

Guide des Seniors de la Somme

Édition 2023



JOURNAL DE HAM
DE SON CANTON ET DES CANTONS LIMITOPHES
www.lejournaldeham.fr

Le Bonhomme
Picard

somme
LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Les centres autonomie

Pour trouver toutes les informations nécessaires aux droits et dispositifs mis en place par le Conseil départemental, les centres autonomie maillent le territoire samarien.



CINQ VALLÉES

Allée de la Haute Borne
ZAC les Hauts du Val de Nièvre
80420 FLIXECOURT
03 22 97 23 74

HAUTS DE SOMME

1 rue du Bois le Comte
80300 ALBERT
03 22 97 23 33

SOMME SANTERRE

Chemin du Tour de Ville
80500 MONTDIDIER
03 60 03 46 37

PICARDIE MARITIME

2 rive droite de la Somme
80100 ABBEVILLE
03 22 97 21 26

AMIENS

Site départemental Simone Veil
49 boulevard de Châteaudun
80000 AMIENS
03 22 97 23 18

Pourquoi ?

Les professionnels des centres autonomie vous informent et vous orientent sur toutes les questions concernant :

- Le maintien à domicile : aide à domicile, soins à domicile, adaptation du logement, téléassistance, portage de repas...
- Les solutions d'accueil : accueil familial, accueil de jour, hébergement temporaire ou permanent (établissements d'hébergement pour personnes âgées et établissements d'hébergement pour adultes en situation de handicap)...
- Les aides : allocation personnalisée d'autonomie (APA), prestation de compensation du handicap (PCH), aides à l'adaptation du logement...

Quand ?

Les 5 centres autonomie du Département sont ouverts du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30.

Qui ?

Pour chacun des 5 territoires d'action sociale, ce sont les responsables territoriaux autonomie et leurs équipes, composées d'évaluateurs APA/PCH et d'assistantes de gestion, qui interviennent en proximité au plus près des besoins des personnes âgées et handicapées.



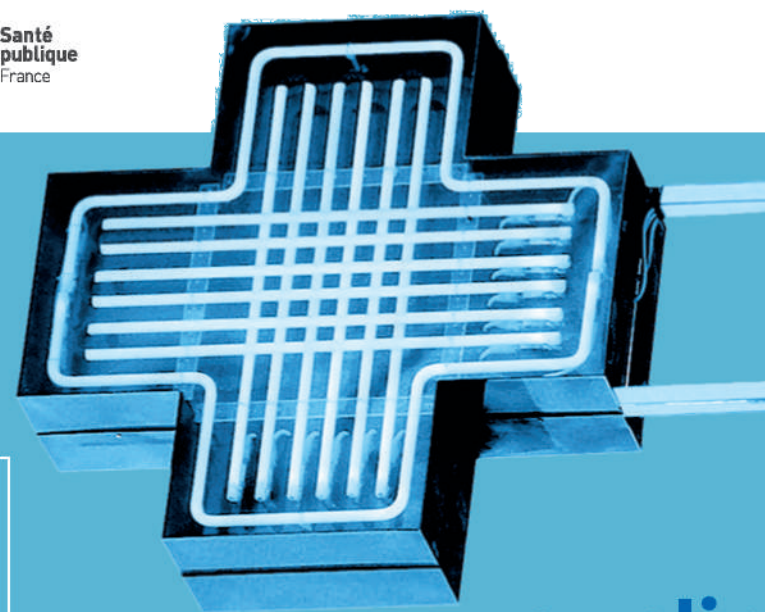
La grippe arrive mais son vaccin est déjà là.

Votre pharmacien peut vous vacciner.



Personnes de 65 ans et plus, femmes enceintes, personnes atteintes de maladie chronique : la vaccination contre la grippe est le moyen le plus efficace pour vous protéger.

PARLEZ-EN AVEC VOTRE PHARMACIEN.



L'aide ménagère et l'aide sociale

L'aide ménagère et l'aide sociale à l'hébergement sont attribuées sous conditions de ressources et s'adressent aux personnes de plus de 65 ans ou aux personnes handicapées avec un taux d'incapacité d'au moins 80 %.

Service de l'aide sociale
Contact : 03 22 97 22 56



L'aide ménagère, non cumulable avec l'APA, permet de prendre en charge les frais d'entretien du logement. L'aide sociale à l'hébergement, cumulable avec l'APA. Elle s'adresse aux personnes âgées et handicapées qui ne peuvent plus rester à leur domicile en raison de leur état de santé ou de leur isolement. L'aide sociale est attribuée lorsque les ressources du demandeur ne sont pas suffisantes pour couvrir le coût de l'hébergement dans une structure d'accueil. L'établissement doit pour cela être habilité à l'aide sociale par le Conseil départemental de la Somme.

Les aides pour rester chez soi

Le Conseil départemental propose de nombreuses solutions pour les personnes qui veulent, et peuvent, vieillir à domicile.
Comment les demander ?

L'Allocation personnalisée d'autonomie

L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA) est destinée aux personnes à partir de 60 ans ou de plus de 60 ans en perte d'autonomie et ayant besoin d'aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne. L'APA peut financer l'intervention d'une aide à domicile ou une partie du tarif dépendance pour les personnes accueillies en établissement.

Trois modes d'intervention sont possibles pour l'APA à domicile :

- le mode gré à gré (la personne âgée est l'employeur de l'aide à domicile et gère seule les démarches)
- le mode mandataire (la personne âgée est accompagnée dans ses démarches d'employeur par le service mandataire)
- le mode prestataire (la personne âgée n'est pas l'employeur, elle est liée à un service d'aide à domicile par un contrat de prestation).



Contact : Le centre autonomie de votre secteur
Renseignements :
<https://teleservices.somme.fr/apa/>

L'aide à l'adaptation du logement

Le Département finance à hauteur de 15 % les travaux d'adaptation entrepris par les propriétaires ou locataires âgés de plus de 60 ans et occupant un logement de plus de 15 ans. Les travaux éligibles sont multiples : remplacement d'une baignoire par une douche, WC rehaussé, rampe d'accès, monte-escalier... L'aide est soumise à conditions de ressources et est cumulable avec d'autres dispositifs.

Pour bénéficier des aides du Département, vous devez être accompagné obligatoirement par un opérateur agréé par l'ANAH et/ou par Action Logement compétent en matière d'autonomie, qui vous conseillera pour définir votre projet de travaux et se chargera du montage de votre dossier.



Pour tout renseignement, vous pouvez contacter la direction de la Cohésion sociale et du logement, service Amélioration de l'offre de logement, 03 22 71 83 87 ou 03 22 71 97 69

La téléassistance

La téléassistance permet aux personnes âgées de plus de 60 ans ou aux personnes handicapées de bénéficier d'une aide en cas d'urgence et d'une écoute bienveillante, 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24.

Grâce à une télécommande portée autour du cou ou au poignet, le ou la bénéficiaire de la téléassistance peut déclencher un appel auprès d'un opérateur, qui pourra alerter un proche, le médecin traitant ou les secours d'urgence, ou orienter vers une assistance psychologique, également accessible aux proches aidants. Cette téléassistance est fortement utile en cas de chute. Elle peut même être équipée d'un détecteur de chute.

Pour l'installer, contactez le centre autonomie de votre secteur qui vous accompagnera dans vos démarches.



SANS ABONNEMENT

APPELS VIDÉOS SIMPLIFIÉS

MESSAGERIE INTUITIVE

INTERFACE ÉVOLUTIVE

INTERNET SÉCURISÉ

APPLICATIONS ANDROID

LA SOLUTION POUR CONNECTER LES DÉBUTANTS

TESTÉ ET APPROUVÉ par les **SENIORS** AFNOR Certification

RENSEIGNEMENTS AU 01 34 39 12 12

WWW.FACILOTAB.COM

Des repas servis à domicile

Un peu partout dans la Somme, des milliers de repas sont distribués chaque jours. Un service en plus dans l'optique du maintien à domicile.

Un repas concocté par des professionnels, de bons produits et bien cuisinés. Un peu partout dans la Somme, les services de repas à domicile sont plébiscités. Pour la seule communauté d'agglomération de la Baie de Somme, ce sont près de 110 000 repas qui sont servis chaque année aux plus de 500 bénéficiaires du service. L'aide apportée est complète : « Les agents sont des personnes qualifiées qui peuvent conseiller et veiller à la bonne conservation des aliments au domicile. » Voir même : « On peut apporter aussi le courrier ou réaliser d'autres services, parfois, les gens ne voient que nous », commente une bénévole de La Croix-Rouge de Montdidier. « Surtout, pour ces services, des aides existent. Il ne faut donc surtout pas hésiter à se rapprocher des structures qui mettent tout leur cœur et leur professionnalisme dans l'assiette. »



Qui contacter ?

