

Guide des Seniors et des aidants

Edition
Janvier
2026



Se soigner • Se déplacer • Se nourrir
Etre accompagné dans ses démarches administratives
Adapter son logement • Assurer les tâches du quotidien
Être en sécurité • Se maintenir en forme • Se divertir



Mode d'emploi



A noter !

Ce livret intègre des **QR codes** pour accéder rapidement à des ressources sur internet (sites utiles, formulaires, documents à télécharger...).



Annuaire

Retrouvez sur **www.hegolapurdi.fr**, via la rubrique Annuaire, tous les professionnels de santé et acteurs du territoire classés par catégories.



Idée +

Des astuces, conseils pratiques ou pistes pour aller plus loin et faciliter votre quotidien.



Contacts

Retrouvez les coordonnées complètes sur la page indiquée.



Bon à savoir !

Les encadrés "Bon à savoir" vous donnent des informations essentielles à retenir.



Edito

Issu d'un véritable **travail collectif**, ce livret est le fruit de la collaboration des membres du groupe de travail de la CPTS Hego Lapurdi (professionnels du secteur sanitaire et social) sur le **thème du patient âgé**.

Il est parti du constat qu'il existe un réel besoin d'information sur le sujet. De nombreux dispositifs sont à disposition, mais leur complexité ou leur méconnaissance freine leur usage.

Ce guide se veut avant tout **pratique et facile d'accès avec de multiples entrées**. Il est destiné à répondre aux questionnements des aînés : santé, droits, mobilité, loisirs... dans le but de favoriser le **maintien à domicile**. Il est aussi **à la disposition des familles ou des aidants**.

Il a pour but de centraliser **un maximum d'informations** utiles et a pour vocation d'évoluer pour se perfectionner.

N'hésitez pas à **nous faire part de vos remarques pour l'améliorer**.

 **06 95 91 30 28**

 **contact@hegolapurdi.fr**

 **www.hegolapurdi.fr**



Version digitale

> pour accéder à la version digitale de ce livret

Flashez le Qr code





Sommaire

1 Se soigner p.6

Médecin traitant
À la recherche d'un médecin traitant ?
Soignants
Services d'hospitalisation
Consultations de gériatrie
Mon Espace Santé

2 Accompagner les tâches du quotidien p.18

Services d'aides à domicile (SAAD)
Chèque Emploi-Service Universel (CESU)
Chèques autonomie
Caisses de retraite
Mutuelles
Autres services

3 Etre accompagné dans ses démarches p.23

Services départementaux des solidarités et de l'insertion (SDSEI)
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou Mairie
France Services
Protection des personnes vulnérables

4 Soutenir l'aidant p.33

Consultation d'aide aux aidants
Dispositif 'Antr'Aidants'
Congé de proche aidant
Don de jours de repos entre collègues
Sociétés privées
Accueils de jour
Accueil temporaire en EHPAD

5**Se loger**

----- p.38

Aides financières
Adapter son logement
Partager son logement

6**Se déplacer**

----- p.44

Prendre les transports en commun
Utiliser un transport médicalement adapté
Remboursement des frais de transport par la CPAM

7**Se nourrir**

----- p.50

Services de portage des repas
Aide aux courses

8**Se mettre en sécurité**

----- p.53

Téléassistance
Inscription au registre des risques exceptionnels
Gestes simples à adopter pour se protéger

9**Bouger, sortir, se divertir**

----- p.56

Se maintenir en forme
Activité physique adaptée (APA)
Pôles seniors
Centres sociaux
Renforcer le lien social

Se soigner

**Prendre soin de sa santé est essentiel
pour bien vieillir.**

Des professionnels et des services sont là pour vous accompagner et faciliter l'accès aux soins, afin de répondre à vos besoins médicaux au quotidien.

Médecin traitant

Le médecin traitant assure votre suivi médical car il est votre interlocuteur pour votre santé, il :



- connaît et gère votre dossier médical,
- assure une prévention personnalisée,
- vous oriente dans le parcours de soins coordonnés notamment si vous êtes atteint d'une affection de longue durée (ALD).



Annuaire

Retrouvez tous les professionnels de santé dans l'onglet annuaire du site www.hegolapurdi.fr

rubrique
Médecine générale

Prise en charge conventionnée par la CPAM

Vous consultez votre médecin traitant



Vous consultez n'importe quel médecin



Dans les deux cas vous, payez votre consultation

(pour un généraliste conventionné secteur 1 depuis le 01/05/2017)

70%

du prix de votre consultation
sera remboursé
par l'Assurance Maladie

30%

du prix de votre consultation
sera remboursé
par l'Assurance Maladie

Participation forfaitaire de 2€, le reste peut-être pris en charge par votre mutuelle.

À la recherche d'un médecin traitant ?

Vous n'avez jamais eu de médecin traitant, vous venez d'emménager sur le territoire ou votre médecin traitant a cessé son activité ?

L'équipe de la **CPTS Hego Lapurdi** peut vous aider dans votre démarche ! Contactez-nous.



06 95 91 30 28

(n'hésitez pas à nous laisser un message)

contact@hegolapurdi.fr



Une consultation en urgence ?

Vous n'aviez pas prévu d'être malade, **vous avez besoin de consulter rapidement**, mais la situation ne justifie pas forcément d'aller aux urgences, vous pouvez faire appel à :



Votre médecin ou un médecin disponible



SOS Médecins

Motifs médecine générale
Petite traumatologie - 7/7jours
rdvasos.fr ou 05 59 03 30 00



Urgences de la Polyclinique Côte Basque Sud

Motifs complexes nécessitant un plateau technique
05 59 51 74 00

////
15
SAMU

En cas de doute faites le 15, avant de vous déplacer.

Pour toute urgence vitale ou hésitation sur orientation.

Soignants

Votre état de santé nécessite des soins. Ces derniers pourront se dérouler si nécessaire à domicile. Selon votre situation et vos besoins, des professionnels se mobilisent :

- **Médecins spécialistes :**
anesthésistes, cardiologues, chirurgiens dentistes, endocrinologues, dermatologues, etc.
- **Dentistes**
- **Infirmiers :**
> pansements, injections, surveillance de pathologies chroniques, perfusions, etc.
> soins d'hygiène et de confort : toilette, aide à l'habillage, etc.
- **Masseurs-kinésithérapeutes :**
rééducation, renforcement musculaire, amélioration de la mobilité et de l'autonomie.
- **Psychologues, Diététiciens, Podologues**
- **Orthophonistes, Orthoptistes, Ergothérapeutes...**
- **SSIAD :**
Intervention d'un service de soins à domicile.



A noter !

*Pensez à télécharger, imprimer et compléter la **fiche de liaison** pour faciliter votre prise en charge en cas d'hospitalisation.*

Flashez le Qr code pour la télécharger.



Le médecin traitant pourra **établir une ordonnance de soins** précisant la nature des interventions requises.

Cette prescription médicale peut permettre une prise en charge par l'Assurance Maladie et/ou par votre mutuelle selon votre contrat.

Services d'hospitalisation

Lorsque l'état de santé le nécessite, un médecin peut envisager **une hospitalisation**. Différents services existent pour assurer une prise en charge adaptée, à l'hôpital ou à domicile.

Les séjours d'hospitalisation conventionnels

Ils permettent une prise en charge complète au sein d'un établissement de santé. En fonction de votre besoin de santé, le territoire propose une large palette de services.

Court séjour gériatrique

Il s'adresse à des **patients de plus de 75 ans**, présentant une pathologie aiguë potentiellement aggravée par un terrain parfois fragile.

La prise en charge est assurée par une équipe pluridisciplinaire centrée autour de la personne âgée.

Polyclinique Côte Basque Sud

7 rue Léonce Goyetche, 64500 Saint-Jean-de-Luz
05 59 51 76 02

Centre Hospitalier Côte Basque

13 avenue l'Interne Jacques Loëb, 64100 Bayonne
Court séjour gériatrique 1 : 05 59 44 43 96
Court séjour gériatrique 3 : 05 59 44 41 81



Annuaire

Retrouvez tous
les professionnels
de santé dans l'onglet
annuaire du site
www.hegolapurdi.fr

rubrique
Structures de santé



Unité de Gériatrie Aiguë (UGA)

Elle est dédiée aux hospitalisations de médecine de courte durée pour les plus de 75 ans. Celles-ci peuvent être préconisées :

- **Lors d'une pathologie aiguë, adressé par un médecin généraliste**
 - En direct avec le service
 - Via la plateforme PILOT'AGE
- **En post-urgence** avec une évaluation médico-sociale pour un retour sur leur lieu de vie dans des conditions optimales.

Polyclinique Côte Basque Sud

7 rue Léonce Goyetche, 64500 Saint-Jean-de-Luz
05 59 51 76 02

Services de Soins Médicaux et de Réadaptation (SMR)

Ils prennent en charge les patients nécessitant des soins médicaux et une rééducation après une maladie, une opération ou un accident. L'objectif est de **favoriser la réadaptation** des patients en leur permettant de récupérer leurs capacités physiques, psychiques et sociales, dans un environnement adapté à leurs besoins.

