EHPAÉtablissement d'hébergement pour personnes âgées
- EHPADÉtablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
- ERADEspace ressources aidants à domicile
- G** GIRGroupe iso-ressources
- M** MDAMaison départementale de l'autonomie
- MSAMutualité sociale agricole
- MTPMajoration tierce personne
- P** PCHPrestation de compensation du handicap
- S** SADService autonomie à domicile
- SSIADService de soins infirmiers à domicile
- U** USLDUnités de soins de longue durée

Les pôles d'action sociale proches de chez vous



Département de la Manche

02 33 055 550



LA MANCHE
LE DÉPARTEMENT

Pour aller + loin

Département de la Manche
Maison départementale
de l'autonomie

→ manche.fr/demarches/bien-veillir/

Portail national d'information
pour les personnes âgées
et leurs proches

→ pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Numéros utiles

112

Numéro unique
pour toute urgence

...

114

Numéro d'urgence
pour les personnes sourdes
et malentendantes

...

32 37

Pharmacie de garde

39 19

Violences Femmes Info

...

39 39

Allô Service Public

...

39 77

Numéro national d'écoute
dédié aux personnes
âgées et aux adultes
en situation de handicap
victimes de maltraitance

0820 10 39 39

Numéro national
d'information pour
les aidants et les personnes
âgées en perte d'autonomie

...

0 800 85 88 58

Ligne d'écoute
de la Croix-Rouge