La Croix-Rouge (03 22 33 10 00) pour les secteurs de Bray-sur-Somme, Chaulnes, Ham, Montdidier, Moreuil, Nesle, Rosières, Roye et sur la Communauté de communes Nièvre et Somme.

L'association Saint-Jean (03 22 84 48 61) pour les secteurs de Combles, Péronne, Roisel, Bray, Chaulnes, Acheux.

Le centre hospitalier d'Albert (03 22 74 41 03) pour les secteurs d'Albert, Aveluy, Bouzincourt, Dernancourt, Fricourt et Méaulte.

La CC2S0 (03 22 90 19 65),
La CCTNP (03 22 77 80 16),
La Communauté de communes du Ponthieu Marquenterre (03 22 23 75 29),
La Communauté de communes du Vimeu (03 22 30 40 42),
La Communauté d'agglomération de la Baie de Somme (03 22 23 53 60)
Les CCAS de Péronne (03 22 73 31 05),
Amiens (03 22 97 40 40),
Ham (03 23 36 20 06),
de Roye (03 22 87 00 52),
d'Eppeville (03 23 81 48 87).
La mairie de Brouchy (03 23 81 11 48)



DES SERVICES À VOTRE SERVICE

AIDE À LA PERSONNE
MANDATAIRE ET PRESTATAIRE
AUXILIAIRE DE VIE
AIDE MÉNAGÈRE
TÉLÉASSISTANCE
LIVRAISON DE REPAS
JARDINAGE ET PETIT BRICOLAGE

6 antennes pour 1 service de proximité

Airaines	Poix-de-Picardie
Conty	Hornoy-le-Bourg
Molliens-Dreuil	Oisemont

Tarification intéressante - Devis gratuit
Déductions fiscales

16 bis route d'Aumale 80290 Poix-de-Picardie
03 22 90 19 65 - contact@cc2so.fr



Une famille d'accueil ? C'est possible

Vivre dans un cadre familial, disposer d'un logement compatible avec les besoins liés à son âge ou à son handicap, bénéficier d'une présence aidante et stimulante et d'un accompagnement personnalisé, telles sont les aspirations de certaines personnes âgées qui ne peuvent plus ou ne souhaitent plus rester à leur domicile. Pour cela, vivre au sein d'une famille d'accueil est une solution possible.

280 places agréées dans le département

L'accueil familial de personnes âgées, ou de personnes en situation de handicap de plus de 18 ans, au domicile d'un accueillant familial est une offre d'hébergement intermédiaire entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement. Il s'agit d'un hébergement durable ou temporaire, à temps complet ou à temps partiel, qui permet un accompagnement adapté à la situation de la personne accueillie.

Il y a actuellement dans le département de la Somme près de 150 familles d'accueil pour 280 places. Pour tout accueil, un contrat doit obligatoirement être signé entre l'accueillant(e) et la personne accueillie ou son représentant légal. Ce contrat de gré à gré, doit préciser la durée permanente ou temporaire de l'accueil, la période pour laquelle le contrat est conclu, les droits et obligations de chacun ainsi que les conditions matérielles et financières.

Un cadre familial au plus près de ses attaches

Le logement doit répondre aux normes en vigueur (9 m² pour une personne seule et de 16 m² pour deux personnes) et adapté aux contraintes liées à l'âge et/ou au handicap des personnes pouvant être accueillies.

Toutes les familles d'accueil de la Somme ainsi que les personnes accueillies, bénéficient d'un suivi régulier effectué par des agents du Département. Les professionnels chargés du suivi accompagnent les accueillants familiaux dans l'exercice de leur activité, les conseillent et les aident au quotidien. Ils sont également présents auprès des personnes accueillies, les aident et les accompagnent dans leur projet de vie, en lien avec leur famille et/ou leur représentant légal. Autant de garanties qui doivent assurer un accueil serein au sein d'une nouvelle famille sans être dépaycé.

Être accueillant familial

Les accueillants familiaux, qui accueillent à leur domicile des personnes âgées ou handicapées, sont agréés par le Président du Conseil départemental. Cet agrément certifie des conditions d'accueil permettant d'assurer la santé, la sécurité, le bien-être physique et moral de la personne accueillie, avec une présence attentive, sécurisante et stimulante.

L'accueillant familial peut héberger à son domicile 1 à 3 personnes voire 4 personnes maximum si parmi ces 4 personnes un couple est accueilli. L'accueillant(e) assure une présence continue et apporte un soutien moral. Il offre un environnement familial et sécurisant tout en contribuant au maintien de l'autonomie. Il perçoit une rétribution pour service rendu auprès de la personne accueillie et peut aider à la réalisation des actes de la vie quotidienne.

Les accueillants familiaux ont obligation avant tout premier accueil de suivre une formation de 12 heures, puis dans les 24 mois qui suivent l'obtention de l'agrément, et 42 heures complémentaires dont la formation aux gestes de 1ers secours (7H00).

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le service accueil familial au 03.22.97.24.31.





Le répit à domicile

La structure Aliis se tient aussi prête à accompagner les personnes en perte d'autonomie. «Les aides-soignantes, à raison de trois heures par jour, vont remplacer l'aidant, ce qui lui permet de souffler, d'aller faire des courses, d'aller à des rendez-vous médicaux, ou de profiter de sa famille.»

Découverte d'Aliis, la plateforme pour l'accompagnement et le répit des aidants

Aliis (Aide Lien Information Itinérance Soutien), cinq lettres pour résumer l'objectif de la plateforme d'accompagnement et de répit des aidants, ces proches qui accompagnent les personnes âgées en perte d'autonomie de plus de 60 ans ou qui souffrent de maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson...).

La structure, gérée par le Centre hospitalier intercommunal de Montdidier-Roye (Chimr), propose un programme d'actions mensuelles envers les aidants sur un large secteur regroupant la moitié du département de la Somme (Montdidier, Roye, Ham, Péronne, Albert, Corbie, Moreuil, Ailly-sur-Noye, Amiens et Doullens). Elle a aussi d'autres missions, comme l'accompagnement des proches et le maintien du lien social. Explications avec Aymeric Bourbion, responsable de la plateforme de répit Aliis.

Aller au-devant de la personne aidante

Si la plateforme Aliis dispose d'une plateforme d'accueil à Montdidier, la structure veut d'abord aller à la rencontre des personnes

en demande sur leur territoire de vie. «On estime que ce n'est pas aux aidants de se déplacer, décrit Aymeric Bourbion. Si les aidants ont un besoin spécifique, ils peuvent nous contacter et le personnel vient au plus proche de leur domicile pour convenir d'un rendez-vous sur place ou chez un organisme partenaire.»

Le soutien aux aidants

Cette action se matérialise avec la présence de psychologues et de neuropsychologues dans l'équipe. «Ce soutien s'effectue par des visites à domicile, par des entretiens et un accompagnement sur une durée de plusieurs séances en fonction de ce que la personne aura besoin.» Il estime aussi : «Ce moment d'écoute permet aussi à l'aidant d'avoir une meilleure compréhension sur les réactions des personnes qui souffrent d'une maladie, et derrière d'apporter des solutions.»

Les actions de sociabilisation

Le collectif intervient sur des cafés des aidants en partenariat avec les groupes d'EHPAD Sénéos autour de Corbie, où une psychologue intervient sous forme d'animatrice. Il y a aussi

des activités de sociabilisation entre aidants et/ou aidés (sorties à la mer, visite d'un espace culturel, activités manuelles).

«On organise également des manifestations dans les structures, décrit le référent. Par exemple, il y aura un Marché de Noël dans les locaux de l'Ehpad Lucien Vivien de Montdidier le vendredi 9 décembre».

Des droits pour les aidants

Pour les aidants aussi, des aides existent afin de souffler ou s'occuper de ses affaires. Ainsi, un droit au répit permet de passer le relais temporairement.

Si l'aidant doit être hospitalisé, il peut être remplacé par un intervenant à domicile. L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) peut aussi permettre un hébergement dans un établissement temporaire, le temps de l'absence.

N'hésitez pas à prendre contact avec le service Aliis par téléphone pour un premier échange.
Pour contacter la plateforme Aliis dans la Somme :
Tél : 03 22 78 70 58 Mail : pfr.alis@chimr.fr.

Une plateforme de répit et un camping-car pour les aidants

L'Epissos vient d'inaugurer sa maison de répit qui accueille des personnes âgées et en situation de handicap tout en proposant à leurs proches aidants de les soutenir dans leur quotidien.