Vous pouvez y être adressé en sortie d'hospitalisation ou par votre médecin en séjour ou en hôpital de jour.

Clinique SMR Concha Berri

15 bis rue Hapetenia, 64700 Hendaye
05 59 20 70 33



Bon à savoir !

Pilot'âge est une plateforme d'appui et de coordination.

Elle offre aux médecins traitants, coordonnateurs d'EHPAD ou spécialistes un **accès téléphonique direct à un gériatre** du court séjour gériatrique du Centre Hospitalier de la Côte Basque, 7 j/7 de 8h30 à 18h30.

L'Hôpital de proximité **Toki Eder**

accueille des patients du domicile, des EHPAD, des services d'urgences
Tél.: **05 59 93 56 00**



Il existe d'autres SMR en dehors du territoire de la CPTS Hego Lapurdi. (Bidart, Cambo, etc.)
Renseignez-vous !

SMR Gériatrique CHCB St Jean de Luz

19 avenue André Ithurralde,
64500 Saint-Jean-de-Luz

Secrétaire Médicale : 05 59 51 45 92



Hospitalisation à domicile (HAD)

Elle permet dans certains cas, aux malades nécessitant des soins complexes ou fréquents de **rester dans leur environnement familial**, en bénéficiant de la même qualité de soins qu'à l'hôpital. Elle peut aussi accompagner les personnes en phase palliative et/ou en fin de vie.

Santé Service Bayonne et Région

15 rue Bourousse, 64500 Ciboure

05 59 47 39 73

⇒ www.santeservicebayonne.fr

Hôpital de jour

Il propose un service qui permet aux patients de **plus de 75 ans de recevoir des soins médicaux, chirurgicaux ou thérapeutiques**. Les patients viennent en journée pour bénéficier de traitements spécifiques, puis rentrent chez eux le soir.

Hôpital de jour spécialisé

En fonction de votre besoin de santé, le territoire propose différentes prises en charge dans les hôpitaux de jour spécialisés.

Ces structures permettent de réaliser sur une même journée, des examens, bilans, consultations ou soins spécifiques sans passer par une hospitalisation classique. Vous êtes accompagné et orienté par une équipe pluridisciplinaire, afin de vous assurer **un suivi adapté à votre situation**.

**Annuaire**

Retrouvez tous
les professionnels
de santé dans l'onglet
annuaire du site
www.hegolapurdi.fr

rubrique
Structures de santé

Hôpital de jour gériatrique

Hôpital de jour : Rééducation gériatrique

Il s'adresse aux personnes âgées en perte de mobilité ou présentant des troubles de l'équilibre. Il a pour but d'**améliorer leur autonomie et leur qualité de vie.**

Centre Hospitalier Côte Basque

19 avenue André Ithurralde, 64500 Saint-Jean-de-Luz

Hôpital de jour : Cardio Gériatrie

Il propose des bilans et des soins spécialisés pour leur **santé cardiovasculaire**, avec une prise en charge adaptée.

Centre Hospitalier Côte Basque

19 avenue André Ithurralde, 64500 Saint-Jean-de-Luz

Hôpital de jour : Ostéoporose

Il réalise des bilans et des soins spécialisés pour prévenir, traiter **la fragilité osseuse**, tout en favorisant leur autonomie.

Centre Hospitalier Côte Basque

19 avenue André Ithurralde, 64500 Saint-Jean-de-Luz

Hôpital de jour : Oncogériatrie

L'approche oncogériatrique vise à garantir à tout patient âgé de plus de 75 ans atteint de cancer, **un traitement adapté**, quelles que soient ses fragilités.

Centre Hospitalier Côte Basque

13 avenue de l'Interne Jacques Loeb, 64109 Bayonne



**Bon
à savoir !**

*Les admissions en
Hôpital de jour se font
sur orientation de votre
médecin traitant.*



Hôpital de jour : mémoire

Évalue les **troubles de la mémoire** pour établir un diagnostic et orienter la prise en charge.

Centre Hospitalier Côte Basque

13 avenue de l'Interne Jacques Loeb, 64109 Bayonne

Hôpital de jour : plaies et cicatrisation

Assure le suivi expert des **plaies** post-opératoires en prévenant les retards de cicatrisation et le suivi des plaies traumatologiques et des plaies chroniques ou complexes.

Centre Hospitalier Côte Basque

13 avenue de l'Interne Jacques Loeb, 64109 Bayonne

Consultations de gériatrie

Les consultations mémoire et gériatriques

Une consultation gériatrique est un rendez-vous médical spécialisé destiné aux personnes âgées, à partir de 75 ans, pour **évaluer leur état de santé global** et adapter leur prise en charge.

Elle permet de **dépister et traiter les pathologies liées à l'âge** (perte d'autonomie, troubles cognitifs et ou de la mémoire, fragilité, maladies chroniques, etc.) et d'optimiser les traitements en tenant compte des besoins spécifiques des seniors.

L'équipe peut-être composée d'un médecin gériatre, ainsi que d'autres professionnels comme des infirmiers, kinésithérapeutes ou psychologues, selon les besoins du patient.



Bon à savoir !

Les consultations peuvent se faire aux Centre Hospitalier de la Côte Basque, à **Bayonne, Saint-Jean-de-Luz, et Hendaye**

Bayonne**Centre Hospitalier de la Côte Basque****Site de Saint-Léon**

13 avenue de l'Interne Jacques Loeb, 64109 Bayonne

Consultations mémoire : 05 59 44 43 85**Consultations gériatriques et suivi : 05 59 44 43 96****Consultation oncogériatrie**

(sur adressage d'un médecin)

Consultation d'aide aux aidants : 05 59 44 43 82**Saint-Jean-de-Luz****Centre hospitalier de la Côte Basque**

19 avenue André Ithurrealde, 64500 Saint-Jean-de-Luz

Consultation gériatrique : 05 59 51 45 92**Polyclinique Côte Basque Sud - Groupement de coopération sanitaire Côte Basque Sud**

7 rue Léonce Goyetche, 64500 Saint-Jean-de-Luz

Consultation gériatrique, mémoire, plaies et cicatrisation : 05 59 51 76 02**Hendaye**

15 rue de Hapetenia, 64700 Hendaye

Consultation gériatrique : 05 59 44 43 82

Pour en savoir plus sur
**les consultations d'aide
aux aidants.**

Page 33 **Equipe Mobile de Gériatrie (EMOG)**

L'EMOG est une **équipe spécialisée qui intervient auprès des personnes âgées fragiles, à domicile**, en EHPAD ou à l'hôpital, pour évaluer leur état de santé global et proposer des solutions adaptées à leurs besoins.

Elle est composée de professionnels comme des gériatres, infirmiers, assistants sociaux, ergothérapeutes, etc. L'EMOG se positionne en appui des soignants et des médecins traitants pour **coordonner la prise en charge** des seniors.



Centre Hospitalier Côte Basque

13 avenue de l'Interne Jacques Loeb, 64109 Bayonne

Secrétariat : 05 59 44 43 82 **Equipe Mobile Soins Palliatifs (EMSP)**

EMSP est une équipe de professionnels de santé (médecins, infirmiers, psychologues, assistants sociaux...) spécialisés dans l'**accompagnement des personnes atteintes d'une maladie grave, évolutive ou en fin de vie.**

Son rôle est d'apporter un soutien médical, psychologique et social pour soulager la douleur, améliorer la qualité de vie et accompagner les patients ainsi que leurs proches, à domicile, à l'hôpital ou en établissement.

Centre Hospitalier Côte Basque

13 avenue de l'Interne Jacques Loeb, 64109 Bayonne

Secrétariat Médical : 05 59 44 35 48 **Quand le maintien à domicile n'est pas possible****Unités de soins de longue durée (USLD)**

Accueil des patients qui présentent une ou des pathologies chroniques et nécessitent un suivi médical effectué par des praticiens hospitaliers.

Un projet de soins et de vie individuel permet aux équipes pluridisciplinaires d'accompagner le patient et son entourage tout au long du séjour.

Etablissements pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)

Accueillent des personnes âgées dépendantes et en perte d'autonomie.

