

Guide des (futurs) seniors





PRÉFACE

Bien vieillir, ça se prépare dès aujourd'hui.



Ce guide est né de la démarche « Charte des solidarités avec les aînés », portée conjointement par la Communauté de communes et la MSA, avec le soutien de la CARSAT Aquitaine et du Département de la Gironde.

Fruit d'un travail collectif et concerté avec les acteurs et habitants du territoire, ce guide a été conçu comme un outil pratique et accessible, **rassemblant les informations essentielles pour accompagner les personnes âgées, leurs aidants, et plus largement toutes celles et ceux qui s'interrogent sur les étapes du vieillissement.**

Au-delà de son rôle informatif, ce guide est aussi un **outil de prévention**. Il s'adresse à toutes les générations, car **se préparer à l'avancée en âge, même lorsqu'on ne se sent pas encore concerné**, c'est déjà poser les bases d'un accompagnement respectueux des envies et besoins de chacun.

Ce document est l'une des nombreuses actions issues de la Charte des solidarités avec les aînés. Il témoigne de notre engagement partagé en faveur d'un territoire plus attentif, plus solidaire et plus inclusif pour ses aînés.

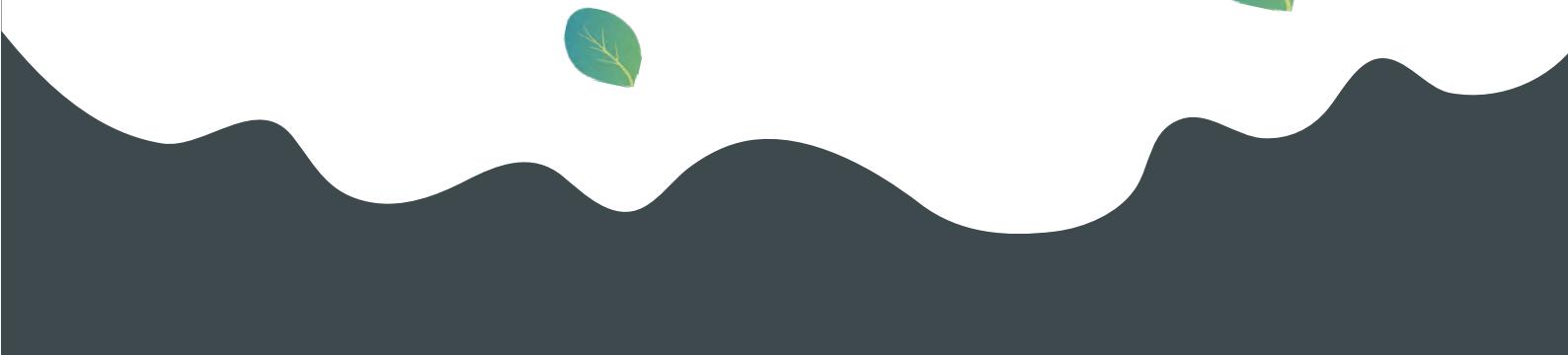
Nous vous invitons à vous en saisir pleinement et à le partager largement autour de vous.

Pierre Robert,
Président de la Communauté
de Communes du Pays Foyen



Pascal Turani-I-Belloto,
Administrateur MSA Gironde

Maud Delaunay,
Directrice Action Sociale et Interventions Sociales
CARSAT Aquitaine





<https://www.paysfoyen.fr/>

Une version de ce guide est disponible sur le site internet de la Communauté de communes du Pays Foyen. Elle permettra :

- De vous assurer une mise à jour des informations disponibles dans le guide si nécessaire (vérification des informations une fois par an),
- De traduire le guide dans la langue de votre choix (procédure expliquée sur la page internet dédiée).

SOMMAIRE

01

Bien vieillir chez soi

03

Information et aide administrative

05

Logement / hébergement

07

Bien-être et santé

02

Se déplacer facilement

04

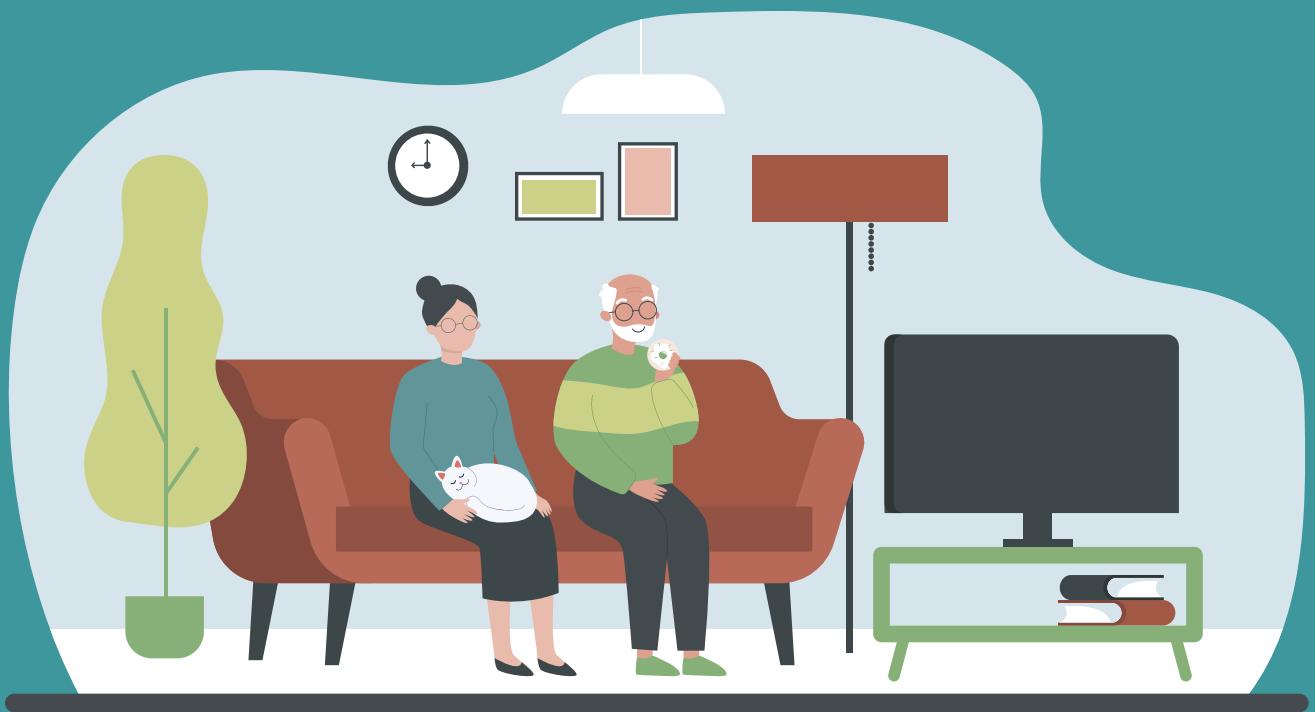
Solidarité

06

Aidants familiaux

08

Activités et loisirs



1. Bien vieillir chez soi

J'ai envie de rester chez moi le plus longtemps possible.
Comment y arriver dans les meilleures conditions ?

**Profiter de chez soi plus longtemps c'est à la portée de tous,
mais en pensant confort et sérénité, c'est mieux !**

Plusieurs solutions existent, n'hésitez pas à toutes les regarder !



ÊTRE SOUTENU DANS LES ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Services Autonomie à Domicile (SAD) : un interlocuteur unique pour favoriser un maintien à domicile sécurisé. Un seul service pour l'accompagnement aux actes de la vie quotidienne et aux soins médicaux à domicile.

| 05.57.41.96.83 - sad@paysfoyen.fr

❶ Services d'aide à domicile

Les services d'aide à domicile aident et accompagnent dans les actes de la vie quotidienne et apportent soutien et écoute. Ils sont susceptibles de réaliser :

- Aide au lever et au coucher
- Aide à la toilette et l'habillage
- Aide à la préparation et la prise des repas
- Accompagnement aux courses et aux activités
- Entretien du logement et du linge

Devis gratuits et sans engagement. Accompagnement personnalisé. Des aides financières peuvent être sollicitées (voir encart « bon à savoir » page 10).

