

# “Seniors

Même si la population de Saint Nicolas est relativement jeune puisque seulement 12 % des habitants ont plus de 65ans, il n'en demeure pas moins que le «bien vieillir» à Saint Nicolas reste une préoccupation permanente des élus locaux. Les attentes et les besoins des uns et des autres ne sont pas identiques et ne recouvrent pas les

mêmes réalités. L'approche de la vieillesse ne saurait se réduire aux questions de santé, il s'agit aussi de favoriser un environnement, un cadre de vie et des équipements qui permettent aux séniors de s'assumer et de conserver le plus longtemps possible une réelle capacité de choix. Il s'agit aussi de renforcer le lien social, l'écoute et de favoriser la

participation à la vie locale.

Au travers de ce dossier vous trouverez une illustration de ce qui se fait sur la ville qu'il s'agisse d'activités, d'aides en matière de maintien à domicile ou d'hébergement en établissement lorsque l'autonomie se fait moins grande.

## • Le conseil des sages

Exemple de participation à la vie locale, le conseil des sages réunit seize retraités de notre commune pour proposer au conseil municipal des actions en vue de consolider ou recréer des liens entre les générations et les cultures. Parmi ses premiers travaux, le conseil de sages a largement contribué à la réflexion puis aux propositions d'aménagement de sécurité routière du centre ville, il a engagé une réflexion sur la mise en oeuvre d'un dispositif d'entraide qui se poursuit actuellement et participe à la commission d'accessibilité handicapés. Les sujets de santé sont parmi ses préoccupations.



Contact : mairie de Saint Nicolas au 03 21 21 71 00

## • Le club des Aînés

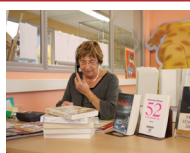
Le club des aîné(e)s, présidé par Jacqueline Langue est une association loi 1901. Elle a pour objet de regrouper les retraités de la Commune dans un but d'entraide, d'organiser des loisirs et défendre leurs intérêts moraux. Réunis au centre bonne humeur, les amis du club partagent chaque jeudi après-midi des moments conviviaux autour de jeux et d'activités variées. Le club organise aussi plusieurs sorties annuelles qui rencontrent toujours un franc succès auprès de ses adhérents.



Contact : Jacqueline Langue au 03 21 55 42 38

## • Portage des livres

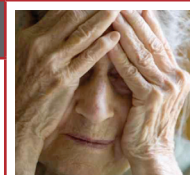
Le service «Vie locale» de la commune a mis en place un service de portage de livres à domicile. Pour les personnes ayant des difficultés à se déplacer par leurs propres moyens, la possibilité leur est donnée d'être livrées chez elles gratuitement. Pour cela il suffit de téléphoner à la bibliothèque Chanteclair le mardi de 16h à 18h30 et de commander avec la personne qui vous conseillera sur le choix de l'ouvrage. La livraison se fait le surlendemain au plus tard.



Contact : Bibliothèque Chanteclair au 03 21 55 49 59

## • L'atelier mémoire

Tous les lundis de 14h à 16h au Centre social Chanteclair l'Association de Coordination Gérontologique de l'Arrageois en partenariat avec le Centre local d'Information et de Coordination d'Arras (CLIC) organise un Atelier Mémoire. Animée par Marc Legros, cette matinée consiste à faire travailler la mémoire sous forme de jeux ou de tests. Une méthode ludique pour s'entraîner à la stimulation cognitive.



Contact : centre social Chanteclair au 03 21 55 49 59

## • La gym douce

Pour garder la forme physique et mentale, la municipalité propose aux seniors de la commune une activité de gym douce. Prodigée tous les jeudis matin de 10h30 à 11h30 au Centre social Chanteclair cette heure de détente placée sous la direction de Sylvain apporte aux participants un bien-être journalier au corps et à l'esprit.



Contact : centre social Chanteclair au 03 21 55 49 59

## • Livraison de repas à domicile

Vous éprouvez des difficultés à cuisiner chez vous, il existe des solutions de livraison de repas à domicile. Par l'intermédiaire d'un traiteur, la société Allegra vous livre chez vous directement.



