



**RETRAITÉS
Métropole Lilloise**

S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS



Bien vieillir...

...chez soi



➤ *Ce qu'il faut savoir*



EDITION 2024

**Union Territoriale des Retraités Cfdt de la Métropole Lilloise Bourse du Travail
254 boulevard de l'Usine 59000 LILLE**

Tél : 03.20.88.36.20

Courriel : metropolelilloise@retraites.cfdt.fr

1 - SOMMAIRE

1)	Sommaire	page 2
2)	Edito	page 3
3)	La CFDT Retraités.....	page 4
4)	Contacts utiles	page 5
5)	L'Aide à Domicile	page 6
6)	Repas à domicile	page 8
7)	Service « Sortir Plus »	page 10
8)	La Téléassistance	page 12
9)	Maintenir la Vie Sociale	page 14
10)	Aménager son Domicile	page 16
11)	Les Transports	page 18
12)	Le Bon Usage des Médicaments ...	page 19
13)	L'examen de prévention en santé .	page 21
14)	Les Soins à domicile	page 23
15)	L'Hospitalisation A Domicile	page 24
16)	Le « Saviez- Vous ».....	page 25
17)	Le dispositif FRANCE SERVICES	page 28
18)	Organiser sa fin de vie	page 29
19)	Lexique expliqué	page 30

2 - EDITO

Le souhait exprimé à près de 90% des réponses lors des différentes enquêtes menées sur la dépendance est de rester toujours en forme à domicile et dans les meilleures conditions possibles.

L'objectif de ce guide est de permettre à chacun de trouver les informations qui contribuent à réaliser ce désir.

Il s'agit de nous faciliter la vie à tous :

- retraités face aux risques,**
- retraités plus jeunes ou non retraités, qui peuvent devenir « les aidants » (voir aussi notre guide : " du proche aidant au conseil de la vie sociale "), soucieux d'apporter un plus à ses proches ou ses voisins.**

Ce guide a donc pour vocation de nous aider mutuellement à construire une vie à domicile la meilleure qui soit...

La commission « Protection sociale » de l'Union Territoriale des Retraités CFDT de la Métropole Lilloise a confectionné ce guide et reste à votre écoute pour toute suggestion et proposition ...



La **CFDT Retraités** est une association ouverte à tous les retraités. En plus de la convivialité, et en lien avec les syndicats CFDT des salariés, elle mène réflexions et actions pour :

- Améliorer le pouvoir d'achat des retraités dans la solidarité;
- Permettre l'accès aux soins de qualité pour tous et partout ;
- Permettre l'avancée en âge dans le respect et la dignité ;
- Favoriser l'offre de logement afin de permettre une alternative à la maison de retraite ;
- Permettre le libre choix du maintien à domicile, dans un environnement respectant la vie sociale (commerces, services, transports,...)
- Permettre pour les personnes en perte d'autonomie, l'accès à un hébergement digne et financièrement accessible.

Pour nous contacter :

- Par mail à : metropolelilloise@retraites.cfdt.fr
- Par courrier à : **UTR CFDT Métropole Lilloise
254, Boulevard de l'Usine – 59000 LILLE**

Rejoignez la CFDT Retraités

A découper et envoyer à la CFDT Retraités, voir adresse ci-dessus.

Bulletin d'adhésion

Je soussigné souhaite soutenir et rejoindre la CFDT Retraités

Nom Prénom

Adresse

Code Postal Commune

Téléphone Mobile

Courriel @

Date de naissance ... / ... /

Origine professionnelle

La cotisation est calculée sur la base de 0.50% de l'ensemble des pensions de l'adhérent (pas du couple) et donne droit à un crédit d'impôt égal à 66% du montant versé dans l'année.

4 – CONTACTS UTILES

Dans la plupart des cas, vous pouvez trouver le complément d'informations que nous donnons dans ce guide :

- **A la Mairie ou au CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de votre commune**
- **Dans une maison France Services (voir le site dédié)**
- **Aux permanences du CLIC – relais autonomie dont vous dépendez**
- **Auprès de l'Union Territoriale CFDT des Retraités de la Métropole Lilloise**

Les informations contenues dans ce guide sont celles que nous avons au moment de sa rédaction et de son actualisation. Les politiques des pouvoirs publics et les dispositifs décrits évoluent parfois rapidement. En cas de doute, consultez-nous.