→ Qui contacter ?

ADMR de la Gironde, Langon - 05.56.63.60.95 - info.fede33@admr.org

APAISAD, Pujols sur Dordogne - 05.57.40.76.70 - contact@apaisad.fr

AMDPA, Pellegrue - 05.56.61.30.85 - contact@amdpa.fr

AMALLYA, Sainte-Foy-la-Grande - 05.57.41.16.13 - saintefoy@amallya.fr

Pour les habitants de Port-Sainte-Foy-et-Ponchart :
Centre Intercommunal d'action sociale (CIAS), Véline - 05.53.27.51.36

Vous pouvez également vous rapprocher du **Chèque Emploi Service Universel** (CESU), un service permettant d'employer et rémunérer en direct une personne de son choix acceptant ce type de paiement.

❷ Portage de repas

Livraison à domicile de repas sains et adaptés aux régimes spéciaux.

→ Qui contacter ?

SAAD du CIAS du Pays Foyen - 05.57.46.20.58

Syndicat Intercommunal à la Carte (SIC), Pellegrue - 05.56.61.30.21

Iroise repas, Lamothe Montravel - 05.53.63.55.00

❸ Téléassistance

Une téléassistance est un système qui vous permet de signaler lorsque vous avez fait une chute ou un malaise chez vous. Selon le degré d'urgence de la situation, un proche est contacté ou une intervention est déclenchée pour vous porter assistance.

Pour obtenir des noms de prestataires dédiés, veuillez vous adresser aux services listés dans la rubrique "Où puis-je me renseigner ?" page 16.

❹ Soins médicaux à domicile (sur prescription médicale)

Cabinet d'Infirmiers Diplômés d'Etat (IDE) : dispense des soins (prises de sang, injections, pansements simples et complexes, ...) surveille les patients et coordonne les soins en lien avec l'équipe médicale.

Un annuaire santé recense les cabinets du territoire. Il est disponible sur demande auprès des services listés dans la rubrique "Où puis-je me renseigner ?" page 16.

❺ Hospitalisation à domicile (HAD, sur prescription médicale)

L'HAD permet de recevoir à domicile des soins médicaux complexes habituellement réalisés à l'hôpital. Elle est prescrite par un médecin et prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

| 05.57.41.96.83 - sad@paysfoyen.fr

Besoin d'un interlocuteur pour évaluer vos besoins ?

→ **Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) :** 05.56.99.66.99

→ **Centre Médico-Social de la Dordogne (CMS) :** 05.55.02.06.11

Les aides disponibles :

- **La Demande d'Aide à l'Autonomie (DAA)**
Téléchargez le formulaire et son annexe (Réf. 16301*01) puis transmettez votre demande en ligne ou par courrier à votre caisse de retraite. Attention à ne transmettre qu'une seule demande et les pièces justificatives nécessaires vers l'organisme concerné (CARSAT, MSA ou Conseil Départemental).
- **Les caisses de retraite et retraite complémentaire (MSA, CARSAT, etc.)**
Les contacter directement pour plus de détails.
- **L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**
Aide financée par les Départements, à partir de 60 ans.
- **Prestation de Compensation du Handicap (PCH)**
Avant 60 ans sauf exceptions, à demander auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).
- **Les mutuelles** : aident au retour à domicile après hospitalisation.

Toutes ces aides sont soumises à conditions de ressources et sont évolutives en fonction du degré de dépendance. Elles ne sont pas, à ce jour, récupérables sur les successions.

50 % du reste à charge du bénéficiaire pour les frais liés à ces divers services peut être déduit des impôts ou reversés en crédit d'impôt pour ceux qui ne seraient pas imposables.

Pour plus d'informations de ces droits et constitution de ces dossiers, n'hésitez pas à vous rapprocher des services cités page 8, rubrique "Qui contacter ?"

AMÉNAGER MON LOGEMENT (énergie et adaptation)**1 Pôle Habitat et Rénovation énergétique**

Ce pôle accueille et accompagne les particuliers de la Communauté de Communes du Pays Foyen dans leurs démarches Ma Prim'Rénov et Ma Prim'Adapt. Partenaire privilégié entre les administrations Départementale et d'État (Préfecture, Anah..) sur les questions de la rénovation de l'habitat.

5 rue Gustave Eiffel - ZAE de l'Arbalestrier, 33220 PINEUILH
05.54.19.00.64 - habitat@paysfoyen.fr

2 Équipe Locale d'Accompagnement sur les Aides Techniques

Visites à domicile pour aider à choisir, tester et financer des aides techniques (fauteuils roulants, barres d'appui, aides à la toilette, etc.) pour améliorer l'autonomie à domicile.

05.56.12.19.20 - contact@gihp-aquitaine.fr

③ SOLIHA

Evaluation des besoins d'adaptation du domicile et rénovation énergétique / accompagnement pour l'obtention de soutiens financiers pour les réaliser.

05.56.33.88.94

→ ***Si vous êtes locataire d'un bailleur social, veuillez vous en rapprocher directement.***

BON À SAVOIR

Les soutiens financiers pour améliorer mon logement :

- **CARSAT**, forfait prévention et aide technique ;
- **MDPH**, pour les bénéficiaires d'une PCH aide technique ;
- **ANAH** (Agence Nationale pour l'Amélioration de l'Habitat) ;
- **Ma prim'adapt & Ma prim'rénov'** ;
- **MSA** : diagnostic gratuit des besoins en adaptation du logement et aide financière (sous condition de ressources) jusqu'à 300€ pour certains matériels d'aide technique (barre d'appui, réhausseur, ...).

→ Pour une évaluation des besoins et aides globales, rapprochez-vous du pôle habitat du Pays Foyen ou des services cités sur la page précédente.

**Mieux chez soi, l'importance des aides dans mon habitat
pour préserver ma santé.**





2. Se déplacer facilement

Je n'ai plus / pas de moyen de mobilité personnel.
Comment me déplacer ?

**Parce que la mobilité est aussi un moyen de rester autonome,
il existe différentes solutions en fonction de votre situation.**

•
•
•

① Transport Solidaire Foyen

Véhicule adapté qui transporte aux rendez-vous médicaux, courses ou aux activités de loisirs (participation financière demandée).

Bureau mobilité - 22 avenue de Verdun, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
06.58.85.15.11 - bureau.mobilité@paysfoyen.fr

② Tarifs préférentiels SNCF

Tarifs préférentiels sur les billets de train pour les personnes de plus de 60 ans (RDV à la gare).

Gare SNCF, avenue de la gare, 33220 Sainte-Foy-la-Grande

③ Carte solidaire Nouvelle Aquitaine

La Carte Solidaire permet de bénéficier de 80% de réduction sur les trajets en trains TER et cars régionaux en Nouvelle-Aquitaine.

Pour plus de renseignements, veuillez vous adresser aux services listés dans la rubrique "Où puis-je me renseigner" page 16.

④ Taxi et ambulance

Transport de personnes malades ou en perte d'autonomie ne nécessitant pas de soins médicaux pendant le trajet. Il est prescrit par un médecin pour des consultations, hospitalisations ou traitements réguliers.

Pour obtenir des noms de prestataires dédiés, veuillez vous adresser aux services listés dans la rubrique "Où puis-je me renseigner" page 16.