**Bon à savoir !**

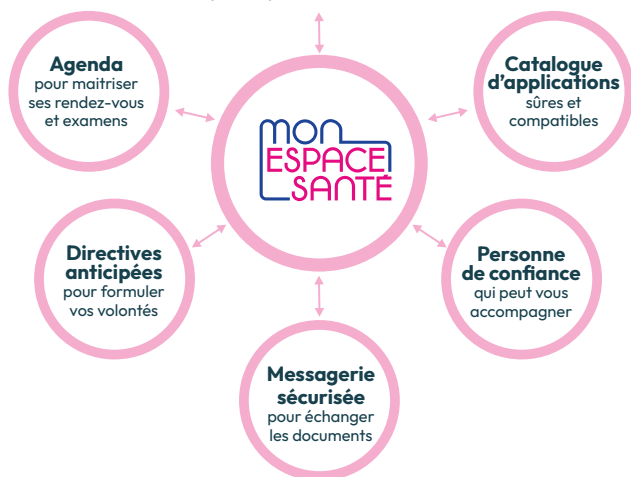
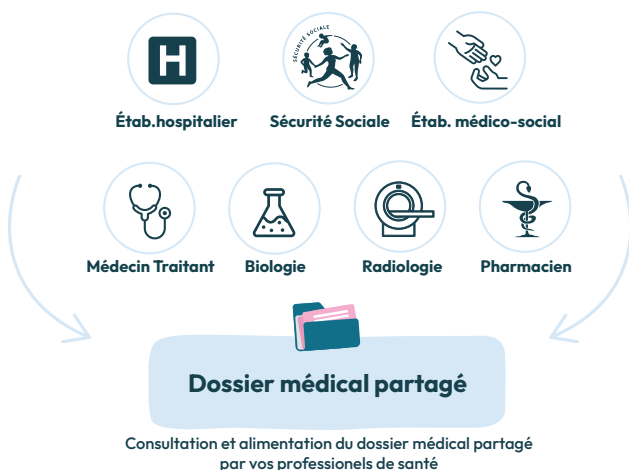
*L'EMSP n'assure pas directement les soins, mais **conseille et soutient** les soignants qui interviennent auprès de la personne !*

Les admissions se font sur la plateforme usager.viatrajectoire.fr

Mon Espace Santé

Ce **service numérique sécurisé** permet à chaque citoyen de stocker et de partager ses informations de santé avec les professionnels qui le suivent (médecins, infirmiers, pharmaciens...).

On peut y retrouver son **dossier médical** (ordonnances, résultats d'examen, comptes rendus...), une **messagerie sécurisée** pour échanger avec les soignants, ainsi qu'un **agenda** pour organiser ses rendez-vous médicaux.



Un service gratuit et facile à activer pour gérer votre santé en toute sécurité.



Pour tous renseignements, appelez le :

3422

mon ESPACE SANTÉ

Rendez-vous sur **monespacesante.fr** depuis votre ordinateur, tablette ou smartphone.

Téléchargez l'application **Mon espace santé**



Accompagner les tâches du quotidien

Qu'il s'agisse de ménage, de courses
ou de repas, **des aides peuvent faciliter
la vie de tous les jours et préserver
votre autonomie** à la maison.



Services d'aides à domicile

Pour les gestes du quotidien : ménage, courses, préparation des repas, aide administrative, aide à l'habillage, accompagnement à des rendez-vous... des professionnels de l'**aide à domicile** peuvent vous accompagner.

Vous pouvez les **employer directement** ou faire appel à un **Service Autonomie à Domicile (SAD)**. Il existe 2 modes d'intervention :

- **En mode prestataire** : vous êtes bénéficiaire d'un service. La structure reste l'employeur de l'intervenant et assure notamment son remplacement en cas d'absence ou de congé.
- **En mode mandataire** : vous êtes l'employeur de votre intervenant à domicile.
Le service mandataire vous accompagne dans la gestion administrative et légale (contrat de travail, déclarations mensuelles, etc.).



Bon à savoir !

Retrouvez plus d'informations sur l'emploi à domicile sur franceemploidomicile.fr

Retrouvez plus d'informations sur la plateforme autonomie du département www.autonomie64.fr

Chèque Emploi-Service Universel

Le CESU est une offre simplifiée pour **déclarer la rémunération de votre salarié à domicile**.

Avec le service **Cesu +**, vous confiez au Cesu tout le processus de rémunération de votre salarié. Il ne vous reste alors qu'une seule action à réaliser chaque mois : **la déclaration**.

Les dépenses engagées pour l'emploi d'un salarié à domicile ouvrent droit à un crédit d'impôt. Il s'élève à 50 % des dépenses réalisées dans l'année : salaires nets payés et cotisations sociales prélevées.

URSSAF

Secrétariat : 0 806 802 378 (prix d'un appel local)



A noter !

► pour en savoir plus sur le CESU
Flashez le Qr code



Chèques autonomie

Un outil simple d'utilisation et sécurisé pour le paiement de vos interventions à domicile.

Le « **chèque autonomie** » est un dispositif de chèque emploi service universel (CESU) spécifique au paiement de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) sur le volet emploi direct de ces prestations.

Il s'agit d'un **titre de paiement nominatif** dont le montant est défini par le **Département** en fonction des plans d'aide accordés aux bénéficiaires de l'APA.



A noter !

› pour en savoir plus
sur les chèques
autonomie

Flashez le Qr code



Caisses de retraite

Votre caisse de retraite peut vous informer, vous conseiller et vous proposer des activités adaptées.

Elle peut aussi **vous accompagner en cas de besoin d'aide à domicile** ou lors de situations exceptionnelles comme une sortie d'hospitalisation ou un veuvage.

Pour prévenir la perte d'autonomie, les caisses de retraite développent **des actions sociales** : conseils pour bien vivre sa retraite, ateliers collectifs sur l'équilibre, la nutrition ou la mémoire, et un accompagnement renforcé lors de situations délicates ou de difficultés à domicile.

En cas de déménagement, certaines caisses peuvent vous aider à financer ce changement ou à réaliser les démarches administratives associées.



Mutuelles

Des mutuelles proposent **des services et des aides** pour favoriser l'autonomie et améliorer le confort de vie au domicile.

Elles peuvent offrir pour certaines :

- **La prise en charge de services à domicile** (aide ménagère, portage de repas, téléassistance).
- **Des aides financières pour l'adaptation du logement** (installation de barres d'appui, monte-escaliers, etc.).
- **Un accompagnement personnalisé** en cas de perte d'autonomie temporaire ou permanente.
- **Des conseils en prévention santé** pour favoriser le bien-être et l'autonomie.

En fonction du contrat souscrit, **ces prestations peuvent être partiellement ou totalement prises en charge**. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter votre mutuelle.



Autres services

Des entreprises ou associations proposent des services qui peuvent vous faciliter le quotidien :

Services de La Poste

La Poste et ses partenaires proposent **des solutions adaptées aux seniors et aidants** : assurances, prévoyance, téléassistance et visites de lien social.

Ainsi que des services à domicile : livraison de repas, aide-ménagère, entretien du jardin ou



aménagement du logement pour plus de sécurité... Des prestations sur mesure pour simplifier votre quotidien.

Plus de renseignements sur :

⇒ www.laposte.fr/services-seniors

AlloVoisins

AlloVoisins est une application qui met en relation particuliers et professionnels pour des services ou de la location de matériel, facilitant entraide et proximité.

Plus de renseignements sur :

⇒ www.allovoisins.com



Annuaire

Retrouvez tous
les professionnels
dans l'onglet
annuaire du site
www.hegolapurdi.fr

rubrique
Services d'aide
à domicile





Etre accompagné dans ses démarches

Certaines démarches peuvent sembler complexes ou décourageantes.

Des professionnels sont là pour vous écouter, vous informer et vous aider à y voir plus clair, étape par étape.

Services Départementaux des Solidarités Et de l'Insertion (SDSEI)

Le SDSEI œuvre pour **le soutien des familles, la protection de l'enfance, l'insertion sociale et professionnelle**, ainsi que **l'autonomie des personnes âgées et handicapées**, en s'appuyant sur une organisation territoriale de proximité.

Le volet autonomie des personnes âgées et handicapées a pour but de conseiller, prévenir et protéger les personnes en perte d'autonomie, financer des prestations contribuant au maintien à domicile, telles que l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), et délivrer les agréments pour l'accueil familial des personnes âgées et handicapées.



Annuaire

Retrouvez tous les professionnels de santé dans l'onglet annuaire du site www.hegolapurdi.fr

rubrique
Structures de santé

Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Toute personne âgée de **plus de 60 ans** et dans **l'incapacité d'assumer les conséquences de la perte d'autonomie**, liée à son état physique ou mental, peut bénéficier de l'APA pour une prise en charge adaptée à ses besoins lorsqu'elle demeure à son domicile.

Cette prestation est attribuée par le Département après l'évaluation des besoins de la personne et élaboration d'un plan d'aide qui détaille les dépenses à financer (intervention à domicile d'un tiers, aides techniques, frais d'accueil de jour ou d'hébergement temporaire en établissement, etc.).

Le montant attribué d'APA dépend du degré de perte d'autonomie du demandeur et des ressources.



Une participation, calculée selon les revenus de l'allocataire et le montant du plan d'aide déterminé, peut être laissée à sa charge.

SDSEI Nive-Nivelle Ustaritz

Bâtiment La Guadeloupe, rue Hiribehere
64480 Ustaritz

SDSEI Nive-Nivelle Cambo-les-Bains

Centre multi-services, avenue de la Mairie
64250 Cambo-les-Bains

SDSEI Nive-Nivelle Hendaye

Ttiki Handi, 10 rue Jean Mermoz
64700 Hendaye

SDSEI Nive-Nivelle Saint-Jean-de-Luz

Résidence Paquier, 15 rue Chauvin Dragon
64500 Saint-Jean-de-Luz



Pour plus de renseignements, contactez la **Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)** au **05 59 04 64 64** ou sur **www.mda64.fr**

Aide sociale départementale à domicile

Aide financière pour les personnes de plus de 60 ans, sous conditions de ressources (pas de limite d'âge mais GIR 5-6). Ces demandes sont instruites par les mairies. Cette aide est récupérable sur succession.

