

MON GUIDE SENIOR De l'Habitat Aux Aides



BIEN VIEILLIR AVEC LA SIMAR : S'INFORMER, CHOISIR, ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Avec le temps, nos besoins évoluent, pas seulement en lien avec l'âge, mais aussi avec nos envies, notre santé ou encore nos rythmes de vie. Le logement, tout comme son environnement, joue un rôle central dans le maintien de notre qualité de vie, dans notre bien-être, notre autonomie et nos relations avec les autres.

À la SIMAR, nous avons à cœur de permettre à chacun de **vieillir sereinement dans un logement sûr, confortable et adapté à ses capacités**. Nous croyons que chacun doit pouvoir habiter un lieu qui lui ressemble, dans lequel il se sent bien, en sécurité et libre de vivre comme il l'entend.

Que vous souhaitiez rester dans votre logement, en changer ou simplement vous informer, ce guide a été pensé pour **vous accompagner dans votre parcours résidentiel**, en vous présentant :

- Les solutions de logement proposées par la SIMAR ;
- Les initiatives présentes sur le territoire martiniquais en matière d'habitat et de services pour bien-vieillir.

Les seniors : quelles solutions avec la SIMAR ?

Selon votre situation, vos habitudes de vie et vos envies, plusieurs solutions peuvent être envisagées pour continuer à vivre dans votre logement :

Adapter son logement actuel

Face à certaines difficultés dans le quotidien, adapter son logement et adopter les bons gestes pour éviter les chutes sont des prérequis importants pour avancer en âge en santé. Des aménagements peuvent améliorer votre confort et votre sécurité, comme l'installation d'aides techniques (barres d'appui, sièges de douche, éclairage renforcé...) ou la transformation de votre salle de bain (douche à l'italienne, sol antidérapant...).

Si vous souhaitez en savoir plus, la SIMAR peut vous accompagner dans vos démarches. Vous pouvez également consulter le site bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr. Ce site propose plus de 135 fiches pédagogiques, rédigées par des ergothérapeutes, qui présentent les différents équipements existants selon vos besoins, vos activités du quotidien ou encore les pièces de votre logement.



Les ergothérapeutes sont des professionnels de santé qui évaluent les capacités d'une personne (physiques, cognitives, sensorielles...), son environnement et ses habitudes de vie pour proposer des solutions favorisant son autonomie. Il préconise des aménagements du logement, des aides techniques (comme des barres d'appui ou sièges de douche) et forme à leur usage, afin de sécuriser le quotidien et maintenir l'autonomie à domicile.

Changer de logement, une solution possible si votre logement n'est plus adapté

Dans certains cas, il peut être plus simple et plus sûr de déménager vers un logement :

- **Plus accessible** (plain-pied, ascenseur, absence d'escaliers...) ;
- **Mieux situé** (proche des commerces, transports, services de santé...) ;
- **Adapté** pour vous accompagner selon vos besoins en matière de confort, de mobilité, de services ou d'autonomie.

La SIMAR a développé une offre de logements pensés pour répondre à ces besoins.

Une cartographie des **résidences seniors** vous est proposée ci-dessous.

Ces logements sont accessibles aux **personnes âgées de 55 ans et plus**, disposant de ressources inférieures à un certain plafond et dont le niveau de perte d'autonomie est évalué entre le **GIR 3 et le GIR 6**.