→ Les services d'aide à domicile cités en page 8 peuvent vous accompagner pour faire les courses, vous rendre à des rendez-vous médicaux ou à vos activités de loisirs dans le cadre de leur intervention globale à votre domicile.

Une participation aux frais kilométriques vous sera demandée pour cela. N'hésitez pas à les contacter pour plus d'informations.

Les soutiens financiers possibles :

- **Dispositif Sortir + AGIRC ARRCO**

Pour les retraités de 75 ans et plus. Accompagnement dans vos sorties, à pied ou en voiture, pour faire des courses, aller chez le pharmacien, le coiffeur, rendre visite à des amis ou simplement partir en promenade.

Contactez un conseiller au 09.71.09.09.71

- **Prestation mobilité MSA Gironde**

Pour les ressortissants agricoles. La MSA peut prendre en charge vos frais de transport, sous certaines conditions, pour vous rendre chez un professionnel ou dans un établissement de santé. Demandez prioritairement un transport pris en charge par la sécurité sociale via le médecin traitant.

Contact : 05.57.55.54.60

- **Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)**

Une aide à la mobilité peut être attribuée dans le cadre de la Prestation de Compensation du Handicap (PCH) ainsi qu'une Carte Mobilité Inclusion (CMI) sur demande auprès de la MDPH.

- **Forfait prévention CARSAT**

Une prestation "forfait mobilité" est mobilisable dans ce forfait prévention.

**La mobilité, un levier pour favoriser le lien social
et l'accès à la santé.**





3. Information et aide administrative

J'ai besoin d'être informé, où puis-je me renseigner ?
J'ai besoin d'être soutenu / accompagné / sécurisé dans mes démarches administratives, à qui puis-je m'adresser ?

**Ce soutien peut prendre plusieurs formes :
information, mise en relation, aide à la démarche papier,
aide à la démarche numérique, faire avec vous ou même faire pour vous.**

•
•
•



Info senior foyer

Toutes les informations dont les seniors et leurs proches peuvent avoir besoin. Vous serez orientés, conseillés et accompagnés jusqu'à la mise en relation avec les services qu'il vous faut !

07.64.86.83.48

du mardi au vendredi de 9h à 12h

OÙ PUIS-JE ME RENSEIGNER ?

① Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS)

Renseignements sur le SAAD, le portage de repas, la MARPA, France Services, l'Aire d'Accueil des Gens du Voyage.

CIAS - 22 Avenue de Verdun, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.57.46.20.58 - cias@paysfoyer.fr

② Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

Service à destination des personnes en situation de handicap et/ou âgées de plus de 60 ans.

- Informations sur les aides au maintien à domicile et établissements,
- Evaluation des besoins,
- Accompagnement à la mise en place des aides.

CLIC de Libourne - 14 rue Jules Védrines, 33500 Libourne
05.56.99.66.99 - clic-3-libournais@gironde.fr

Centre Médico-Social de la Dordogne (CMS) - 71 rue Onésime Reclus, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
05.53.02.06.11

③ Les mairies

Auriolles

05.56.61.33.58
Mardi : 08h45 - 12h30 / 13h30 - 17h30
Jeudi : 13h30 - 17h30

Caplong

05.57.41.28.85
Mardi, vendredi : 09h - 12h / 14h - 18h

Eynesse

05.57.41.00.38
Lundi, mardi, jeudi : 09h - 16h30

Landerrouat

05.56.61.33.98
Mardi, jeudi : 08h30 - 12h30 / 13h - 17h

La Roquille

05.57.41.21.78
Lundi, mercredi, jeudi : 08h30 - 12h30

Les Lèves-et-Thoumeyragues

05.57.41.21.15
Lundi - mercredi : 07h45 - 12h / 13h30 - 18h
Jeudi : 07h45 - 12h / 13h30 - 17h30

Ligueux

05.57.41.21.01
Lundi, mercredi, vendredi : 09h - 13h

Listrac-de-Durèze

05.56.61.36.21
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 09h - 12h30

Margueron

05.57.41.23.00

Lundi - jeudi : 09h - 12h / 14h - 17h

Vendredi : 09h - 12h

Massugas

05.56.61.33.88

Lundi, mardi, jeudi : 14h - 18h, mercredi : 09h - 12h30, vendredi : 14h - 17h30

Pellegrue

05.56.61.30.21

Lundi : 14h - 17h30, mardi - vendredi : 09h - 12h30 / 14h - 17h30, samedi : 09h - 12h

Pineuilh

05.57.46.03.07

Lundi - vendredi : 08h30 - 12h15 / 14h - 17h30

Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt

05.53.22.24.10

Lundi - vendredi : 08h30 - 12h30 / 13h - 17h

Saint-André-et-Appelles

05.57.46.06.62

Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 10h - 12h30 / 13h30 - 17h30

Saint-Avit-de-Soulèze

05.57.41.00.24

Mardi : 08h30 - 11h30, jeudi : 09h30 - 11h, vendredi : 08h30 - 11h30

Saint-Avit-Saint-Nazaire

05.57.46.04.27

Lundi - vendredi : 09h - 12h / 13h30 - 17h30

Sainte-Foy-la-Grande

05.57.46.10.84

Lundi - vendredi : 08h30 - 12h30 / 13h30 - 17h15, samedi : 08h30 - 12h30

Saint-Philippe-du-Seignal

05.57.46.07.36

Lundi - jeudi : 08h - 12h

Saint-Quentin-de-Caplong

05.57.41.20.83

Lundi, mardi, jeudi : 13h45 - 17h45

Accueil téléphonique le mardi de 14h à 17h

Riocaud

05.57.41.20.66

Mardi, vendredi : 08h - 12h30 / 13h30 - 16h

OÙ PUIS-JE ÊTRE SOUTENU / ACCOMPAGNÉ / SÉCURISÉ DANS MES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES ?

1 Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Les CCAS du territoire sont dédiés à l'accompagnement social de proximité. Accueil, écoute, information, orientation, soutien financier éventuel (critères selon la structure).

CCAS de Sainte-Foy-la-Grande - 06.15.48.19.62 - ccas@saintefoylagrande.fr

CCAS Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt - Mairie - 05.53.22.24.16 - ccas@port-sainte-foy.info

CCAS de Pineuilh - 05.57.46.03.07 - ccas@pineuilh.fr

CCAS de Pellegrue - Mairie, 7 place du 8 mai, 33790 - 05.56.61.30.21

CCAS de Saint-Avit-Saint-Nazaire - 05.57.46.04.27 - ccas.stavit.stnazaire@orange.fr

2 Maison Départementale des Solidarités (MDS)

Accueil, information, orientation, accès aux droits, écoute, soutien psychosocial. Rendez-vous possibles avec des travailleurs sociaux à la MDS ou à domicile.

MDS - 85 bis, rue Waldeck Rousseau, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
mdsi-stefoylagrande@gironde.fr

Pour les habitants de Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt :

Centre Médico-Social de la Dordogne (CMS) - 71 rue Onésime Reclus, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
05.53.02.06.11

③ Cœur de Bastide

Accompagnement aux démarches numériques : écrivain public numérique.

44 rue Alsace Lorraine, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
Mardi - vendredi : 09h - 13h / 14h - 18h, samedi : 09h - 13h
05.57.49.61.21 - contact@coeurdebastide.fr

OÙ PUIS-JE TROUVER UN ACCOMPAGNEMENT POUR FAIRE MES DÉMARCHES EN LIGNE ?

① France Services

Appui aux démarches en ligne et déblocage des situations complexes. Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi, de 09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00. Les services disponibles sur place : France Titres, Allocations familiales, Assurance Maladie, Assurance retraite, Chèque énergie, Finances publiques, France Rénov', France Travail, La Poste, Mutualité sociale agricole (MSA), Point-justice, Urssaf.

