

# Mon quotidien à Soignolles en Brie

Le guide pour être bien chez soi



## A destination

- Des personnes âgées
- Des personnes handicapées

.... Et de leurs proches qui les soutiennent

**Année 2017**

## Le mot des Elus



Vous habitez Soignolles en Brie, jolie bourgade de Seine et Marne, située dans un écrin de verdure au bord de l'Yerres. Vous avez choisi la vie rurale, loin de l'agitation et de la pollution des grandes villes, mais vous ne renoncez pas pour autant aux avantages que ces dernières procurent.

Et vous avez bien raison, car notre commune offre un large panel de services : commerces de proximité, associations, loisirs, ...

Et pour que chacun puisse organiser sa vie au plus proche de ses besoins, la commune de Soignolles entretien un précieux partenariat avec les acteurs de l'action sociale : Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC), Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH), Maison Départementale des Solidarités (MDS), services d'aide à domicile et de soins infirmiers...

A l'échelle de la commune, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) assure une veille sociale et sanitaire. Les agents municipaux sont vos interlocuteurs lorsque vous avez besoin d'un conseil ou d'une aide. N'hésitez pas à les solliciter pour vous ou vos proches. Votre demande sera traitée en toute discrétion.

Nous espérons sincèrement que ce guide pourra vous aider dans votre quotidien. Nous l'avons voulu clair et concis, à l'image de l'action que nous menons en direction de nos concitoyens.

Nous vous souhaitons une agréable lecture,

L'équipe Municipale.



- ◆ Profiter de mon domicile à Soignolles

- Aménager mon logement	6
- Entretenir mon logement	7
- Aides financières et conseils	8
- Courses et repas	10
- Les transports	11

- ◆ Prendre soin de ma santé, ou de celle d'un proche

- Prévention des chutes	12
- Dénutrition	13
- Déshydratation	14
- Plans « Canicule » et « Grand froid »	15
- Aider un proche	16

- ◆ S'amuser, se détendre et entretenir le lien social

- Les loisirs organisés par le CCAS et la commission 3ème âge	18
- Bibliothèque municipale et associations	19

- ◆ Numéros utiles

## Aménager mon logement

### Mon confort et ma santé

#### Je peux équiper mon domicile...

Afin de rester autonome le plus long-temps possible, l'acquisition ou la location de matériel peut être envisagé afin de faciliter les déplacements, la toilette, et plus globalement l'ensemble des gestes quotidiens.

Vous pouvez vous procurer du matériel paramédical auprès d'un pharmacien ou d'un prestataire spécialisé.



Pharmacie Orcibal  
1 rue Aristide Briand  
77170 Coubert

01.64.06.69.47

#### ... ou engager des travaux

Lorsque le logement n'est pas adapté, les risques de chutes et d'inconfort se multiplient.

Pour tout aménagement nécessitant des travaux, vous pouvez vous adresser à SOLIHA pour vous aider à en évaluer le montant, à trouver d'éventuels financements, et à vous assister lors de la réalisation.

SOLIHA

01.64.09.12.72

## Entretenir mon logement

# Me sentir bien chez moi

## Me faire aider pour le ménage

L'entretien courant du logement, du linge ou la préparation des repas peuvent devenir compliqué.

N'hésitez pas à solliciter les services d'aide à domicile. Loin d'être une intrusion dans votre vie quotidienne, il s'agit d'une véritable béquille sur laquelle il ne faut pas hésiter à s'appuyer pour se soulager.

Outre les tâches ménagères, l'aide à domicile est une véritable compagnie. Discrète et aidante, elle pourra également vous accompagner pour de petites sorties.

Confier les clés de son domicile n'est pas un geste anodin, et les prestations d'aide à domicile doivent s'inscrire dans une relation de confiance et de respect mutuel entre l'aidé et l'aidant. C'est pourquoi, il est important, avant d'arrêter votre choix sur un prestataire ou un autre d'en parler autour de vous. Les entreprises privées sont nombreuses et toutes ne proposent pas un niveau de service égal.

La Fondation Hospitalière Sainte Marie intervient à Soignolles. Il s'agit d'un organisme reconnu d'utilité publique.