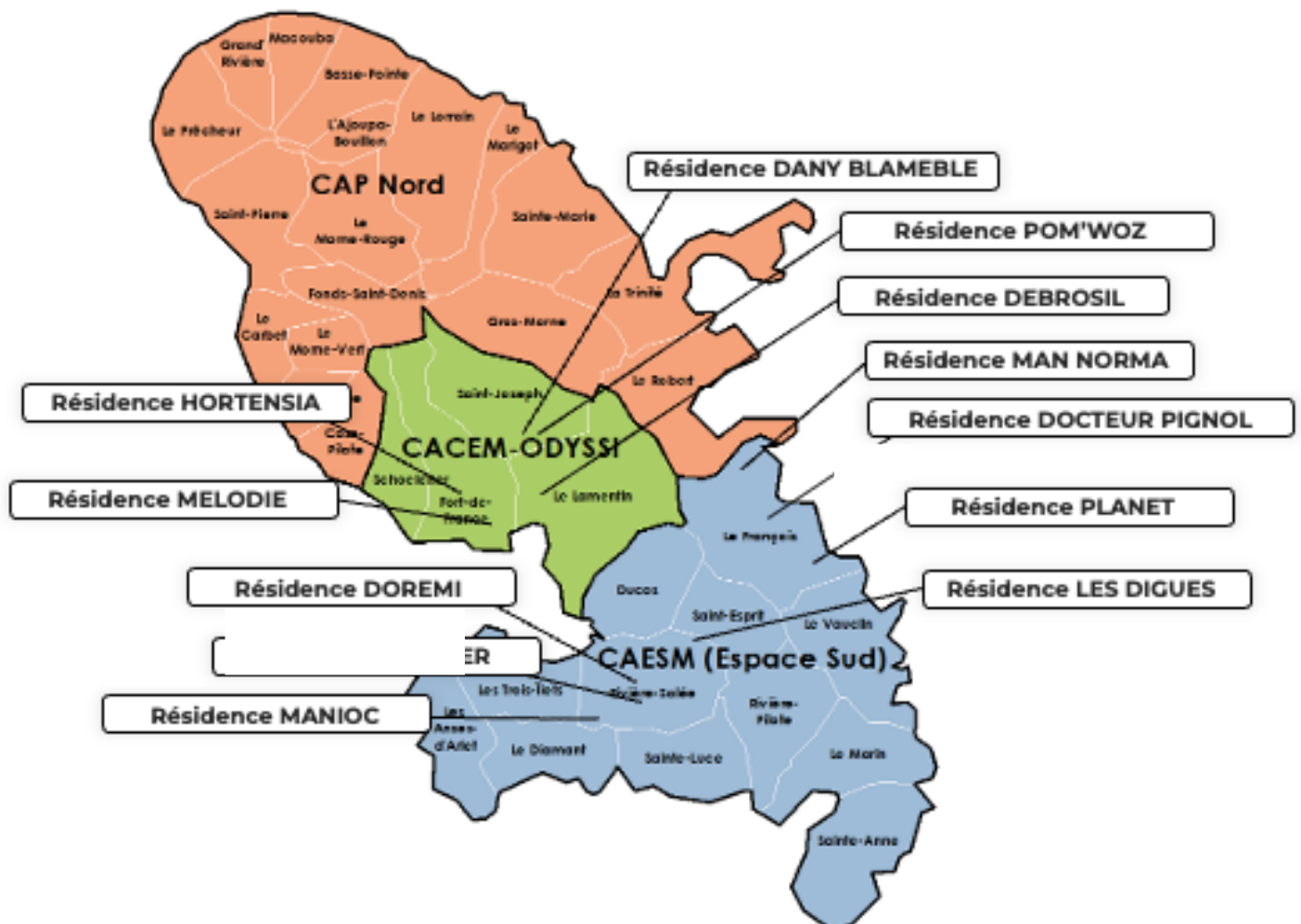


Le GIR (Groupe Iso-Ressources)

La grille Aggir est utilisée pour évaluer le niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée. À l'issue de l'évaluation, la personne âgée est classée dans 1 des 6 Gir selon son degré de perte d'autonomie.

- **Les GIR 1 à 4** : correspondent à des niveaux de dépendance ouvrant droit à l'APA.
- **Les GIR 5 et 6** : correspondent à une perte d'autonomie plus légère, sans ouverture de droits à l'APA.

Offre de la SIMAR



Résidence DEBROSIL

-  **Adresse :** Jeanne d'Arc, 97232 Le Lamentin
-  **Année :** 2025
-  **Logements :** 39 dont 6 seniors
-  **Typologie :** T2, T3, T4
-  **Étages :** 5 étages avec ascenseurs
-  **Équipements :** Accès sécurisé

Résidence MAN NORMA

-  **Adresse :** 14, rue Séraphin Calonne, 97240 Le François
-  **Année :** 2022
-  **Logements :** 27
-  **Typologie :** T2, T3
-  **Étages :** 2 étages sans ascenseur
-  **Équipements :** Accès sécurisé, espaces communs, animations, ateliers, jardin partagé

Résidence DOREMI

-  **Adresse :** 77, rue Schoelcher, 97215 Rivière-Salée
-  **Année :** 2023
-  **Logements :** 6
-  **Typologie :** T3
-  **Étages :** 2 étages sans ascenseur
-  **Équipements :** Accès sécurisé