5 – L'AIDE A DOMICILE

Sur nos territoires, il existe de nombreuses associations à but non lucratif (loi 1901).

Elles se nomment :

ADAR, ADMR, ASSAD, UNA Nord, etc...

→ Chaque association demande une cotisation annuelle.



Il est important de faire le bon choix entre les différents modes d'intervention pour des services à domicile.

	Service prestataire	Service mandataire	Contrat de Gré à gré
Qui est employeur ?	L'Association ou l'entreprise	L'usager	L'usager
Comment est choisi l'intervenant ?	Par l'Association ou l'entreprise qui propose le salarié le plus apte à répondre à la situation	Par l'usager parmi des candidats sélectionnés par l'Association ou l'entreprise	Par l'usager
Comment sont choisis les créneaux d'intervention ?	Par l'usager avec l'Association ou l'entreprise	Par l'usager en fonction de ses besoins et en relation avec les disponibilités de l'intervenant	

A savoir :

Le contrat de gré à gré revient moins cher mais engage votre responsabilité d'employeur (travail administratif, application de la Convention Collective des Employés de Maison, congés, maladie, licenciement, etc...).



Vous pouvez régler le salarié grâce au chèque CESU (Chèque Emploi Service Universel), vous êtes sûr d'être

dans la légalité et de lui offrir une protection sociale.

Cela vous intéresse ? N'hésitez pas à vous renseigner auprès des associations qui rendent des services comme :



Tâches ménagères

Courses

Petits travaux de jardinage, bricolage, ...

Démarches administratives

Garde de nuit ou de jour

Lien avec l'extérieur



Demandez une estimation gratuite et sans engagement



Les prestations sont réalisées par du personnel formé donc qualifié



Réduction fiscale : Crédit d'impôt ou 50% des dépenses en réduction d'impôt (selon votre situation)

Les actions menées par la CFDT ont permis l'extension du crédit d'impôt aux retraités (réservé aux seuls salariés dans un premier temps).

6 - REPAS A DOMICILE

Bien se nourrir participe
au bien vieillir à domicile



*Il vous est difficile de cuisiner ?
Vous hésitez à le faire ?
Vous souhaitez être aidé ?*

Une solution :

la livraison de repas à domicile !

Le Service de Portage de Repas à Domicile est un Service public rendu par beaucoup de communes et communautés de communes : il a pour but de contribuer au maintien à domicile des personnes âgées et de rompre leur isolement.

Ce service s'adresse aux personnes âgées, à leurs conjoints ou concubins vivant sous le même toit et aux personnes souffrant d'un handicap reconnu par la MDPH.

D'autres structures rendent aussi des services identiques.



Vous pouvez être livré à domicile, renseignez-vous auprès de votre mairie ou CCAS pour connaître les modalités de fonctionnement du service : âge minimum, jours de portage, etc....

Dans certaines communes existent des foyers restaurants. Ces dispositifs existent et évoluent, tenez-vous régulièrement informé.

- Bien se nourrir permet de rester en forme.
- Attention à la « malnutrition » des personnes âgées qui peut mener à l'Hôpital !!
- Alors veillez aux 3 repas principaux matin, midi et soir ... et sans craindre d'y ajouter un goûter.
- Ne pas oublier les boissons : eau à volonté et un peu de vin....

Bon Appétit

Bien manger, c'est bon pour le moral !



7 – SERVICE « SORTIR PLUS »

(S'adresse aux retraités bénéficiant de pension de retraite ARRCO/AGIRC)

Quelque soit leur type de résidence, **les personnes âgées de 75 ans et plus** peuvent bénéficier du **service «Sortir Plus»** qui leur permet de rétribuer les services de professionnels (Association ou entreprise agréée) afin d'être accompagnées pour :

- ❖ Se rendre chez un proche (famille ou amis)
- ❖ Faire leurs courses
- ❖ Aller chez le médecin
- ❖ Faire une promenade
- ❖ Se rendre dans une administration
- ❖ Ou encore se rendre à une cérémonie...