Vous aurez le choix entre 2 modes d'intervention pour mettre en place votre prestation d'aide à domicile:

<b>Fondation Hospitalière Sainte Marie</b> 44 bis rue Saint Barthélémy 77 000 Melun	01.64.14.42.42
---	----------------

<b>ADMR Région Mormal</b> 2 rue André Brunet 77720 MORMANT	01.64.06.96.41
--	----------------

- ♦ en mode **MANDATAIRE**, vous serez l'employeur de votre aide à domicile. A ce titre, vous devrez accomplir toutes les formalités administratives auxquelles sont soumis les employeurs (déclaration des charges sociales, élaboration des fiches de paye, licenciement...)
- ♦ En mode **PRESTATAIRE**, vous ne serez pas l'employeur de votre aide à domicile. Vos paierez simplement les prestations à l'organisme choisi sur facture.

## Financer mon aide à domicile



Selon votre âge et vos ressources, les prestations d'aide à domicile seront plus ou moins prises en charge:

Si vous avez plus de 60 ans, vous pouvez demander la prise en charge par

- ◆ Votre caisse de retraite : sous condition d'âge et si vos revenus sont supérieurs à l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)
- ◆ Par le département dans le cadre de l'aide sociale départementale : sous condition d'âge et si vos revenus sont inférieurs à l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)
- ◆ Par le département dans le cadre de l'APA : sous condition d'âge, de ressources, et si vous êtes en perte d'autonomie

### Si vous avez plus de 60 ans, contactez :

**CLIC PEP'S**

99, rue de Paris

77 220 Tournan

01.64.42.18.08

clic.peps@eptournan.fr

Si vous avez moins de 60 ans, et que votre handicap est reconnu, adressez vous à la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées)

### Si vous êtes en situation de handicap, contactez :

**MDPH**

16, rue de l'Aluminium

77 176 Savigny le Temple

01.64.25.07.05

## Conseils

# Avoir le meilleur conseil

---

## Le Centre Local d'Information et de coordination (CLIC)

Face à la complexité administrative pour constituer un dossier de demande de prise en charge de vos prestations d'aide à domicile, n'hésitez pas à vous faire aider par des professionnels.

Financé par le Conseil départemental, le CLIC est un lieu d'information et d'échange dont l'objectif est de favoriser la coordination des actions médico-sociales en direction des personnes âgées , et de les soutenir lorsque cela est nécessaire pour l'élaboration des dossiers administratifs

Les agents du CLIC s'attachent à :

- ◆ faciliter l'accès aux droits et aux services appropriés,
- ◆ accompagner le projet de vie des personnes âgées,
- ◆ promouvoir des actions de prévention et de soutien destinées aux familles et aux proches (groupe d'échanges, ateliers et débats...)

L'intervention du CLIC est gratuite.

**CLIC PEP'S**

99, rue de Paris  
77 220 Tournan

01.64.42.18.08

clic.peps@eptournan.fr

## Courses et repas

# Opter pour la solution la plus adaptée

### Le marché et les commerçants de Soignolles

Les courses de « frais » peuvent être faites le samedi matin au Marché de Soignolles. Vous y trouverez un boucher/charcutier/traiteur, et un maraîcher. La boulangerie dans le centre du village propose un joli choix de pains et pâtisseries.



Un panier primeur du marché est offert par la mairie sous certaines conditions d'âge et de ressources. Renseignez-vous en contactant le CCAS.

### Les repas livrés à domicile

L'intercommunalité propose aux personnes qui le souhaitent un service de portage de repas à domicile (plateaux repas à réchauffer).

Les repas du midi et du soir sont livrés le matin avant midi, du lundi au vendredi. Les repas du week-end sont livrés le vendredi.

Pour plus d'informations concernant les tarifs, contactez le CCAS. Une prise en charge partielle du coût est possible pour les personnes de plus de 70 ans, ou pour les moins de 70 ans après examen des ressources, selon le principe du quotient familial.

## Les transports

### Sortir au quotidien

#### La navette du vendredi pour Brie-Comte-Robert

La Communauté de Communes « Les Gués de l'Yerres » a mis en place une navette à destination du marché et de la ZAC d la Haie Passart de Brie-Comte-Robert (là où se trouve Hyper U).

**Rendez-vous chaque vendredi devant la Mairie**

- ♦ départ entre 8h50 et 9h
- ♦ Retour prévu entre 11h50 et 12h

#### Le service de transport à la demande PAM 77

Toute l'année, 7 jours sur 7 et de 6h à minuit (sauf le 1er mai), les personnes à mobilité réduite reconnues par la MDPH et les personnes bénéficiant de l'APA peuvent faire appel au PAM 77 pour effectuer tous types de déplacements de la vie courante.