Résidence DOCTEUR PIGNOL

-  **Adresse :** Rue Perrinon - Bourg, 97240 Le François
-  **Année :** 2020
-  **Logements :** 13
-  **Typologie :** T1, T2
-  **Étages :** 2 étages sans ascenseur
-  **Équipements :** Accès sécurisé, espaces communs

Résidence PLUMIER

-  **Adresse :** Rue du commandant Varasse Bourg, 97215 Rivière-Salée
-  **Année :** 2017
-  **Logements :** 8
-  **Typologie :** T2, T3
-  **Étages :** 2 étages sans ascenseur
-  **Équipements :** Accès sécurisé

EHPAD FLOREA

-  **Adresse :** Etang Z'Abricots, 97200 FDF
-  **Année :** 2018
-  **Places :** 96
Hébergement permanent : 92 places , dont 23 dédiées aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Hébergement temporaire : 4 places dont 1 dédiée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Accueil de jour : 4 places.
-  **Équipements :** Accès sécurisé, espaces communs

Résidence DANY BLAMEBLE

-  **Adresse :** Quartier Belle Etoile Nord Eden - 97212 SAINT-JOSEPH
-  **Année :** 2015
-  **Logements :** 65
-  **Typologie :** T2, T3
-  **Étages :** 3 étages avec ascenseur

Résidence LES DIGUES

-  **Adresse :** Quartier Habitation les Dignes, 97215 Rivière-Salée
-  **Année :** 2011
-  **Logements :** 109
-  **Typologie :** T1, T2, T3
-  **Étages :** 3 étages avec ascenseur
-  **Équipements :** Accès sécurisé, espaces communs, jardin partagé, téléassistance à la carte
-  **Salles de bains adaptées**

Résidence POM' WOZ

-  **Adresse :** Quartier Belle Etoile Route Nationale n° 4 - 97212 SAINT-JOSEPH
-  **Année :** 2013
-  **Logements :** 46
-  **Typologie :** T2, T3
-  **Étages :** 4 étages avec ascenseur
-  **Équipements :** Espace commun, jardins partagés, Associations de locataires, Boulodrome, Internet

LES DAMES 3 : RÉSIDENCE HORTENSIA

-  **Adresse :** Quartier Belle Etoile Route Nationale n° 4 - 97212 SAINT-JOSEPH
-  **Année :** 2013
-  **Logements :** 46
-  **Typologie :** T2, T3
-  **Étages :** 4 étages avec ascenseur
-  **Équipements :** Espace commun, jardins partagés, Associations de locataires, Boulodrome, Internet

LES HARMONIES 2 : RÉSIDENCE MÉLODIE

-  **Adresse :** Avenue Gontrand Damas - Otier Dillon-97 200 FDEF
-  **Année :** 2024
-  **Logements :** 35
-  **Typologie :** T2, T3
-  **Étages :** Plus de 6 étages avec ascenseur
-  **Équipements :** Accès sécurisé, espaces communs, programme d'animations
-  **Salles de bains adaptées**

Six nouveaux projets sont actuellement en développement au sein du parc de la SIMAR, dont quatre résidences autonomie et deux habitats inclusifs.

200 logements sont actuellement en projet, dont 65 seront livrables en 2026.

Les aides mobilisables

Vous avez un projet d'adaptation de votre logement ou envisagez un déménagement ?

De nombreuses aides existent pour vous soutenir, ainsi que des structures locales pour vous accompagner dans vos démarches : constitution de dossiers, informations, orientation...

La Collectivité Territoriale de Martinique

Elle propose plusieurs aides financières, notamment :

L'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) : pour les personnes âgées en perte d'autonomie, elle peut prendre en charge une partie des travaux (barres d'appui, siège de douche, WC surélevé, etc.)

La PCH (Prestation de Compensation du Handicap) : destinée aux personnes de moins de 60 ans en situation de handicap. Jusqu'à 13 200 € d'aides peuvent être mobilisées, selon votre situation.

Les aides locales (CAP Nord Martinique, CACEM, CAESM)

Les Communautés d'Agglomération prévoient une aide pour les adaptations de logements sous conditions. Pour en savoir plus, rapprochez-vous de votre **CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)** ou de votre **mairie**. Ils peuvent vous accompagner dans vos démarches, vous informer sur les aides disponibles, et parfois même vous aider en cas de déménagement ou de difficultés passagères. Trouvez votre CCAS via ce lien .

