

Bien vivre à domicile

avec la Carsat Bourgogne-
Franche-Comté



PARTICIPER À DES ACTIVITÉS COLLECTIVES

Vous avez l'impression de moins bien dormir ? Vous avez été victime d'une chute et vous avez limité vos déplacements depuis ? Vous ne savez plus comment faire le tri parmi tous les messages délivrés en termes de nutrition, ... ?

Vous êtes retraités ?

- Participez à des activités collectives organisées près de chez vous et partagez des moments de convivialité et d'échanges ;
- Renseignements et inscriptions auprès de votre référent départemental.

Côte-d'Or : FAPA | 03 80 30 07 81

Jura : ADMR 39 | 03 84 47 26 31

Saône-et-Loire : Mutualité française |
03 85 42 07 98

Territoire de Belfort : OBAPT |
03 84 54 26 70

Nièvre : Fédération des centres
sociaux | 03 86 61 58 30

Doubs : Mutualité Française |
03 81 25 17 60

Yonne : Mutualité française |
03 86 72 11 88

Haute-Saône : Asept FCB |
06 32 80 71 40

LES ATELIERS
**BONS
JOURS**
VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

plus de
400 ateliers par an
en Bourgogne-Franche-Comté

Nutrition • Mémoire • Équilibre •
Sommeil • Force et Forme •
Vitalité • Bon/us Tonus

Des ateliers labellisés et animés par des intervenants qualifiés.
Des séances collectives **adaptées à vos besoins et proches de chez vous.**
20 € par atelier quel que soit le nombre de séances.



Actions cofinancées avec le soutien de :

FAIRE ADAPTER VOTRE LOGEMENT

Vous souhaitez être conseillé et recevoir une aide financière pour adapter votre logement ?

Changement d'un chauffage défectueux, des revêtements de sols ; isolation des pièces de vie, remplacement de la baignoire par une douche ; aménagement des toilettes ; installation de barres d'appui ; la motorisation de volets roulants ; l'accessibilité du logement ...

Quel accompagnement ?

Vous êtes accompagnés dans vos démarches par un professionnel jusqu'à la réalisation des travaux et aidé financièrement.

En cas de reste à charge, vous pouvez aussi bénéficier d'un prêt gratuit (de 3 000 € maximum).

Quelles conditions ?

- Être propriétaire ou usufruitier, occupant de sa résidence principale
- Habiter un logement achevé depuis plus de 15 ans
- Ne pas avoir commencé les travaux avant d'avoir déposé un dossier de demande et d'avoir reçu un accord d'aide de la Carsat.

!/\ Les travaux doivent être réalisés par des professionnels du bâtiment.

Le montant est fonction de vos ressources, de votre situation familiale et du coût des travaux mais peut aller jusqu'à 65% de prise en charge des services.

Comment puis-je en bénéficier ?

Contactez le **39 60** *

* (Service 0,06 € la minute + prix appel — Pour appeler de l'étranger, d'une box ou d'un mobile, composez le 09 71 10 39 60)

VOUS PROPOSER NOTRE SOUTIEN QUAND VOUS ÊTES FRAGILISÉ(E)

Vous êtes fragilisé(e) par une maladie, un handicap, un accident, un évènement déstabilisant ? Vous vous occupez d'une personne âgée et/ou handicapée ?

Prenez contact avec le service social qui vous proposera une écoute, un soutien et une aide personnalisée pour vous accompagner dans vos démarches :

Contactez le **36 46**.

VOUS AIDER APRÈS UNE HOSPITALISATION

Vous allez être hospitalisé et souhaitez préparer votre retour à domicile dans de bonnes conditions ?

Quels types d'aides ?

Aide-ménagère, aide aux courses, téléassistance, portage de repas,...

Quel montant pour l'aide financière ?

Le montant de l'aide financière de la Carsat est fixé en fonction de vos ressources et de votre situation familiale mais peut aller jusqu'à 90 % de prise en charge des services.

Comment faire votre demande ?

Prenez contact pendant votre hospitalisation avec le service social ou le personnel soignant de l'établissement.

VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE QUOTIDIEN

Vous avez besoin d'aide dans vos activités quotidiennes ?

Quels types d'aides ?

Aide-ménagère, aide aux courses, téléassistance, portage de repas...

Quel montant pour l'aide financière ?

Le montant est fonction de vos ressources et de votre situation familiale mais peut aller jusqu'à 90 % de prise en charge.

Comment puis-je en bénéficier ?

Contactez le **39 60** *

** (Service 0,06 € la minute + prix appel — Pour appeler de l'étranger, d'une box ou d'un mobile, composez le 09 71 10 39 60)*

Les
Zastuces



Retrouvez aussi l'application !

www.leszastuces.com

Bien vieillir, ce n'est pas magique !
il y a des astuces !