

SAMU 15

Selon le cas, le Samu vous dirigera vers un médecin de garde ou un hôpital.

Personnes avec handicap 114

Police Municipale 05 55 10 56 10

Police / Gendarmerie 17

Pompiers (urgences sur la voie publique) 18

Numéro d'urgence européen 112

SAMU Social 115

Urgences polyclinique de Limoges - Chénieux tél. 05 55 45 40 00

Urgences CHRU Dupuytren - tél. 05 55 05 64 45

SOS Médecins/ Médecin de garde

44 rue Emile Montégut

Consultations 7j/7 de 9h à minuit

Visites à domicile 7j/7 et 24h/24

36 24 ou 05 55 33 20 00

Centre anti poison 05 56 96 40 80

Dentiste de garde - tél 05.55.79.01.36 ou le 15

Pharmacies de garde 32 37

Les week-ends et jours fériés



Guide pratique SENIORS



Jamais
je ne me suis senti
aussi **jeune**



Label
AUTONOMIE
ACCESSIBILITÉ
BIEN-ÊTRE

Créateur de cadre de vie ■ ■ ■

nous contacter 05 55 43 45 00

Mon logement ADAPTE

1

Que dois-je retenir?

Votre logement est équipé afin de faciliter votre quotidien, et garantir votre autonomie.

La force de ce label « Autonomie, Accessibilité, Bien-être », c'est l'accompagnement humain.



- Les conseillères sociales de Limoges habitat sont présentes sur tous les secteurs pour vous accompagner dans vos démarches et vous informer sur les services existants. Elles peuvent vous orienter vers les partenaires institutionnels et associatifs spécialisés dans le secteur du vieillissement.



- Le gardien rattaché à votre résidence, assure des visites à votre domicile et veille à ce que tout se passe bien au quotidien. C'est à lui que vous pouvez vous adresser si vous rencontrez un souci de fonctionnement dans votre logement ou si vous rencontrez d'autres difficultés.

> SERVICES A LA PERSONNE

- **Les services de téléassistance** : La solution de téléassistance permet de sécuriser le maintien à domicile des personnes seules ou en difficulté pour le confort de vie chez soi, les appels fonctionnent 7 jours sur 7 et 24 h sur 24, grâce à un centre d'urgence, qui permet de contacter les voisins, la famille et les secours.
- **Les services de soins et maintien à domicile** : des associations interviennent au domicile des personnes pour des soins infirmiers, pour des accompagnements à domicile et des retours d'hospitalisation.
- **Les services d'aide à domicile**: permettre de rester au domicile en toute sécurité avec des services d'aide ménagère, aide du quotidien, aide à la toilette, portage de repas...

> ROMPRE L'ISOLEMENT

Pour retisser du lien social autour des plus âgés

- **Temps d'écoute et de partage**
 - Visites de convivialité par les bénévoles du CCAS de Limoges tél. 05 55 45 85 00
 - Dispositif réseau voisins de l'association Soins et santé
 - Ateliers Bien Vieillir de l'association ACTID 87
- **Offre d'activités de loisirs et culturelles** de la ville de Limoges (clubs senior - portage de livre à domicile par les BFM - activités physiques et sportives - événements festifs- spectacles - repas ou colis de Noël...)

N° et informations utiles (liste non exhaustive)*

- **Mairie** : 05.55.45.60.00
www.ville-limoges.fr- onglet pratique-rubrique senior
- **CCAS** : 05.55.45.97.50
- **Conseil Départemental** : 05.55.45.10.10 .
www.haute-vienne.fr/ onglet «à votre service» : rubrique personnes âgées
- **CARSAT centre-ouest 39 60** - www.carsat-centreouest.fr/
onglet «bien vivre sa retraite»
- **ACTID 87** - 7 allée le Gréco - 05.55.38.98.40 (partenaire Limoges habitat)
- **SOINS ET SANTÉ** - 43 rue de Nexon - 05 55 33 99 00 - 24H/24

*d'autres prestataires interviennent dans le maintien à domicile. Se renseigner auprès du CCAS ou du département

> PROXIMAIN (service géré par la ville de Limoges)

Des solutions pour les petits travaux de l'habitat. **N° vert 0 800 00 87 87**
Mise en relation avec des entreprises pour tous travaux dans le domaine de l'habitat (ex : plomberie/électricité/vitrierie/serrurerie/rénovation...) - suivi personnalisé - aide financière sous condition de ressources.

> LE DEPARTEMENT

Chef de file de la politique sociale locale en faveur des personnes âgées et handicapées. Renseignements au 05 55 45 10 10

Dans chaque Maison du Département, un service dédié aux personnes âgées et/ou handicapées est chargé de répondre aux besoins des habitants et de mettre en œuvre un accueil à proximité du domicile ou en visite à domicile.