Où les trouver :

France Services de Sainte-Foy-la-Grande, 12 Boulevard Charles Garrau, 33220
05.57.48.60.90 - franceservices-stefoy@paysfoyen.fr

France Services de Pellegrue, Place du 8 mai 1945, 33790
05.24.24.23.93 - franceservices-pellegrue@paysfoyen.fr

② Rencontrer des conseillers numériques

Cœur de Bastide - 44 rue Alsace Lorraine, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
Mardi - vendredi : 09h - 13h / 14h - 18h, samedi : 09h - 13h
05.57.49.61.21 - contact@coeurdebastide.fr

③ Bornes numériques de proximité

La Communauté de Communes (CDC) du Pays Foyen vous propose un accompagnement administratif et numérique personnalisé au plus près de votre domicile. En accès libre aux horaires d'ouverture des mairies citées page 17 et 18 ou sur rendez-vous :

- Les mardis de 9h à 12h à Les lèves-et-Thoumeyragues
- Les jeudis de 9h à 12h à Saint-Philippe-du-seignal
- Les jeudis de 15h à 17h à Eynesse
- Les mercredis de 9h à 12h à Ligueux
- Les lundis de 15h à 17h Saint-André-et-appelles
- Les mardis de 15h à 17h à Landerrouat

CDC du Pays Foyen - 22 avenue de Verdun, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
06.60.18.62.10 - borne-numerique@paysfoyen.fr

La Maison Départementale de Solidarité (MDS) propose également ce type d'accompagnement.

MDS - 85 bis, rue Waldeck Rousseau, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.57.41.92.00 - mdsi-stefoylagrande@gironde.fr

OÙ PUIS-JE APPRENDRE À ME SERVIR DE MATÉRIEL INFORMATIQUE ?

1 Les ateliers numériques à France Services

Utilisation de 1^{er} niveau de l'outil informatique ; spécification logiciel bureautique (Word, Excel) ; aide au traitement de texte ; utilisation avancée du matériel informatique (ordinateur, tablette, smartphone).

France Services de Sainte-Foy-la-Grande, 12 boulevard Charles Garrau, 33220
05.57.48.60.90 - franceservices-stefoy@paysfoyen.fr

France Services de Pellegrue, Place du 8 mai 1945, 33790
05.24.24.23.93 - franceservices-pellegrue@paysfoyen.fr

2 ASEPT Gironde

Un cycle de 6 séances ouvert à tous à partir de 55 ans, pour se familiariser avec les nouvelles technologies (2h par semaine, par petits groupes de 8 personnes). Contact : 05.57.99.79.39

3 Cœur de Bastide

Accompagnement aux démarches numériques : écrivain public numérique. L'association propose des activités culturelles, sociales et numériques pour tous.

OÙ PUIS-JE TROUVER DU MATÉRIEL INFORMATIQUE ?

1 Cœur de Bastide - point Emmaüs Connect

L'association réalise des dons de matériel informatique : recyclerie numérique.

44 rue Alsace Lorraine, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
Mardi - vendredi : 09h - 13h / 14h - 18h, samedi : 09h - 13h
05.57.49.61.21 - contact@coeurdebastide.fr

J'AI BESOIN D'AIDE POUR GÉRER MES PAPIERS, MES BIENS, ET/OU MES FINANCES

1 Mesure d'Accompagnement Social Personnalisé (MASP)

Dispositif d'aide destiné aux adultes en difficulté pour gérer leur budget, sans altération de leurs facultés mentales. Elle repose sur un contrat librement consenti, combinant accompagnement social et soutien à la gestion des prestations sociales.

2 Mandat de protection future

Permet à une personne d'anticiper sa perte d'autonomie en désignant à l'avance un mandataire pour gérer ses affaires personnelles, financières ou médicales. Ce mandat prend effet uniquement si la personne n'est plus en capacité de le faire elle-même.

3 Habilitation familiale

Permet à un proche d'une personne vulnérable de la représenter et de gérer ses affaires, avec l'accord du juge, sans mise sous tutelle ou curatelle. Elle est réservée aux familles et suppose l'incapacité médicale de la personne concernée.

4 Sauvegarde de justice

Mesure de protection temporaire et rapide destinée à protéger une personne majeure ayant besoin d'être assistée pour accomplir certains actes. Elle permet d'agir rapidement sans priver la personne de sa capacité juridique.

5 Curatelle simple

Mesure de protection juridique destinée aux personnes majeures ayant besoin d'être assistées pour gérer certains actes importants de la vie civile. La personne reste autonome pour les actes courants mais est aidée par un curateur pour les démarches plus complexes.

6 Curatelle renforcée

S'adresse aux personnes ayant besoin d'une aide plus soutenue que la curatelle simple. Le curateur reçoit les ressources de la personne et règle ses dépenses à sa place, tout en la laissant autonome pour certains actes.

7 Tutelle

Mesure de protection qui s'applique lorsque la personne ne peut plus accomplir seule les actes de la vie civile ; le tuteur agit en son nom pour la représenter dans la plupart des actes.

BON À SAVOIR

Pour obtenir plus de renseignements sur ces divers accompagnements et comment les demander, veuillez vous adresser aux services listés page 16 rubrique "Où puis-je me renseigner ?"

Poussez la porte des lieux près de chez vous pour ne rien manquer de vos droits !





4. Solidarité

J'ai des petits revenus, j'ai besoin d'être soutenu.

Des associations sont là pour vous aider.
Soutiens divers, achats du quotidien
(alimentation, produits d'hygiène, habillement, ...).

•
•
•

1 Les Restos du Cœur

- **Aide alimentaire** ;
- **Point justice** : une assistante juridique « Infos droits » permanences au centre 1 fois par mois le mardi (sur rdv) ;
- **Aide à la personne** : coiffeur tous les mardis matin à partir de 8h30 (sur rdv) ;
- **Soutien recherche d'emploi** : accompagnement des bénéficiaires vers le retour à l'emploi.

Restos du cœur de Pineuilh - 26 Rue de l'abattoir, 33220
Mardi : 09h - 11h30 / 13h30 - 15h30, Vendredi : 09h - 11h30
05.57.46.57.74 - ad33.pineuilh@restosducoeur.org

2 Croix Rouge

Accueil, orientation, aide alimentaire, appel de convivialité, apprentissage des savoirs, textile et Bric-à-Brac.

Croix Rouge Sainte-Foy-la-Grande - 19 Rue Chanzy, 33220
Mardi : 08h30 - 12h / 14h - 17h, mercredi et jeudi : 08h30 - 12h, vendredi : 08h - 12h / 13h30 - 16h
05.57.46.30.37

3 Les râteleurs

Association pour le bien vivre alimentaire.

90 rue Waldeck Rousseau, 33220 Sainte-Foy-la-Grande

4 La croûte de pain

Epicerie sociale et solidaire, fourniture de denrées alimentaires à moindre coût.

20 boulevard Gratiolet, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.57.41.30.81

5 Recycl&co

Recyclerie associative ouverte à ses membres.

8 rue Montesquieu, 33220 Pineuilh
06.49.13.53.81

6 Freecasserie : « Venez, donnez, prenez »

Magasin de gratuité créé par l'association Nomoni : vêtements, vaisselle, jouets, matériel de puériculture...

| Lieu-dit La Bergerie, Eynesse

7 Les CCAS pour les habitants de ces communes

Les CCAS du territoire sont dédiés à l'accompagnement social de proximité. Accueil, écoute, information, orientation, soutien financier éventuel (critères selon la structure).