⊗ **Mais pas pour faire le ménage.**

Ces sorties peuvent se faire à pied ou en voiture.

Vous n'aurez rien à avancer, ni à régler au service d'aide à la personne à la fin de la sortie. Vos sorties sont intégralement prises en charge par votre caisse AGIRC-ARRCO dans la limite d'un plafond fixé chaque année.

Un numéro unique est à votre disposition pour l'ensemble de vos démarches concernant « Sortir Plus » : un conseiller vous renseignera sur votre éligibilité au service.

N°AZUR : 0 971 090 971 (prix d'un appel local)



8 – LA TELEASSISTANCE

Comment y accéder ?

Vous habitez seul(e) ?

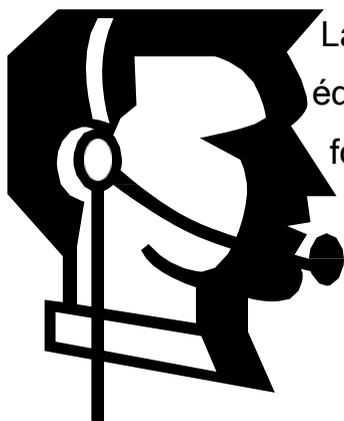
Vous avez parfois des vertiges ?

Vous craignez une chute à votre domicile et ne pas pouvoir vous relever ?



UNE LIAISON PERMANENTE :

Grâce à la liaison 24h / 24 et 7j / 7 avec la station d'écoute, vous n'êtes plus seul.



La réception des appels est assurée par une équipe de chargés d'écoute spécialement formés pour répondre à vos attentes.

- Le chargé d'écoute est aidé par une fiche de renseignements indiquant les consignes à suivre.

UNE INSTALLATION SIMPLE :

La mise en place de l'appareil est réalisée par un technicien : précisez si vous possédez ou non une box. Il effectuera à cette occasion tous les essais nécessaires et vous montrera comment utiliser votre téléassistance, et vous ferez ainsi connaissance avec l'équipe qui veillera sur vous.

UN FONCTIONNEMENT FIABLE :

Le boîtier, porté autour du cou ou du poignet, permet de déclencher à distance un appel, par simple pression de doigt.



Où s'adresser ?

Le Conseil Départemental a passé une convention avec certaines sociétés, renseignez-vous auprès de votre CCAS ou de votre mairie.

BÉNÉFICIEZ D'UNE RÉDUCTION D'IMPÔTS !

La téléassistance est reconnue par l'Agence Nationale des services à la personne.

La souscription à ce service vous permet de bénéficier d'une réduction d'impôt ou d'un crédit d'impôt équivalent à 50% des sommes versées au titre de cet abonnement.

9 – MAINTENIR SA VIE SOCIALE

Contribue à la bonne santé

et au bien vieillir



MAINTENIR UNE VIE SOCIALE PERMET DE



- ➔ Rester en relation avec sa famille, ses amis, son voisinage
- ➔ Continuer une vie citoyenne : de nombreux retraités exercent des responsabilités utiles à la société
- ➔ Lutter contre l'isolement qui peut être si difficile pour les personnes fragilisées

COMMENT S'Y PRENDRE ?

- Participer à la vie associative de sa commune : associations culturelles, sportives, caritatives...et à la CFDT Retraités.
- Adhérer aux clubs des aînés, ils sont nombreux à proposer des activités (jeux de cartes, scrabble, sorties récréatives, voyages, etc...).
- Participer aux initiatives et animations proposées par les centres socioculturels, les communes, les CLIC, les CCAS : les journaux municipaux donnent les informations nécessaires

ET N'HESITEZ PAS A SORTIR !!

La marche : une ½ heure par jour...

- ✓ permet de rester en bonne santé...
- ✓ de saluer ses voisins...
et de créer des groupes de marcheurs



VIE ASSOCIATIVE, CLUBS, ACTIONS MUNICIPALES...

