



GUIDE DU *bien vieillir*



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
VEXIN CENTRE



Sommaire

- 3 PRÉSENTATION DES COMMUNES DE LA CCVC
- 7 ORGANISMES ADMINISTRATIFS
- 11 AIDE À L'ACCOMPAGNEMENT DU BIEN VIEILLIR
- 15 LIEUX DE VIE ADAPTÉS AUX SENIORS
- 19 PROFITER DES RESSOURCES DU TERRITOIRE
- 23 AIDES FINANCIÈRES MOBILISABLES
- 24 AIDE AUX AIDANTS

Mot de la présidente

Chaque année la communauté de communes Vexin Centre (CCVC) met en place des solutions destinées aux séniors pour leur apporter des aides complémentaires auprès des autres collectivités ou organismes.

La CCVC a été la 1^{re} intercommunalité à signer, avec le département du Val d'Oise, la charte du Bien Vieillir. Elle permet de pouvoir financer des projets concernant les séniors en répondant à l'appel à projet de la conférence des financeurs.

En 2021, une nouvelle démarche a débuté en partenariat avec la MSA Île-de-France. Celle-ci a permis à la CCVC de signer la charte territoriale des solidarités avec les aînés en décembre 2022.

Ce dispositif se déploie sur trois ans en commençant par la conduite d'un diagnostic territorial partagé. Ce dernier a fait ressortir les différents besoins identifiés : un hébergement adapté, une vie sociale animée, un accès aux services, des déplacements facilités et plus globalement une meilleure information sur les services existants.

Nous entamons actuellement la phase des fiches actions, nous attachant à répondre de manière très concrète à cette demande.

Ces deux partenaires, la MSA IDF et le conseil départemental, nous permettent ainsi de proposer et de mettre en place :

- l'information par le biais de ce guide qui concentre toutes les informations utiles pour les séniors,
- le forum du Bien Vieillir,
- le transport à la demande séniors (TADS) à disposition depuis de nombreuses années,
- des ateliers très divers, informatiques, etc.

Notre objectif est de pérenniser ces actions et d'en proposer de nouvelles pour continuer de prendre soin de nos aînés qui en ont le plus besoin, en complémentarité avec les communes et les CCAS.

Nadine Ninot
Présidente de la CCVC

La liste des professionnels
inscrits dans ce livret
n'est pas exhaustive.

Communauté de
communes Vexin Centre
1 rue de Rouen - 95450 Vigny
01 30 39 23 34
administration@ccvexincentre.fr

PRÉSENTATION DES COMMUNES DE LA CCVC

• **Ableiges** (95450)

Rue Gilles de Maupeou
01 34 66 01 12
mairie.ableiges95@wanadoo.fr

• **Avernes** (95450)

39 Grande Rue
01 30 39 20 13
mairie@avernes95.fr

• **Berville** (95810)

20 rue d'Heurcourt
01 34 66 52 63
mairie.de.berville@wanadoo.fr

• **Boissy l'Aillierie** (95650)

9 rue de la République
01 34 42 10 05
contact@boissy-laillierie.fr

• **Bréançon** (95640)

4 rue du Moulin
01 34 66 60 04
mairie.breancon@wanadoo.fr

• **Brignancourt** (95640)

16 rue de la Mairie
01 30 39 84 97
brignancourt@wanadoo.fr

• **Chars** (95750)

2 rue de Gisors
01 30 39 72 36
administration@mairie-chars.fr

• **Cléry-en-Vexin** (95420)

4 rue Fontaine d'Ascot
01 34 67 42 38
commune-de-clery@wanadoo.fr

• **Commeny** (95450)

39 Grande Rue
01 34 67 40 05
mairiecommeny@wanadoo.fr

• **Condécourt** (95450)

37 rue de la Libération
01 34 66 31 75
mairie@condecourt.fr

• **Cormeilles en Vexin** (95830)

49 rue Curie
01 34 66 61 19
mairie@cormeilles-en-vexin.fr

• **Courcelles-sur-Viosne** (95450)

14 rue de la Libération
01 34 42 71 01
mairie@courcellessurviosne.fr

• **Frémainville** (95450)

1 rue des Ormeteaux
01 34 75 48 74
mairie@fremainville.fr

• **Frémécourt** (95830)

Rue du four
01 34 66 62 84
mairiefremecourt@orange.fr

• **Gouzangrez** (95450)

5 Grande Rue
01 34 66 03 71
mairiedegouzangrez@orange.fr

• **Grisy-les-Plâtres** (95810)

10 rue Robert Machy
01 34 66 62 69
mairie-de-grisy-les-platres@wanadoo.fr

• **Guiry-en-Vexin** (95450)

20 rue Saint Nicolas
01 34 67 40 41
mairie.guiry-en-vexin@wanadoo.fr

• **Haravilliers** (95640)

28 rue de la Mairie
01 30 39 74 02
commune.haravilliers@orange.fr

- **Le Bellay-en-Vexin** (95750)

1 Grande rue prolongée
01 34 67 42 75
mairie@lebellayenvexin.com

- **Le Heaulme** (95640)

15 Grande Rue
01 30 39 99 63
mairie@leheaulme.fr

- **Le Perchay** (95450)

4 rue de la Mairie
01 34 66 03 83
mairie.leperchay@wanadoo.fr

- **Longuesse** (95450)

14 Grande Rue
01 30 39 23 45
contact@mairie-longuesse.fr

- **Marines** (95640)

4 place du Maréchal Leclerc
01 30 39 70 21
contact@mairie-marines.org

- **Montgeroult** (95650)

Rue de la Vallée
01 34 42 71 19
mairie-de-montgeroult@wanadoo.fr

- **Moussy** (95640)

1 place du Prieuré
01 30 27 20 14
mairie@moussy.fr

- **Neuilly-en-Vexin** (95640)

2 rue de l'église
01 30 39 73 08
mairie.neuilly-en-vexin@wanadoo.fr

- **Nucourt** (95420)

1 rue de la Boutrolle
01 34 67 41 11
accueil@nucourt.fr

- **Sagy** (95450)

1 rue de la Mairie
01 34 66 39 40
mairie.sagy@orange.fr

- **Santeuil** (95640)

Place du Général Leclerc
01 30 39 73 25
mairie@santeuil.fr

- **Seraincourt** (95450)

12 rue des Vallées
01 34 75 40 39
mairie.seraincourt95@wanadoo.fr

- **Théméricourt** (95450)