Le Centre Local d'information et de Coordination (CLIC)

Il évalue les besoins et oriente vers les solutions adaptées. Le CLIC de Fort-de-France peut vous permettre d'accéder à vos droits, de bénéficier d'un accompagnement personnalisé et d'être informé sur les aides disponibles, les professionnels de santé, ainsi que les actions de prévention ou animations organisées sur votre territoire

La CGSS

Elle peut vous aider lors de déménagement dans le cadre du Secours financier exceptionnel à la suite d'un incident.

Vous pouvez également vous rapprocher de votre **caisse de retraite** (Carsat, MSA, CNRACL...) ou de votre **complémentaire santé** (Malakoff Humanis, AG2R La Mondiale, Axa ...).

Ces acteurs ainsi que de des associations locales et des services d'aide à domicile peuvent vous conseiller et vous accompagner dans vos démarches.

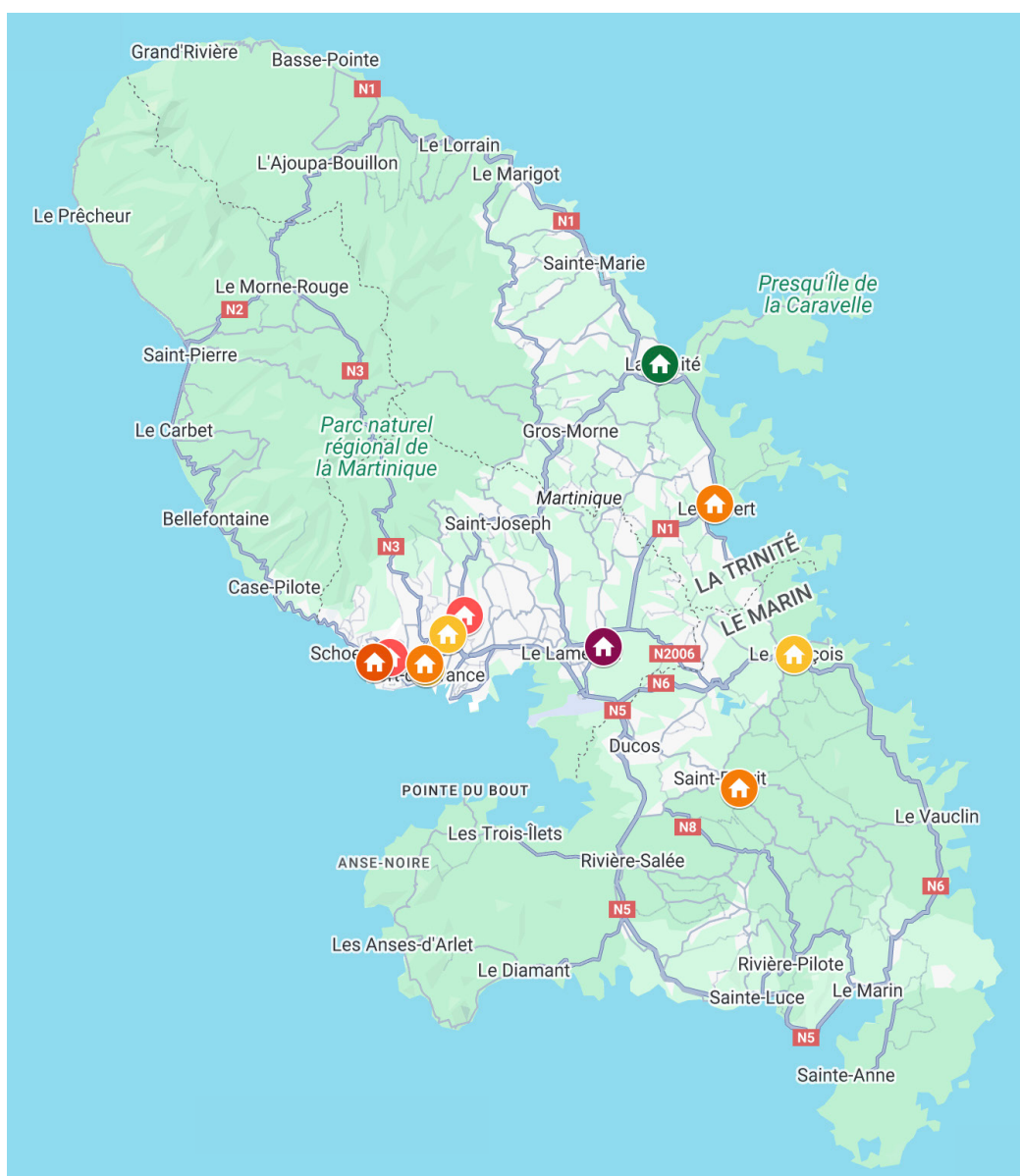
LES INITIATIVES PRÉSENTES SUR LE TERRITOIRE MARTINICAIS EN MATIÈRE D'HABITAT ET DE SERVICES POUR BIEN VIEILLIR