CCAS de Sainte-Foy-la-Grande - 06.15.48.19.62 - ccas@saintefoylagrande.info

CCAS Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt - Mairie - 05.53.22.24.16 - ccas@port-sainte-foy.info

CCAS de Pineuilh - 05.57.46.03.07 - ccas@pineuilh.fr

CCAS de Pellegrue - Mairie, 7 place du 8 mai, 33790 - 05.56.61.30.21

CCAS de Saint-Avit-Saint-Nazaire - 05.57.46.04.27 - ccas.stavit.stnazaire@orange.fr

8 La Maison Des Solidarités pour tous les habitants du Pays Foyen

Accueil, information, orientation, accès aux droits, écoute, soutien psychosocial. Rendez-vous possibles avec des travailleurs sociaux à la MDS ou à domicile.

| MDS - 85 bis, rue Waldeck Rousseau, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.57.41.92.00 - mdsi-stefoylagrande@gironde.fr

Pour les habitants de Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt :

| Centre Médico-social du Département de la Dordogne (CMS)
71 rue Onésime Reclus, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
05.53.02.06.11

Parce que nous pouvons tous avoir besoin un jour d'un soutien.





5. Logement, Hébergement

Mon logement n'est plus adapté ;
Je ne peux plus rester chez moi... Que puis-je faire ?

**Parce que la question de l'endroit où l'on vit évolue
tout au long de notre vie, nous pouvons avoir besoin d'aide
pour anticiper les changements.**

•
•
•

RECHERCHE DE LOGEMENT AUTONOME PLUS ADAPTÉ, LES SERVICES QUI M'Y AIDENT

① Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Les CCAS du territoire sont dédiés à l'accompagnement social de proximité. Accueil, écoute, information, orientation, soutien financier éventuel (critères selon la structure).

CCAS de Sainte-Foy-la-Grande - 06.15.48.19.62 - ccas@saintefoylagrande.fr

CCAS Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt - Mairie - 05.53.22.24.16 - ccas@port-sainte-foy.info

CCAS de Pineuilh - 05.57.46.03.07 - ccas@pineuilh.fr

CCAS de Pellegrue - Mairie, 7 place du 8 mai, 33790 - 05.56.61.30.21

CCAS de Saint-Avit-Saint-Nazaire - 05.57.46.04.27 - ccas.stavit.stnazaire@orange.fr

② Maison Départementale des Solidarités (MDS)

Accueil, information, orientation, accès aux droits, écoute, soutien psychosocial. Rendez-vous possibles avec des travailleurs sociaux à la MDS ou à domicile.

MDS - 85 bis rue Waldeck Rousseau, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.57.41.92.00 - mdsi-stefoylagrande@gironde.fr

Pour les habitants de Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt :

Centre Médico-social du Département de la Dordogne (CMS)
71 rue Onésime Reclus, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
05.53.02.06.11

③ PRLA - Pôle Ressources Adapté du GIHP

Maintien et accès au logement social des personnes en situation de handicap ou de perte d'autonomie :
05.56.12.17.91

→ Si vous êtes en logement social : vous rapprocher de votre bailleur.

1 Les résidences autonomie

Dans une résidence autonomie, les locataires vivent et évoluent en toute indépendance dans leur propre logement, généralement un studio ou appartement de deux pièces. Des espaces communs sont également prévus afin que les locataires conservent une vie sociale et collective. Des services de restauration et d'animation sont très souvent proposés.

Résidence Les Mourennes - Rés les Mourennes, 33220 Pineuilh - 05.57.46.11.43

Résidence Jacques Larthomas - Place du Foirail, 33220 Ste-Foy-la-Grande - 06.76.64.04.85

Résidence de Pellegrue - 19 route de Duras, 33790 Pellegrue - 05.56.61.30.21

Résidence Le Bois Doré - Rue Elisée Reclus, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt - 05.53.22.24.16

2 La Maison d'Accueil et Résidence Pour l'Autonomie (MARPA)

Les MARPA sont des résidences autonomie avec la particularité d'être implantées en zone rurale. Animations ouvertes aux personnes extérieures. Accueil temporaire possible. Animaux acceptés.

MARPA la Tuquette - 5 La Tuquette Ouest, 33220 Margueron
05.57.49.42.51 - marpa@paysfoyen.fr

3 Les Ehpad

Saint Joseph - 19 avenue du Périgord, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt - 05.53.24.70.87
stjoseph@adgessa.fr

Les jardins d'Iroise - 26 rue de la Tour, 24230 Lamothe-Montravel - 05.53.63.55.00

Centre Hospitalier de Sainte-Foy-la-Grande - 1 avenue Charrier, 33220 - 05.57.41.96.96

Et bien d'autres établissements aux alentours (Castillon, Monségur, Bergerac, ...).

4 Les familles d'accueil

Une famille d'accueil pour personnes âgées est un foyer agréé par le Département qui héberge à son domicile une ou plusieurs personnes âgées en échange d'une rémunération. Elle offre un cadre de vie familial, une présence quotidienne et une aide dans les actes de la vie courante.

Pour tout renseignement, veuillez contacter le CLIC au 05.56.99.66.99 ou le bureau d'accueil familial au 05.56.99.34.07.

Via Trajectoire, c'est quoi ?

C'est un service gratuit et en ligne qui aide les personnes et leurs proches à trouver un établissement adapté à leurs besoins (comme une maison de retraite, un EHPAD, un établissement pour soins, ...).

Avec Via Trajectoire, on peut :

- Chercher facilement un établissement proche de chez soi, selon ses besoins (autonomie, soins, situation médicale...).
- Voir un annuaire complet avec les places disponibles, les coordonnées, les prestations proposées.
- Faire une demande d'admission en ligne, sans se déplacer.

AIDES FINANCIÈRES POSSIBLES POUR INTÉGRER OU SE MAINTENIR DANS CES LOGEMENTS

1 Aide au déménagement

- **L'AGIRC-ARRCO** peut attribuer une prime de déménagement pouvant aller jusqu'à 3 500 €, dans la limite de 65 % du montant total engagé. Cette aide dépend de la région de départ et d'arrivée.
- **L'IRCANTEC** (retraite complémentaire des agents non titulaires de la fonction publique). Sous conditions, veuillez contacter votre caisse régionale pour connaître votre éligibilité.
- Le **FSL**, accessible sous conditions de ressources (voir ci-dessous).

2 Aide au logement (CAF ou MSA)

Trois types d'aides peuvent être versées aux retraités, en fonction de leur situation :

- **APL (Aide Personnalisée au Logement)** : accessible sans condition d'âge, ouverte aux retraités en location, EHPAD, résidence autonomie, ou hébergés chez des accueillants familiaux ;
- **ALF (Allocation de Logement à caractère Familial)** : destinée aux retraités hébergés en foyer qui ne peuvent pas bénéficier de l'APL ;
- **ALS (Allocation de Logement Social)** : attribuée aux retraités locataires, propriétaires ou hébergés en maison de retraite, non éligibles à l'APL ou à l'ALF.

Pour toute demande, il est nécessaire de faire une simulation sur le site de la CAF ou de la MSA, selon le régime dont vous relevez.

3 FSL (Fonds de Solidarité pour le Logement)

Aide sociale destinée aux personnes rencontrant des difficultés financières pour accéder ou se maintenir dans un logement. Accessible sous conditions de ressources. Cette aide peut couvrir :

- Le paiement du dépôt de garantie à l'entrée dans le logement,
- Les frais de déménagement,
- Le premier loyer, les dettes de loyers ou de charges,
- Ou encore certaines factures d'énergie (électricité, eau, gaz).

④ L'Atelier Réuménage

Propose un accompagnement pratique aux personnes en situation de précarité ou en perte d'autonomie dans le cadre d'un déménagement ou d'une réorganisation du logement (aide au déménagement, aide à l'installation, aide au tri et rangement, transport et livraison ponctuelle).