3 rue Achim Abos
01 30 39 20 62
mairie.themericourt@wanadoo.fr

- **Theuville** (95810)

1 ruelle des Jardins
01 34 66 50 07
mairiedetheuville95@gmail.com

- **Us** (95450)

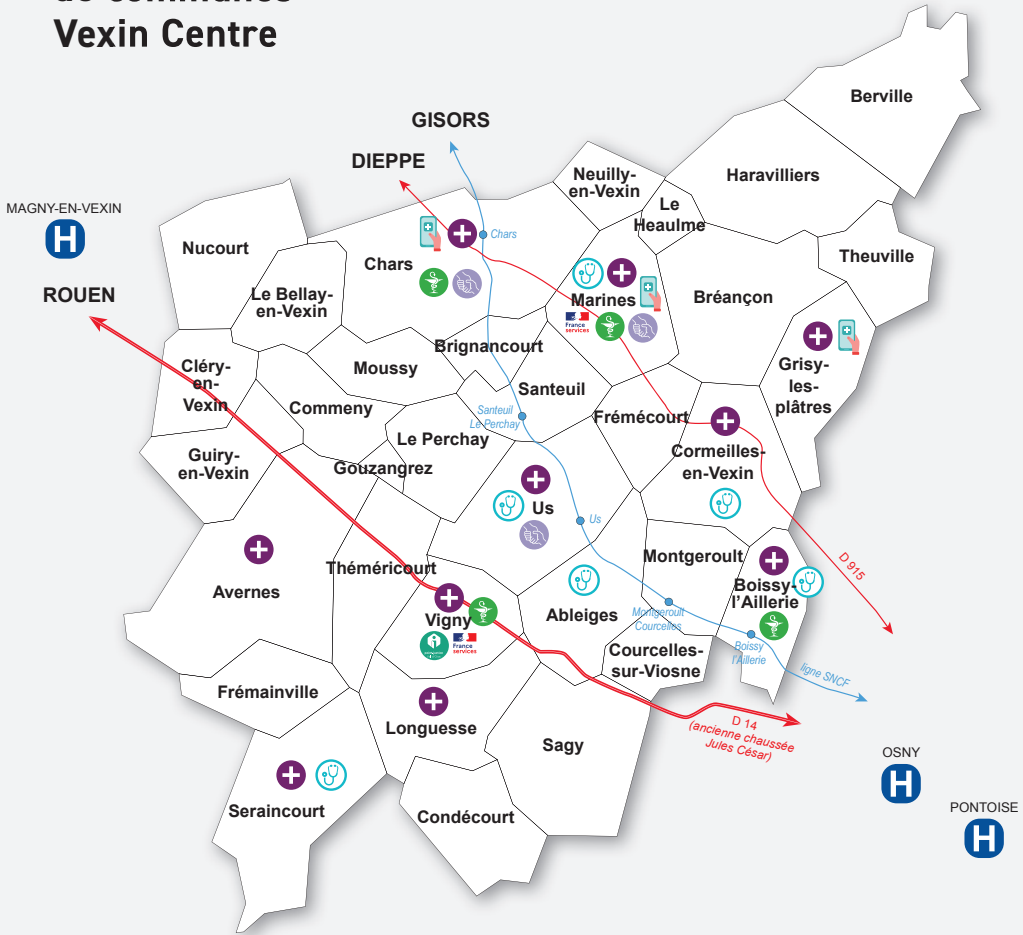
5 rue de la Libération
01 34 66 01 16
mairie.us.95@wanadoo.fr

- **Vigny** (95450)

4 rue Beaudouin
01 30 39 21 20
mairie@vigny.fr

CCAS : les missions du CCAS sont l'ouverture des droits aux prestations légales et informations pour les plus de 60 ans. Soutien aux démarches administratives, animations sociales et culturelles, orientation vers les organismes sociaux. Pour toutes demandes, se rapprocher du CCAS de votre commune.

Santé et services juridiques sur la communauté de communes Vexin Centre



Cabinet infirmier



Maison France Services



Pharmacie



Médecin généraliste



EHPAD ou résidence seniors



Point justice



Services d'urgence



Lieu de téléconsultation





ORGANISMES ADMINISTRATIFS

Lieux d'informations et de conseils aux seniors et leur famille

Services sociaux

Antenne sociale de marines ●

01 34 33 52 30

Missions : accueillir toute personne en difficulté ; évaluer, orienter et prévenir les risques d'exclusion sociale ; favoriser l'accès aux droits, à l'autonomie et à la vie sociale ; contribuer à protéger les plus vulnérables : enfants et publics fragilisés ; accompagner les personnes ou les groupes dans la résolution de leurs difficultés sociales et dans leur parcours d'insertion professionnelle.

Maison du département
10/12 boulevard Gambetta
95640 Marines

Actions sociales de la Caisse nationale d'Assurance Vieillesse d'Île-de-France (CNAV) ●

Numéro unique : 3960 • www.lassuranceretraite.fr

Adresse postale unique :
CS 70009
93166 Noisy le Grand cedex

Service social de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île-de-France (CRAMIF) ●

01 34 20 12 94 • ssr-95departement.cramif@assurance-maladie.fr

www.cramif.fr

Missions : le service social de la CRAMIF accompagne et oriente les assurés dont l'état de santé affecte leur vie quotidienne ou professionnelle. Il facilite l'accès et le droit aux soins des personnes en situation de précarité. Il préserve l'autonomie des assurés (malades, handicapés, âgés). Il aide au maintien à domicile, accompagne les sorties d'hospitalisation, les aidants familiaux et le public senior (informations et orientation lors du passage à la retraite, prévention de la perte d'autonomie...).

Unité Ouest Assurance Maladie
95017 Cergy-Pontoise cedex

Service de l'action sanitaire et sociale de la Mutualité Sociale Agricole de l'Île-de-France (MSA) ●

01 30 63 88 80 • www.ildedefrance.msa.fr

La Mutualité Sociale Agricole est le régime de protection sociale obligatoire des personnes salariées et non salariées des professions agricoles. Dans une approche "guichet unique", la MSA gère l'ensemble des branches de la sécurité sociale : maladie, famille, vieillesse, accidents du travail et maladies professionnelles. En complément de sa mission de protection de base, chaque caisse de MSA développe une action sanitaire et sociale adaptée aux besoins de ses adhérents. Le service social de la MSA Île-de-France apporte des réponses spécifiques : accompagnement des travailleurs sociaux auprès des familles et des ressortissants en difficulté, mise en œuvre d'actions collectives à thème et développement social local en milieu rural.