Vie sociale, autonomie, convivialité, accompagnement, maintien à domicile... Tels sont les objectifs poursuivis par la maison de répit de l'Etablissement public intercommunal de santé du Sud-Ouest Somme Epissos inaugurée mardi 4 octobre rue de la Justice à Poix-de-Picardie. En France, près de 30 % de la population âgée de plus de 18 ans est considérée comme aidant. Cela représente onze millions de personnes. Près d'un quart d'entre eux intervient seul, sans accompagnement. Ce sont le plus souvent les conjoints.

Trois accueils à la maison de répit

L'établissement, ouvert en janvier 2021, propose trois services : un accueil de jour «Arc-en-ciel» pour personnes âgées de plus de 60 ans, un accueil de jour «Trampoline» pour les personnes en situation de handicap, ainsi qu'une plateforme de répit des aidants familiaux «Sud Ouest Actif» dédiée à l'information, le conseil et le répit des personnes aidant un proche au quotidien.

En particulier, elle intervient auprès des personnes aidant un proche souffrant de la maladie d'Alzheimer, de maladies apparentées, de maladies chroniques, de maladies neurodégénératives (Parkinson, sclérose en plaques, suite d'AVC, etc) et/ou en perte d'autonomie.

Les équipes de l'Epissos y proposent chaque jour des animations et ateliers telle la médiation animale. La plateforme de répit c'est : des temps d'écoute et d'information, des « cafés partage » en groupe ou des entretiens individuels, des formations des aidants, des permanences téléphoniques ou encore des temps culture pour favoriser le lien social entre l'aidant et l'aidé.

«Le foyer de vie de Frocourt et l'Ehpad de Poix-de-Picardie n'étaient pas adaptés. Ici nous sommes véritablement dans un lieu qui favorise l'autonomie. Chaque jour nous recevons treize personnes âgées et autant en situation de handicap», explique Éric Jullian, directeur de l'Epissos.



Un camping-car pour les territoires mal couverts

En parallèle de la maison de répit, l'Epissos a dévoilé le bus Secoa (Soutenir, Écouter, Conseiller, Orienter, Accompanyer) qui depuis le mercredi 12 octobre sillonne les communes du sud-ouest de la Somme à la rencontre des personnes aidant leur proche.

À l'intérieur, six professionnels, les mêmes que la plateforme de répit (psychologues, assistants de soins en gérontologie et assistants de service social), en binômes, aborderont les thèmes de l'aide à domicile, du répit, de l'accueil de jour, de l'hébergement temporaire, et répondront à toutes les questions des aidants.

Le bus se rendra prioritairement sur les secteurs les moins couverts, notamment les zones blanches, afin de renforcer l'accès à l'information des aidants tout en renforçant le repérage des personnes ayant besoin de soutien. Le camping-car a débuté son périple dans les communes de Conty et Molliens-Dreuil.

«Il agira en complémentarité avec La Boussole, la Maison France Services itinérante de la Communauté de communes Somme Sud-Ouest», a précisé Éric Jullian.



L'objectif : rencontrer un maximum d'aidants parmi les quelques 150 000 habitants qui peuplent plus de 275 communes dans le sud-ouest de la Somme. Selon l'Epissos, la Somme comptera plus de 275 000 seniors de plus de 60 ans dépendants d'ici 2030. D'où la nécessité de démocratiser l'aide aux aidants.

Contact :

Etablissement public intercommunal de santé du Sud-Ouest Somme
17 rue St Martin
80290 POIX-DE-PICARDIE

Tél : 03 22 90 20 81
Mail : secretariat.direction@epissos.fr

Les choses bougent partout

Dans le cadre de la Conférence des financeurs, le Conseil départemental de la Somme soutient de nombreuses activités aux quatre coins de la Somme et à destination des plus de 60 ans. 98 actions autour de 9 objectifs prioritaires ont été choisies pour cette année. En voici quelques exemples :

Se mettre au numérique

La ville de Ham propose des ateliers d'initiation aux outils numériques afin de former, rassurer et rendre accessible le web au seniors.

Tél : 03 23 81 00 00



Mieux vivre chez soi

Le Spasad Amiens Santé Ozange et l'association Merci Julie proposent aux aînés à domicile ainsi qu'aux aidants une séance par semaine d'ergothérapie. L'ergothérapeute prend en charge le patient dès lors qu'un problème de santé limite ses possibilités d'effectuer ses soins personnels, de se déplacer, de communiquer, de se divertir, de travailler. Différentes techniques peuvent être employées comme des actes de rééducation et de réadaptation par le geste (techniques manuelles : menuiserie, poterie...) ou des activités ludiques.

Tél : 03 22 53 85 98

Adapter son alimentation pour une meilleure santé

La maison pour tous de Rivery propose des ateliers « manger autrement ». Ils se déclinent de toutes les manières : partage de savoir-faire, rencontre avec des professionnels, cuisine avec des apprentis ou encore cuisine locale, bio et pas cher.

Tél : 03 22 70 07 38



Stimuler sa mémoire

Le réseau ADMR de la Somme organise des ateliers pour maintenir et développer sa mémoire. Un récit de vies pourra être retranscrit au cours d'un atelier.

Tél : 03 22 33 42 90

Garder l'équilibre

L'Union régionale sportive Léo Lagrange propose un programme complet aux résidents de la Marpa de Quevauvillers et des foyers d'Hornoy-le-Bourg et La Neuville. Après un bilan de condition physique, les résidents suivent des ateliers tai-chi puis une séance de rééducation grâce à une plateforme en ligne Médimoov.

Tél : 06 87 53 18 89



Faire de l'exercice adapté

La Communauté de communes Avre Luce Noye et Pep80 proposent une rentrée « la tête et les jambes ». Au centre aquatique situé à Moreuil, un groupe de seniors se retrouve pour des matinées rythmées : activités en piscine, atelier mémoire en salle ou temps d'activité en piscine.

Tél : 03 22 71 78 90



Garder le lien

Le CCAS de Ham propose des activités riches et variées de lien social : temps de loisirs, activités culturelles, activités sportives.

Tél : 03 23 81 00 00



Soutenir les aidants

Le Centre social intercommunal Est Somme met en place des temps d'information à destination des aidants via un temps fort (ciné débat, théâtre débat).

Tél : 03 22 37 00 22



Retrouvez le guide de la Conférence des financeurs avec le QR Code ou à l'adresse suivante : <https://www.somme.fr/services/seniors/rester-a-domicile/les-actions-prevention-seniors/>



10 lieux à visiter dans la Somme

1. Maison de Jules Verne

Maison de Jules Verne, 2 rue Charles-Dubois, 80000 Amiens. Ouverte de mai à octobre. 10H-12H30 puis de 14H-18H30 : lundi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche.

2. Musée de Picardie

Musée de Picardie. Rue de la République, 80000 Amiens. Ouvert tous les jours sauf le lundi et les jours fériés suivants : 1er janvier, 1er mai et 25 décembre.
En basse saison (de septembre à avril) : Du mardi au vendredi de 9h30 à 18h Les samedis, dimanches et jours fériés de 11h à 18h En haute saison (de mai à août) : Du mardi au vendredi de 9h30 à 19h Les samedis, dimanches et jours fériés de 11h à 19h

3. Marais des Cavins

Marais des Cavins. 80310 Bourdon.

4. Cayeux-sur-Mer :

Boulevard du Général Sizaine, 80410 Cayeux-sur-Mer





9

5. Étangs de la Barette

Route de Vaux, 80800 Corbie

6. Fort-Mahon

Boulevard Maritime, 80120 Fort-Mahon-Plage

7. Maison de la Baie de Somme

Carrefour du Hourdel, 80230 Lanchères

8. Samara

Samara, rue d'Amiens, 80310 La Chaussée-Tirancourt.

9. Historial de la Grande Guerre

Musée de Péronne
Place André Audinot, 80200 Péronne

Centre d'interprétation de Thiepval
8 rue de l'Ancre, 80300 Thiepval

10. Valloires

Jardins de Valloires, 80120 Argoules.



5



8

Bien-être et Loisirs



7



6

« Bien vieillir au Coquelicot » : accompagner pour mieux préserver l'autonomie

Le Groupement de Coopération Sociale et Médico-Sociale (GCSMS) « Bien Vieillir au Coquelicot », établissement d'aide à la personne, regroupe depuis 2019 trois structures de service public sur les communes du canton d'Albert, et certaines communes limitrophes : le Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) et le Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville d'Albert, ainsi que le Syndicat Intercommunal à Vocations Multiples (SIVOM) des aides à domicile du canton.

Le maintien de l'autonomie à domicile est aussi une question de prévention : en matière de santé comme de préservation du lien social. Rester chez soi implique d'être en capacité d'effectuer ses déplacements ou ses tâches administratives. C'est aussi pouvoir prendre soin de soi, en lien avec les autres.