Ces interventions peuvent être prises en charge partiellement ou intégralement par certains dispositifs sociaux (comme le FSL ou des aides spécifiques des CCAS ou associations et caisses de retraite).

| 05.56.92.80.35 - contact@atelier-remumenage.org

⑤ Pour le financement des hébergements en établissement

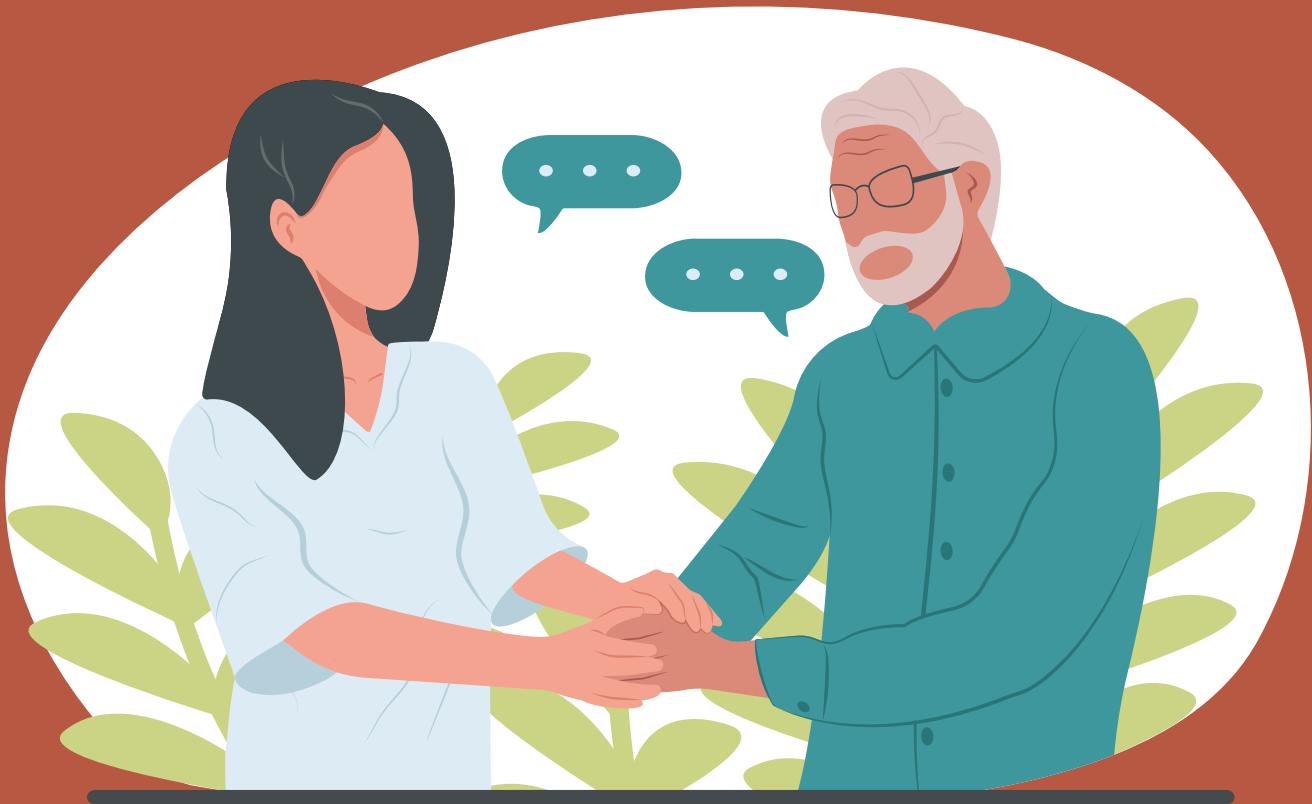
- **APA** établissement ;
- **ASH** si l'établissement est habilité à l'aide sociale à l'hébergement du département. À la différence de l'APA le montant de l'aide sociale est récupérable sur succession ;
- **APL** si l'établissement est habilité APL.

BON À SAVOIR

Pour obtenir plus de renseignements sur ces divers accompagnements et comment les demander, veuillez vous adresser aux services listés page 16, rubrique “Où puis-je me renseigner ?”

**Poussez la porte des lieux près de chez vous
pour ne rien manquer de vos droits !**





6. Aidants familiaux

Je suis aidant familial.
Quels sont mes lieux ressources ?

**Vous apportez un soutien physique, moral, administratif, à une personne de votre entourage, voisinage ? Ce soutien est régulier/fréquent ?
Cela modifie votre rythme de vie personnel ?**

You êtes peut-être Aidant !

-
-
-
-

LES LIEUX DE RESSOURCE ET D'ÉCOUTE

Tous les lieux de renseignements listés dans la rubrique "Où puis-je me renseigner ?" page 16.

① Ehpad Saint Joseph

Depuis juin 2024, l'Ehpad a mis en place une action pour les aidants afin de favoriser le maintien à domicile. Il est proposé des temps de répit pour les aidants en accueillant à la journée les personnes « aidés », en organisant des groupes de paroles, en proposant des formations, de l'aide administrative, de la coordination médicale...

| 19 avenue du Périgord, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
05.53.24.70.87 - stjoseph@adgessa.fr

② Centre socioculturel

Ateliers autour du jeu pour les aidants et leurs aidés, encadrés par des professionnels et bénévoles.
Réseau de visiteurs bénévoles à domicile.

| 16 rue Marceau, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.35.75.98.16 - 06.25.14.53.90 - centre-socioculturel@cscfoyen.fr

HÉBERGEMENTS TEMPORAIRES

L'hébergement temporaire permet aux personnes âgées de continuer à vivre chez elles tout en ayant la possibilité d'avoir recours à un hébergement temporaire lorsqu'elles en ont besoin : après une hospitalisation, pour être entouré pendant une période difficile...

L'hébergement temporaire permet également à leurs proches de pouvoir s'absenter ponctuellement ou de passer le relais. C'est ce qu'on appelle l'aide au répit.

① Ehpad Saint Joseph

| 19 avenue du Périgord, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
05.53.24.70.87 - stjoseph@adgessa.fr

② Ehpad du Centre Hospitalier de Sainte-Foy-la-Grande

1 avenue Charrier, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.57.41.96.96

ACCUEILS DE JOUR

Fréquenter un accueil de jour permet de préserver son autonomie grâce aux activités adaptées proposées. Ces temps passés hors du domicile contribuent également à rompre l'isolement et à permettre aux proches de dégager du temps pour leurs propres occupations.

① Ehpad Saint Joseph

19 avenue du Périgord, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
05.53.24.70.87 - stjoseph@adgessa.fr

② Ehpad Les Jardins d'Iroise

26 rue de la Tour, 24230 Lamothe-Montravel
05.53.63.55.00

③ Ehpad John Talbot

4 rue du 19 Mars 1962, 33350 Castillon-la-Bataille
05.57.40.03.42

④ Ehpad Les Jardins d'Eléonore - Colisée

2 bis Croix Haute, 33580 Monségur
05.56.61.82.95

**Un guide dédié aux aidants familiaux
sera bientôt disponible sur le site du Pays Foyen !**

Des dispositifs qui vous sont dédiés :

- **Vous aidez un proche âgé en l'hébergeant durablement chez vous ou en participant à ses frais d'hébergement en EHPAD**
Vous pouvez bénéficier d'aides fiscales.
- **Le bilan de santé gratuit**
Si vous souhaitez bénéficier d'un bilan gratuit de santé (accessible tous les 5 ans), vous devez contacter votre caisse d'assurance maladie. Pour les aidants de plus de 50 ans actifs ou retraités, les Centres de prévention Agirc-Arrco proposent un bilan complet gratuit et personnalisé (accessible en téléconsultation).
- **Le répit des aidants (pour les ressortissants agricoles)**
Soutien financier pour mettre en place un accompagnement auprès de l'aidé et permettre de prendre du temps pour l'aidant (soins médicaux, vacances, activités de loisirs régulières). Contact : aidant.blf@msa33.msa.fr
- **Instants aidants (pour les ressortissants agricoles)**
Un accompagnement individuel et gratuit par téléphone au 08.05.69.06.30
- **Ma boussole aidant, une initiative Agirc-arrco**
Ma Boussole Aidants vous aide à comprendre les démarches et les acteurs à mobiliser pour vivre mieux votre rôle d'aidant → <https://maboussoleaidants.fr>

Aides financières pour les hébergements temporaires :

- **APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)**
Possibilité de mettre dans le plan APA une aide au répit avec participation au financement de l'accueil de jour.
- **Aides financières pour les hébergements temporaires**
Le droit HTA doit être ouvert lors de l'évaluation APA, avant la mise en place de l'hébergement temporaire. Pour plus de renseignements, veuillez contacter le Centre Local d'Information et de Coordination du libournais (CLIC) 05.56.99.66.99 ou le CLIC du Bergeracois : 05.53.74.13.03 pour les habitants de Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt.