MSA IDF
75691 Paris cedex 14

Services Action sociale retraite complémentaire

Coordonnées Action sociale Agirc-Arrco

Numéro unique :

0 820 200 189

AG2R LA MONDIALE

26 rue de Montholon
75305 Paris cedex 09

09 69 36 10 43

AUDIENS

29 rue de Turbigou
75081 Paris cedex 02

ACTIFS : 01 73 17 67 26

RETRAITES : 01 73 17 39 27

AGRICA

21 rue de la Bienfaisance
75382 Paris cedex 08

0 800 944 333

B2V

18 avenue d'Alsace
92926 La Défense cedex

01 49 07 31 59

APICIL

04 26 23 82 44

PRO BTP

36 rue de Vouillé
75745 Paris cedex 15

01 55 76 15 30

KLESIA

1 - 13 rue Buisson
93000 Montreuil

09 69 39 00 54

IRP AUTO

39 avenue d'Iéna
75202 Paris cedex 16

0820 225 225

LOURMEL

108 rue Lourmel
75718 Paris cedex 15

01 40 60 20 60

IRCEM

261 avenue des Nations Unies
59672 Roubaix cedex 1

03 20 45 57 81

MALAKOFF HUMANIS

39 96

Pour connaître votre caisse de retraite complémentaire (sans créer de compte d'accès), vous pouvez suivre le lien DOPLI suivant :

<https://espace-personnel.agirc-arrco.fr/public/dopli>

Organismes départementaux

Conseil départemental

Direction personnes âgées ●.....

01 34 25 35 73

<http://www.valdoise.fr/637-seniors.htm> • <http://www.senior.valdoise.fr/>

Le conseil départemental via la direction personnes âgées met en œuvre les dispositifs réglementaires de prise en charge des seniors et participe à l'élaboration de la politique départementale notamment à travers le schéma départemental en leur faveur. Les actions mises en œuvre visent à prévenir la dépendance et à faciliter la vie quotidienne de ces aînés à domicile et en structure.

2 avenue du parc
CS 20201 Cergy
95032 Cergy-Pontoise
cedex

Service information et soutien à domicile pour personnes âgées ●.....

01 34 25 32 53

En cas de difficultés pour accomplir les gestes simples de la vie quotidienne à votre domicile (vous lever, vous habiller, vous déplacer, faire votre toilette, ou préparer vos repas et manger), vous pouvez demander :

2 avenue du parc
CS 20201 Cergy
95032 Cergy-Pontoise
cedex

- l'Allocation Personnalisée d'Autonomie à domicile (APA) ;
- l'aide ménagère, portage de repas, ou frais de repas en foyer- restaurant ;
- la téléassistance. L'APA à domicile est exclusivement réservée à la prise en charge des dépenses engendrées par la dépendance d'une personne (par exemple, des frais d'aide ménagère ou d'auxiliaire de vie, des prestations de frais d'hygiène, de portage de repas ou l'achat d'aides techniques...). L'APAD peut aussi permettre de financer de l'accueil de jour et de l'hébergement temporaire en EHPAD. Elle a pour objectif d'améliorer la prise en charge des personnes de plus de 60 ans confrontées à une perte d'autonomie. Les besoins des personnes sont évalués au cours de visites à domicile effectuées par les conseillères en gérontologie. La situation de la personne est prise en compte dans sa globalité, et la conseillère au regard des besoins, et des ressources pour déterminer la participation financière du conseil départemental.

Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) ●

01 34 25 16 50 • <http://www.mdpd.valdoise.fr/720-ma-mdph.htm>

Jeudi : fermeture au public

Vous avez plus de 60 ans ? Dans le Val d'Oise, quel que soit votre âge, toute demande de Carte Mobilité Inclusion (CMI) et ses mentions ("priorité", "invalidité", "stationnement") doit être envoyée à la MDPH (via le formulaire de demande MDPH). Vous pouvez venir à la MDPH avec ou sans rendez-vous.

2 avenue du parc
95000 Cergy

CAF quartier de la Préfecture ●

08 10 25 95 10 • <https://www.caf.fr>

Horaires d'ouverture public : du lundi au vendredi de 9h à 16h

13 boulevard de l'Oise
TSA 56921
95018 Cergy-Pontoise
cedex

Démarches juridiques

Point justice Vexin Centre ●

Consultations gratuites sur rendez-vous au 01 30 39 23 34
Conciliateur de justice - Avocat - Notaire - Juriste

1 rue de Rouen
Le Bord'haut
95450 Vigny

France Services

Mairie de Marines - 4 place du Maréchal Leclerc - 95640 Marines

01 30 39 70 21 • www.marines.fr

La Poste de Vigny - 1 rue du Général Leclerc - 95450 Vigny

01 34 32 53 56 • vigny@france-services.gouv.fr

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles CIDFF - France victimes 95 ●

01 30 32 72 29 • cidff95.fr

Immeuble Ordinal
Rue des chauffours
95000 Cergy

Tribunal d'Instance ●

01 72 58 74 60

De 9h à 12h - De 13h à 16h

3 rue Victor Hugo
95300 Pontoise

Centres de médiation familiale

La médiation familiale est un processus de construction ou de reconstruction du lien familial axé sur l'autonomie et la responsabilité des personnes concernées par des situations de rupture ou de séparation dans lequel un tiers impartial, indépendant, qualifié et sans pouvoir de décision – le médiateur familial – favorise, à travers l'organisation d'entretiens confidentiels, leur communication, la gestion de leur conflit dans le domaine familial entendu dans sa diversité et dans son évolution.

Médiavo

01 30 38 81 99 • mediavo.mc@gmail.com

Sur rendez-vous du lundi au vendredi 9h à 12h et 14h à 17h

Médiation Val d'Oise

01 34 15 17 50 / 06 75 18 58 95 • mediationvaldoise@orange.fr

APCE

01 30 73 17 19 • apce95@couple-enfant.org

www.couple-enfant.org/apce-val-d-oise-95.html

Médiation Familiale 95 (cabinet de médiation familiale)

01 34 69 54 34 • sagmediation@yahoo.fr

FemaneF - Fédération Nationale de la Médiation et des Espaces Familiaux (délégation Île-de-France)

01 39 52 19 49 • mojp@club-internet.fr

6 rue Taillepie
95300 Pontoise

139 rue du Général Leclerc
95130 Franconville

6 rue Robert-Schuman
95300 Pontoise

61 rue de la petite plaine
95290 L'Isle-Adam

4 rue du Général Colin
78400 Chatou

La protection des majeurs vulnérables

Dans certaines situations, il peut être nécessaire de mettre en place une protection juridique pour prévenir les abus contre une personne âgée en perte d'autonomie. Dans la législation française, soit la personne ne peut assurer elle-même sa protection – placement sous un régime de protection des majeurs vulnérables (curatelle, tutelle, habilitation familiale), soit la personne est en pleine possession de ses facultés peut organiser elle-même sa protection ou mandat de protection future.