Les solutions de logements disponibles sur le territoire

En complément des logements proposés par la SIMAR, d'autres formes d'habitat adapté sont présentes en Martinique, portées par des acteurs publics, associatifs ou privés. Elles s'adressent à différents profils, selon les envies, le niveau d'autonomie et les besoins d'accompagnement. À mi-chemin entre le domicile classique et les établissements médico-sociaux, ces solutions relèvent de ce qu'on appelle l'habitat intermédiaire, ou habitat alternatif.

Habitat alternatif

L'habitat alternatif ou habitat intermédiaire, destiné aux personnes âgées autonomes ou en légère perte d'autonomie, offre un cadre de vie sécurisé, accessible et dynamique. Ces habitats favorisent le maintien à domicile et reposent souvent sur des partenariats locaux.





Résidence Services : Les résidences services s'adressent aux seniors. Elles proposent une offre de services payants (restauration, veille, animations, etc.), dans le cadre réglementaire fixé par la loi ELAN. Ces logements sont conçus pour faciliter le quotidien.

1. **Résidence Seniors SERENITY'S 2 (Schœlcher)**
2. **Résidence Seniors SERENITY Les Hauts de Redoute (Fort-de-France)**



Résidence intergénérationnelle : L'habitat intergénérationnel s'adresse à un public diversifié : personnes âgées, familles, couples ou étudiants. Il repose sur un principe de cohabitation au sein d'un même ensemble résidentiel. Les logements destinés aux seniors sont adaptés à la perte d'autonomie (plain-pied, présence d'ascenseurs, douches sans ressaut, cercles de giration, etc.). L'habitat présente des espaces partagés où les habitants peuvent se rencontrer. Des animations collectives et/ou des actions de prévention peuvent être proposées par un gestionnaire ou par le bailleur, pour encourager le vivre ensemble et renforcer la convivialité.

1. **Résidence Yvette Ebion (Fort-de-France)**
2. **Résidence Villa Goellette (Schœlcher)**
3. **Résidence Atlantis (Le Robert)**
4. **Résidence La Canopée (Saint-Esprit)**



Résidence Seniors : Les résidences seniors s'adressent aux seniors. Les logements sont conçus pour faciliter le quotidien des résidents : douche spacieuse et sans ressaut, volets électriques, cercles de giration...et un environnement adapté et possiblement des propositions de services.

1. **Résidence Les Eaux Vives (Fort-de-France)**
2. **Résidence Olga Mesnil (Fort-de-France)**
3. **Résidence Docteur Pignol (Le François – SIMAR)**



Colocation senior : La colocation senior s'adresse à des personnes âgées qui souhaitent vivre ensemble dans un logement partagé, tout en permettant de garantir l'intimité de chacun, avec une chambre et une salle de bain individuelle par colocataire. Ce mode d'habitat peut être mis en place en partenariat avec des acteurs locaux (associations, CCAS) et s'accompagner d'une offre servicielle payante encadrée par la loi ELAN : animation sociale, veille, accompagnement administratif...

1. **Colocation Les Ailes des Anges (Lamentin)**



Béguinages : le bédouinage est une forme d'habitat destiné aux personnes âgées de 60 ans ou plus, à faibles ressources et en situation de perte d'autonomie légère (GIR 5 ou 6). Le bédouinage repose souvent sur une logique communautaire et solidaire, en proposant un cadre de vie sécurisant et propice à l'entraide entre habitants.

1. **Béguinage La Trinité (La Trinité)**



Résidence autonomie (RA) : Les résidences autonomie sont des ensembles de logements pour les personnes âgées associées à des espaces collectifs et des services collectifs : blanchisserie, restaurant, portage de repas, activités... Elles sont souvent construites à proximité des commerces, des transports et des services et le coût du logement y est modéré. Certaines résidences autonomie proposent également des séjours de courte durée.