**Parce que pour bien s'occuper de ses proches,
il faut savoir prendre soin de soi.**





7. Bien-être et santé

Je souhaite rester en bonne santé le plus longtemps possible.
Comment puis-je faire ?

Bien vieillir, c'est entretenir son corps par une activité physique régulière adaptée à ses capacités, nourrir son esprit en restant curieux, en cultivant les liens sociaux et en gardant un rôle actif dans la société.

Enfin, c'est prendre soin de sa santé en adoptant une alimentation équilibrée, en consultant régulièrement et en s'écoulant sans se négliger.

•
•
•

PRÉVENTION : LES PETITS GESTES DU QUOTIDIEN

① Garder les bons réflexes

- Une activité physique adaptée à vos possibilités ;
- Participer à des activités favorisant le bien vieillir (ateliers mémoire, équilibre, alimentation, santé, ...);
- Etre vigilant à son alimentation et hydratation ;
- Réaliser des examens de dépistage santé et voir un médecin traitant régulièrement ;
- Eviter l'isolement ;
- Adapter son logement pour s'y déplacer en toute sérénité ;
- Réfléchir à l'avance à ce que l'on pourra organiser en cas de perte d'autonomie à venir.

② S'adapter aux aléas climatiques (canicule, grand froid, inondation)

Faites-vous connaître auprès de votre mairie en vous inscrivant au registre de votre ville, vous bénéficierez d'une veille assurée par les agents municipaux en cas de situation particulière (appels, visites).

③ Les actions bien vieillir

• L'Association Santé Éducation et Prévention (ASEPT)

L'ASEPT œuvre à la prévention santé des seniors pour le compte des régimes de retraite. Des conférences et des ateliers, adaptés aux séniors, sont proposés sur l'ensemble du territoire et sur de nombreux sujets : alimentation, mémoire, bien-être... dans un esprit de partage et une ambiance conviviale. Contact Gironde : 05.57.99.79.39 - Contact Dordogne : 05.53.02.68.76

• Centre socioculturel de Sainte-Foy-la-Grande

Le CSC mène des actions en proximité, en co-construction avec ses adhérents, en faveur du bien vieillir telles que des ateliers cuisine, diététique et sport, santé et gym adaptée. Il recense également les activités réalisées par d'autres associations du territoire alors **n'hésitez pas à les contacter !** Contact : 05.35.75.98.16 - 06.25.14.53.90 - centre-socioculturel@cscfoyen.fr

PRÉVENTION ET SUIVI DE SANTÉ

① Santé

Un suivi régulier est préconisé par les autorités de santé. Si possible, consultez un médecin au moins une fois par an (plus souvent en cas de pathologies ou fragilités) et réalisez des bilans de prévention.

→ Depuis 2023, un nouveau parcours de prévention a été mis en place en France, avec des bilans de prévention gratuits à 45, 60, 70 ans.

Hôpital de Libourne - 142 rue de la Marne, 33500 Libourne

Consultations mémoire : dépistage précoce des troubles de la mémoire et mise en place d'un plan de soin. Contact : 05.57.55.35.94 - secretariat.consultationmemoire@ch-libourne.fr

Hôpital de jour gériatrique : réservé aux patients de + de 75 ans.

- Évaluation gérontologique pluridisciplinaire (bilan global) : mémoire, autonomie, social, nutrition. Contact : 05.57.55.70.68 - secretariat.hopitaldejourgeriatrique@ch-libourne.fr
- Soins spécifiques (escarre, transfusion), bilan de chute : adressez-vous à votre médecin traitant afin d'organiser un rendez-vous.

Centre Hospitalier de Sainte-Foy-la-Grande - 1 avenue Charrier, 33220 Sainte-Foy-la-Grande 05.57.41.96.96

Un annuaire santé recense les différents professionnels de santé du territoire. Il est disponible sur demande auprès des services listés page 16, dans la rubrique "Où puis-je me renseigner ?".

2 Santé mentale

• Centre Médico-Psychologique (CMP)

Le CMP est un établissement public de santé mentale, un lieu d'accueil et d'écoute des familles et proches proposant un accompagnement thérapeutique individualisé.

CMP de Port-Sainte-Foy, 37 rue Onésime Reclus, 33220 - 05.53.58.12.19

CMP de Sainte-Foy-la-Grande, 3 avenue Ithier Gorin, 33220 - 05.57.41.94.40

• Groupement d'Entraide Mutuelle (GEM)

Le GEM s'adresse prioritairement aux personnes adultes en situation de fragilité psychique pour partager des moments conviviaux et des activités régulières et variées.

GEM de Pineuilh, 1 avenue du Maréchal Foch, 33220 - 09.70.95.54.38 ou 07.82.99.78.30

• Centre Hospitalier Spécialisé (CHS)

Etablissement d'accueil pour soins psychiatriques : urgence, hospitalisation, consultation.

CHS Garderose : 70 Rue des Réaux, Libourne 33500 - 05.57.55.34.34

CHS Vauclare : 1 allée Nelson Mandela, 24700 Montpon-Ménestérol - 05.53.82.82.82

• Association France Alzheimer

Au sein du centre socioculturel de Sainte-Foy-la-Grande, l'association propose des permanences d'écoute, information et conseil pour connaître les accompagnements possibles et aides pour prendre en charge les malades d'Alzheimer ou pathologies similaires.

Contact : 05.35.75.98.16 ou 06.25.14.53.90 - centre-socioculturel@cscfoyen.fr

• 3114 - numéro national de prévention du suicide

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114. Ce numéro est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.

• Plateforme Questions Psy

Ligne téléphonique qui renseigne des patients sur leurs traitements et pathologies mais aussi sur les structures de soins les plus proches et les plus adaptées à leur situation.

Joignable au 08.00.71.08.90 (appel gratuit), du lundi au vendredi, de 10h à 17h30.

3 Maltraitance

• 3977 - Allo Maltraitance (ALMA)

Numéro national dédié à la lutte contre les maltraitances envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap. Il permet à toute personne, victime ou témoin d'une situation de maltraitance,

de bénéficier d'une écoute et d'être accompagnée dans la recherche d'une aide adaptée.
Joignable du lundi au vendredi, de 9h à 19h, et le samedi et dimanche de 9h à 13h et 14h à 19h.

- **Antenne ALMA Gironde**

Joignable au 05.56.01.02.18, le mardi et jeudi, de 14h à 17h.

COMMENT PUIS-JE ÊTRE AIDÉ DANS LE SUIVI, L'ORGANISATION ET LA COORDINATION DE MES SOINS ?

① Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

Service à destination des personnes en situation de handicap et/ou âgées de plus de 60 ans.