UDAF - Union départementale des associations familiales du Val d'Oise

01 30 75 00 25 • <https://www.udaf95.fr/>

Protection juridique des majeurs - Point info famille - Médiation familiale - Médiation pour les aidants et aidés - Groupes de parole - Information et soutien aux tuteurs / tuteurs familiaux - Consultation psychologique

Maison de la justice et du droit

01 30 38 45 15 • mjd-cergy@justice.fr

Horaires : du lundi au vendredi 9h à 12h30 - De 13h30 à 18h

Samedi de 9h à 12h

Permanences gratuites d'informations et des consultations juridiques ouvertes à tous.

Plateforme des maltraitances personnes âgées

39 77

Numéro national dédié à lutter contre les maltraitances envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap. Appel gratuit.

28 rue de l'Aven 95800 Cergy
St Christophe

12 place des Institutions
95800 Cergy



AIDE À L'ACCOMPAGNEMENT DU BIEN VIEILLIR

Veiller sur ma santé

SSR (Soins de Suite et de Réadaptation)

Institut médical d'Ennery

01 34 22 88 88

Route de Livilliers - 95300 Ennery

Clinique de l'Oseraie

01 34 20 65 90 • www.clinea.fr

4 rue Alexander Fleming - 95520 Osny

Clinique du Parc

01 34 40 41 42

23 rue des Frères Capucins
95310 Saint-Ouen-l'Aumône

Hôpital NOVO

Site de Marines

01 34 79 44 44

12 boulevard Gambetta - 95640 Marines

Site d'Aincourt

01 34 79 44 44

Les Cèdres - Parc de la Bucaille- 95510 Aincourt

Site de Magny en Vexin

01 34 79 44 44

38 rue Carnot - 95420 Magny en Vexin

Maintien, aide et soins à domicile

DAC (Dispositif d'Appui à la Coordination)

Coordinov

01 30 32 33 85

contact@coordinov.com

www.coordinov.com

Immeuble le César

12 chaussée Jules César
BP 20344 - 95520 Osny

Coordinov est une association labellisée par le ministère des Solidarités et de la Santé "Dispositif d'Appui à la Coordination", dont le rôle principal consiste à accompagner les personnes confrontées à une situation compliquée dans leur parcours de santé. Coordinov intervient chaque année gratuitement auprès de près d'un millier de Val d'Oisiens, dans 114 communes du Nord-Ouest du département. Cancer, perte d'autonomie, isolement... Quelle que soit la pathologie de la personne, Coordinov soutient les Val d'Oisiens dans leur parcours de santé, en proposant un service entièrement gratuit d'information, d'orientation, de conseil et d'accompagnement.

L'équipe, composée de professionnels de santé, assure un suivi individuel, à la demande du bénéficiaire lui-même, de ses proches, de son médecin traitant

ou tout professionnel de santé, pour améliorer la qualité de vie des personnes, réduire les inégalités d'accès aux soins et rompre l'isolement des personnes âgées et fragiles.

Coordinov propose également des ateliers d'art-thérapie, de sophrologie, de sonothérapie, de gymnastique adaptée, d'alimentation et de médiation animale ainsi qu'un programme "Bien vieillir ensemble" autour du théâtre et de la lecture. L'association soutient également les aidants en organisant chaque mois deux "Cafés des aidants" le jeudi à Magny-en-Vexin et le vendredi à Osny et leur propose aussi un programme sur mesure "Accompagner la santé des aidants à domicile".



Croix rouge Française

Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

01 34 67 51 13

53 rue Jean Jaurès
95450 Marines

ESA (Équipes Spécialisées Alzheimer)

Permettre aux personnes désorientées de rester à domicile en réalisant des soins de réhabilitation et d'accompagnement et d'orientation.

01 34 67 51 13

2 rue Général Leclerc - 95750 Chars

Cabinets infirmiers

Boissy-L'Aillerie

01 34 66 94 86

1 ter chemin de la croissette

Vigny

01 34 66 11 67

20 rue du Général leclerc

Marines

01 30 39 85 96

01 30 39 96 15

6B rue de Gouy

Us

01 34 66 03 81

21 rue des jardins

01 30 27 94 26

27 ruelle des jardins

07 67 95 28 64

7 rue du commerce

Longuesse

06 95 97 53 51

7 rue de la fontenelle

Chars

01 30 39 83 81

3 rue du Général leclerc

Seraincourt

07 69 83 08 84

2 rue du Vexin

Grisy-les-Plâtres

06 47 61 59 60

12 bis rue Robert Machy

Avernes

01 34 66 11 64

56 grande rue

Cormeilles-en-Vexin

07 63 45 25 64

47 rue Curie

Cabinets de kinésithérapie

Chars 95750

01 30 39 78 13

2 rue du Général Leclerc

Marines 95640

01 30 39 85 96

6 bis rue de Gouy

Nucourt 95420

01 72 58 89 01

17 rue Boutrolle

Sagy 95450

06 09 63 52 95

2 rue le Vaux Persan

Us 95750

01 34 66 02 29

2 place du Commerce

Bien vivre chez moi

<https://www.senior.valdoise.fr/1058-service-d-aide-a-domicile.htm>

Portages de repas

Saveurs et Vie

01 30 37 63 56 • service.commercial@saveursetvie.fr

www.saveursetvie.fr

16 rue du Compas - 95310 Saint-Ouen-L'auvône

Maison Leroux

01 39 60 59 92 • contact@maisonleroux.fr

www.maisonleroux.fr

63 boulevard de Verdun - 95220 Herblay

Aménager mon logement

SOLIHA 75-92-95

01 30 38 07 08

contact.75-92-95@solihha.fr

Rue des Châteaux Saint-Sylvère - Bat G
95000 Cergy

Conseils en amont de votre projet
de rénovation énergétique ou
d'adaptation de votre logement.

