

SE DIVERTIR, SE DÉTENDRE... EN LIMITANT LES CONTACTS*

BIBLIOTHÈQUE CAVANNA

Toutes les informations sur le fonctionnement actuel de la bibliothèque sur son site : bibliotheque-nogentsurmarne.fr

DELTA 7

L'association propose des ateliers préventifs pour les seniors et leurs aidants et la formation aux pratiques numériques.
Une TV en ligne, Canal Delta 7, diffuse quotidiennement Casa en ligne pour rompre l'isolement, des tutoriels et des conseils de santé.

delta7.org

DYNSEO

Le site propose 26 jeux ludiques et culturels autour de la mémoire, de la logique, de la rééducation fonctionnelle, mais aussi des jeux en ligne et en famille.

dynseo.com

HAPPYVISIO

Cette plateforme déploie un programme de conférences et d'ateliers en ligne sur des sujets santé, bien-être, technologie, etc.
Inscription gratuite avec le code d'accès « ENSEMBLE ».

happyvisio.com

DÉCOUVREZ LES RICHESSES DU VAL-DE-MARNE

Le Département vous propose de visiter le Val-de-Marne depuis votre salon et de vous cultiver sans sortir de chez vous.

■ Le musée d'art contemporain MAC VAL à travers son offre numérique :
valdemarne.fr/vivre-en-val-de-marne/informations/test-de-personnalite-quelle-oeuvre-du-mac-val-est-faite-pour-vous



■ La Roseaie départementale et sa collection de près de 3 000 roses

roseraie.valdemarne.fr/jardin-historique

■ Les Archives départementales grâce à leurs documents audiovisuels et leurs activités ludiques :
valdemarne.fr/vivre-en-val-de-marne/informations/archives-departementales-des-documents-audiovisuels-accessibles-en-ligne

PRIF ET CUISINE

Un challenge de cuisine *À vos fourneaux* est organisé par la Prévention retraite Île-de-France sur leur site : prif.fr/actualites

*Liste non exhaustive avec des propositions issues notamment du rapport « Lutter contre l'isolement des personnes âgées et fragiles isolées en période de confinement » du 5 avril 2020 de Jérôme Guedj et du site du Département du Val-de-Marne.

N° 46

Centre Communal d'Action Sociale

LA LETTRE AUX SENIORS



AIDES ET ACCOMPAGNEMENTS À DOMICILE

APPELS DE COURTOISIE : REGISTRE NOMINATIF

Le dispositif d'appels de courtoisie a été mis en place le 16 mars 2020, dans le cadre de la crise sanitaire, et reste actif pour la veille saisonnière/niveau 1 du plan canicule. Le CCAS peut, si vous le souhaitez, vous appeler au moins une fois par semaine afin de prendre de vos nouvelles et veiller à votre maintien à domicile. Pour cela, il convient de vous inscrire sur le registre nominatif relatif aux personnes âgées et aux personnes handicapées bénéficiaires du plan d'alerte et d'urgence départemental en cas de risques exceptionnels.

Inscriptions auprès du CCAS.

TÉLÉALARME

Val'Ecoute est un système de téléassistance préventif mis en place par le Département. Disponible 24h/24 et 7 j/7, la prévention par l'écoute est un outil précieux à destination des personnes âgées, handicapées ou à mobilité réduite.

Sous forme de pendentif ou de bracelet porté en permanence, vous restez libre de vos activités. D'une simple pression sur un bouton, notamment en cas de chute ou de malaise, vous êtes mis en relation avec un interlocuteur qui adapte l'intervention en fonction de la situation. Votre famille et/ou vos proches sont automatiquement prévenus en cas d'incident. Val'Ecoute assure aussi un soutien psychologique et une écoute attentive en cas de baisse de moral ou de sentiment d'isolement.

Inscriptions auprès du CCAS.

AIDE PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

L'APA est un dispositif financé par Département, pour les personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie, pour les soutenir dans les frais liés à leur maintien à domicile. Le CCAS peut vous accompagner dans les démarches administratives d'accès à cette prestation.

Renseignements auprès du CCAS.

Maison sociale / CCAS - 70, rue des Héros Nogentais - 01 48 71 52 40
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h (fermé le jeudi matin) et de 13h15 à 17h30 (16h45 le vendredi)



RESTAURATION : LIVRAISON À DOMICILE

Compte tenu de la situation sanitaire et des recommandations des autorités concernant les établissements sociaux et médico-sociaux, le restaurant de la Résidence Le Cèdre reste fermé jusqu'à nouvel ordre. Seul le service de portage de repas à domicile est maintenu. Il est réservé aux personnes âgées nogentaises, en situation de handicap ou malades.

Repas complet pour le midi et complément pour le soir, en liaison froide, avec possibilité de repas de régimes ou spéciaux sur présentation d'un certificat médical (sans sucre, sans sel, léger, haché, mixé).



Livraison du lundi au vendredi de 8h à 12h30 (livraison en amont pour les week-ends et jours fériés).

Tarifs : de 5,50 à 10,50 € en fonction des ressources. Possibilité de prise en charge partielle pour les bénéficiaires de l'Allocation personnalisée à l'autonomie (APA).

Menus des repas à consulter sur le site ville-nogentsurmarne.com rubrique Vivre à Nogent, seniors.

Inscriptions : service restauration - Résidence Le Cèdre, 6 rue Jean Soulès - 01 48 73 47 12

NAVETTE MUNICIPALE

Ce transport gratuit, sur rendez-vous, est réservé aux déplacements en ville. La navette peut accueillir jusqu'à 6 personnes et dispose d'une rampe pour les personnes à mobilité réduite. Elle circule du mardi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 18h, le samedi de 9h à 12h.

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

La veille pour le lendemain ou le matin pour l'après-midi (préciser s'il s'agit d'une personne en fauteuil roulant). Le rendez-vous est fixé à un horaire déterminé à l'arrêt navette le plus proche du domicile. Possibilité de rendez-vous au domicile pour les personnes bénéficiaires de l'APA (Allocation personnalisée d'autonomie) en Gir3 et Gir4 (carte à retirer auprès du CCAS sur présentation de la notification APA). Pour les rendez-vous médicaux, ils peuvent être pris jusqu'à 3 mois à l'avance.

Informations et réservations : 01 43 24 63 80

INFOS PRATIQUES

LETTRE AUTONOMIE HANDICAP

Diffusée par le Département du Val-de-Marne, elle donne des conseils et les actualités concernant les seniors et les personnes en situation de handicap.

valdemarne.fr/newsletters/autonomie