Contact : Allegra - 22, rue du Tilleul - 62118 Monchy le Preux  
tél. 03 21 24 17 56

## • Télé assistance

Vous vous sentez mal, vous êtes inquiet ou vous souhaitez simplement parler à quelqu'un ? Le service de téléassistance s'adresse à toutes les personnes âgées, isolées ou dépendantes qui désirent rester à leur domicile. En cas de chute, malaise ou tout autre accident, une personne à votre écoute le jour comme la nuit pourra faire intervenir, rapidement et efficacement, un professionnel de la santé.



Pour retirer un dossier :  
Centre Communal d'Action Sociale - Bât l'Izoard / Place des Chamois  
62223 Saint Nicolas lez Arras - tél. 03 21 21 71 80

## • Aide Ménagère Intercommunale

L'A.M.I. est un service à la personne, il développe et organise des services d'aide aux personnes pour tous les aspects de la vie quotidienne. Ecouter les personnes, conseiller un service adapté, évaluer les besoins, proposer un personnel qualifié, discret et compétent, étudier les possibilités de financement, réaliser les démarches administratives et assurer le suivi du personnel sont les services proposés par l'A.M.I. Pour les personnes âgées, la mission de l'A.M.I. est de simplifier leur vie, de préserver leur autonomie, de favoriser leur maintien à domicile, d'apporter un soutien moral et d'aider ceux qui en ont besoin (personnes handicapées, malades ou convalescentes).



Contact : L'aide ménagère intercommunale - 3/2 bâtiment le Forez  
Place des Cévennes BP 145 - 62054 Saint Laurent Blangy  
tél : 03 21 50 33 45

## “Seniors

### • EHPAD de Saint Nicolas

(Etablissement d'hébergements pour les personnes âgées dépendantes)

Sous la direction de Madame Sylvie Pascoli, la maison de retraite de Saint Nicolas comporte à ce jour 45 places disponibles dont 13 places destinées à l'unité Alzheimer. Actuellement des travaux d'extension sont en cours d'achèvement et permettront à l'établissement d'accueillir 15 personnes de plus dans un nouveau bâtiment accolé à l'actuelle bâtisse.

En plus de ces 15 chambres, au rez-de-chaussée, un accueil de jour pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sera mis en place. Encadrés par des professionnels formés à la maladie, 8 patients auront la possibilité d'être accueillis le temps d'une journée pour bénéficier des activités mises en place par l'établissement. Cet accueil de jour vise bien évidemment à stimuler le patient en lui faisant découvrir d'autres activités mais aussi soulager physiquement et moralement les familles ou les aidants qui bien souvent s'investissent pour leur malade au détriment de leur propre santé.



Contact : EHPAD de Saint Nicolas  
38, rue Aristide Briand - tél. 03 21 55 36 78

### • APA

(Allocation Personnalisée d'Autonomie)

L'APA est une prestation en nature attribuée par le Conseil Général, en coordination avec les organismes de Sécurité Sociale, afin de compenser la perte d'autonomie liée à l'âge.

En effet, certains des actes essentiels de la vie quotidienne deviennent plus difficiles à effectuer en vieillissant : se lever, se laver, s'habiller, se déplacer, préparer ses repas,...

#### A domicile :

L'APA permet de financer un plan d'aide pour la personne âgée, afin de faire face aux difficultés rencontrées dans son quotidien.

Elle peut être utilisée pour :

- rémunérer un(e) ou plusieurs salarié(e) s, un service d'aide à domicile agréé ou une personne autorisée à accueillir le bénéficiaire à son domicile à titre onéreux (accueillant familial agréé) ;
- financer des dépenses liées à l'incontinence, au portage des repas, à la téléassistance, à l'accueil de jour ainsi qu'à des aides techniques, aux transports et à l'adaptation du logement.

#### En établissement :

L'APA permet au bénéficiaire de couvrir la part des frais de séjour correspondant à la prise en charge de la dépendance.

Pour retirer un dossier :  
Maison du Département Solidarité de l'Arrageois  
Bâtiment Le Vercors - Place des Chamois – BP 51  
62223 Saint Nicolas lez Arras  
tél.03.21.15.21.00  
ou  
Centre Communal d'Action Sociale  
Bât l'Izoard - Place des Chamois  
62223 Saint Nicolas lez Arras  
Tél. 03 21 21 71 80