ADIL

01 87 49 03 33

Rue des Châteaux Saint-Sylvère - Bat G
95000 Cergy

Conseils en cas de question juridique,
financière ou fiscale liée à votre logement.

CAUE95

01 30 38 68 68 • caue95@caue95.org

Rue des 2 ponts
95304 Cergy-Pontoise

Conseil pour vos projets de construction,
d'extension ou de rénovation.

Téléassistance - téléalarme

VITARIS

01 48 10 09 59

07 63 60 22 62



Circuler sur le territoire

Transports à la demande seniors (TADS) de la communauté de communes Vexin Centre

07 87 11 75 92

Fonctionne du lundi au vendredi, réservation 48 heures à l'avance. Déplacements limités dans un rayon de 20 km autour de Vigny.

PAM 95

0 810 111 095 ou 01 77 02 20 20

contact@pam95.info

Pour les personnes à mobilités réduites ayant une carte MDPH.
Transport soumis à conditions.

Solidarité

Associations

APF

<https://www.apf-francehandicap.org/>

France Alzheimer

<https://www.francealzheimer.org/valdoise>

France Parkinson

<https://www.medipages.org/aidants/France-Parkinson/ile-de-france/val-doise>

Ensemble 2 générations – cohabitation intergénérationnelle

ensemble2generations.fr • 06 26 66 29 51

UNAFAM 95 - Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques

01 34 16 70 79 • 95@unafam.org

Accueil famille 06 80 73 94 13

La Mayotte - 165 rue de Paris
95680 Montignon

Une bénévole est toujours disponible. En cas d'absence, laissez un message et vous serez rappelé rapidement ou prenez contact par cette adresse mail : 95@unafam.org

Café des aidants Réseau Coordinov

01 30 32 33 85

contact@coordinov.com

www.coordinov.com • www.msa-idf.fr

Espace Marianne
95420 Magny-en-Vexin

Petits frères des Pauvres Équipe d'agglomérations de Cergy/Pontoise/Taverny et Vexin Centre

01 85 76 53 18 • 06 35 81 19 63

Secours catholique

01 34 67 57 97

8 rue du Docteur Menard
95640 Marines

Secours populaire

01 30 39 85 04

chars@spf95.org
2 rue de Gisors - 95750 Chars

Les restos du cœur

95640 Marines



LIEUX DE VIE ADAPTÉS AUX SENIORS

Accueil de jour et hébergement temporaire

Cergy (95000)

01 34 43 48 80

Le Menhir
57 rue de Vauréal

Osny (95520)

01 34 20 11 25

Résidence le Clos de l'Oseraie
6 rue Paul Émile Victor

Us (95450)

01 30 27 97 97

Résidence ma vallée
7 rue de la Libération

Marines (95640)

01 34 79 44 44

Maison de retraite J.B. Carty
10/12 boulevard Gambetta

Osny (95520)

01 34 20 65 90

Clinique de l'Oseraie
4 rue Alexander Fleming

Pontoise (95300)

01 30 75 45 16

ou 01 30 75 49 85
Résidence Saint Louis
2 boulevard de l'Hôpital

Résidences autonomie

Les résidences autonomie désignent un ensemble de logements collectifs destinés à accueillir des personnes de 60 ans et plus, valides et autonomes. Elles ont pour mission principale de veiller au bien-être et de garantir la qualité de service.

Cergy-Pontoise (95000)

01 30 32 05 37

Résidence le Bastide - 2 place du Marché

01 30 30 46 35

Résidence les Toulouses - 1 rue des Toulouses Mauve

01 30 30 55 90

Résidence les Villageoises - 9 rue de la Justice Mauve

Éragny (95610)

01 30 37 13 94

Résidence Arefo Yvonne Colas
39 rue de la Marne

Magny-en-Vexin (95420)

01 34 67 05 64

Résidence le Parc
5 rue du Four à Chaux

EHPAD - Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes

Un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), anciennement dénommé "maison de retraite", est une structure médicalisée ayant pour vocation à accueillir des personnes âgées de plus de 60 ans, en perte d'autonomie.

Public

Magny-en-Vexin (95420)

01 34 79 43 14

ULSD du Groupement hospitalier intercommunal du Vexin
38 rue Carnot

Marines (95640)

01 34 79 44 44

GHI / Site de Marines
10/12 boulevard Gambetta

Pontoise (95300)

01 30 75 41 41

Résidence Saint Louis
2 boulevard de l'Hôpital

Privé

Bray et Lû (95710)

01 30 27 31 20

Les Jardins de Cybèles (Colisée)
Résidence du Manoir
2 route de Vernon

Chars (95750)

01 34 32 80 00

korian.fr/maison-de-retraite/ehpad-korian-les-sansonnets-chars-95750
Résidence Les Sansonnets (Les Parentèles)
4 rue de l'Hôtel Dieu

Cergy (95000)

01 34 43 48 80

Le Menhir
57 rue de Vauréal

Ennery (95300)

01 34 22 88 88

Romain Lavielle
Avenue Gaston de Levis

Éragny-sur-Oise (95610)

01 34 40 60 04

Solemnes - 11 rue de la papeterie

Lavilleterte (60240)

03 44 49 83 18

Résidence le Val Fleury - 22 rue de la Mare

Saint-Clair-sur-Epte (95770)

01 34 67 68 69

Résidence du Vexin - Le Bois St Clair
Rue Gambetta

Saint-Ouen-L'Aumône (95310)

01 34 40 41 00

Résidence la Maison du Parc
21 rue des Frères Capucins

Neuville-sur-Oise (95000)

01 34 35 62 82

residences-ehpad.com/chateau-neuville/
Résidence Le Château de Neuville
4 rue Joseph Cornudet

Osny (95520)

01 34 20 11 25

Résidence le Clos de l'Oseraie - 6 rue Paul Émile Victor

MARPA - Maison d'Accueil Rurale pour Personnes Âgées

Résidences seniors

Les jardins du Vexin

15 rue Montrond - 95510 Vetheuil

01 34 97 80 05 / 07 61 59 60 69 • marpavvs.95@orange.fr

www.les-jardins-du-vexin.fr

Résidence pour personnes âgées, la MARPA les Jardins du Vexin propose à chaque résident un logement privatif indépendant et adapté, dans un environnement sécurisé et verdoyant, tout en ayant la possibilité de bénéficier de temps d'animations et d'échanges collectifs et de repas préparés sur place 7j/7. La MARPA les Jardins du Vexin : un lieu de vie privilégié par les seniors recherchant un hébergement proche de leur ancien domicile devenu inadapté à leur avancée en âge ou souhaitant se rapprocher de leur famille, tout en conservant leur autonomie.