Les frais d'aide-ménagère et de portage de repas peuvent être financés par le Département pour les personnes qui ont besoin d'une aide matérielle pour effectuer les actes de la vie courante.



A noter !

> pour en savoir plus sur les aides du Département
Flashez le Qr code



Adulte en situation de handicap

La **maison départementale de l'autonomie** (MDA) est un service public qui regroupe les ressources des maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) et des conseils départementaux.

Elle a été créée pour **centraliser les informations et les démarches liées à l'autonomie des personnes âgées et handicapées**, et faciliter ainsi l'accès aux aides et aux services nécessaires.

Plateforme téléphonique MDA : **05 59 04 64 64**

⇒ www.mda64.fr

Carte mobilité inclusion (CMI)

Il en existe 3 types :

- **La CMI stationnement** permet de se garer gratuitement sur les places PMR.
- **La CMI priorité** permet d'éviter les files d'attente ou d'avoir une place assise.
- **La CMI invalidité** vous concerne si vous avez une perte d'autonomie importante : elle offre les mêmes avantages que la CMI priorité avec en plus des réductions dans les transports et des avantages fiscaux notamment. Elle permet l'accès aux transports de personnes à mobilité réduite (TPMR).



A noter !

> pour en savoir plus sur la carte mobilité inclusion

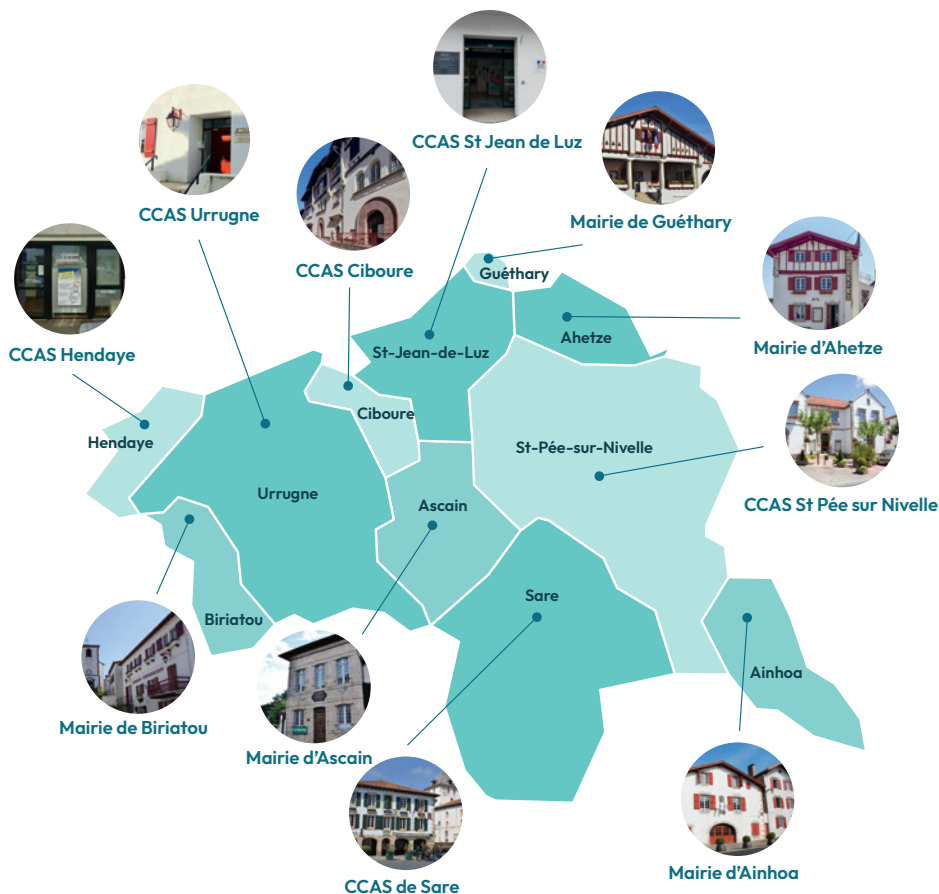
Flashez le Qr code



Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou Mairie

Pour vous aider dans votre quotidien, les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) ou les Mairies ont pour rôle de **lutter contre l'exclusion et d'accompagner les personnes rencontrant des difficultés.**

Ceux-ci accueillent, informent, orientent et accompagnent **les personnes retraitées de plus de 60 ans** et les **personnes en situation de handicap** pour la mise en place de services et d'aides adaptés à leurs besoins. Le service participe à l'instruction des demandes d'aides sociales légales et les transmet aux autorités décisionnelles compétentes.



CCAS Hendaye

9 rue des Jardins,
64700 Hendaye

05 59 48 23 10

contact@ccas-hendaye.fr

www.hendaye.fr/fr/hendaye-pratique/solidarite-sante/ccas

CCAS Urrugne

Maison Jatxu Baita,
1 rue Notre Dame de Sokorri,
64122 Urrugne

05 59 47 95 08

secretariat-ccas@mairie-urrugne.fr

www.urrugne.fr/solidarite

CCAS Ciboure

3 rue Ramiro Arrue,
64500 Ciboure

05 59 47 92 87

ccas@mairiedeciboure.com

mairie-ciboure.fr/action-sociale

CCAS Saint-Jean-de-Luz

Rue Augustin Chaho,
64500 Saint-Jean-de-Luz

05 59 51 61 40

ccas@saintjeandeluz.fr

www.saintjeandeluz.fr/fr/vie-quotidienne/seniors-et-solidarite/vie-au-quotidien/le-ccas

**CCAS Saint-Pée-sur-Nivelle
(à la Mairie)**

Karrika,
64310 Saint-Pée-sur-Nivelle

05 59 54 74 96

accueil.ccas@senspere64.fr

saintpeesurnivelle.fr/ccas-les-seniors

CCAS de Sare

8 Plaza - BP 16,
64310 Sare

05 59 54 20 28

ccas.saran@gmail.com

www.sare.fr/le-ccas

Mairie Guéthary

450 avenue du Général-de-Gaulle,
64210 Guéthary

05 59 26 57 83

mairie@guethary.fr

www.guethary.fr

Mairie Ascain

Rue San-Ignacio,
64310 Ascain

05 59 54 68 30

contact@mairie-ascain.fr

www.mairie-ascain.fr/action-sociale/votre-ccas

Mairie de Biriadou

Chemin Herri-Alde,
64700 Biriadou

05 59 20 71 24

contact@mairie-biriadou.fr

www.biriadou.fr

Mairie Ainhoa

10 quart Karrika,
64250 Ainhoa

05 59 29 92 60

mairie@ainhoa.fr

www.ainhoa.fr

Mairie Ahetze

1 place Mattin Trecu,
64210 Ahetze

05 59 41 95 20

mairie@ahetze.fr

www.ahetze.fr/vie-quotidienne/social/le-ccas

France Services

L'espace France Services vous accompagne pour réaliser **vos formalités administratives**.

C'est un **guichet unique** donnant accès dans un seul et même lieu aux principaux organismes de services publics quel que soit l'endroit où vous vivez :

le ministère de l'Intérieur, le ministère de la Justice, les Finances publiques, France Travail, France Titres, l'Assurance retraite, l'Assurance maladie, l'URSAAF, la CAF, la MSA et la Poste.

Concernant vos démarches numériques, les agents France Services peuvent également vous aider dans **l'utilisation d'outils informatiques**.



A noter !

> pour en savoir plus sur

France Services
Flashez le Qr code



Saint-Jean-de-Luz

1 rue Augustin Chaho, 64500 Saint-Jean-de-Luz
05 59 51 61 40

Hendaye

Place de la République, 64700 Hendaye
05 59 48 20 16

Espelette

Bureau de Poste, place du marché, 64250 Espelette
05 59 58 84 05



Allô Service Public 3939

*Service de
renseignement
administratif
par téléphone, il délivre
des informations sur
les droits, obligations
et démarches à
accomplir.*

Protection des personnes vulnérables

La **vulnérabilité de la personne adulte** peut aller jusqu'à son incapacité à faire valoir ses intérêts, de la simple gestion du quotidien à la protection de ses biens et de sa personne. Plusieurs démarches existent selon les différentes situations :

Le mandat de protection future

permet à toute personne majeure (le mandant) de **désigner à l'avance une ou plusieurs personnes** (le mandataire) pour la représenter le jour où elle ne sera plus en capacité de gérer ses intérêts. Le mandat est établi soit chez un avocat soit directement sur formulaire spécifique et enregistré au tribunal judiciaire.

La sauvegarde de justice

est une **mesure de protection temporaire**, aux effets limités, dans l'attente, soit d'un rétablissement de la personne, soit du prononcé d'une mesure de tutelle ou de curatelle. Dans sa forme, la sauvegarde de justice peut être médicale (à la demande d'un médecin) ou judiciaire (par ordonnance du juge des tutelles).