- Développent la convivialité
- Assurent le maintien des liens sociaux

ADAPTER LE LIEU DE VIE



**DE PETITS TRAVAUX QUI
PEUVENT APPORTER DE
GROSSES AMELIORATIONS :**

⇒ Le maintien à domicile d'une personne âgée passe souvent par des adaptations simples qui visent à prévenir les chutes et à simplifier sa vie quotidienne



⇒ Cela concerne aussi bien l'éclairage, les tapis glissants et autres obstacles, la circulation dans les escaliers (rampes, monte-escalier), la douche ou la baignoire à rendre accessible, l'utilisation sécurisée de la cuisine...

De nouveaux dispositifs existent depuis janvier 2024 :

1) MaPrimRénov'

L'aide est accessible à tous les propriétaires, qu'ils occupent leur logement ou le mettent en location.

MaPrimeRénov' est la principale aide de l'État pour la rénovation énergétique en France.

Elle finance des travaux permettant d'améliorer significativement la performance énergétique des HTTPS/vers des systèmes de chauffage plus écologiques.



2) MaPrimAdapt' :

A compter du 1^{er} Janvier 2024, les personnes âgées , en situation de handicap et celles en perte d'autonomie peuvent bénéficier d'une nouvelle aide : ma prime ADAPT .Elle est cumulable avec les aides à la rénovation énergétique et les aides locales.

Les conditions d'accès sont attachées à des critères de revenus , d'âge et /ou de dépendance .

Pour tout renseignement supplémentaire sur internet :

<https://solidarites.gouv.fr/maprimeadapt-nouvelle-aide-pour-adapter-son-logement-la-perte-dautonomie>

➔ Comment obtenir **MaPrimAdapt' ?**

Prendre RDV avec un conseiller France Renov' sur France-renov.gouv.fr ou à un guichet autonomie proche de chez vous.

11 – LES TRANSPORTS



Pour vous déplacer sur votre territoire...

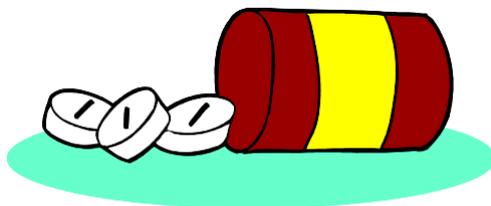
Renseignez-vous auprès du CCAS ou du

CLIC de votre Commune

En plus des réseaux ordinaires (bus, cars, métros) il peut y avoir des services particuliers mis en place pour les personnes âgées et/ou à mobilité réduite, les CCAS et CLIC peuvent vous renseigner.

Vous pouvez bénéficier de réductions dans les transports en commun ! Renseignez-vous !

12 – LE BON USAGE DES MEDICAMENTS



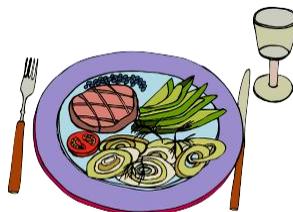
Bien vieillir est une chance... Préservons-la !

Le maintien en bonne santé dépend de nombreux facteurs...



- 👍 **L'hygiène de vie**
(y compris la pratique d'une activité physique, la marche, gym etc.)

- 👍 **L'alimentation équilibrée :**
protéines, calcium, vitamine D, bonne hydratation etc.



- 👍 **La convivialité.**

BIEN VIEILLIR EST UN APPRENTISSAGE...

Certes, avec l'âge des pathologies peuvent nous atteindre et demandent des soins plus ou moins compliqués

Alors attention à notre consommation de médicaments

Ils sont une chance pour soigner les maladies aiguës ou chroniques. Cependant on ne peut pas tout espérer de nos médicaments.

CONSEILS :

- Respecter les recommandations pour la prise du médicament : horaire, durée, contre-indications ;
- Afin d'éviter les erreurs, ne pas hésiter à demander des explications au médecin ou au pharmacien ;
- Eviter l'automédication qui peut avoir une interférence négative avec d'autres médicaments prescrits ;
- Et surtout ne pas prendre les médicaments des autres....



13 – L'EXAMEN DE PREVENTION EN SANTE

(EPS)

(Anciennement bilan de santé)

Les clés du « bien vieillir » passent essentiellement par une bonne prévention en termes de santé.