Ideal pour les personnes autonomes qui souhaitent vivre dans un cadre sécurisé, avec du lien social.

1. **Résidence Casimir Léotin (Le Carbet)**
2. **Résidence Maman Créole (Fort-de-France)**
3. **Foyer-logement Yole Gran Moun (Fort-de-France)**
4. **Résidence La Canopée (Saint-Esprit)**



MARPA (Maison d'Accueil et de Résidence Pour l'Autonomie) est une petite structure d'hébergement à taille humaine, conçue pour accueillir des personnes âgées autonomes ou en légère perte d'autonomie. Elle offre à chaque résident un logement individuel confortable, avec des espaces communs favorisant la convivialité et le lien social. La MARPA permet aux personnes de vivre en toute sécurité tout en conservant leur indépendance, dans un cadre familial et proche des services du quotidien. Ce mode d'hébergement propose un accompagnement personnalisé et une présence bienveillante, sans être un établissement médicalisé.



L'habitat inclusif est une solution de logement pensée pour les personnes âgées ou en situation de handicap qui souhaitent vivre chez elles tout en bénéficiant d'un cadre sécurisé et convivial. Ce type d'habitat propose des logements individuels regroupés autour d'espaces communs favorisant la vie collective et les échanges. Porté par un projet de vie sociale et partagée, l'habitat inclusif permet de rompre l'isolement et de renforcer l'autonomie des habitants, grâce à un accompagnement souple et adapté, sans être une structure médicalisée. Il s'intègre pleinement dans la vie du quartier ou du village, dans une logique d'inclusion et de proximité.



EHPA (établissements d'hébergement pour personnes âgées) : Ces structures non médicalisées accueillent des personnes autonomes ou semi-autonomes. Des services quotidiens sont proposés aux résidents (blanchisserie, portage de repas, activités avec les autres résidents, permanence nocturne...).

Un bon compromis entre autonomie et accompagnement.

1. **Résidence de l'Âge d'or (Fort de France)**
2. **La joie de vivre (Fort de France)**
3. **Résidence le Flamboyant (Fort de France)**
4. **Foyer de Tabitha (Le Lamentin)**
5. **Family home domaine les Poiriers (Le Morne Rouge)**
6. **EHPA de Basse Pointe (Basse Pointe)**



EHPAD (Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) : Structures médicalisées accueillant des personnes âgées ayant besoin d'un accompagnement quotidien et de soins. Ces établissements sont médicalisés, avec la présence d'un personnel soignant et la coordination de professionnels de santé. En plus de l'hébergement, les EHPAD assurent l'aide à la vie quotidienne, les soins, la restauration et des activités adaptées.

Recommandé lorsque le maintien à domicile n'est plus possible ou souhaité, pour des raisons de santé.

1. **EHPAD du Prêcheur (Le Prêcheur)**
2. **EHPAD Le Temps de Vivre (Le Carbet)**
3. **EHPAD Terrevillage (SCHOELCHER)**
4. **EHPAD Résidence L'Oasis (Fort de France)**
5. **EHPAD Centre Emma Ventura (Fort de France)**
6. **EHPAD L' Espace Gran Moun (Fort de France)**
7. **EHPAD Résidence Floréa Etang (Fort de France)**
8. **EHPAD Les colibris (petite unité de vie)**
9. **EHPAD Romain Blondet (Saint Joseph)**
10. **EHPAD Résidence Sainte-Hildegarde (Gros Morne)**
11. **EHPAD Résidence Sénior Le Beau (La Trinité)**
12. **EHPAD Henri Bourgeois (Le Lamentin)**
13. **EHPAD Résidence l'Orchidée (Le Lamentin)**
14. **EHPAD Les Filaos Marcel Hardy (Le Robert)**
15. **EHPAD Centre hospitalier du François (Le François)**
16. **EHPAD Les Gliricidias (Le François)**
17. **EHPAD Résidence Marie-Olga Ancet (Ducos)**
18. **EHPAD du Centre hospitalier (Saint Esprit)**
19. **EHPAD Résidence Floréa de Saint (Saint Esprit)**
20. **EHPAD Le logis Saint-Jean (Rivière Salée)**
21. **EHPAD des Trois-Ilets (Les Trois-Ilets)**
22. **EHPAD Les Madrépores (Les Anses d'Arlet)**
23. **EHPAD du Centre hospitalier du Marin (Le Marin)**
24. **EHPAD Florea**