Résidence la Girandiere

0 800 96 99 96

7 rue Paul Émile Victor - 95520 Osny

Résidence ma Vallée

01 30 27 97 97

7 rue de la Libération - 95450 Us

Consultations gériatriques

Hopital NOVO

01 30 75 40 16

6 avenue Île-de-France - 95300 Pontoise

Consultation gériatrique / consultation mémoire
Unité Mobile d'Évaluation Gériatologique
(UMEG)

Hôpital privé de l'Isle Adam / Parmain : Fondation Chantepie-Mancier

01 34 69 00 33

9 rue Chantepie Mancier - 95290 L'Isle-Adam





PROFITER DES RESSOURCES DU TERRITOIRE

Fédération départementale des foyers ruraux du Val-d'Oise

01 34 67 45 29 • fdfr95@fdfr95.asso.fr

<http://www.fdfr95.com>

17 rue d'Hardeville - 95420 Nucourt
Retrouvez sur le site de la FDFR/95 toutes les activités proposées dans les foyers ruraux de votre commune. Groupe de marcheurs de la FDFR/95 - Chemin faisant - tous les mardis et samedis après midi toute l'année.

Parc naturel régional du Vexin français

01 34 48 66 10

<http://www.pnr-vexin-francais.fr/>

Maison du Parc - 95450 Théméricourt

Office du tourisme Vexin Centre

01 30 39 68 84 • ot.vexincentre@gmail.com

1 rue de la Croix des Vignes - 95640 Marines
Accueil et information sur les lieux touristiques du Vexin - Organisation de manifestations tout au long de l'année. Sortie nature, Sortie vélo, balade du dimanche, visites guidées, exposition, rallye touristique, atelier de généalogie et histoire locale, vente de produits locaux.

Bibliothèques

18 bibliothèques sur le territoire de la CCVC.
N'hésitez pas vous rapprocher de la bibliothèque de votre commune. Information sur le site de la CCVC : <https://ccvexincentre.fr>



UFOLEP

Tous les sports autrement

01 30 31 89 38

<http://www.ligue95.com/>

Rapprochez-vous de vos communes et associations présentes sur le territoire pour connaître les différentes activités proposées.

Escape Liberté Mobilité

01 42 88 84 06

L'association organise la mise à disposition des aides techniques ainsi que l'accueil et l'accompagnement des personnes handicapées dans les milieux de nature non aménagés. Elle contribue à accroître le nombre de territoires de nature accessibles afin que les personnes à mobilité réduite puissent aussi pratiquer des activités de plein air.

Sites internet utiles

Loisirs

Office du tourisme

01 30 39 68 84

ot.vexincentre@gmail.com

www.ot-vexincentre.com

1 rue de la croix des vignes
95640 Marines

VELOFIL

07 49 95 38 21

contact@velofilduvexin.com

www.velofilduvexin.com

MyBalade

01 34 25 30 30

communication@valdoise.fr

www.valdoise.fr

Pact en vexin

www.pactenvexin.fr

Destination Vexin français

www.destination-vexin-francais.fr

Maison du parc du Vexin français

01 34 48 66 10

www.pnr-vexin-francais.fr

Maison du Parc
95450 Théméricourt

Informatique

ADAPTE 95

07 80 91 95 74

06 88 72 68 64

Mémo numéro urgence & utiles

Santé

Médecins de garde

Tél. : 116 117

Le 116 117 est le numéro pour joindre un médecin généraliste de garde aux heures de fermeture des cabinets médicaux.

En cas d'urgence vitale, il faut continuer de composer le 15.

Ce numéro est accessible gratuitement 24h sur 24.

Ou contacter un médecin de garde disponible

aujourd'hui au 118510 (*0,80 €/min).

Disponibilité : 7j/7 et 24h/24.

Pharmacies de garde

Tél. : 32 37

Le 32 37 vous permet de trouver le numéro pour connaître la pharmacie

de garde près de chez vous

le week-end et la nuit.

Service audiotel payant

(35 centimes la minute).

Maltraitance

Agir contre les maltraitances des personnes âgées et adultes en situation de handicap

Tél. : 39 77

Le 39 77 est le numéro national d'écoute dédié aux personnes âgées et aux adultes en situation de handicap victimes de maltraitance. Ce service est gratuit, accessible aux victimes et aux témoins (entourages et professionnels), et l'appel ne figure pas sur les relevés téléphoniques. Il peut aussi être contacté par écrit via un formulaire en ligne sur le site 39 77 ou par e-mail à l'adresse : 3977@3977contrelamaltraitance.org. Il dispose enfin d'un accès pour les personnes sourdes et malentendantes (appel visio en LSF depuis le site internet).

Urgences

Numéro unique pour toute urgence

Tél. : 112

Le 112 est le numéro d'appel unique et gratuit pour tous les services d'urgence (pompiers, police, aide médicale urgente).

Police/gendarmerie

Tél. : 17

En cas d'urgence, et uniquement dans cette situation, il est possible d'alerter la police ou la gendarmerie par appel téléphonique, ou par SMS, si vous êtes dans l'incapacité de parler.

Pompiers

Tél. : 18

Vous pouvez appeler le 18, le numéro des sapeurs-pompiers lorsqu'une ou des vies sont en danger (malaise, blessure grave, départ de feu, accident de la route, noyade, inondation, etc.). Indiquez le lieu le plus précisément possible pour permettre aux secours de vous trouver rapidement (ville, rue, numéro, étage, code d'accès à l'immeuble si nécessaire, etc.). Appel gratuit, disponible 24h/24.

Samu

Tél. : 15

Le SAMU est un centre d'appels répondant 24h/24 aux besoins de santé de la population. Le centre d'appel du SAMU oriente les patients vers la juste prise en charge médicale selon l'état de santé.

Canicule info service

Tél. : 0800 06 66 66

0800 06 66 66 est le numéro de téléphone pour obtenir des informations sur la canicule et les principales recommandations à suivre en cas de fortes chaleurs. Service gratuit, depuis un téléphone fixe. Ouvert de 9h à 19h.