Pourquoi effectuer un examen de prévention en santé ?

C'est un moyen simple et rapide qui vous permet gratuitement :

- De vous aider à gérer votre capital santé
- De mettre en évidence vos facteurs de risques et de vous apporter des conseils pour les réduire ou les éliminer
- De détecter à un stade précoce certaines maladies dont le traitement sera ainsi facilité

Qui peut en bénéficier ?



Tous les assurés sociaux après l'avoir demandé à leur médecin traitant.

Cet examen est adapté à l'âge, au sexe, aux risques ainsi qu'au suivi de santé habituel, il prend en compte les difficultés d'accès aux soins et à la Prévention.

Depuis peu, il est possible de s'inscrire à « Tempofarm » géré par le CHR de Lille (tél. 08 00 72 88 44).

❖ Le médecin du centre vous explique les résultats de votre examen et vous conseille. peut dans certains cas préconiser une consultation gratuite chez votre médecin traitant.



II

❖ Les résultats vous sont adressés personnellement et, selon votre demande, au médecin traitant que vous aurez désigné



❖ De plus une aide administrative concernant vos droits peut vous être apportée ainsi qu'une information sur les actions de prévention et adresses utiles de partenaires.

Où se renseigner et obtenir un formulaire d'inscription :

- à tous les points d'Accueil CPAM de votre secteur
- sur le site internet de la CPAM « ameli »
- auprès de votre CCAS ou de votre CLIC

14 – LES SOINS A DOMICILE

Les Services de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD) ont un rôle important dans la politique d'aide au maintien à domicile des personnes âgées.

Des professionnels variés apportent les interventions nécessaires sur prescription médicale.

QUELS SONT LES BENEFICIAIRES ?

Les prestations d'un service de soins infirmiers à domicile peuvent être apportées :

- A toute personne âgée de 60 ans ou plus ;
- Aux personnes de moins de 60 ans
- Aux personnes handicapées.



Le coût des soins dispensés par le service de soins infirmiers à domicile est pris en charge, en quasi-totalité, par le régime d'Assurance Maladie et la complémentaire santé du bénéficiaire.

Dans le cas d'une affection de longue durée (ALD), la demande de prise en charge à 100% (exonération du ticket modérateur) doit être faite sur un formulaire spécial par le médecin traitant ou le spécialiste, dès le diagnostic établi.

OU SE RENSEIGNER ?

- Auprès du médecin traitant ou, le cas échéant, au sein de l'hôpital ;
- Au CCAS ;
- Auprès des CLIC ;
- A la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) ;
- Auprès d'organismes spécialisés pour la maladie d'Alzheimer

15 – L'HOSPITALISATION A DOMICILE

L'Hospitalisation A Domicile (HAD) est une alternative à l'hospitalisation en établissement. Elle permet de recevoir, à domicile, des soins pendant une durée limitée.

L'hospitalisation à domicile est décidée par un médecin et ne peut être effective qu'avec l'accord du malade et de sa famille.

L'hospitalisation à domicile est prise en charge dans les mêmes conditions qu'une hospitalisation en établissement avec hébergement.

→ Toutefois, vous n'aurez pas à acquitter le forfait hospitalier.



16 – LE SAVIEZ-VOUS ?

Les aides possibles

L'aide au retour à domicile, après hospitalisation (ARDH)

L'aide au Retour à Domicile après une hospitalisation est destinée **aux retraités du Régime Général de plus de 55 ans** qui ont des besoins d'aides temporaires et urgents à domicile au sortir d'une hospitalisation (aide à la toilette, repas, aide ménagère, garde de nuit, etc...) et dont les **ressources mensuelles ne dépassent pas un plafond de revenus fixé chaque année.**



Si cette aide vous est accordée, la prise en charge est de 3 mois maximum. Dans le mois qui suit la demande, le service social de la CARSAT (Caisse d' Assurance Retraite et de Santé au Travail) effectue une visite à domicile afin de réajuster, si nécessaire, le dispositif.