C'est pourquoi, le service d'aide et de soins à domicile du GCSMS s'engage auprès de l'ensemble des seniors, âgés de 60 ans et plus, dans des actions de prévention, menées en partenariat, qui visent à préserver et optimiser leur autonomie.

A travers des partenariats diversifiés, un choix le plus large possible d'initiatives est proposé aux bénéficiaires et aux aidants : quiz sur la santé, ateliers numériques, séances d'information, etc., avec un

objectif constant de gratuité pour les seniors du canton, grâce au soutien financier du Conseil Départemental.

Dans cette optique, un calendrier est également offert chaque année à tous les seniors du canton pour partager des conseils en santé, et entretenir sa bonne humeur !

Le GCSMS, dont le cœur de métier est avant tout l'humain et l'approche sociale, travaille en lien étroit avec les services sociaux des communes. Chaque personne rencontrée peut ainsi être orientée dans les meilleurs délais vers les aides utiles en fonction de ses besoins, et bénéficier d'un appui dans ses démarches : financières, de mobilité, etc. Elle trouvera aussi soutien et écoute attentive...

INTERVENTIONS PERSONNALISÉES

MAINTIEN À DOMICILE

RESPECT

DIGNITÉ

ACCOMPAGNEMENT



Le Groupement de Coopération Social et Médico-Social (GCSMS) est un Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) qui intervient sur les 65 communes du territoire du nouveau canton d'Albert. Il propose également un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD). Vous pouvez nous contacter au 03 22 75 41 14 (SAAD hors Albert), au 03 22 74 38 40 (SAAD secteur Albert) et au 03 22 74 77 77 (SSIAD).

IRISH CELTIC

Le chemin des légendes

**Venez nous rejoindre pour une balade Irlandaise de 2h
où se mêlent valeurs, légendes, et traditions.**

Au programme : chants, danses et musiques irlandaises en live !

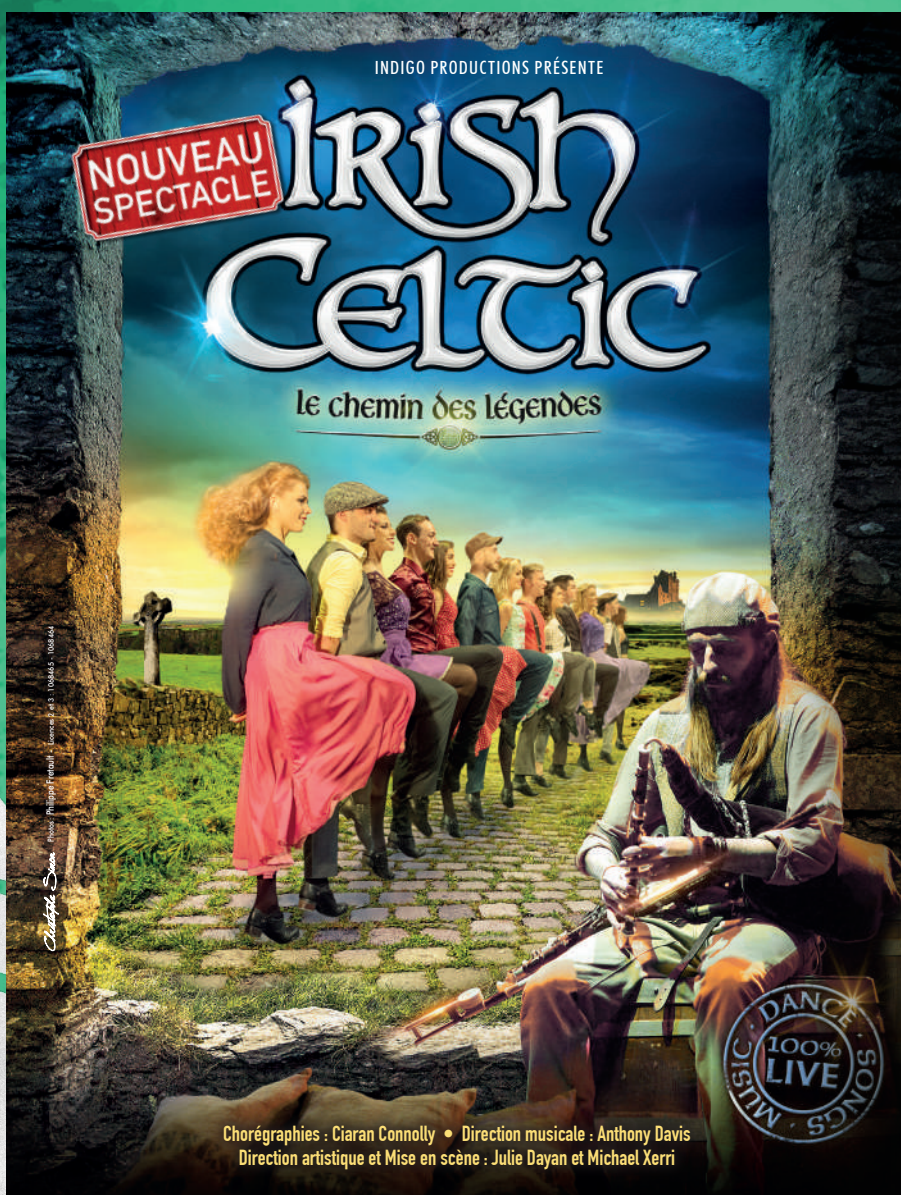
Dans ce 3^e et dernier opus de la saga Irish Celtic, on retrouve les emblématiques Paddy Flynn et Diarmuid. Père et fils tiennent le pub familial qui résonne des musiques traditionnelles, des rires et des discussions des clients...

Pour casser cette routine et transmettre à Diarmuid ce qu'il doit savoir de son identité culturelle, de son histoire familiale, Paddy l'invite à entreprendre un voyage initiatique où se mêlent valeurs, légendes et traditions. Diarmuid pourra ainsi prendre toute la mesure de l'amour filial, mieux comprendre ses racines, s'ancrer encore davantage dans sa terre natale et ancestrale.

À l'instar des USA qui possèdent leur mythique Route 66, synonyme d'évasion, de liberté et de découverte, l'Irlande a, elle aussi, la sienne. Et cette balade irlandaise porte le nom de **Chemin des Légendes !**



© Photo Philippe Frétau



Chorégraphies : Ciaran Connolly • Direction musicale : Anthony Davis
Direction artistique et Mise en scène : Julie Dayan et Michael Xerri

BEAUVAIS - ELISPACE

08.04.2023 20H30

LOCATIONS : FNAC.COM & points de vente habituels

En vente à l'Office de Tourisme de Beauvais

AMIENS - ZÉNITH

09.04.2023 15H00

LOCATIONS : FNAC.COM & points de vente habituels

INFOS : HARACOM 03 21 26 52 94



Un logement collectif pour se sentir en sécurité

L'habitat inclusif est un habitat accompagné, partagé et inséré dans la vie locale. Il est destiné aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap qui font le choix, à titre de résidence principale, d'un mode d'habitation regroupé, entre elles ou avec d'autres personnes. Ce mode d'habitat regroupé est assorti d'un projet de vie sociale.

Telle est la définition de l'habitat inclusif, donnée par les Aînés d'Acheux. Cet habitat partagé, situé entre l'Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et l'accueil de jour à Acheux-en-Amiénois, dispose de douze logements pour des personnes âgées ou en situation de handicap, avec des conditions de ressources.

Un habitat partagé et accompagné

Mme Béatrice Grossemy, la directrice de la Maison d'Accueil et des Services des Aînés d'Acheux souligne que cet habitat partagé permet de vivre à plusieurs, dans la convivialité, d'avoir un chez soi tout en ayant « une vie collective et sécurisante » avec des espaces de vie communs et des services avec les autres habitants, « notamment les services pour la mise en œuvre d'un « projet de vie sociale et partagé » et éventuellement les services d'accompagnement social, médico-social », proposés par le Maison d'accueil et des Services.

La directrice poursuit : « Nos services d'aide à domicile peuvent y intervenir : portage de repas, aide ménagère, auxiliaire de vie, aide soignante, téléassistance. Une coordination est assurée et des passages des professionnels selon les besoins. Et selon les souhaits de chacun, il est possible aussi d'avoir des activités et des animations à la carte. » Sans oublier « une conciergerie proposée aux locataires afin que leurs besoins soient pris en compte de la meilleure façon possible (utilisation de sèche-linge, accompagnement administratif, réservation de consultation médicale...) ».