Accès aux droits

Numéro unique de l'accès au droit

Tél. : 30 39

Le 30 39 est le numéro unique de l'accès au droit. Ce numéro est gratuit et accessible aux personnes sourdes ou malentendantes. Il vous permet de connaître le point-justice à proximité de chez vous, de prendre rendez-vous avec un professionnel du droit à proximité de chez vous, d'obtenir une information ou une aide pour accomplir une démarche juridique, de connaître les coordonnées du service d'accueil unique du justiciable de la juridiction saisie.

Service d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes

Tél. : 114

Le 114 est le numéro d'urgence au service des personnes ayant des difficultés à parler ou à entendre (sourds malentendants, aphasiques, dysphasiques).

Souffrance et prévention du suicide

Tél. : 31 14

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 31 14. Le 31 14 est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute. Le 31 14 est piloté par le ministère de la Santé et de la Prévention.

Agri'écoute

Tél. : 09 69 39 29 19

Mal-être, solitude, dépression, difficultés personnelles ou professionnelles en milieu rural... La Mutualité Sociale Agricole (MSA) met à votre disposition un numéro unique national pour vous permettre de parler de vos difficultés à un professionnel 24h/24, 7 jours sur 7, par téléphone au 09 69 39 29 19 (prix d'un appel local) ou par tchat sur agri.ecoute.fr.

Santé Info Droits

Tél. : 01 53 62 40 30

Santé Info Droits propose un numéro de téléphone vous permettant de poser vos questions juridiques et sociales, en lien avec le droit de la santé. Des juristes et de avocats répondent à vos questions.

Allo Service Public 39 39

Tél. : 39 39

Allô Service Public 3939 permet de poser vos questions à un agent du ministère chargé du travail, de l'intérieur, de la justice, du logement ou de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes. Allô Service Public 39 39 est accessible en composant directement le numéro 39 39 : un serveur vocal interactif guide l'utilisateur entre différentes options lui permettant d'obtenir l'information administrative ou le secteur de compétence qui l'intéresse. Sur le site "service-public.fr", vous pouvez déposer une demande dans le domaine souhaité. L'utilisateur peut se faire rappeler dans un délai de 45 minutes après la demande. Appel depuis la France métropolitaine : service gratuit, coût de l'appel selon opérateur.

Lutte contre l'isolement

Aidants : le numéro de l'Assurance maladie

Tél. : 36 46

Numéro du service social de l'Assurance maladie accompagne les personnes dans leur rôle d'aidant familial. Service gratuit + coût de l'appel

Au bout du fil

Tél. : 01 70 55 30 69

Créée en 2007, Au bout du fil est une association à but non lucratif. Des bénévoles appellent gratuitement et chaque semaine, toute personne âgée qui en fait la demande.

Avec nos proches

Tél. : 01 84 72 94 72

La plateforme téléphonique "Avec nos proches" propose une ligne nationale d'entraide, d'écoute et d'information pour les aidants. Cette ligne est ouverte tous les jours de la semaine de 8h à 22h (coût d'un appel local). Afin de rompre l'isolement et prévenir l'épuisement des aidants, des groupes d'échange par téléphone entre aidants sont également proposés. Les appels sont anonymes.

Numéro handicap

Tél. : 0 800 360 360

Vous êtes une personne en situation de handicap ou proche aidant d'une personne en situation de handicap : si vous avez besoin de conseils ou d'un accompagnement pour vos besoins liés au handicap, appelez le 0 800 360 360. Des professionnels près de chez vous vous répondent, vous orientent et peuvent vous aider dans votre quotidien, pour l'accès aux soins, les transports, l'école, l'hébergement, etc. ou pour construire de nouvelles solutions avec vous. Ce numéro est gratuit.

Croix-Rouge chez vous

Tél. : 0 800 85 88 58

Ce numéro non surtaxé permet d'être mis en relation avec une équipe de volontaires de la Croix-Rouge. À votre écoute, ils prendront le temps de vous parler, de vous informer et vous soutenir.

Solitud'écoute

Tél. : 0 800 47 47 88

Solitud'écoute est une ligne téléphonique, ouverte de 15h à 20h, proposée par les Petits Frères des Pauvres. Son objectif est d'offrir, le temps d'un appel, un espace d'écoute bienveillante aux plus de 50 ans. Service et appel gratuits.

Dialogue et solidarité

Tél. : 0 800 49 46 27

Dialogue et solidarité est une association créée par l'OCIRP, union d'organismes de prévoyance régie par le Code de la Sécurité Sociale. Cette association œuvre pour la protection des familles et vient en aide gratuitement à toute personne endeuillée par la perte d'un conjoint, d'un concubin, d'un partenaire de PACS. Cette association met un numéro de téléphone national gratuit ainsi qu'un formulaire de contact pour être mis en relation directement avec le référent de l'association. Suite à cet échange, vous êtes orienté vers le lieu d'accueil le plus proche de chez vous.



AIDES FINANCIÈRES MOBILISABLES

Il existe des aides financières pour les personnes âgées vivant à domicile. Les demandeurs doivent remplir les conditions de ressources, d'âge et de résidence.
Plus d'informations sur www.service-public.fr

- * **L'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA)**
s'adresse aux retraités ayant de faibles ressources pour leur assurer un revenu minimal.
- * **L'allocation supplémentaire d'invalidité (ASI)**
complète une pension d'invalidité. Elle peut être versée jusqu'à l'âge légale de la retraite ou jusqu'à la cessation d'activité.
- * **L'allocation simple d'aide sociale pour les personnes âgées**
s'adresse à ceux qui ne perçoivent pas de pension de retraite et dont la demande d'ASPA a été refusée.
- * **L'aide financière personnalisé d'autonomie (PAPA)**
s'adresse aux personnes âgées en perte d'autonomie. Elle permet de financer des aides nécessaires au maintien à domicile. Elle n'est pas cumulable avec « L'aide-ménagère » ou une aide de la caisse de retraite.
- * **L'aide financière "Aide-ménagère"**
s'adresse aux personnes âgées dont les ressources ne dépassent pas l'ASPA.
Elle permet de rémunérer une aide à domicile et peut être attribuée par le département ou la caisse de retraite.
- * **Les aides des caisses de retraite et de l'action sociale des complémentaires**
sont attribuées aux retraités autonomes et/ou en situation de fragilité pour financer des services à domicile, l'adaptation de son logement... Ces aides ne sont pas cumulables avec l'ASPA ou l'APA.
- * **La prestation, de compensation du handicap (PCH)**
permet de rembourser les dépenses liées à une perte d'autonomie. Non cumulable avec l'APA, elle comprend plusieurs formes d'aides (humaines, technique, aménagement du logement, transport, aide spécifique ou exceptionnelle, animalière).
- * **Les aides aux logements**, comme l'aide personnalisée au logement (APL), l'allocation de logement sociale (ASL) ou l'allocation de logement familiale (ALF) ; servent à financer les charges du loyer.