Accueil de jour : Les personnes âgées qui vivent chez elles peuvent être accueillies une à plusieurs journées par semaine dans une structure proposant un accueil de jour. Fréquenter un accueil de jour permet de participer à des activités adaptées. Ces temps passés hors du domicile contribuent également à rompre l'isolement et à permettre aux proches aidants d'avoir du temps pour leurs propres occupations

Idéal pour maintenir du lien social et avoir un soutien temporaire ou régulier à la fois pour la personne et pour ses proches.

1. **CAJ Manman Fanotte - A.Pro.Qua.Vie (Le Lorrain)**
2. **Accueil de jour Nord Caraïbe - ASAMAD (Le Carbet)**
3. **Centre d'accueil de jour La gout' d'éllixir (Saint Joseph)**
4. **Centre d'accueil de jour Yaya - ASSCAM (Sainte Luce)**
5. **Centre d'accueil de jour Pierre (Fort de France)**

Pour retrouver ces différentes structures, vous pouvez consulter l'annuaire officiel de l'État sur le site suivant :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Ce site recense plus de 70 000 établissements et services destinés aux personnes âgées et à leurs proches : accueils de jour, résidences, aides à domicile, solutions pour l'autonomie, etc. Vous y trouverez des informations pratiques pour identifier les solutions proches de chez vous.

Pour en savoir plus ou être accompagné dans vos démarches, vous pouvez également contacter :

- **Le CCAS** (Centre communal d'action sociale) de votre commune
- **Le CLIC** (Pôle Autonomie)

Être bien entouré(e) : les services près de chez vous

Rester chez soi dans les meilleures conditions possibles, c'est aussi être bien accompagné(e). Information, équipements adaptés, actions de prévention, lien social, soins ou encore solutions de mobilité : plusieurs dispositifs sont présents sur le territoire pour vous soutenir au quotidien. Dans ce livret, nous vous présentons quelques-uns de ces dispositifs, répartis en plusieurs thématiques :

1. S'informer et être bien orienté(e)
2. Adapter son logement
3. Préserver son autonomie
4. Recevoir de l'aide au quotidien
5. Créer du lien et rester actif(ve)
6. Se déplacer plus facilement
7. Soutenir les aidants

Pour chaque catégorie, vous retrouverez le nom des structures à contacter et les principaux services proposés.

S'INFORMER ET ÊTRE BIEN ORIENTÉ(E)



CLIC de Fort-de-France

- Accueil, écoute et orientation des seniors.
- Accès aux droits : information sur les prestations (APA, PCH, aides sociales...).
- Action de sensibilisation et de prévention (ateliers).



CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)

- Présents dans toutes les communes de plus de 1 500 habitants.
- Accueil, écoute et orientation.
- Aide à la constitution de dossiers par les travailleurs sociaux (aides sociales, adaptation du logement, dossier APA, ASH, AAH ...).
- Visites à domicile, repérage de vulnérabilités.



France Services

- Guichet unique pour les démarches : retraite, santé, logement, impôts, numérique...
- Justibus : bus d'information et aide à la réalisation des démarches à
- Fort-de-France du lundi au mercredi de 8h00 à 12h45, le jeudi de 8h00 à 16h15 et le vendredi de 8h00 à 12h45 au 35 boulevard du Général de
- Gaulle 97200 Fort-de-France France.



Points Services Particuliers Martinique (PSPM)

- Accueil physique situé au 18 rue Robespierre, Terres Sainville. Il propose un espace avec équipements informatiques en libre accès pour effectuer des démarches administratives telles que consultation de compte, demande de prestation, prise de rendez-vous, téléchargement de documents, etc.
- Bus itinérant : permanences dans les quartiers (De Briant, Godissard, Langellier Bellevue...), accompagnement gratuit (formulaires, courriers, dossiers, factures, usage informatique)." avec leur logo :

ADAPTER SON LOGEMENT



Aides financières à l'adaptation

- **PCH** (Prestation de Compensation du Handicap) : jusqu'à 13 200 €
- **Aides locales** : ex. Espace Sud (3 000 €)
- **Autres financeurs** : CAF, CGSS, caisses de retraite, complémentaires santé...