- Informations sur les aides au maintien à domicile et établissements,
- Evaluation des besoins,
- Accompagnement à la mise en place des aides.

CLIC de Libourne - 14 rue Jules Védrines, 33500 Libourne
05.56.99.66.99 - clic-3-libournais@gironde.fr

Centre Médico-Social de la Dordogne (CMS) - 71 rue Onésime Reclus, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
05.53.02.06.11

② Giron'DAC - Dispositif d'Appui à la Coordination de Gironde

Informe, conseille et oriente les professionnels et la population pour soutenir l'organisation des parcours de santé complexes.

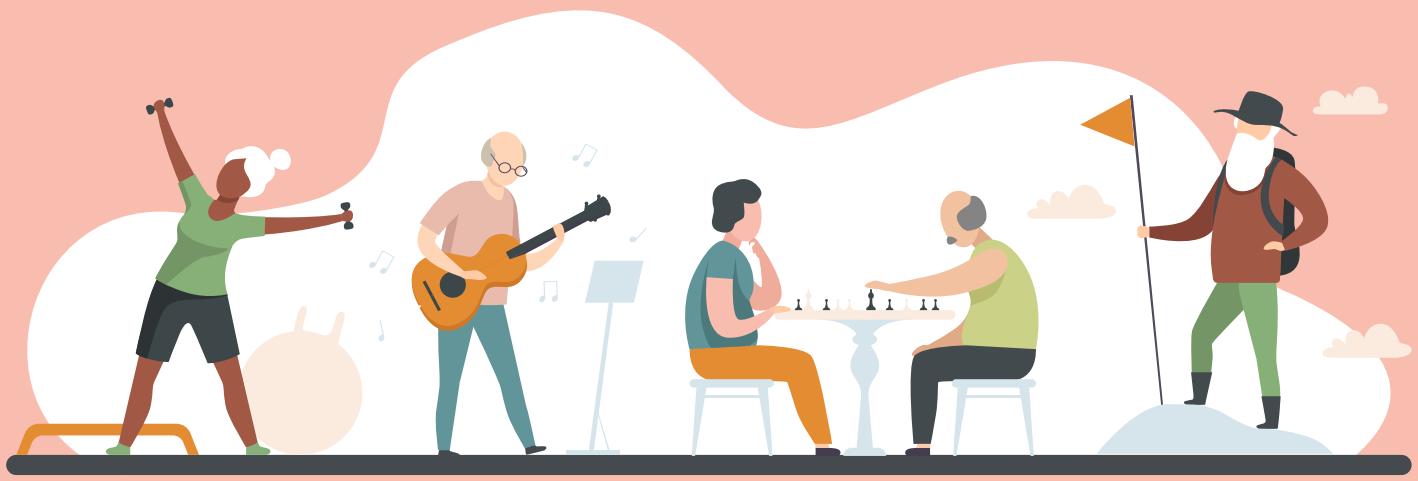
Site de Mérignac, 19 allée James WATT, 33700 Mérignac
08.09.10.91.09 - contact@dac-33.fr

BON À SAVOIR

Tous les services indiqués ci-dessus sont gratuits ou pris en charge par votre régime de sécurité sociale. Un annuaire santé répertoriant tous les professionnels de santé actuellement en exercice sur le territoire est disponible sur demande auprès des services listés dans la rubrique "Où puis-je me renseigner ?" page 16.

Il n'est jamais trop tard pour prendre soin de sa santé.





8. Activités et loisirs

Je souhaite occuper mon temps libre.
Que puis-je faire en Pays Foyen ?

**Parce que dans la recette du Bien vieillir,
il y a aussi la question de continuer à voir du monde,
avoir des activités de loisirs, culturelles ou physiques.**



1 Centre socioculturel

Association de proximité qui agit pour développer et favoriser la place active des seniors. Elle propose de multiples activités et sorties pour faire vivre le lien social en Pays Foyen.

NOUVEAU ! Les visites de convivialité

Garder le lien, profiter d'un moment de partage même quand les personnes sont isolées et ne peuvent pas se déplacer c'est possible ! Devenez bénévole ou demandez à bénéficier de ces visites en appelant le CSC.

| 16 rue Marceau, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.35.75.98.16 ou 06.25.14.53.90 - centre-socioculturel@cscfoyen.fr

2 MARPA

Tous les vendredis hors période de vacances, il est possible pour les personnes de + de 60 ans de venir manger à la MARPA. Pour 9 € par personne (10€ avec le transport) il est possible de profiter d'un savoureux déjeuner (entrée, plat, dessert) préparé par le chef cuisinier, et d'une animation. Pour venir, il suffit de réserver 48h à l'avance !

| MARPA La Tuquette, 33220 Margueron
05.57.49.42.51

3 Médiathèque Intercommunale du Pays Foyen

Elle a pour mission de contribuer à l'accès à la culture, à l'information, à l'éducation et aux loisirs. Organisation d'animations régulières comme des lectures, des temps jeux et loisirs pour les seniors. Partenariat avec l'ASEPT pour divers ateliers (mémoire par exemple).

| Place du 8 mai 1945, 33790 Pellegrue
05.56.61.89.51

4 Bibliothèque municipale Sainte-Foy-la-Grande

Prêt gratuit de livres, DVD, CD, fonds ancien, animations régulières pour tous. Partenariat avec l'ASEPT pour divers ateliers (mémoire par exemple).

| 8 rue Jean Louis Faure, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.57.46.29.70 - mediatheque@saintefoylagrande.fr - stefoy.bibenligne.fr

5 L'Association Santé, Éducation et Prévention sur les Territoires (ASEPT) de la Gironde

L'ASEPT Gironde œuvre à la prévention santé des seniors pour le compte des régimes de retraite. Des conférences et des ateliers, adaptés aux séniors, sont proposés sur l'ensemble du territoire et sur de nombreux sujets : alimentation, mémoire, bien-être... Ces activités sont proposées au plus près de chez vous dans un esprit de partage et une ambiance conviviale. Contact : 05.57.99.79.39

6 Musée Micro-Folie

Micro-Folie est un musée numérique disposant d'un espace de réalité virtuelle et réunissant plus de mille chefs d'œuvre nationaux et internationaux.

Office de Tourisme, 102 rue de la République, 33220 Sainte-Foy-la-Grande
05.57.46.03.00

7 Bibliothèque municipale Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt

54 rue Onésime Reclus, 33220 Port-Sainte-Foy-et-Ponchapt
05.53.73.68.03

8 Association des aînés

Les clubs de seniors, également appelés clubs du troisième âge, jouent un rôle crucial dans le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées. Ces organisations offrent un espace où les seniors peuvent se rencontrer, socialiser, et participer à diverses activités (jeux, loto, sorties, spectacles). Renseignez-vous auprès de votre commune pour rencontrer votre club !

Il existe de nombreuses associations sportives, culturelles ou de loisirs sur le territoire. Elles sont toutes répertoriées par l'Office de Tourisme de la Communauté de Communes.

→ N'hésitez pas à les contacter au 05.57.46.03.00

BON À SAVOIR

Des difficultés pour vous rendre à vos activités ? Des solutions de mobilité existent !
Rendez-vous page 12, rubrique "Se déplacer facilement".

Développer un environnement social, c'est favoriser le bien-être et la sérénité !





Ce guide est né de la démarche « Charte des solidarités avec les aînés », portée conjointement par la MSA et la Communauté de communes, avec le soutien de la CARSAT Aquitaine et du Département de la Gironde.

Nous remercions chaleureusement tous les professionnels, élus et habitants du territoire qui ont aidé à sa rédaction.

A graphic consisting of five overlapping circles, each containing a letter: M, E, R, C, and I. The circles alternate between teal and orange colors, creating a segmented effect where the letters are partially visible through the overlaps.