Pour plus de renseignements, contactez le :

- ♦ 0810 0810 77 (numéro Azur)
- ♦ 01.64.10.69.00 de 7h à 20h (prix d'un appel local)



#### Sortir plus

Si vous avez plus de 80 ans, faire des courses, aller chez le coiffeur, le médecin, rendre visite à des proches devient souvent difficile. « Sortir Plus » permet de maintenir le lien social le plus longtemps possible, en proposant des chèques CESU préfinancés pour payer cet accompagnement.

Contactez le 0 810 360 560 pour plus de renseignements.

## Rester en pleine forme

## Prévenir les chutes

### Quelques petites astuces pour éviter les chutes

- mettre les objets utiles à portée de main
- prévoir un éclairage suffisant
- faire poser des poignées au lit, pour faciliter le lever
- aménager les sols pour éviter les différences de niveau, adapter le revêtement en évitant les surfaces glissantes
- choisir des chaussures antidérapantes
- évitez les tapis ou équipez-les de systèmes antidérapants
- équipez les sanitaires de poignées de soutien
- corrigez les troubles de la vue
- se nourrir et s'hydrater suffisamment

Si votre proche venait à tomber, n'essayez pas de le retenir, mais plutôt de l'accompagner dans sa chute. Evitez de le soulever seul, car vous risqueriez de vous blesser ou d'aggraver une blessure causée par la chute.

### Appelez les secours

Pompiers	18
SAMU	15

### La Téléalarme

La prévention ne suffit pas toujours, et il est recommandé de vous équiper d'une Téléalarme. Ce dispositif se présente sous la forme d'un pendentif ou d'une montre équipée d'un bouton, que vous pourrez déclencher en cas de chute, même si vous êtes loin de votre téléphone. Immédiatement, la personne que vous aurez désignée (voisin(e) , famille, ami(e)...) sera avertie par le centre de téléalarme que vous êtes en difficulté. Elle pourra alors se rendre à votre domicile et déclencher les secours si nécessaire.

Pour vous équiper:

**CLIC PEP'S**

99, rue de Paris

77 220 Tournan

**Mairie**

**01.64.42.18.08**

[clic.peps@eptournan.fr](mailto:clic.peps@eptournan.fr)

**01.64.42.55.77**

## Rester en pleine forme

# Surveiller de la dénutrition

Avec l'âge, l'appétit diminue, mais les besoins énergétiques restent les mêmes. La perte de poids, chez une personne âgée, est un signal d'alerte, et nécessite une consultation médicale.

Elle traduit une modification de son état de santé d'où l'importance d'un contrôle médical.



### Manque d'appétit ?

- adaptez les portions à des quantités qui font envie
- mangez moins et plus souvent
- Enrichissez l'alimentation avec du fromage, de la crème...
- faites le point de vos médicaments avec votre médecin

### Perte du goût ?

- variez l'alimentation
- utilisez des épices et des herbes dans votre cuisine

### Difficulté à manger?

- parlez en à votre dentiste pour détecter d'éventuels problèmes buccaux ou dentaires
- identifiez les difficultés à avaler (toux en mangeant) et adaptez la consistance des aliments

Des compléments nutritionnels peuvent être envisagés.

Parlez-en à votre médecin.

## Rester en pleine forme

### Surveiller de la déshydratation

La sensation de soif diminue chez la personne âgée, entraînant un risque important de déshydratation, qui peut avoir des conséquences graves.

Il est important de boire régulièrement entre 1 et 1,5 litres d'eau par jour.

#### Quels sont les signes de la déshydratation

- bouche sèche
- peau fripée
- urines foncées
- constipation
- diarrhées ou vomissements
- fatigue importante
- désorientation, incohérence

Lorsque ces signes apparaissent, consultez votre médecin.

#### Astuces pour boire d'avantage

- placez en évidence une bouteille, une carafe ou un verre d'eau
- utilisez des petites bouteilles, plus faciles à manipuler
- en cas de tremblements, utilisez une paille ou un verre à bec verseur
- favorisez les aliments riches en eau (courgettes, oranges)..
- en cas de troubles de la déglutition, utilisez des poudres épaississantes ou de l'eau gélifiée, disponibles en pharmacie.