La politique départementale

Le Département de la Somme a décidé de soutenir le développement de ces projets d'habitats inclusifs en finançant l'aide à la vie partagée (AVP). Il s'agit d'une prestation individuelle versée au porteur de projet pour financer l'animation du projet de vie de sociale et partagée.



L'habitat inclusif est un mode d'habitation regroupé et sécurisant pour des personnes âgées ou handicapées, qui font le choix de vivre ensemble. Les logements peuvent comprendre des espaces privés et un espace collectif. Les habitants peuvent être locataires ou sous-locataires.

Les habitants sont accompagnés pour élaborer un projet de vie sociale partagé qui vise à :

- favoriser le « vivre ensemble » et éviter l'isolement ;
- développer la vie collective ;
- permettre aux habitants de s'insérer dans la vie du quartier et de la commune, et de bénéficier d'activités de toutes sortes.

L'habitat inclusif peut intéresser les personnes âgées de plus de 65 ans, sans condition de ressources, ni de perte d'autonomie.

À la Marpa les Aïauts : l'autonomie des personnes âgées est sacrée

La résidence travaille au quotidien pour offrir les meilleures conditions d'accueil aux personnes âgées et favoriser le plus longtemps possible leur indépendance.

Le 28 septembre dernier, la Maison d'Accueil et de Résidence pour l'Autonomie (Marpa) Les Aïauts, de Feuquières-en-Vimeu, organisait un forum dédié aux aidants. Il s'agissait là d'une des nombreuses actions de l'établissement en faveur de l'autonomie et du bien-être de ses résidents et des personnes âgées en général.

Adeline Lasne, responsable d'établissement, nous dévoile l'organisation et l'esprit qui animent les Aïauts.

Pouvez-vous expliquer en quelques mots le principe d'une Marpa ?

Adeline Lasne : Créée en janvier 2015, la MARPA de Feuquières-en-Vimeu, est ouverte à tous et à toutes. Elle propose un cadre et des conditions de vie «comme à la maison». Elle cible les personnes âgées souhaitant garder leur indépendance, tout en bénéficiant d'un accompagnement personnalisé et d'un environnement social convivial. Véritable alternative à l'hébergement traditionnel proposé en établissements médicalisés et en maisons de retraite, et implantée sur un territoire rural, la Marpa cible des retraités seniors, encore autonomes au quotidien, mais pouvant ressentir une fragilité d'ordre physique et/ou morale. J'évoquerai notamment les risques de chutes, les difficultés à gérer les tâches courantes, le sentiment exacerbé de solitude. Toujours soucieuse d'améliorer ses prestations de services, et revendiquant son label qualité créé et décerné par la Mutualité sociale agricole, la Marpa a pour ambition de privilégier l'autonomie, le bien vieillir et la sécurité de ses résidents. En France, plus de 4 700 retraités sont ainsi accueillis et accompagnés, au quotidien, par les équipes des Marpa.

À l'échelon national, le réseau regroupe plus de 1 500 professionnels qualifiés salariés (soit, en moyenne, 6 à 8 ETP par structure).

Quelle est la capacité d'accueil de la Marpa que vous gérez et quels types de logements proposez-vous ?



Les ateliers sont nombreux et variés pour coller au mieux aux attentes des résidents

A.L. : Nous avons 24 résidents permanents, un hébergement temporaire et 6 places en accueil à la journée, via la plateforme de services ouverte aux personnes de plus de 60 ans du territoire et cofinancée par le Conseil départemental de la Somme. Nous proposons 22 T1Bis, 1 T2, et 1 hébergement temporaire.

Combien de personnes y résident actuellement ?

A.L. : L'établissement est complet mais nous avons encore quelques places disponibles en accueil à la journée. Une liste d'attente est active et nous prenons en compte toute demande d'admission.

Quelles activités proposez-vous aux résidents ?

A.L. : La Marpa dispose d'un agent polyvalent à temps plein ayant pour mission principale : l'animation. Elle propose, du lundi au vendredi, des animations collectives ou individuelles qu'elles soient récurrentes, ponctuelles ou événementielles. Les activités proposées sont de différentes natures :

- Physiques : gymnastique sur chaise, danse sur chaise
- De loisirs : loto, jeux de société
- Culturelles : presse, thé dansant, mémoire, repas à thème

- Créatives : activités créatives pour différentes fêtes
- Accès au numérique : activité informatique, initiation à la tablette numérique
- Bien-être : soins capillaires, soins des mains, pédiluve
- Nutritives : pâtisserie, épluchage des légumes.

Vous avez organisé fin septembre un forum pour les aidants des personnes âgées. Pourquoi une telle initiative ?

À l'issue de réunions avec nos partenaires, un constat avait été fait sur la méconnaissance des différents services existants sur notre territoire. La Marpa s'est alors proposée pour organiser ce forum avec des stands d'informations des partenaires et un débat théâtral. Il s'agissait de promouvoir la qualité de vie à la retraite et d'accompagner les retraités fragiles pour favoriser la préservation de l'autonomie. Concernant le débat théâtral, les objectifs étaient de dédramatiser les situations du réel, débloquent la parole du public sur des sujets difficiles. Le forum a accueilli près de 25 partenaires, dont des établissements sanitaires et médico-sociaux, des associations, des services d'aide à la personne, des collectivités locales, etc. Ils ont présenté leurs services et les aides apportées au quotidien au public cible. Cette journée inter générationnelle s'est organisée en partenariat avec le lycée professionnel du secteur de façon à pouvoir accueillir les personnes aidées pendant que les aidants cherchaient des solutions pour améliorer leur quotidien.

MARPA Les Aïauts

2 rue Altiero-Spinelli, 80210 Feuquières-en-Vimeu.
Téléphone : 03 22 26 76 47

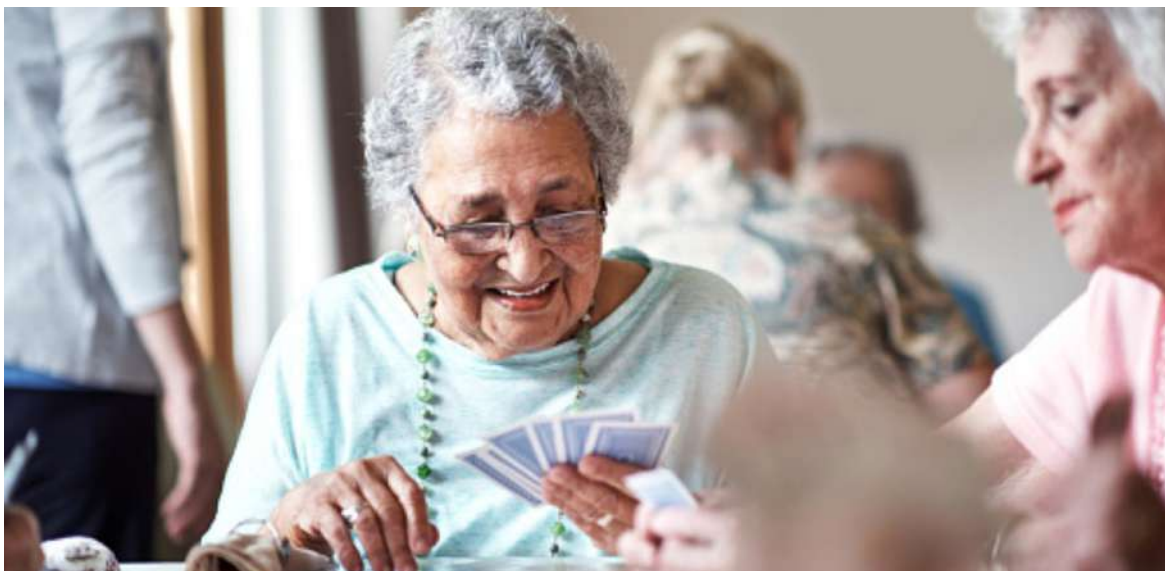
En résidence le jour, à la maison la nuit

Une personne peut être accueillie en établissement pour y passer la journée tout en dormant à son domicile.

De nombreux établissements permettent ce choix mixte dans la Somme.

Aider le senior et l'aidant

L'accueil de jour a pour objectif de préserver, maintenir, voire restaurer l'autonomie des personnes et de permettre une poursuite de leur vie à domicile dans les meilleures conditions possibles tant pour eux que pour leurs aidants. 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.



L'accueil de jour est une solution mixte qui plait de plus en plus.

Des activités variées sont mises en place pour favoriser les stimulations physiques, sensorielles et cognitives ainsi que des actions favorisant une meilleure nutrition et des actions contribuant au bien-être. Une équipe de professionnels de différentes spécialités anime et encadre l'accueil de jour. L'accueil de jour fonctionne toute la journée. Certains accueils de jour proposent de venir soit à la demi-journée, soit à la journée. Dans ce cas, les personnes déjeunent sur place.

Combien ça coûte ?

Le prix à la journée de l'accueil de jour est fixé annuellement par le Conseil départemental pour chaque structure proposant cet accueil. La structure d'accueil de jour peut organiser le transport des participants à l'accueil de jour. Si cela n'est pas le cas, un forfait transport est versé à la famille ou est déduit du tarif journalier (dans la limite du plafond du forfait journalier de frais de transport fixé annuellement).

Pour qui ?

L'accueil de jour s'adresse principalement aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées et, pour certains accueils de jour, aux personnes atteintes d'autres maladies neuro-dégénératives comme la maladie de Parkinson par exemple ou aux personnes âgées en perte d'autonomie physique.

L'accueil de jour permet aux personnes âgées de bénéficier d'un suivi régulier et d'un accompagnement adapté, d'entretenir leurs capacités grâce aux activités adaptées, de renouer des liens, de sortir de chez elles. L'accueil de jour permet à leurs proches de pouvoir libérer du temps durant la journée, de pouvoir échanger avec les professionnels de l'accueil de jour, de ne pas rester seuls avec des questions, de pouvoir échanger avec d'autres familles vivant la même situation.

L'APA à domicile peut être utilisée pour aider au financement de l'accueil de jour. Il est important de se renseigner auprès de l'ensemble des organismes dont vous dépendez : votre cente autonomie, votre caisse de retraite, votre mutuelle, votre assurance, votre mairie...

Ces temps passés hors du domicile contribuent à rompre l'isolement et à permettre aux proches de dégager du temps pour leurs propres occupations.



La maison de retraite, ça se prépare

Avant d'entrer en maison de retraite, il faut se poser certaines questions et s'y préparer. Voici quelques conseils :

L'emplacement

La maison de retraite se choisit selon plusieurs critères. Tout d'abord, son emplacement est primordial. Réfléchissez aux questions suivantes : souhaitez-vous vous rapprocher de vos enfants ou plutôt rester vivre près de votre domicile pour conserver vos repères, vos habitudes et vos relations... ?

Pour quoi faire

Tous les Ehpad n'ont pas la même offre de services. En fonction de l'établissement, les résidents ne vont pas pouvoir bénéficier des mêmes prestations et des mêmes aides financières.

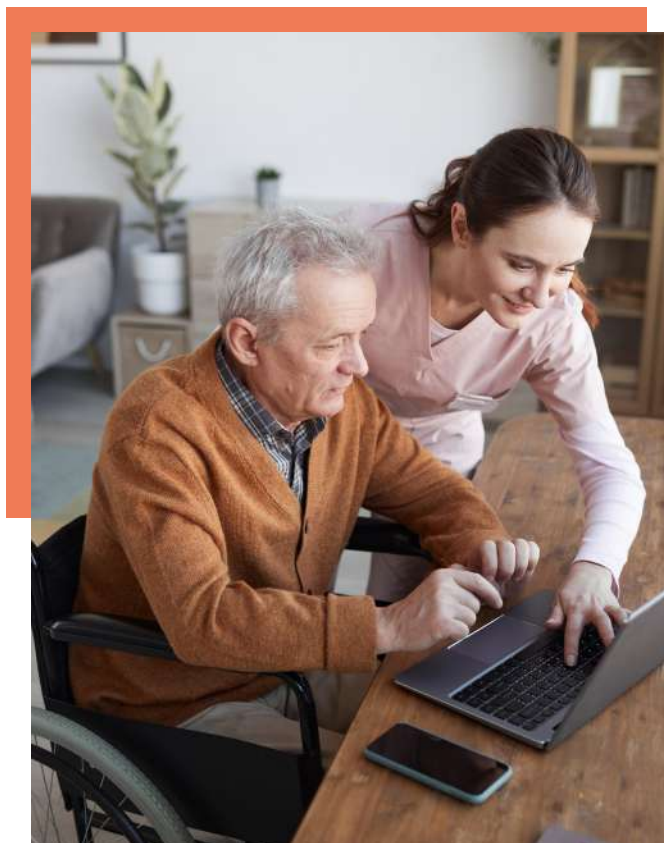
Des visites

Une fois la sélection réalisée, il est conseillé de visiter plusieurs établissements. Vous pouvez vous faire accompagner par des proches. L'idéal est d'y retourner à plusieurs reprises et à des moments différents de la journée pour bien s'imprégner de l'ambiance qui se dégage du lieu : quel accueil vous est fait, quelle impression vous donnent l'architecture, la décoration.

Quels effets personnels peut-on apporter ? Quels meubles peut-on apporter ? Le linge plat et le linge de toilette sont-ils fournis ? Quels vêtements apporter ? Les animaux de compagnie sont-ils acceptés ? Il est possible d'y déjeuner un midi par exemple. La visite est l'occasion de poser toutes les questions pour bien préparer votre installation.

Il est aussi important de se rendre compte de l'environnement extérieur. L'accès à la maison de retraite est-il aisé : y-a-t-il des transports en commun ? est-il possible de se garer facilement et à proximité ?

L'environnement immédiat est-il favorable : est-il possible d'aller faire des courses à pied ? Est-il possible de se promener facilement ? Les trottoirs sont-ils praticables pour une personne qui se déplace difficilement ? Le jardin est-il accessible ?



Quelles aides ?

Il existe plusieurs aides publiques pour aider à payer les frais d'hébergement en Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) : l'APA (allocation personnalisée d'autonomie) en établissement, l'ASH (aide sociale à l'hébergement), les aides au logement, dont l'APL (aide personnalisée au logement).

L'attribution de ces aides va dépendre de plusieurs choses : de votre éligibilité à ces différentes aides et de vos revenus, des aides financières dont les personnes peuvent bénéficier dans l'établissement. Ces aides peuvent s'additionner. Le montant que le résident doit payer une fois ces aides publiques déduites du montant total de la facture s'appelle le reste à charge. Une réduction fiscale est possible pour les résidents imposables. Vérifiez le type d'aides possibles dans les établissements que vous avez sélectionnés.

Les premiers jours

Une fois les formalités accomplies, vous allez pouvoir vous installer dans votre chambre. Un état des lieux va tout d'abord être réalisé et signé. Vous allez pouvoir ensuite emménager et installer vos affaires. Le personnel de l'établissement n'est pas censé intervenir pour vous aider à emménager. Prévoyez donc d'être aidé par vos proches, surtout si vous apportez du mobilier personnel.

Un temps d'échange entre vous, vos proches si vous le souhaitez et les soignants, a lieu le premier jour ou dans les jours qui suivent votre entrée. Cet échange a pour objectif de mieux connaître vos habitudes de vie. Elles concernent les préférences alimentaires, les horaires de lever et de coucher, les loisirs préférés, la pratique d'un culte...

Enfin, des activités sont proposées par les établissements : activités ludiques, culturelles, moments conviviaux... Certaines d'entre elles ont pour objectif d'entretenir les capacités physiques et les capacités cognitives comme les ateliers mémoire, les ateliers de gym douce.



La CC2SO amène les seniors faire leur marché

Depuis Septembre 2021, la communauté de communes Somme Sud-Ouest (CC2SO) propose à ses seniors des les amener sur les différents marchés de son territoire.

Marché Conclu. Tel est le nom du service de transport mis en place l'an dernier par la CC2SO. Celui-ci s'adresse aux 60 ans et plus qui résident sur son territoire (plus de 10 000 personnes réparties dans les 119 communes). Il leur permet de pouvoir se rendre en mini-bus à l'un des dix marchés en plein air organisés en Somme Sud-Ouest (Marchés de Plachy-Buyon, Beaucamps-le-Vieux, Hornoy-le-Bourg, Senarpont, Airaines, Quevauvillers, Conty, Oisemont, Molliens-Dreuil et Poix-de-Picardie).

Un aller-retour pour 3 €

La CC2SO « invite les usagers à appeler TISOA au 03 22 90 39 59 (la veille avant midi pour les marchés en semaine, et le vendredi avant midi pour les marchés du week-end) afin de réserver leur trajet et d'obtenir toutes les informations nécessaires. Un rendez-vous est donné à l'arrêt de bus du village pour le trajet aller. Une fois au marché, l'usager dispose d'une heure (ou une heure et demie selon la taille du marché) pour faire ses achats, et éventuellement vaquer à d'autres occupations (agence postale, banque, visite, etc...). Pour le retour, et puisque le panier de course sera logiquement plus lourd qu'à l'aller, il est possible de se faire déposer devant son domicile. »



Un trajet coûte 1,50 €, soit 3 € pour un aller-retour en achetant un carnet de 10 tickets. À l'unité, un trajet coûte 2 €, soit 4 € pour un aller-retour. Les carnets et tickets peuvent être achetés auprès des conducteurs.

«Ce service s'imbrique parfaitement dans d'autres aspects de notre politique : le Projet Alimentaire Territorial avec le mieux-manger et l'ancrage territorial ; le Contrat Local de Santé 2 avec l'importance pour la santé de consommer des produits frais, et plus largement sur la politique du bien-vieillir, les seniors ayant particulièrement souffert de l'isolement lors des différentes périodes de confinement», soulignait la CC2SO au lancement du dispositif.

Association Saint-Jean : des déplacements accompagnés pour les aînés

Depuis 2013, l'association Saint-Jean, située à Péronne, « s'est engagée dans l'aide à la mobilité avec un service d'accompagnement destiné aux personnes âgées et en situation de handicap pour leur permettre de se déplacer, en toute sécurité, vers des services de droit commun (justice, santé...) ou de continuer à avoir une vie sociale (famille, courses...). », indique-t-on à l'association Péronnaise sur son site Internet.

Il s'agit d'un service de transport pour les personnes ayant des difficultés de déplacements. L'idée est bien sûr d'aider les personnes âgées à garder un maximum d'autonomie et de bien vivre à domicile. « Il s'agit d'offrir tous les services à côté, pouvoir répondre à toutes les demandes des personnes âgées à domicile, leur offrir une offre globale. Notre mission est de coordonner toutes ces actions » expliquait Gaëlle Coppé, directrice de l'association Saint-Jean de Péronne,

pour introduire tous les services aux aînés.

Pour l'aide à la mobilité, les personnes véhiculées bénéficient non seulement du véhicule, mais le chauffeur les accompagne de différentes manières : il aide aux transferts, les guide, les oriente, il reste avec les personnes véhiculées le temps du rendez-vous si cela est leur souhait... Il peut aussi les aider à faire leurs courses, ou encore les aider aux démarches administratives.

Cette offre de mobilité va plus loin que les personnes âgées, elle concerne un plus large public, notamment les bénéficiaires du RSA (Revenu de solidarité active). « En 2017, nous avons répondu à l'appel à projets « insertion professionnelle » du département dans le but d'enrichir et développer notre offre de mobilité. Nous avons créé une plateforme mobilité et avons étoffé les compétences et actions pour qu'elles soient accessibles au maximum de publics.

À ce jour nous répondons à l'appel à projets de la fondation Macif dans le but d'élargir les prestations en apportant un service essentiel: la mobilité douce ainsi que le covoiturage, deux solutions de mobilité indispensables. » explique-t-on à la structure.

Informations pratiques :

Contact : 03 22 84 48 61 ou rcornee@association-st-jean.com

Pour vérifier la disponibilité, réservez votre transport et convenir des modalités (date, lieu, durée...). Un devis est alors établi selon le temps de la prestation.

Les Centres Communaux d'Action Sociale de la Somme

Ville	Nom de l'établissement	Téléphone
POIX-DE-PICARDIE	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU SUD-OUEST AMIÉNOIS	03 22 90 19 65
HALLENCOURT	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE LA RÉGION D'HALLENCOURT	03 22 28 20 91
VILLERS-BOCAGE	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES BOCAGE-HALLUE	03 22 93 40 80
ROSIÈRES-EN-SANTERRE	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU SANTERRE - SERVICE MANDATAIRE	03 22 90 19 65
CAYEUX-SUR-MER	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 26 14 63
DOULLENS	SIAM DE DOULLENS	03 22 77 80 16
AILLY-SUR-NOYE	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU VAL DE NOYE	03 22 41 70 70
ESTRÉES-SUR-NOYE	SYNDICAT INTERCOMMUNAL DE SOINS À DOMICILE DU SUD AMIÉNOIS	03 22 09 58 11
MERS-LES-BAINS	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	02 27 28 06 63
PÉRONNE	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 73 31 05
RIVERY	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 70 70 40
BERNAVILLE	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU BERNAVILLOIS	03 64 62 02 00
CAMON	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 49 65 72
HAM	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 23 36 20 05
AMIENS	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 97 40 40
DOULLENS	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 77 06 83
BÉTHENCOURT-SUR-MER	SYNDICAT INTERCOMMUNAL D'AIDE MULTI SOCIALES	03 22 30 57 11
RUE	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES PONTIEU MARQUENTERRE	03 22 28 21 47
MOREUIL	CENTRE INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 60 12 28 10
CORBIE	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 96 43 03
ROYE	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 87 00 52
AULT	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 60 94 45
OISEMONT	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CANTON DE OISEMONT	03 22 25 24 24
ABBEVILLE	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 20 24 00
BOVES	SIVOM DU CANTON DE BOVES	03 22 09 39 09
CONTY	COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU CANTON DE CONTY	03 22 41 20 20
MONTDIDIER	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 37 50 50
VILLERS-BRETONNEUX	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 96 31 00
LONGUEAU	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 50 45 45
SAINT-OUEN	CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE	03 22 52 91 39



Un engagement au quotidien

Les services des solidarités de la Communauté de Communes du Territoire Nord Picardie œuvrent au bien vieillir des habitants de leur territoire.

Fort de son expérience, le service de maintien d'aide à domicile offre un accompagnement dans les gestes de la vie courante, d'aide à la personne, de tâches ménagères.

150 agents sillonnent les 65 communes des territoires du Bernavillois, du Bocage Hallue et du Doullennais. De par leur professionnalisme, les agents apportent soins, écoute et sourires auprès de 500 séniors.

Des alternatives existent lorsque le maintien à domicile n'est plus possible :

La Maison d'accueil et de résidence pour l'autonomie, Marpa les Nacres, située rue Martin à Bernaville propose 20 logements du type T1 au T2, un bon compromis entre le domicile et l'établissement.

Avec ses petites unités de vie, La Marpa les Nacres offre, dans un cadre de vie agréable et rassurant, aux personnes âgées un hébergement permettant de conserver leur autonomie, de garder leurs repères et habitudes de vie, le tout en bénéficiant d'un accompagnement renforcé et professionnel.

Plus récemment, un Espace France Services a vu le jour sur notre territoire, actuellement dans les locaux de l'AGORA, cet espace France services donne accès dans un seul et même lieu aux principaux organismes de services publics : le ministère de l'Intérieur, le ministère de la Justice, les Finances publiques, Pôle emploi, l'assurance maladie, la CARSAT, la CAF, la MSA, la poste. Deux animatrices formées par France services vous accompagnent dans vos démarches administratives du quotidien : immatriculation de véhicules, création d'une adresse e-mail, simulation d'allocation, création de vos identifiants pour accéder aux services publics en ligne. Vous aurez la possibilité d'accéder également à des postes informatiques en libre-service.

Pour tout renseignement :

CCTNP - Agora
2 rue des sœurs grises BP 40017
80600 Doullens Cedex
03 22 77 80 00

Ouverture au public : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Pour tout renseignement :

Marpa Les Nacres
38 rue martin
80600 Bernaville
03 22 77 36 63

Pour tout renseignement :

CCTNP - Agora
2 rue des sœurs grises BP 40017
80600 Doullens Cedex
03 22 93 09 52
Ouverture aux publics : lundi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
mardi de 8h30 à 12h
mercredi et vendredi de 13h30 à 17h