Au sein des équipes, la référente autonomie intervient pour :

- Ecouter, conseiller soutenir les personnes âgées et leurs proches pour toute question concernant le maintien à domicile.

> la CARSAT centre-ouest : bien vivre sa retraite

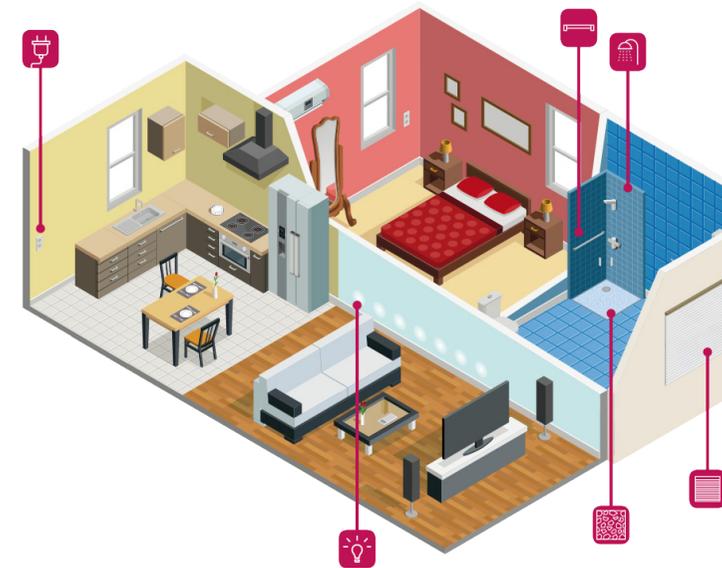
- L'assurance retraite gère la retraite et propose aussi des services de prévention à chaque âge : ateliers de prévention et services pour vous aider à vivre chez vous dans les meilleures conditions.

Renseignements au 3960

> CHU : RESEAU DE SANTE

- **UPSAV : Unité de Prévention de Suivi et d'Analyse du Vieillessement**
Equipe de spécialistes du bien vieillir qui accompagnent les seniors souhaitant vivre chez eux le plus longtemps possible. Pour les + de 75 ans et plus de 65 ans avec santé fragile. **Tél : 05 55 05 65 81**

le logement LAAB



-  Motorisation des volets roulants
-  Installation de barre de maintien dans les douches et les WC
-  Douche adaptée
-  Sol antidérapant
-  Installation de chemins lumineux dans les couloirs
-  Prises de courant accessibles

Le CCAS (Centre Communale d'Action Sociale) de la ville de Limoges dispose d'un Pôle dédié aux Séniors :

**6 rue Louis Longequeue - 87 000 Limoges (à proximité de la Mairie)
Tél. 05 55 45 97 50**

Pour vous accompagner au quotidien, le CCAS vous propose différents services :

- **Des structures d'accueil pour personnes âgées autonomes**, en perte d'autonomie ou dépendantes [3 Résidences autonomie - 4 EHPAD dont un entièrement dédié à la maladie d' Alzheimer ou apparentée à la maladie]
- **Des services d'aide à la personne :**
 - > **un service polyvalent d'aide et de soins à domicile** (SPASAD 7j/7) qui intègre un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD), un service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)
Tél : 05 55 50 86 41
 - > **un service de portage de repas à domicile** 7j/7 y compris les jours fériés – livraison les matins entre 8h et midi.
Tél. 05 55 50 78 16
- **Un service Animations Loisirs Séniors :**
Une offre de loisirs riche et adaptée aux attentes et besoins des seniors d'aujourd'hui (être retraité de 60 ans et plus) : 13 clubs loisirs séniors répartis sur la ville. Des actions de prévention - des ateliers découvertes - des activités à l'année - les repas des aînés - spectacle - des séjours vacances de 8 jours proposés chaque année. **Tél. 05 55 45 97 79/55**

- **Un service informations séniors**

Lieu d'accueil qui délivre des informations sur la vie quotidienne et le maintien à domicile.

Il gère le dispositif de lutte contre l'isolement : des visites de convivialité conduites par des bénévoles auprès des personnes âgées et coordonnées par un référent du service. Si vous souhaitez être mis en relation avec un(e) bénévole, **contactez le 05 55 45 85 02.**

- **Un plan de prévention en cas de canicule**

Les personnes fragiles peuvent être recensées.

Le pôle Action Sociale du Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Limoges offre aux personnes fragiles âgées de plus de 60 ans et/ou handicapées la possibilité de se faire inscrire sur un registre nominatif.

En cas de déclenchement du plan canicule par la Préfecture, un suivi quotidien sera assuré afin de permettre si nécessaire l'intervention des services sanitaires et sociaux.

Démarche volontaire et facultative, cette inscription peut être faite par la personne elle-même sur simple appel téléphonique ou à la demande d'un tiers.

Si vous êtes intéressé par cette démarche, prenez contact directement avec le CCAS au 05 55 45 85 08.