## Rester en pleine forme

### Prendre soin de sa santé

Quel que soit votre âge, votre médecin traitant est votre référent pour tout ce qui concerne votre santé. Il sera peut-être amené à vous prescrire des soins.

Si vous êtes en possession d'une ordonnance pour une aide à la toilette et la prise en charge des soins infirmiers, vous pouvez vous adresser, soit à :

- ◆ Une infirmière libérale
- ◆ Un Service de Soins Infirmiers à Domicile

#### **Service de Soins Infirmiers à Domicile (S.S.I.A.D)**

**01.60.60.45.46**

Interventions 7J/7, 365 jours par ans

Votre médecin peut vous avoir prescrit, si vous présenter des troubles de la mémoire, des séances de réhabilitation à domicile. Elles ont pour but de préserver l'autonomie et l'indépendance, par des exercices de stimulation ou d'apprentissage de stratégies de compensation. Elles ont également pour objectif de soutenir les aidants et de les conseiller sur les relais et aides possibles.

#### **Equipe Spécialisée Alzheimer (E.S.A)**

**01.60.60.45.46**

Interventions du Lundi au vendredi

L'E.S.A, dans le cadre de sa mission de soutien aux aidants, accompagnée par la mairie de soignolles et d'autres partenaires, a mis en place un groupe d'échange convivial, destiné aux aidants de personnes malades, ainsi qu'aux malades eux-mêmes. Il est animé par des professionnels et se tient un mardi par mois, dans la salle municipale. Le programme est à votre disposition à la

## Rester en pleine forme

### Le plan « Canicule » ou « Grand Froid »

Pour signaler une personne fragile et susceptible de souffrir de la canicule ou du grand froid, il suffit de contacter la Mairie. Le Centre Communal d'Action Sociale tient à jour un registre permettant une veille sociale et médicale auprès des personnes recensées en cas de canicule ou de grand froid. L'inscription sur les registres de la Mairie se fait par la personne elle-même ou un proche, par email, courrier, ou téléphone.

**Centre Communal d'Action Sociale**      **01.64.42.55.77**  
Contactez Julie à la Mairie



### **Quelques recommandations en cas de canicule**

Pendant les heures les plus chaudes, maintenez les volets et rideaux fermés. Aux moments de la journée où la température extérieure est plus fraîche, tôt le matin ou tard le soir et pendant la nuit, ouvrez les fenêtres pour refroidir la maison. L'utilisation d'appareils de ventilation ou de climatiseurs est recommandé. Enfin, pensez à éteindre ou à réduire l'utilisation des lumières électriques, ainsi que tout appareil produisant une chaleur non indispensable (halogène, ordinateur, imprimante...).

**Pensez à boire au moins 1,5 litres d'eau par jour, et évitez de sortir .**

## Aider sans s'épuiser

# Approcher une personne atteinte de troubles cognitifs

Certaines pathologies peuvent entraîner des modifications du comportement et de l'humeur. Si le changement est brutal, prévenez votre médecin.

Si ces changements sont liés à l'évolution d'une maladie, il est important de connaître et comprendre cette maladie pour mieux l'appréhender.

### Comment réagir?

- être calme et garder son calme
- sourire et témoigner de l'affection (le regard est important)
- faire des questions fermées, courtes et utiliser des mots simples
- laisser la personne agir seule, à sa façon
- s'adapter autant que possible à ses besoins
- attirer l'attention et se mettre face à la personne pour capter son attention
- être attentif au langage corporel
- ne jamais obliger

Dès que nécessaire,appelez les secours ou consultez un médecin.

Pompiers	18
SAMU	15



Certaines circonstances peuvent provoquer une désorientation momentanée. Après diagnostic du médecin, si vous constatez que les troubles du comportement durent , interrogez vous sur la capacité de la personne à rester à domicile sans se mettre en danger. Contactez le CLIC pour vous faire aider.

## Aider sans s'épuiser

### Prendre soin de soi

Etre aidant n'est pas sans conséquences pour la vie familiale et professionnelle. Cet accompagnement est exigeant, chronophage et coûteux; de ce fait, les aidants sont souvent très isolés et démunis face à la souffrance et la maladie. Le paradoxe, c'est qu'ils se doivent d'être forts et protecteur pour soutenir leur proche dans l'épreuve.... et l'épuisement les guette.