L'habilitation familiale

est un dispositif récent de **protection de la personne** qui permet à un proche d'une personne à protéger de saisir le juge des tutelles pour être autorisé à représenter celle-ci ou passer certains actes en son nom sans recourir aux mesures de protection judiciaire classiques. Elle peut être générale ou limitée à un ou plusieurs actes.

Curatelle

mesure qui s'adresse aux personnes ayant **besoin d'être conseillées et contrôlées** dans les actes de la vie civile. Le rôle d'assistance est alors confié à un curateur par le juge des tutelles.

Tutelle

s'adresse aux personnes ayant **besoin d'être représentées d'une manière continue** dans les actes de la vie civile. Le délégué à la tutelle (membre de la famille ou professionnel) est nommé par le juge des tutelles. La tutelle crée une incapacité totale : perte du droit de vote et de la capacité d'effectuer tout acte de la vie civile.

Personne de confiance

est une personne majeure que vous pouvez désigner **pour vous accompagner dans vos démarches liées à votre santé ou à votre prise en charge sociale**. Vous pouvez la renseigner sur "Mon espace santé" dans entourage et volontés.

Tribunal judiciaire de Bayonne

17 avenue Légion Tchèque, 64100 Bayonne
05 59 44 54 80
tj-bayonne@justice.fr



A Savoir

Comment mettre en place une mesure de protection?

Le juge des tutelles du tribunal doit être saisi pour décider si une mesure de protection (habilitation familiale, tutelle, curatelle ou sauvegarde de justice) doit être mise en place.

> En savoir plus sur www.service-public.gouv.fr

Flashez le Qr code



Service d'information et de soutien aux tuteurs familiaux

permet de pouvoir accéder aux informations relatives aux mesures de protection judiciaire ou extrajudiciaire.

Contact au 05 59 59 61 03

⇒ www.sistf.fr

Sauvegarde de l'Enfance à l'Adulte du Pays Basque (SEAPB)

œuvre pour **l'aide aux enfants, adolescents et adultes inadaptés, handicapés ou en difficulté sociale** du Pays Basque.

SEAPB - Direction Générale

Le Maharin, Bât A

4 bis avenue de la Butte aux Cailles, 64600 Anglet

05 59 52 11 91

⇒ www.seapb.asso.fr





Soutenir l'aidant

Accompagner un proche au quotidien peut être aussi exigeant qu'engageant. **Des ressources existent pour vous épauler et vous permettre de prendre soin de vous,** tout en prenant soin de l'autre.

Le rôle des « **aidants familiaux** » est essentiel auprès des seniors en perte d'autonomie. Ils doivent faire face à de multiples difficultés d'organisation et de prise en charge de leur proche, parfois au détriment de leur propre santé. **Des structures et services peuvent leur apporter un soutien.**

Consultation d'aide aux aidants

L'**équipe mobile de Gériatrie (EMOG)** du Centre Hospitalier de la Côte Basque propose un espace d'écoute, de soutien et d'informations pour les aidants confrontés à des situations complexes avec un proche âgé et fragile (refus d'aide, troubles du comportement, conflits familiaux, épuisement, décisions difficiles).

Cette **consultation gratuite** est assurée par des professionnels en gérontologie.



Prise de rdv au 05 59 44 43 82
ou sur www.doctolib.fr

Dispositif 'Antr'aidants'

L'équipe pluriprofessionnelle de Concha Berri propose une **hospitalisation de jour dédiée aux aidants**. Les patients sont accueillis en groupe autour d'ateliers multiples dont les objectifs sont de prévenir l'isolement, soutenir psychologiquement les aidants, renforcer les compétences et les connaissances utiles au quotidien, et améliorer les conditions de vie.

Clinique Concha Berri
15 bis rue Hapetenia, 64700 Hendaye
05 59 20 70 33



Congé de proche aidant

permet au salarié de **cesser temporairement son activité professionnelle** pour s'occuper d'un proche handicapé, invalide, en perte d'autonomie ou âgé. Ce congé est accessible sous conditions (lien familial ou étroit avec la personne aidée, résidence en France de la personne aidée).

L'**AJPA (allocation journalière du proche aidant)** vise à compenser une partie de la perte de salaire, dans la limite de 66 jours au cours du parcours professionnel du salarié.



A noter !

> pour en savoir plus sur l'**AJPA**
Flashez le Qr code



Don de jours de repos entre collègues

Le salarié aidant peut bénéficier de **don de jours de repos de collègues** afin d'être rémunéré pour s'occuper d'un proche, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Le dispositif est valable pour les salariés du secteur privé et pour les agents publics.

Pour plus de détails sur la procédure à suivre, renseignez-vous auprès du service des **ressources humaines de votre entreprise**.



A noter !

> pour en savoir plus sur le **don de jours de repos**
Flashez le Qr code



Sociétés privées

Il existe des **services privés de répit à domicile destinés aux aidants** pour leur permettre de « souffler un peu », tout en maintenant la personne aidée dans le cadre sécurisant de son domicile.



**Bulle d'Air Pyrénées-Atlantiques – Hécia Sud
Aquitaine**

14, rue Yan Dou Sabalot, 64390 Sauveterre-de-Béarn

07 71 72 14 83⇒ www.repit-bulledair.fr

Accueils de jour

Certains établissements comme **les EHPAD** proposent un accompagnement, allant d'une demi-journée à plusieurs journées par semaine, en offrant un cadre sécurisé et stimulant, favorisant le maintien de l'autonomie, le lien social et le bien-être, tout en apportant un répit aux aidants.

EHPAD Putillenea

Rue de Socoa, 64122 Urrugne

05 59 22 60 60⇒ fbocke.com/lieu-de-vie/ehpad-putillenea**Caser Residencial Betharram**

C/ZUBIETA 161, 20280 Hondarribia (Espagne)

(+33) 628557309⇒ www.caserresidencial.es/residencias/guipuzcoa/betharram**Caser residencial ANAKA**

C/ Anaka, 8, 20301 Irun (Espagne)

(+33) 943 61 19 67⇒ www.caserresidencial.es/residencias/guipuzcoa/anaka**Bon à savoir !**

L'association
France Alzheimer,
soutient les aidants.

Contacts au

05 59 04 41 09

ou par mail

fapa@fapa64.com

Retrouvez plus
d'informations sur
www.francealzheimer.org



Accueil temporaire en EHPAD

Il s'adresse à des personnes âgées nécessitant un accompagnement ponctuel ou après une hospitalisation ou en absence ponctuelle de l'aidant.

L'accueil est limité à 90 jours/an, 24h/24, selon les besoins et la disponibilité des places. Cette solution offre un **équilibre entre maintien à domicile et prise en charge adaptée**, tout en apportant un répit aux proches aidants.

Plateforme Viatrajectoire

Les demandes d'accueil temporaire se font sur la **plateforme Viatrajectoire** par les particuliers. Le dossier de demande d'admission est effectué en ligne, puis envoyé de façon sécurisée aux établissements de santé ou en structure médico-sociale.



Bon à savoir !

Les **tarifs sont variables**, en fonction des revenus de la personne, des aides, et des tarifs des EHPAD.

Retrouvez toutes les informations sur usager.viatrajectoire.fr





Se loger

Bien se loger, c'est pouvoir vivre dans un environnement sûr, confortable et adapté à ses besoins.

Des solutions existent pour rester chez soi ou envisager un nouveau cadre de vie sereinement.

Aides financières

Elles permettent selon la situation économique et sociale de bénéficier d'une aide destinée à réduire la dépense du loyer et/ou à adapter son logement pour favoriser le maintien à domicile.

Les allocations au logement

Il existe deux aides au logement non cumulables susceptibles d'être versées aux personnes âgées :

- **l'APL (aide personnalisée au logement)** pour logement conventionné.
- **l'ALS (allocation de logement sociale)** versée dans les autres cas.

La demande d'aide au logement se fait auprès de la **CAF** (caisse d'allocations familiales) ou de la **MSA** (mutualité sociale agricole) pour les personnes qui relèvent de ce régime de protection sociale.

CAF

10 avenue Maréchal Foch, 64100 Bayonne

Un numéro unique 3230

Pour vos questions urgentes : 05 59 98 55 59

⇒ www.caf.fr/allocataires/caf-des-pyrenees-atlantiques

MSA Sud Aquitaine

1 place Marguerite Laborde, 64017 Pau cedex 9

05 58 06 55 00

Assistante sociale : 05 59 80 98 99

⇒ www.sudaquitaine.msa.fr



Bon à savoir !

Pour toute aide administrative vous pouvez vous rendre au guichet
France Services
le plus proche de chez vous :

➤ **Saint-Jean-de-Luz**
 1 rue Augustin Chaho
 ou

➤ **Hendaye**
 4 place de la République



Adapter son logement

Pour rester chez vous dans de bonnes conditions, il peut être nécessaire d'avoir recours à des aides techniques et numériques qui facilitent les gestes du quotidien, ainsi que la réalisation de travaux d'aménagement (barres d'appui, douche à l'italienne, remplacement d'huissierie, etc...).