• **Camion SOLIHA**

SOLIHAIMMO

- Camion d'information itinérant sur les aides et équipements pour rester chez soi.
Conseils, démonstrations et accompagnement au montage des dossiers.

PRÉSERVER SON AUTONOMIE



Graines de Vie Martinique

- Ateliers d'Activité Physique Adaptée, Éducation à la santé, mémoire, prévention.



CGSS

- Heures d'accompagnement ou de prévention pour personnes autonomes (GIR 5-6), aides aux démarches administratives et financière via le dispositif Oscar. Ces heures sont définies suite à l'évaluation de travailleurs sociaux à domicile pour déterminer les besoins.
Accompagnement social et aides exceptionnelles.



Les Communautés d'Agglomération et leurs relais physiques

- Les Communautés d'Agglomération (CACEM, CAP Nord, CAESM) peuvent accompagner ou financer des actions en faveur du maintien de l'autonomie, telles que des ateliers de prévention (gestion du budget, nutrition, pathologies chroniques...), des aides à l'adaptation du logement ou des services de proximité pour les seniors (Bus itinérants, accès aux droits...).



Dispositifs d'Appui à la Coordination des parcours complexes

- Coordination parcours de soins et accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie



- **PREZANS**

Société proposant des solutions de téléassistance, service qui permet de mettre en contact une personne âgée avec un téléopérateur en cas de problème à domicile.

Plateforme OGENIE : <https://ogenie.fr/>

Plateforme de recherche d'activités proches de chez soi (loisirs, ateliers, bénévolat...). Vous pouvez y retrouver des activités de convivialité, de loisirs et culture, de l'activité physique, des ateliers de prévention, des ateliers d'informatique et accès aux droits, des solutions de transports ainsi que des actions de bénévolat.

- **Convivialité :**

- Écrivez une lettre et redonnez le sourire ! OU recevez une lettre avec l'association une lettre un sourire.

- **Bénévolat :**

AN BALAN BA GRAN MOUN : Réalisation de courses pour les plus âgés.

Activité physique :

Activités adaptées – France Parkinson.

Informatique et accès aux droits :

Bus France Services servibus – service itinérant. Le bus se déplace sur les quartiers de Fort-de-France suivants : De Briant (Ex-école maternelle Les Roses) le lundi, - Godissard (Derrière la MJC de Floréal) le mercredi - Langellier Bellevue (Résidence Ozanam) le vendredi.

RECEVOIR DE L'AIDE AU QUOTIDIEN



CCAS de certaines communes

- Portage de repas, accompagnement social, lien avec les travailleurs sociaux.

Services d'Aide à Domicile (SAAD)

- Entretien du logement, aide à la toilette, repas, lien social. Structures SAP/SAD agréées, intervention à domicile.



Croix-Rouge



- Accueil, orientation, accompagnement social.
- Accueil de jour : aide alimentaire, aide aux victimes, activité sport adapté, sorties culturelles, animation intergénérationnelle.
- Accompagnement social personnalisé : ouverture de droits, accès aux soins, aide alimentaire, soutien psychologique, ateliers prévention (gestion du budget, alimentation...).

CRÉER DU LIEN ET RESTER ACTIF(VE)



COLLECTIVITÉ TERRITORIALE DE MARTINIQUE

- Organisation des "RDV du mardi" : conférences hebdomadaires sur diverses thématiques pour les seniors.



- **Animations proposées par les CCAS**
- Ateliers de prévention, activités culturelles, activités sportives...



Associations de quartier & amicales de locataires seniors

- Moments conviviaux, bénévolat, entraide, projets collectifs.



Association "Une lettre, un sourire"

Pour envoyer ou recevoir du courrier : unelettreunsourire.org

SE DÉPLACER PLUS FACILEMENT



Martinique Transport

- Tarifs réduits pour les seniors.
- Transport à la demande selon les zones.



Espace Sud (CAESM)

- Transports gratuits pour les plus de 75 ans.

SOUTENIR LES AIDANTS



Plateforme d'accompagnement des aidants – Fort-de-France

- Plateforme d'Information, qui propose également des séjours de répit en structure, des activités et du soutien et de la formation.



Ma boussole Aidants

- Répertoire complet des aides et ressources locales pour les proches aidants.

RESSOURCES ET CONTACTS UTILES

Madame Michelle DE PERCIN – SIMAR
mdepercin@simar.mq

Portail d'information national
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr