



BERNARD GÉRARD
MAIRE DE MARCQ-EN-BARCEUL
VICE-PRÉSIDENT DE LA MÉTROPOLE
EUROPÉENNE DE LILLE

Chère Madame, Cher Monsieur,
J'ai plaisir à vous retrouver grâce au LIEN, votre journal d'information qui sert de trait d'union entre le CCAS et les bénéficiaires des services de maintien à domicile.

De nombreuses mesures vous sont présentées pour vous permettre de suivre l'actualité ainsi que des recommandations en cette période hivernale.

Permettre aux seniors de rester le plus longtemps possible chez soi, est un axe fort sur lequel je travaille avec mon équipe depuis plusieurs années. Je me réjouis de ces nouveaux ateliers qui se mettront en place en mars prochain sur ce thème et qui appelleront d'autres actions concrètes.

Je profite de ce lien privilégié pour vous souhaiter de belles fêtes et une excellente année 2018 !

Bonnes fêtes de fin d'année
Muand



DES ATELIERS HABITAT «BIEN CHEZ SOI»

Ces ateliers de prévention sont organisés par SOLIHIA et soutenus par la caisse de retraite CARSAT avec pour objectif de vous sensibiliser aux problématiques de l'aménagement du logement, des bons gestes et bonnes postures. Ces ateliers se déclinent en 5 séances.

Le C.C.A.S. de Marcq-en-Barœul organisera en 2018 une session de 5 séances à l'espace Quesne, 43 rue du Quesne les mardis 13, 20, 27 mars, 3 et 10 avril 2018 de 15h à 17h.

Renseignement et inscription préalable
au CCAS - 03 20 45 46 61



DES AMÉNAGEMENTS POUR MIEUX VIVRE CHEZ SOI

Vous avancez en âge et souhaitez continuer à vivre chez vous le plus longtemps possible ?

Des solutions existent pour améliorer votre logement, le rendre plus sécurisant et plus adapté.



Quelles sont les aides dont vous pouvez bénéficier ?

> Vous êtes propriétaire de votre habitation ?

L'ANAH (Agence nationale de l'habitat) propose une aide financière aux propriétaires occupants ayant des revenus modestes pour améliorer leur logement.

Exemple : remplacer la baignoire par une douche ou installer un monte-escalier électrique.

Toutes les conditions pour bénéficier d'une aide financière sont sur www.anah.fr - 0 820 15 15 15 Service 0,05 /min+ prix appel.

> Vous êtes locataire ?

Si vous êtes locataire et que votre propriétaire ou le bailleur est d'accord, vous pouvez faire une demande d'aide. Vous financerez les travaux et pourrez bénéficier des aides de l'ANAH dans les mêmes conditions qu'un propriétaire occupant. L'accord écrit du bailleur doit être demandé pour la réalisation des travaux.

D'autres aides possibles...

- Les aides des caisses de retraites (CARSAT ou caisses de retraite complémentaire)
+ d'infos avec HACAVIE au 03 20 50 13 11

- Les aides des collectivités territoriales (région, département, ville). Elles accordent des aides, des prêts, des subventions selon des conditions définies localement.
+ d'infos 0 820 15 15 15 (0,05 euro /min)

- Le Département. Des travaux d'aménagement peuvent être pris en charge dans le cadre de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) et la PCH (Prestation de Compensation du Handicap).

- Les aides fiscales. Des crédits d'impôts peuvent être octroyés pour l'installation d'équipements pour personnes âgées ou handicapées. **+ d'infos service-public.fr**

PLAN GRAND FROID

LES INFOS À CONNAÎTRE

Le plan «Grand Froid» est un dispositif de prévention déclenché par les services de la Préfecture lorsque la température est négative le jour et inférieure à -10°C la nuit.

Tout au long de l'année, le CCAS de la Ville de Marcq-en-Barœul inscrit sur un registre les personnes fragiles (handicapées, âgées, isolées vivant à son domicile) afin qu'une attention vigilante leur soit portée.

Sur la base de ce registre, les services du CCAS interviennent lorsque le plan « Grand Froid » se met en place.

Les plus démunis peuvent joindre gratuitement les centres d'appel du 115, accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, ou être pris en charge par les équipes mobiles de veille sanitaire et médico-sociale.

Si vous constatez une situation de détresse, n'hésitez pas à appeler le C.C.A.S de la Ville au 03 20 45 46 61.

PÉRIODE HIVERNALE :

NOS RECOMMANDATIONS

Vigilance aux intoxications au monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux qui peut être mortel, il ne sent rien et ne se voit pas.

Les symptômes - **maux de tête, fatigue, nausées** - apparaissent plus ou moins rapidement. Une intoxication importante peut conduire au coma et à la mort, parfois en quelques minutes. Il est donc important d'agir très vite !

En cas de suspicion d'intoxication, appelez les secours en composant le 15, le 18 ou le 112 (et le 114 pour les personnes malentendantes).

Quelques conseils pour limiter les risques

- Avant l'hiver faites vérifier et entretenir vos chaudières ou vos systèmes de chauffage par un professionnel.
- Pensez à aérer chaque jour votre logement au moins 10 min.
- Ne bouchez jamais vos systèmes de ventilation.
- Respectez strictement le mode d'emploi des appareils de chauffage et de cuisson.



EN CAS DE FROID EXTRÊME

- Évitez de sortir.
- Pensez à bien vous couvrir, y compris la tête, les mains et les pieds.
- Portez des chaussures adaptées.
- Pensez à faire quelques réserves.
- Ne surchauffez pas votre logement.

UNE NOUVELLE TARIFICATION

Afin de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, le Département a revu en 2017 son tarif de remboursement.

Le reste à charge des bénéficiaires est désormais moins important. Les prestations du CCAS, reconnue désormais comme véritable entité médico-sociale par le Département, restent inchangées et toujours de qualité.

	2016	2017
Base de remboursement par heure fixée par le Département	17,5 euros	21 euros
Tarif par heure fixé par le CCAS	20,5 euros	22 euros
Reste à charge des usagers	3 euros	1 euro

NOTRE CONSEIL POUR BIEN VIEILLIR

Et si vous vous mettiez au sport ?

Pour bénéficier de tous les bienfaits du sport, parlez-en avec votre médecin. Il vous conseillera, selon vos aptitudes et vos goûts, un sport adapté comme la marche, la course, la natation, le vélo, la gymnastique aquatique, le tai-chi-chuan ou encore le golf, disciplines qui développeront endurance, souplesse ou adresse.

Retrouvez tous les conseils sur le site www.pourbienveillir.fr



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
 103 avenue Foch - BP 44029
 59704 Marcq-en-Barœul cedex
 Tél.: 03 20 45 46 61 - Fax : 03 20 45 43 06

@villedemarcq
marcq-en-baroeul.org

MARCO-EN-BARŒUL
 UN ART DE VIVRE