



## MÉMO SÉNIORS

Les contacts utiles pour  
bien vivre dans votre logement



Comment adapter mon logement ? Comment prendre soin de ma santé et anticiper ma perte d'autonomie ? Comment bénéficier d'une aide à domicile ?

Autant de questions auxquelles toutes les familles sont un jour ou l'autre confrontées. Pour vous aider dans vos démarches, Hamaris a recensé les organismes à votre disposition sur le département pour améliorer votre quotidien.

### LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL • COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE

Lieux d'accueil, d'écoute et d'informations pour les personnes âgées et leur famille. Actions en faveur de l'amélioration des conditions de vie des personnes de plus de 60 ans. Evaluation de la perte d'autonomie et proposition de solutions adaptées à vos besoins : maintien à domicile, solution d'hébergement, aides financières etc.

 **0 800 11 44 20**  <https://haute-marne.fr/fr/les-missions/solidarite/seniors/>

### CAISSE DE RETRAITE • CARSAT • AIDE AU BIEN VIEILLIR

Aides aux situations d'urgence (aide au retour à domicile après hospitalisation, perte d'un proche, placement d'un conjoint en établissement, déménagement etc.) Aides individuelles pour l'amélioration de votre vie quotidienne (service d'une aide à domicile, portage de repas, aide aux transports, accès aux loisirs, programme « seniors en vacances », ateliers prévention, adaptation et équipements de votre logement etc.).

 **3960 (Tapez 3) / 3646**  [www.lasuranceretraite.fr](http://www.lasuranceretraite.fr) (Rubrique « retraité » - Bien vivre sa retraite)

### AIDES A L'HABITAT

Aménagement et sécurisation de votre logement (conversion de baignoire en douche, accessibilité du logement, rampes d'accès). Acquisition d'aides techniques = un kit prévention (barres d'appui, siège de douche, tapis antidérapant...) peut vous être remis pour plus de confort au quotidien.

 [www.jamenagemonlogement.fr](http://www.jamenagemonlogement.fr) • [www.jesecurisemonlogement.fr](http://www.jesecurisemonlogement.fr) • [www.observatoiredesfragilites.fr](http://www.observatoiredesfragilites.fr)

### CAISSE DE RETRAITE COMPLEMENTAIRE AGGIR/ARRCO • DISPOSITIF "SORTIR PLUS"

Avec l'avancée en âge, faire des courses, aller chez le coiffeur ou le médecin, rendre visite à des amis ou à des parents devient souvent difficile. Le service « Sortir Plus » facilite les sorties de votre domicile et vous permet de maintenir des liens sociaux avec vos proches, vos commerçants etc.

 **0 810 360 560**  [www.agircarrco-actionsociale.fr/donner/le-service-sortir-plus/](http://www.agircarrco-actionsociale.fr/donner/le-service-sortir-plus/)

### ADAPAH 52

Service d'aide et d'accompagnement à domicile (Aide à domicile, auxiliaire de vie, service de garde itinérante de nuit, portage de repas, tâches ménagères..)

 **03 25 01 28 34**  [www.adapah-52.fr](http://www.adapah-52.fr)

### ADMR de Haute-Marne

L'ADMR propose une large gamme de services à la personne pour tous les besoins : accompagnement et soins à domicile, livraison de repas, aide aux aidants, transport accompagné...

 **03 25 35 05 50**  [www.admr.org](http://www.admr.org)

### ASSOCIATION PRESENCE VERTE

Un service qui vous apporte sécurité et sérénité au quotidien avec l'installation d'une téléassistance à votre domicile. Grâce au partenariat mise en place avec Hamaris, les frais d'installation vous sont offerts.

 **03 25 30 26 26**  [www.presenceverte.fr](http://www.presenceverte.fr)

### TELEASSISTANCE FILIEN ADMR

Solution de téléassistance à domicile reliée à une ligne téléphonique fixe. Un simple appui sur le bouton de l'émetteur met l'abonné en relation avec le centre d'écoute. 1 mois d'abonnement gratuit + frais d'installation offerts.

 **03 29 86 77 77**  [www.filien.com](http://www.filien.com)

Vous avez également la possibilité de vous rapprocher des acteurs sociaux de votre commune.