La Maison de l'Habitat et de l'Energie

Ce **guichet unique** Espace Conseil France Rénov' de l'Agglomération permet à chacun de **trouver toutes les informations utiles et des aides** pour rénover ou mieux habiter son logement.

Son rôle :

- **Informier et accompagner** les propriétaires et les locataires souhaitant réaliser une rénovation énergétique, une adaptation à la perte d'autonomie, ou une mise en sécurité du logement.
- **Proposer un conseil technique, un appui administratif** pour les demandes de subvention en orientant les personnes vers un projet en adéquation avec leur budget.
- **Accompagner** les demandeurs de logement social dans leur demande sur le service en ligne.

Maison de l'Habitat et de l'Energie

3 avenue du Maréchal Harispe, 64100 Bayonne
05 59 44 77 80

Permanence mensuelle au CCAS de Saint-Jean-de-Luz - 1 rue Augustin Chaho
Permanence France Services Hendaye
2 place de la République



Bon à savoir !

MaPrimeAdapt' peut financer **50 % ou 70 %** des travaux d'adaptation de votre logement

MaPrimeRénov' aide à financer les travaux de **rénovation énergétique** (isolation, chauffage, ventilation, etc.)



À noter !

> Pour avoir des conseils sur les solutions d'adaptation de vos espaces, consultez l'article : **Adapter son logement.**

Flashez le Qr code



Avec l'avancée en âge, l'utilisation de **matériel médical adapté** peut grandement contribuer au confort, à l'autonomie et à la sécurité des seniors. Des solutions permettent de mieux vivre au quotidien tout en préservant l'indépendance.

Les pharmacies

Votre pharmacie de proximité met à votre disposition un large choix de matériel médical, adapté à vos besoins pour faciliter votre quotidien et favoriser le maintien à domicile.

- **À la location ou à l'achat** : Fauteuils roulants, lits médicalisés, déambulateurs, aérosols, tensiomètres...
- **Livraison, installation et maintenance** : Un service clé en main pour une utilisation en toute sérénité.
- **Accompagnement personnalisé** : Conseils sur le choix du matériel, prise en charge administrative et suivi pour garantir votre confort et sécurité à domicile.

Renseignez-vous
auprès de votre
pharmacien
habituel !



Annuaire

Retrouvez tous
les professionnels
de santé dans l'onglet
annuaire du site
www.hegolapurdi.fr

rubrique
Pharmacies

Les associations

AIMA

Association qui récupère du matériel médical utilisé pour le redistribuer à des personnes ou des structures médicales.

AIMA

Cames

05 59 31 97 53

⇒ www.assoaima.org

Denen Etxea

Association qui collecte et remet en état les équipements de la maison (électroménager, meubles, literie, linge, vaisselle, etc.) pour venir en aide aux personnes en difficultés sur le territoire.

Denen Etxea

16 avenue Larreguy, 64500 St-Jean-de-Luz
09 51 44 35 31

Entreprises spécialisées

Voici quelques entreprises spécialisées dans la vente et la location de matériel médical pour les particuliers et les professionnels de santé (liste non exhaustive). Vous pouvez vous rapprocher des sociétés hors territoire de la CPTS Hego Lapurdi.

Acam

210 route départementale 810, 64122 Urrugne
05 59 51 29 03

⇒ www.acam-materiel-medical.fr/accueil

Medikapro

6 rue Dominique Larrea, 64500 Saint-Jean-de-Luz
05 59 43 23 21

⇒ www.medikapro.fr

MedicAffaires Hendaye

Rue de l'Industrie, 64700 Hendaye
05 59 59 34 16

⇒ www.medicaffaires.com

Ergonomie

Avec l'âge, certains gestes du quotidien peuvent devenir plus difficiles. C'est pourquoi **l'ergonomie joue un rôle essentiel** pour améliorer le confort et la sécurité des seniors.

Qu'il s'agisse d'adapter son logement, de choisir des équipements ou d'adopter de bonnes postures, de nombreuses solutions existent pour préserver son autonomie et éviter les risques de chute ou de fatigue inutile.

MERCI JULIE

L'association est une structure engagée dans



l'**accompagnement et le soutien** des personnes en perte d'autonomie, en proposant des solutions adaptées pour faciliter leur quotidien.

MERCI JULIE
01 80 87 69 22
 ⇒ www.merci-julie.fr



Bon à savoir !

Pour financer des travaux de réaménagement, rapprochez-vous de **votre caisse de retraite**.

Partager son logement

Vous disposez d'une chambre libre ?

Moyennant une présence quotidienne ou des services rendus ou encore un loyer, vous pouvez accueillir un jeune à la recherche d'un logement. La cohabitation intergénérationnelle est bénéfique aux uns comme aux autres.

Le concept de **cohabitation intergénérationnelle et solidaire** est encadré par la Loi Elan et stipule que les jeunes de moins de 30 ans et les personnes de plus de 60 ans peuvent faire de la cohabitation intergénérationnelle.



Maillâges

Pays Basque/Landes
07 69 15 33 81
associationmaillages@gmail.com
 ⇒ www.maillages.org/concept

Office64

05 59 43 86 54
cohabitationintergenerationnelle@office64.fr
 ⇒ www.office64.fr/cohabitation-intergenerati-nelle-p-285



Bon à savoir !

Certains **baillleurs sociaux** (par exemple, l'Office 64) proposent des formules de **cohébergement**.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès de ces structures.



Se déplacer

Pour vous faciliter la vie, plusieurs solutions de transport existent sur le territoire : transports en commun, services à la demande, ou encore aides spécifiques pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer.

Prendre les transports en commun

Pour vous faciliter la vie, plusieurs solutions de transport existent sur le territoire : transports en commun, services à la demande, ou encore aides spécifiques pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer.

Txik Txak

Les lignes de bus offrent un réseau de transport accessible, adapté aux trajets du quotidien, que ce soit en ville ou pour voyager à travers les régions.

- **Lignes urbaines**

Une trentaine de lignes urbaines permettent de se déplacer dans la ville. Ces lignes couvrent les principaux quartiers et facilitent l'accès aux lieux importants comme les commerces, écoles, services publics, etc.

- **Lignes interurbaines**

Pour se déplacer entre différentes villes, les lignes interurbaines relient les communes du sud du Labourd. Ces trajets sont assurés par des cars confortables, pour les déplacements quotidiens.

Le transport à la demande

Ce service complète les lignes de bus pour faciliter les déplacements au quotidien.

- **Prise en charge flexible** : vient vous chercher à l'adresse de votre choix dans les communes desservies.
- **Destination pratique** : vous emmène vers un des points de dépose proposé depuis votre commune.



Bon à savoir !

Pensez à vous rapprocher du **CCAS** ou de la **mairie** de votre commune.

Vous pouvez **être éligible** sous certaines conditions à des réductions sur votre abonnement!

Téléchargez
l'application
Txik Txak
pour faciliter vos trajets



- **Un service adapté à tous** : des véhicules confortables et accessibles aux personnes à mobilité réduite.
- **Retour facilité** : réservez votre trajet retour comme pour l'aller.

Vous pouvez réserver votre trajet :

Par téléphone **05 47 75 76 64**
ou sur le site internet
⇒ www.txiktxak.fr

Service Transport pour les personnes à mobilité réduite (TPMR)

TXIK TXAK vient vous chercher à l'adresse de votre choix et vous dépose à l'adresse de votre choix.

Pour bénéficier de ce service, il faut **être détenteur de la Carte Mobilité Invalidité (CMI)**.

Pour réserver votre trajet :

Par téléphone **05 47 75 76 64**
ou sur le site internet
⇒ www.txiktxak.fr

Réseau SNCF

Carte Avantage Senior

Valable sur le réseau régional, national et européen, **la Carte Avantage Senior** de la SNCF s'adresse à toutes les personnes de plus de 60 ans. Elle permet de bénéficier de prix plafonnés en 2^{de} classe sur TGV INOUI et INTERCITÉS en direct, en dernière minute et même en période de grands départs.

⇒ www.sncf-connect.com



Bon à savoir !

La tarification solidaire

*Elle permet de réduire la facture transport pour les petits budgets. Les prix sont ajustés en fonction des revenus et de l'âge avec des réductions comprises entre **50 et 75%** sur le prix des abonnements mensuels et annuels.*



Services d'assistance et Assist'enGare

Le service d'assistance en gare est un service **gratuit** proposé aux Personnes en Situation de Handicap (PSH) et aux Personnes à Mobilité Réduite (PMR).

Dans la gare de départ, ce service vous permet d'**être accompagné** depuis le point d'accueil « **Assistance Voyageur Handicapé** » jusqu'à votre place dans le train. À votre arrivée à destination, vous êtes accompagné depuis votre place dans le train jusqu'à la sortie de la gare, votre place dans le train en correspondance, la station de taxi de la gare ou tout autre lieu de votre choix dans la gare.



Assist' enGare

Renseignements et réservation



Vous pouvez joindre le service :

Par téléphone au
32 12
tous les jours de 8h
à 20h et au
+33 (0)9 72 72 00 92
depuis l'étranger
(service gratuit +
prix appel)

Par Internet, via le formulaire de réservation

⇒ [www.garesetconnexions.sncf/fr/
service-client/service-assistance-gare-PMR](http://www.garesetconnexions.sncf/fr/service-client/service-assistance-gare-PMR)



Bon à savoir !

Le covoiturage

Vous souhaitez vous déplacer sans prendre les transports en commun?

Il existe des plateformes de covoiturage destinées aux trajets du quotidien, qui permettent de vous déplacer facilement.

BLABLA CAR DAILY

www.blablacardaily.com

KAROS

www.karos.fr

Transports municipaux

Rapprochez-vous de la mairie ou du CCAS de votre commune. Certaines communes mettent en place des **transports solidaires** ou **organisent le transport** pour assister à des activités ou événements.



Utiliser un transport médicalement adapté

Lorsque vos déplacements nécessitent une **prise en charge spécifique** pour des raisons de santé, des services de transport adaptés existent pour vous accompagner en toute sécurité, sur prescription médicale.

Ambulances

AMBULANCES DENEKIN

12 avenue Gabriel Delaunay, 64500 Ciboure

05 59 47 27 08

ambulancesdenekin@orange.fr

HEGOAK

ZA Lanzelai, 64310 Ascain

05 59 26 02 56

sar.aquitaine@wanadoo.fr

LUZIENNES

Zone d'activité Berroueta, chemin Lantegia

64122 Urrugne

05 59 26 28 00

ambulancesluziennes-ocean@orange.fr

Taxis conventionnés

Pour vos rendez-vous médicaux, vous pouvez bénéficier de **trajets pris en charge** avec un taxi conventionné, sur prescription médicale.

C'est un moyen de transport pratique et sécurisé, adapté à vos besoins de santé.



**Bon
à savoir !**

Retrouvez sur le site de la **CPAM**, les numéros des taxis conventionnés sur le Pays Basque.

www.ameli.fr

Remboursement des frais de transport par la CPAM

L'Assurance Maladie peut **prendre en charge vos frais de transport**, si votre état de santé le justifie et sous certaines conditions, hospitalisations, rdv médicaux... Pour une prise en charge par la CPAM, une prescription médicale est nécessaire.

Ambulances

situation nécessitant un transport allongé ou demi-assis avec surveillance si besoin.

Véhicules sanitaires légers (VSL) ou taxis conventionnés

situation nécessitant un transport assis.

Véhicules personnels ou transports en commun

vous pouvez vous déplacer accompagné d'un proche. Les frais de transport pour l'utilisation du véhicule ou transport en commun peuvent être pris en charge et nécessitent également la délivrance d'une prescription médicale rédigée avant le transport.



A noter !

> **Sortir Plus**

La caisse de retraite Agirc-Arrco propose ce service aux personnes de 75 ans et plus, en situation de fragilité et sans condition de ressources pour favoriser la mobilité et le lien social.

Pour en bénéficier, il suffit d'activer son compte par téléphone et d'anticiper ses sorties au moins deux jours à l'avance.

Flashez le Qr code





Se nourrir

Maintenir une alimentation équilibrée et adaptée est essentiel. Des solutions et services existent pour accéder à une nourriture saine et variée, tout en tenant compte des spécificités liées à l'âge et à la santé.

Services de portage des repas

Vous souhaitez que **votre repas soit livré** durant une période définie, ou de façon pérenne, pour toute la semaine ou juste certains jours ?

Contactez le CCAS ou la mairie de votre ville, ils vous renseigneront sur les différentes possibilités.

L'Aide Sociale Départementale (ASD), sous réserve de ressources, peut permettre de financer les dépenses relatives aux repas pris en foyer restaurant ou portés au domicile des personnes dans l'incapacité de préparer elles-mêmes leur repas, dans le cadre de leur maintien à domicile.



Pour en savoir plus, voir dans la rubrique **CCAS et Mairies**

Page 27



À noter !

› Pour en savoir plus sur l'**Aide Sociale Départementale** Flashez le Qr code



Aide aux courses

Auxiliaires de vie

L'auxiliaire de vie est un professionnel qui accompagne les personnes en perte d'autonomie dans leur quotidien. Son rôle est d'assister dans :

- **Les tâches domestiques** : préparation des repas, courses, ménage, entretien du linge.
- **Les gestes et démarches du quotidien.**



Bon à savoir !

Pensez à consulter **les services proposés** par le centre social ou le club seniors de votre commune.

Livraison des courses

Renseignez-vous auprès de votre magasin ou celui de proximité, certains proposent des livraisons à domicile. Beaucoup d'entre eux proposent le **"service Drive"**, renseignez votre adresse pour savoir si vous êtes éligible.

Les + de 65 ans et les personnes à mobilité réduite peuvent bénéficier de tarifs préférentiels ou de la gratuité de la livraison.

Vos voisins, vos amis ou votre famille peuvent vous aider ponctuellement à faire les courses, n'hésitez pas à les solliciter!



Bon à savoir !

Application Shopopop

Des particuliers qui profitent de leurs trajets pour livrer et ainsi rendre le dernier kilomètre plus vertueux, économique mais aussi humain, c'est ça le cotransportage!

En savoir plus sur www.shopopop.com





Se mettre en sécurité

Être en sécurité chez soi ou à l'extérieur est une priorité.

Des dispositifs existent pour prévenir les risques, agir rapidement en cas d'urgence et vivre plus sereinement au quotidien.

Téléassistance

Pensée pour sécuriser les personnes âgées en perte d'autonomie, la téléassistance est un dispositif technique permettant d'**alerter une plateforme d'écoute, un centre de secours ou bien les proches** depuis le domicile du senior, sans avoir à décrocher le téléphone.

Vous pouvez **contacter votre CCAS ou le SDSEI** pour plus de renseignements sur ces dispositifs, ou directement les entreprises de téléassistance.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le
05 54 12 06 64
 ou retrouverez plus de détails sur :
 ⇒ le64.fr/le64-teleassistance



A noter !

> L'Allocation personnalisée d'autonomie peut participer au financement de ce dispositif.

Flashez le Qr code



Inscription au registre des risques exceptionnels (canicule, épidémies,...)

Le CCAS ou le cas échéant la mairie de votre lieu de résidence, tient un **registre recensant les personnes nécessitant un suivi préventif** et une veille personnalisée des services sanitaires et sociaux. L'inscription à ce dispositif permet d'être contacté directement en cas de crise, afin de s'assurer que tout va bien. La démarche peut être volontaire ou à la demande d'un tiers.

Inscriptions :

Contactez le CCAS ou la mairie de votre lieu de résidence.



Pour en savoir plus, voir dans la rubrique **CCAS et Mairies**

Page 27

Gestes simples à adopter pour se protéger



Chez soi



- **Se méfier des faux courriers** en apparence officiels
- **Exiger une carte lors d'une visite** d'un professionnel et confirmer l'identité (police ou entreprise)
- **Ne jamais laisser entrer un inconnu**
- **Ne pas signer de contrat à domicile**
- **Ne donner aucune information personnelle au téléphone**
- **Ne pas donner d'argent**
- **Installer une alarme ou un judas**
- **Fermer à clef**
- **Rejoindre le réseau Voisins Vigilants et Solidaires sur voisinsvigilants.org**



Dans la rue



- **Marcher sur le trottoir de gauche**, face à la circulation et **tenir son sac côté habitation**
- Au marché, **utiliser un grand cabas à roulettes**
- Lors des retraits, **privilégier un distributeur au sein de la banque**



En cas d'agression



- **Ne pas entrer en conflit**
- **Prendre des informations sur l'agresseur** (taille, couleur de vêtements, direction de la fuite)
- **Crier au secours**
- **Déposer plainte au commissariat**



Bouger, sortir, se divertir

Maintenir une vie active et s'accorder des moments de détente sont essentiels pour le bien-être physique et mental, bénéfique à tout âge, dès que cela est adapté aux capacités de chacun.

Se maintenir en forme

Nos recommandations pour les plus de 65 ans :

Il n'y a pas d'âge pour l'activité physique !

Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice régulier est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies.

Associations et clubs sportifs proposent des **ateliers et cours spécifiques pour les seniors**. Peu importe les années, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets... à condition d'y aller progressivement !

Activité physique cardio-respiratoire

Sont recommandées :

30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement)

ou

15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé)

Exemples :

Marche, marche ou ski nordique, natation, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage, montée d'escaliers...

Renforcement musculaire

Solliciter les bras, les jambes, le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence non consécutifs

Exemples :

Marche, gymnastique aquatique ou d'entretien, vélo, jardinage...



Bon à savoir !

Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée.

Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.



Assouplissement et mobilité articulaire

Pratiquer des exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine en mobilisant toutes les articulations

Exemples :

Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers,...

Équilibre

Des activités sollicitant l'équilibre doivent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine

Exemples :

Danse, yoga, équilibres sur une jambe ou sur la pointe des pieds, ...



Annuaire

Rapprochez vous du pôle séniors, du CCAS ou des associations proches de chez vous qui pourraient vous proposer des activités qui vous font bouger.