QUELQUES INFORMATIONS PRATIQUES :

- ➔ Pour constituer un dossier et obtenir des précisions sur cette prestation, adressez-vous à l'assistante sociale de l'établissement de santé (CHD, Clinique) où vous êtes hospitalisé ou au CLIC.
- ➔ Ce dossier doit être constitué impérativement avant votre sortie de l'hôpital
- ➔ Rapprochez vous aussi de votre mutuelle :
 - ✚ possibilité de prise en charge d'un certain volume d'heures d'aide ménagère à domicile

La Complémentaire santé solidaire (C2S)

Vous avez de faibles ressources ? La complémentaire santé solidaire vous aide pour vos dépenses de santé. Elle remplace la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C). Elle permet de vous faire rembourser la part complémentaire de vos dépenses de santé. Cela signifie que cette aide prend en charge ce qui n'est pas remboursé par l'Assurance maladie. La complémentaire santé solidaire est gratuite ou payante selon vos revenus.

Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA est destinée aux personnes âgées de plus de 60 ans ayant besoin d'une aide pour l'accomplissement des actes essentiels de la vie.

Elle est modulée en fonction du degré de perte d'autonomie et des ressources de la personne.

Le degré de perte d'autonomie est établi par les services sociaux du Conseil départemental et classé dans la grille AGGIR qui compte 6 niveaux, les niveaux 1 à 4 ouvrent le droit à l'APA.

Il n'y a aucune récupération sur la succession du bénéficiaire.

Elle est attribuée par les Conseils départementaux et financée en partie par la CNSA (Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie).

Les personnes classées aux niveaux 5 et 6 peuvent bénéficier de l'action sociale de leur régime de retraite de base et/ou complémentaire.

APA d'urgence

L'urgence peut avoir une origine médicale ou sociale et doit être attestée (par un certificat médical par exemple). Dans ce cas, le Conseil départemental verse, à titre provisoire et sans recueillir l'avis de la commission d'attribution, une APA d'un montant forfaitaire dès le dépôt du dossier de demande complet.

En attendant la décision définitive d'attribution après instruction du dossier, le montant de cette allocation est fixée à 50% du classement en GIR 1.

Ces sommes ne sont pas récupérables si ensuite la demande est rejetée ou le classement en niveau inférieur.

Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)

Cette allocation (ASPA) remplace le minimum vieillesse depuis quelques années.

Toutes les personnes âgées de **plus de 65 ans** dont l'ensemble des ressources n'atteint pas **1012.02 € par mois** (1571,16 € par mois pour un couple) (Plafonds en janvier 2024) peuvent bénéficier de ce minimum de revenus accordé sous conditions.

- Ces personnes peuvent déposer une demande auprès de leur caisse de retraite. Les veuves et les veufs s'adressent à celle qui versait la retraite du conjoint.
- Les personnes qui ne bénéficient d'aucune pension s'adressent à la mairie de leur lieu de résidence qui transmet au Service de l'ASPA à la Caisse des Dépôts et Consignations.

A savoir : L'obtention de versement de l'allocation ASPA entraîne automatiquement l'application des « tarifs sociaux » pour la fourniture d'électricité et de gaz, se renseigner au CCAS ou au CLIC.

Certaines personnes refusent cette allocation car elle est récupérable sur l'héritage.

Lorsque le décès intervient en 2024, les sommes versées pour l'Aspa sont récupérées après le décès, uniquement si l'actif net de la succession (c'est-à-dire le montant du patrimoine moins les dettes) est au moins égal à 105 300 €. Si l'actif net de la succession est inférieur à ce montant, il n'y a pas de récupération.



18 – ORGANISER LA FIN DE SA VIE

Anticiper son départ ne fait pas mourir mais il est important qu'une personne de confiance ait vos intentions et vos directives : pour ce faire, rédiger vos directives anticipées.

Lorsqu'un proche n'est plus en mesure de faire connaître ses souhaits, ses volontés, la personne de confiance prend le relais, ce qui évite que d'autres, et notamment les médecins, décident seules (notre guide « Organiser la fin de sa vie » traite dans le détail de toutes les informations utiles).

Il ne reste plus qu'à vous souhaiter ...