#### Qu'est-ce que le droit au répit?

Le droit au répit permet d'obtenir une prise en charge pouvant aller jusqu'à 90 jours d'accueil temporaire par an dans des structures médico-sociales. Dans la réalité, trop peu d'aidants s'autorisent une pause. Pour durer dans le temps, et accompagner durablement un proche handicapé ou dépendant, l'accueil temporaire est un vrai plus dans la relation aidant / aidé.

Les structures d'accueil temporaires sont nombreuses :

- établissements médicalisés ou instituts médico-éducatifs
- villages vacances spécialisés permettant l'accueil simultané d'une personne malade et de sa famille
- familles d'accueil

Pour en savoir plus sur les possibilités d'accueil, le coût, les prises en charge et les formalités administratives, contactez le CLIC.



## S'inventer des loisirs

### Choisir une activité qui vous correspond

Que vous soyez sportif, cérébral, artiste ou amoureux de la nature, il y a forcément une association qui correspond à votre personnalité.

#### La bibliothèque municipale

Venez rencontrer les bénévoles de la bibliothèque municipale.  
Vous serez chaleureusement accueilli et conseillé sur vos lectures.

**Bibliothèque**  
**Impasse des Ecoles**  
**01.64.42.53.35**

**Heures d'ouverture**  
mercredi de 10h à 12h  
vendredi de 16h à 18h  
un samedi par mois de 10h à 12h

#### Les associations

13 associations animent la commune, dans des domaines très divers.

Patchwork, peinture, défense de l'environnement, chasse, pêche, judo, tennis, voitures anciennes, scrabble... demandez la liste des associations à la Mairie.

Si vous ressentez le besoin de consacrer du temps aux autres, n'hésitez pas à en parler autour de vous, à la mairie ou aux présidents des associations.

Les associations recherchent toujours des bénévoles.

Plusieurs associations à caractère social sont également implantées à Soignolles et œuvrent pour l'intégration des personnes handicapées ou démunies... lancez-vous!

## Loisirs organisés par le CCAS

Les loisirs font partie intégrante de vie de la Commune, et les élus souhaitent proposer aux Soignollais des moments de rencontres et d'échanges

### Les après-midi jeux de société

Tous les 1ers et 3èmes mardi du mois, une après-midi jeux de société est organisée à la salle associative (située dans la cour arrière de la mairie).

Les joueurs aguerris ou débutants se retrouvent dans la bonne humeur. Un goûter est offert par le CCAS.

### Les festivités

Chaque début d'année, les Elus vous accueillent pour une après-midi dansante autour de la traditionnelle galette des Rois. C'est un moment important dans la vie de la commune.



En octobre, à l'occasion de la semaine des solidarités, le CCAS organise un grand loto, dont les bénéfices reviennent aux associations caritatives locales.

D'autres rencontres sont parfois organisées, juste pour le plaisir de se retrouver!

### Les sorties à l'extérieur

Une à deux fois par an, des sorties « clé en main » sont organisées. Elles comprennent le transport en autocar, la restauration et une visite ou une après-midi dansante.

Une priorité est donnée aux Soignollais, mais nos amis des communes alentours peuvent également participer.

**Pour vous inscrire :**

**Centre Communal d'Action Sociale      01.64.42.55.77**

Contactez Julie à la Mairie

### Petit mémo

#### Les urgences

S.A.M.U : 15

Pompiers : 18

Police : 17

S.O.S. médecin : 0820 077 0505

#### Les services soignollais

Mairie: 01.64.42.55.77

Bibliothèque: 01.64.42.53.35

La Poste : 36 31

Médecins : 01.64.06.77.44

Kiné : 01 64 06 64 28

#### Les partenaires



Nous remercions nos partenaires pour leur aimable collaboration à l'élaboration de ce guide.

Mettre les logos du CLIC, de la fondation hospitalière Ste Marie, du SMAD, PAM 77, MSA, pharmacie de coubert



**SERVICE DE MAINTIEN À DOMICILE**  
pour personnes âgées et personnes dépendantes

et pour personnes atteintes  
de la maladie d'Alzheimer

## MAIRIE DE SOIGNOLLES EN BRIE

Rue de Corbeil  
77111 SOIGNOLLES EN BRIE

Téléphone : 0164425577