Vous pouvez demander ces aides auprès de ces organismes :

- la caisse nationale d'assurance maladie (CNAV)
- la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)
- le centre communal d'action social de la mairie (CCAS)
- la maison départementale des personnes handicapées (MDPH)
- la caisse d'allocation familiales (CAF)
- la caisse de retraite dont vous dépendez

Communauté de communes Vexin Centre

1 rue de Rouen - 95450 Vigny
01 30 39 23 34
administration@ccvexincentre.fr

Septembre 2023

Directrice de publication : Nadine Ninot
Responsable communication : Charlotte Glaquinta
Responsable administrative : Elizabeth Dufour
Conception-réalisation : France Robardet Chalard
Impression : ID'PRINT
Photos : Adobe Stock, Fotolia, DR



AIDE AUX AIDANTS

Halte répit-détente Alzheimer (HRDA) Unité locale Croix-Rouge du Vexin français

07 68 23 52 27

Objectifs : maintenir le lien social des personnes accueillies et accorder un temps de répit à leurs aidants. Les personnes sont accueillies une demi-journée par semaine au sein des locaux de la Croix-Rouge française situés boulevard Gambetta à Marines.

SC2S 95 - Service civique SOLIDARITÉ SENIORS IdF

www.sc-solidariteseniors.fr • ile-de-france@sc-solidariteseniors.fr

Anime et crée du lien entre les personnes âgées et leur famille.

Actions :

- participer, en lien avec l'animatrice et les soignants, aux animations qui sont proposées tous les jours aux résidents (ateliers créatifs, jardinage, gym, loto) ou individuelles (jeux de société, lecture...),
- participer à l'organisation des visites des familles (accueil des familles, accompagner le résident jusqu'au lieu de rencontre...),
- organiser en lien avec l'animatrice des événements festifs,
- accompagner les seniors lors des sorties organisées à l'extérieur,
- initier les patients aux outils informatiques, et les aider à l'utilisation des tablettes (visio pour maintenir le lien avec les familles éloignées, permettre aux résidents d'accéder via internet à de la musique, aux jeux, à des visites virtuelles...).

Association France Parkinson Comité du Val-d'oise 95

07 69 41 99 94 • comite95@franceparkinson.fr

Café des aidants (réseau COORDINOV et MSA)

contact@coordinov.com • www.coordinov.com / www.msa-idf.fr

01 30 32 33 85

12 chaussée Jules César - 95520 Osny

Association française des aidants

www.aidants.fr

250 bis boulevard Saint-Germain - 75007 Paris

Compagnie des aidants

01 76 28 40 81 • www.lacompagniedesaidants.org

France Alzheimer

<https://www.francealzheimer.org/valdoise>

France Parkinson

<https://www.medipages.org/aidants/france-parkinson/ile-de-france/valdoise>



La plateforme des aidants cherche avec vous des solutions de soutien personnalisées et adaptées à votre situation et à vos besoins.

Plateforme d'accompagnement des aidants de Pontoise

01 30 75 49 96 • plateforme.repit@ght-novo.fr

Bâtiment F, rez-de-chaussée

6 avenue de l'Île-de-France - 95300 Pontoise

Accueil du lundi au vendredi, de 9h30 à 17h00

Lieu ressource pour les personnes aidant un proche atteint d'une maladie neurodégénérative (Alzheimer, maladies apparentées type démence, Parkinson, SEP...) vivant à domicile.

La plateforme des aidants cherche avec l'aidant des solutions de soutien personnalisées et adaptées à sa situation et à ses besoins par :

- des entretiens de soutien, d'orientation,
- du soutien psychologique,
- des activités avec votre proche ou entre aidant,
- des séances individuelles de détente,
- des groupes de parole.

RÉPIT de l'aidant à domicile

Connaissez-vous le "répit de l'aidant à domicile" ? Pendant quelques heures, notre assistante de soins en gériatrie vient à votre domicile prendre le relais auprès de votre proche. Elle lui propose des activités adaptées à ses goûts et à ses aptitudes, pour vous libérer du temps. (Participation financière remboursable via le droit au répit de l'aidant - APA) selon la commune de résidence.

Soutien psychologique individuel

Vous ressentez le besoin de parler de votre situation d'aidant, de vos ressentis, vos inquiétudes ou vos questionnements à un professionnel ? Notre psychologue se tient à votre disposition pour échanger avec vous (gratuitement).

Si vous ne pouvez pas vous déplacer jusqu'à nos locaux :

- l'entretien pourra se faire à votre domicile, avec l'aide de notre assistante de soins en gériatrie qui pourra vous relayer auprès de votre proche pendant toute la durée de l'entretien (gratuitement) selon la commune de résidence,
- vous pouvez également choisir de faire un entretien téléphonique ou par visio.

Groupe de parole entre aidants

Vous ressentez le besoin d'échanger sur votre expérience d'aidant avec d'autres personnes vivant une situation similaire ? Nous vous proposons de participer à un groupe de parole entre aidants, animé par notre psychologue. Gratuit.

Séances individuelles de détente / Relaxation

Vous vous sentez tendu, douloureux, ou avez simplement besoin de vous détendre ? Parce que les sources de tensions sont nombreuses lorsque l'on aide un proche malade, la Plateforme des aidants vous propose des séances de relaxation individuelles dans nos locaux (massage des mains, relaxation, écoute de musique douce...). Gratuit.



Renseignements et/ou rendez-vous au

01 30 75 49 96

Toute l'année



Information, écoute, conseils :

à la plateforme des aidants ou à domicile (selon la commune de résidence)

Pour être orienté vers les solutions de répit et de soutien possibles



Accompagnement par l'assistante sociale :

à la plateforme des aidants ou à domicile (selon la commune de résidence)

Pour ouvrir les droits aux solutions de répit et de relais



Accueil de jour pour le proche aidé :

sur dossier d'admission

Pour stimuler le proche malade et prendre du temps pour soi



Activités aidants-aidés ou entre aidants :

sur programmation

Pour partager des moments agréables avec son proche, d'autres aidants et créer du lien social



Conférences, réunions d'information et formations

sur programmation

Pour comprendre la maladie, découvrir les aides possibles