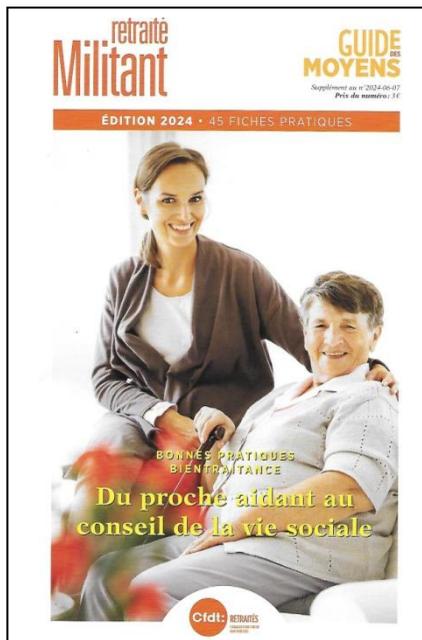
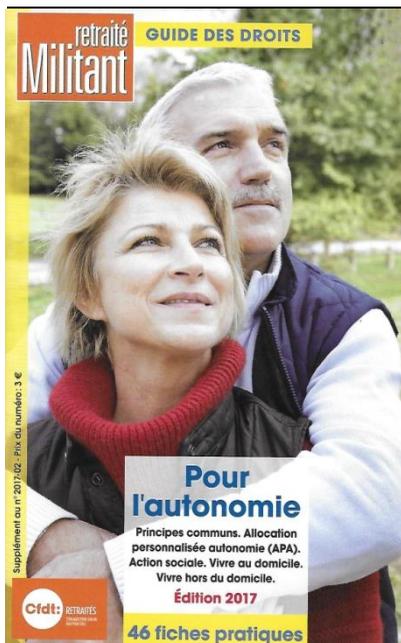
... longue vie à toutes et à tous

19 - LEXIQUE DES SIGLES

Signification des sigles employés dans la brochure

ACS :	Acquisition Complémentaire Santé
ADAR	Association d'Aide Aux Retraités
ADMR	Aide à Domicile en Milieu Rural
AGGIR	Autonomie-Gérontologie-Groupe-Iso-sources
AGIRC	Association générale des institutions de retraite des cadres
ALS :	Allocation de Logement Social
ANAH :	Agence Nationale de l'Habitat
APA :	Allocation Personnalisée d'Autonomie
APL :	Aide Personnalisée au Logement
ARDH :	Aide au Retour à Domicile après Hospitalisation
ARRCO :	Association pour le Régime de Retraite Complémentaire des Salariés
ARS :	Agence Régionale de Santé
CARSAT :	Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
CCAS :	Centre Communal d'Action Sociale
CDCA :	Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie
CESU :	Chèque Emploi Service Universel
CIAS :	Centre Intercommunal d'Action Sociale
CLIC :	Centre Local d'Information et de Coordination
CNAV :	Caisse Nationale d'Assurance- Vieillesse
CNRACL :	Caisse Nationale de Retraite des Agents des Collectivités Locales
CSG :	Contribution Sociale Généralisée
EHPAD :	Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes
GIR :	Groupe Iso-Ressources (de la grille Aggir) <i>GIR 1 et 2 : dépendance totale ou lourde</i> <i>GIR 3 et 4 : dépendance partielle ou légère</i> <i>GIR 5 : dépendance très légère</i> <i>GIR 6 : absence de dépendance</i>
MAIA	Maisons pour l'Autonomie et l'Intégration des malades Alzheimer
MDPH :	Maison Départementale des Personnes Handicapées
MFS :	Maison France Service
MSA :	Mutualité Agricole
PACT :	Protection Amélioration Conservation Transformation de l'habitat
SPASAD :	Services Polyvalents d'Aide et de Soins à Domicile
SSIAD :	Service de Soins Infirmiers A Domicile
URSSAF :	Union de Recouvrement des Cotisations de Sécurité Sociale et d'Allocations Familiales
UNA Nord	Union Nationale de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles
UTR :	Union Territoriale CFDT des Retraités

LES AUTRES GUIDES DE LA C.F.D.T. RETRAITES



... et bien plus encore sur le site internet « **CFDT Retraités** »