EHPAD et Accueil de jour

Ville	Nom de l'établissement	Téléphone	Hébergement proposé
ABBEVILLE	EHPAD Georges Dumont	03 22 20 63 00	
ABBEVILLE	EHPAD Notre Dame de France	03 22 24 27 21	
ABBEVILLE	Les Magnolias	03 22 25 48 58	
ACHEUX-EN-AMIÉNOIS	EHPAD Le Domaine	03 22 76 45 16	
AIRAINES	EHPAD d'Airaines	03 22 29 65 50	
ALBERT	EHPAD Rose de Picardie	03 22 74 41 00	
ALBERT	EHPAD du Val d'Ancre	03 22 74 30 00	
AMIENS	EHPAD St Victor	03 22 82 40 00	
AMIENS	EHPAD Léon Burckel	03 22 43 25 12	
AMIENS	EHPAD Paul Claudel	03 22 43 33 26	
AMIENS	EHPAD Les Quatre Chênes	03 22 33 23 00	
AMIENS	EHPAD de Montières	03 22 43 27 42	
AMIENS	EHPAD La Neuville	03 22 46 21 69	
AMIENS	EHPAD Marie Marthe	03 22 71 89 89	
AMIENS	EHPAD Ma Maison	03 22 91 47 94	
AMIENS	EHPAD Samarobriva	03 22 22 26 00	
AMIENS	EHPAD Les jardins d'Henriville	03 22 33 48 00	
ATHIES	EHPAD Résidence Ste Radegonde	03 22 85 61 44	
BRAY-SUR-SOMME	EHPAD Louise Marais d'Arc	03 22 76 01 41	
CAGNY	EHPAD St Joseph	03 22 50 30 90	
CAIX	EHPAD Résidence Vallée de la Luce	03 22 88 05 00	
CAYEUX-SUR-MER	EHPAD Coiret Chevalier	03 22 26 02 20	
CONTY	EHPAD St Antoine	03 22 41 61 00	
CORBIE	EHPAD du CH de Corbie	03 22 96 40 00	
CRÉCY-EN-PONTHIEU	EHPAD Résidence de la Forêt	03 22 23 71 71	
DOMART-EN-PONTHIEU	EHPAD St Nicolas	03 22 54 01 48	
DOULLENS	EHPAD Marie Feuquier	03 22 32 33 25	
ÉPEHY	EHPAD Fondation Camus	03 22 86 64 42	
ERCHEU	EHPAD Les Tilleuls	03 22 87 16 12	
FORT-MAHON PLAGES	EHPAD Résidence de la Baie d'Authie	03 22 23 78 78	
FOUILLOY	EHPAD Hippolyte Noiret	03 22 96 42 42	
FRIVILLE-ESCARBOTIN	EHPAD Joseph Petit	03 22 60 35 00	
GAMACHES	EHPAD Les Trois Rives	03 22 61 55 00	
HAM	EHPAD Résidence Fleurie	03 22 81 40 00	
HORNOY-LE-BOURG	EHPAD Résidence Daniel Croizé	03 22 90 62 56	
LONGUEAU	EHPAD de Longueau	03 22 46 66 22	
MONTDIDIER	EHPAD Lucien Vivien	03 22 78 70 00	
MOREUIL	EHPAD de Moreuil	03 22 35 36 90	
NESLE	EHPAD Résidence du Parc	03 22 88 25 87	
OISEMONT	EHPAD de Oisemont	03 22 25 10 43	
PÉRONNE	EHPAD Le Quiconce et Jean Mermoz	03 22 83 60 00	
PÉRONNE	EHPAD Orpéa St Fursy	03 22 84 03 34	
PICQUIGNY	EHPAD Mathilde d'Yseu	03 22 51 40 40	
POIX-DE-PICARDIE	EHPAD de Poix de Picardie	03 22 90 05 69	

ROYE	EHPAD Jules Lescardé	03 22 73 45 00	  
RUE	EHPAD Le Bastion et Les Frères Caudron	03 22 25 20 00	   
SAINT-RIQUIER	EHPAD de St Riquier	03 22 28 92 92	 
SAINT-VALERY-SUR-SOMME	EHPAD de St Valéry	03 22 60 28 00	  
VILLERS-BRETONNEUX	EHPAD Firmin Dieu	03 22 48 50 70	
WARLOY-BAILLON	EHPAD Florentine Carnoy Roussel	03 22 40 55 08	 
WOINCOURT	EHPAD Résidence des Pays de Somme	03 22 26 40 56	  

Unité de soins de longue durée

Ville	Nom de l'établissement	Téléphone	Hébergement proposé
AMIENS	USLD de St Victor	03 22 82 40 00	
CORBIE	USLD de Corbie	03 22 96 40 00	
DOULLENS	USLD de Doullens	03 22 32 09 20	
HAM	USLD Résidence de Picardie	03 23 81 40 00	
MONTDIDIER	USLD de Montdidier	03 22 78 70 00	
PÉRONNE	USLD de Péronne	03 22 83 60 00	
SAINT-VALERY-SUR-SOMME	USLD de l'Hôpital Local	03 22 60 28 00	

Résidences Autonomie

Ville	Nom de l'établissement	Téléphone	Hébergement proposé
BERNAVILLE	MARPA Les Nacres	03 22 77 36 63	
COMBLES	MARPA Des Châtaigniers	03 22 85 15 15	
MATIGNY	MARPA Les Blés d'Or	03 22 87 29 74	
NOUVION-EN-PONTHIEU	MARPA Les Tilleuls	03 22 23 42 75	
QUEVAUVILLERS	MARPA Des Villers	03 22 90 87 70	
ROSIÈRES-EN-SANTERRE	MARPA Les Acacias	03 22 88 12 30	
ABBEVILLE	Logement Foyer Robert Page	03 22 24 52 55	
AILLY-SUR-NOYE	Logement Foyer Les Tilleuls	03 22 41 04 03	
AMIENS	Logement Foyer Petites Sœurs des Pauvres	03 22 91 47 94	
GAMACHES	Résidence Louis Pasteur	03 22 26 12 73	
FEUQUIÈRES-EN-VIMEU	MARPA Les Aïauts	03 22 26 76 47	

EHPAD : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

MARPA : Maison d'accueil et de résidence pour personnes âgées



AJ : Accueil de Jour



HP : Hébergement Permanent



HT : Hébergement Temporaire



UA : Unité Alzheimer



PHV : Personnes Handicapées Vieillissantes

Alimentation des seniors : à chacun ses besoins !

Que doit manger une personne âgée pour rester en forme ? À l'inverse, y-a-t-il des aliments à bannir de son alimentation quand on souffre de diabète ? Faut-il manger plus ou moins qu'auparavant ? Nutritionniste au Centre Hospitalier Intercommunal Montdidier-Roye, Aurélie Lecocq répond à ces questions et donne des conseils précieux à destination du troisième âge.

Aurélie Lecocq, diététicienne-nutritionniste au Centre Hospitalier Intercommunal Montdidier-Roye, suit l'alimentation et la nutrition des personnes âgées du territoire. Elle explique que le senior a des besoins différents par rapport à un adolescent ou un adulte, et qu'il faut prendre en compte les spécificités de chacun.

Quels sont les besoins spécifiques d'une personne âgée ?

Aurélie Lecocq : Le principe de base, c'est que quand on vieillit, on perd du muscle. Une personne âgée a donc besoin d'un apport en protéines plus important par rapport à un adulte d'une vingtaine ou d'une trentaine d'années. Il y a aussi un besoin supérieur en fibres.

Au niveau du système digestif, on se retrouve avec des personnes qui ont plus de mal à tolérer certains aliments. On doit également surveiller le phénomène d'hyperglycémie et de diabète avec l'âge. Boire de l'eau est aussi très important. La personne âgée perd progressivement la sensation de soif, elle doit boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour, soit un peu plus qu'un adulte en bonne santé. On la propose sous des formes variables : le café, le sirop, le jus d'orange ou encore la soupe et le bouillon.

Que doit manger une personne âgée en bonne santé sur la journée ?

A.L. : Une personne âgée a besoin de quatre produits laitiers par jour (du lait, des yaourts et du fromage par exemple) pour entretenir les os et les muscles ; deux parts de viande, poisson ou œuf ; une part de féculent midi et soir, une part de légumes midi et soir ; et des fruits. On ajoute à cela environ 1,5 litre d'eau par jour. On propose aussi le goûter de l'après-midi. Souvent, c'est pour le plaisir : un petit café, avec un biscuit, un laitage ou une compote. Les maisons de retraite proposent aussi régulièrement des repas festifs en groupes, comme des sorties au restaurant, pour que l'alimentation reste un plaisir et pas une contrainte.



Aurélie Lecocq, diététicienne-nutritionniste au Centre Hospitalier Intercommunal Montdidier-Roye

Le nombre d'individus atteints par le diabète est en hausse en France (environ 4 millions de personnes). Un phénomène qui oblige les personnes âgées à adapter leur alimentation...

A.L. : Tout à fait. Il faut savoir que le diabète peut se déclencher ou ne pas arriver du tout dans la vie d'une personne. Pour les personnes âgées, on est souvent sur le type 2 (non insulino dépendant ou diabète gras) qui se déclenche notamment avec la prise de poids. La graisse empêche alors l'insuline d'agir et on se retrouve avec une hyperglycémie. Pour répondre à cela, il y a plusieurs régimes possibles : le régime strict, sans graisses, et avec à chaque repas des féculents, de la viande ou du poisson et des légumes. Tout cela va permettre une absorption lente du glucose. Mais on peut aussi aller sur un régime sans sucre : un repas normal mais avec en dessert, des yaourts nature, allégés, ou des fruits ; avec une autorisation, le dimanche, d'un dessert classique.



Site de Roye

1 Ter Rue de la Pêcherie
80700 Roye

Centre hospitalier Intercommunal Montdidier-Roye

03 22 73 45 00

03 22 78 70 00

Site de Montdidier

25 rue Amand de Vienne
80500 Montdidier