Vous trouverez plus d'informations sur les associations locales sur les sites internet des mairies sur www.hegolapurdi.fr

rubrique
Associations

Activité physique adaptée (APA)

L'APA permet d'accompagner des patients **malades chroniques** qui ne se sentent pas capables de pratiquer une activité sportive en autonomie et qui nécessitent un **accompagnement personnalisé, et progressif** dans un cadre sécurisé.

L'APA est prescrite sous forme de programmes structurés et limités dans le temps d'exercices physiques dispensés par un professionnel de l'APA. Le professionnel de l'APA va **adapter le programme** à la condition médicale et physique du patient, ses capacités fonctionnelles et ses limites (locomotrices, cognitives, sensorielles), ainsi qu'à son degré d'autonomie et ses facteurs de risques à la pratique de l'APA.



Qui peut prescrire l'APA?

Tout **médecin** généraliste, spécialiste, traitant ou non, sans prérequis de formation complémentaire.
Pour plus d'infos :

PEPS Nouvelle Aquitaine
05 59 31 67 67
coordo64@peps-na.fr
⇒ www.peps-na.fr

Association Siel Bleu
06 99 07 74 08
alicia.hourdebaigts@sielbleu.org
⇒ www.sielbleu.org

Maison Sport Santé Pays Basque Adour
2 rue Darrichon, 64200 Biarritz
06 17 06 67 56
msspba@gmail.com
⇒ www.msspba.fr

Groupe GE APA Santé
06 69 94 99 44
secretariat@ge-apa-sante.com
⇒ www.ge-apa-sante.com/contact

Pôle seniors

Les pôles seniors peuvent offrir des services, des ressources et des activités adaptés aux besoins des personnes âgées, afin de favoriser leur autonomie, leur bien-être et leur inclusion sociale.

Club Seniors Lagun Artean
Villa Harriet Baita, rue Duconte, 64500 Saint-Jean-de-Luz
05 59 26 26 60



Goxo Toki

Salle Posta, place René Soubelet, 64122 Urrugne

05 59 47 95 08

Iduski Ederra Ciboure

Renseignements auprès du CCAS de Ciboure

05 59 47 92 87

Adin Goxoa

10 Herriko etxeko inta, 64250 Ainhoa

06 71 38 54 84

Adin Goxoa

24 route Col de St-Ignace, 64250 Ascain

05 59 54 68 30

Club Seniors St Pée sur Nivelle

75 rue Karrika, 64310 Saint-Pée-sur-Nivelle

05 59 54 74 96

Club Seniors Mairie d'Ainhoa

10 Herriko etxeko inta, 64250 Ainhoa

05 59 29 92 60



Centres sociaux

Denentzat

29 rue Richelieu, 64700 Hendaye

05 59 20 37 63

centresocialdenentzat@gmail.com

Centre Social Sagardian

32 avenue de Habas, 64500 Saint-Jean-de-Luz

05 59 08 04 04

communication@sagardian.org



Renforcer le lien social

Ogénie

Le **Département des Pyrénées-Atlantiques** s'engage pour le lien social des seniors.

Découvrez les activités à proximité de chez vous pour la vie sociale des seniors (convivialité, loisirs, mobilité...) et obtenez des conseils pour faire face à une **situation de solitude ou d'isolement**.

⇒ www.ogenie.fr

Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires Sud Aquitaine (ASEPT)

Elle œuvre à la **prévention santé des seniors pour le compte des régimes de retraite**.

Des conférences et des ateliers, adaptés aux seniors sont proposés sur de nombreux sujets : alimentation, mémoire, bien-être...

⇒ www.asept-sudaquitaine.fr

Solidarité Inter Générationnelle des Pyrénées Atlantiques (SIG 64)

L'association aide à maintenir du **lien social entre les seniors de +60 ans et les jeunes de -30 ans**, et ainsi lutter contre l'isolement de nos aînés.

⇒ www.sig64.fr



 **Ekin**

Un espace de **mise en relation** pour tout citoyen, toute association culturelle, sportive, éducative et toute personne accompagnée en établissement social et médico-social.

⇒ www.ekin.social

 **Les Petits Frères des Pauvres**

Association qui accompagne, toute l'année, les **personnes âgées isolées**, en favorisant le lien social, la présence bienveillante et l'accès à des moments de convivialité pour lutter contre la solitude.

⇒ www.petitsfreresdespauvres.fr

 **Monalisa**

Association qui rassemble citoyens, institutions et professionnels pour **lutter collectivement contre l'isolement des personnes âgées**, en encourageant des actions de proximité et des relations solidaires durables.

⇒ www.monalisa-asso.fr

 **La Croix-Rouge française**

L'association mène des **actions de proximité** pour soutenir les personnes âgées isolées, en proposant des visites à domicile, des activités collectives et un accompagnement bienveillant afin de maintenir le lien social et prévenir la solitude.

⇒ www.croix-rouge.fr





Numéro d'appels d'urgence



15
SAMU

Urgences
médicales

17
**POLICE
SECOURS**

Signaler une
infraction

18
POMPIERS

Sapeurs
pompiers

112
**NUMÉRO D'APPEL
D'URGENCE EUROPÉEN**



3977
**MALTRAITANCE PERSONNES
AGÉES ET/OU HANDICAPÉES**



114
URGENCES SMS

Accessible pour les personnes
sourdes ou malentendantes par SMS



3114
PRÉVENTION DU SUICIDE



3237
PHARMACIE DE GARDE



05 59 03 30 00
SOS MÉDECIN

Médecins de garde : la semaine de
20h à 8h / le weekend, du samedi 12h
au lundi 8h



05 59 51 74 00
POLYCLINIQUE CÔTE BASQUE
Motifs complexes nécessitant un
plateau technique



Numéro utiles

Contact / Service

Nom / Détails

Téléphone

Personne à prévenir en cas
d'urgence

Médecin traitant

Cabinet infirmier

Auxiliaire de vie / aide à
domicile

Personne de confiance
(déclarée)

Voisin / proche de confiance

Autre professionnel de santé

Autres contacts importants

Mes informations médicales importantes

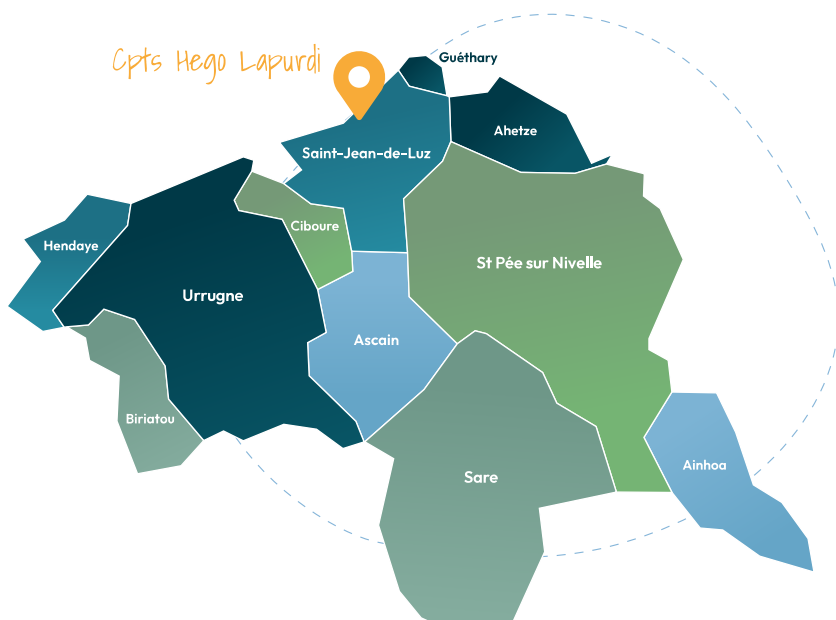
Allergies, traitements, pathologies, etc :



La **CPTS Hego Lapurdi** est une association de professionnels de santé réunis autour d'un **projet commun de santé** pour les patients de leur territoire, votre territoire.

Le territoire Sud Labourd "Hego Lapurdi" est composé de 11 communes :

Ahetze, Ainhoa, Ascain, Biriatoù, Ciboure, Guéthary, Hendaie, Saint-Jean-de-Luz, Saint-Pée-sur-Nivelle, Sare et Urrugne.



CPTS Hego Lapurdi

Centre d'Affaires Tour Olano,
137 avenue de Jalday
64500 Saint-Jean-de-Luz

06 95 91 30 28

contact@hegolapurdi.fr

www.hegolapurdi.fr



Édité par : CPTS Hego Lapurdi **Édition :** Janv. 2026 **Crédits photos et illustrations :** © Adobe Stock – Freepik **Information :** Les informations contenues dans ce livret sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer. Ce guide a pour objectif d'orienter les seniors et leurs proches et ne se substitue pas à un avis médical, social ou administratif **Environnement :** Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique.

**Retrouvez tous
les professionnels de santé
et acteurs du territoire
sur le site de la CPTS Hego Lapurdi
dans l'espace annuaire.**

*Scannez le QR code
pour accéder à l'annuaire.*



www.hegolapurdi.fr

in f  