

Connaissez-vous vos droits ?

Se protéger juridiquement :

- ▶ Le mandat de protection future permet de désigner à l'avance la personne que l'on souhaite voir chargée de veiller sur soi le jour où l'on n'est plus en état, physique ou mental, de le faire seul.
- ▶ Le juge des tutelles peut décider de mesures de protection juridique plus ou moins importantes (sauvegarde de justice, curatelle, tutelle) des personnes particulièrement vulnérables et incapables de défendre leurs propres intérêts.

Se protéger contre les abus :

3977 : numéro national d'appel contre la maltraitance des personnes âgées et des personnes handicapées

- ▶ Du fait de leur statut juridique, de leurs fonctions ou de l'influence qu'elles peuvent exercer sur le donateur ou l'auteur du testament, certaines personnes ne peuvent pas recevoir de legs ou de donations : c'est le cas des personnels des maisons de retraite, des professions médicales, des accueillants familiaux.
- ▶ L'abus de faiblesse est une pratique commerciale qui consiste à solliciter une personne afin de lui faire souscrire un contrat en abusant de sa situation de faiblesse ou d'ignorance (âge avancé, mauvais état de santé) : il est condamnable pénalement.

FAMILLES DE FRANCE Fédération nationale reconnue d'utilité publique - agréée d'éducation populaire - agréée organisation nationale de consommateurs - agréée association éducative complémentaire de l'Enseignement public. 28 Place Saint-Georges 75009 Paris. 01 44 53 45 90. www.familles-de-france.org



Familles de France peut vous proposer :

Des activités et des aides pour bien vieillir :

- ▶ Des activités sportives seniors
- ▶ Des visites, des sorties culturelles
- ▶ Des groupes de parole et des cafés seniors
- ▶ Des conférences et des stages « nutrition »
- ▶ Des aides à domicile
- ▶ Des rencontres festives, amicales et intergénérationnelles
- ▶ ...



Et Familles de France recherche **des bénévoles** ! Vous êtes senior actif, vous souhaitez vous investir dans une activité qui a du sens, et donner du temps pour les autres : juridique, jeunesse, gestion/encadrement d'activité, social et caritatif, militant, ... nous offrons une grande variété d'activités bénévoles.

Coordonnées de votre fédération ou association locale :



FAMILLES DE FRANCE

POLITIQUE FAMILIALE

POLITIQUE FAMILIALE



BIEN VIEILLIR

- ▶ Garder place dans la société
- ▶ Se faire entendre
- ▶ Transmettre
- ▶ Partager

Vieillir est inéluctable, être dépendant non.

Bien vieillir c'est possible : les familles, les associations, les bénévoles, les professionnels, y travaillent.

Mai 2014

www.familles-de-france.org



POLITIQUE FAMILIALE

POLITIQUE FAMILIALE

L'activité et le lien social

Booster l'esprit et bouger le corps, deux principes essentiels pour bien vieillir !

► Communiquer, apprendre, mémoriser, raisonner, penser... A tout âge il est important de faire fonctionner ses fonctions cognitives. Les activités ne manquent pas : jeux, lectures, sorties culturelles, cours pour adultes, bénévolat...

► Le cerveau fait partie d'un ensemble : le corps. N'entretenez pas l'un sans l'autre ! L'activité physique fait fonctionner les os, les muscles et l'esprit. Marcher, nager, courir, faire du vélo ? Le sport peut se pratiquer à son rythme et à son niveau, et il vous incitera à sortir de chez vous, à faire des rencontres et vivre des aventures. Alors il n'est jamais trop tard pour s'y mettre !

► « Les autres » sont un excellent stimulant. Garder contact et pratiquer ces activités avec des amis et des proches, c'est le meilleur moyen pour rester motivé, et pour rester en forme ! Car du lien social, c'est tout simplement des moments de bonheurs partagés, et là pas d'âge pour s'en priver.

Les Rendez-vous

► Semaine Bleue

En **octobre** chaque année : une semaine nationale dédiée aux personnes retraitées et aux personnes âgées. De nombreuses manifestations et un concours qui prime les meilleures actions.

► Journée des aidants familiaux

Le **6 octobre** : une journée dédiée à tous celles et ceux qui aident un proche au quotidien, parce qu'il est malade, en situation de handicap ou simplement parce qu'il vieillit.

La prévention au quotidien

La prévention, c'est préserver le plus longtemps possible son mode de vie et sa qualité de vie :

► **Santé** : veiller à sa santé, effectuer les contrôles médicaux de routine et les tests de dépistage.

► **Nutrition** : bien manger pour être en bonne santé et pour se faire plaisir.

► **Accidents domestiques** : adapter son activité quotidienne et son domicile au vieillissement.

Les caisses de retraites et les caisses d'assurance maladie proposent des programmes de prévention ouverts à tous. N'hésitez pas à vous renseigner !

Pour votre logement, il existe des dispositifs fiscaux, ainsi que des aides des caisses de retraites et de l'Agence nationale pour l'habitat qui vous permettront l'adaptation et l'entretien de votre domicile : la meilleure solution pour y rester le plus longtemps possible.

La dépendance et l'APA

L'allocation personnalisée d'autonomie est versée aux personnes de plus de 60 ans qui subissent une perte d'autonomie.

► Son montant évolue en fonction du degré de dépendance, mesuré par la grille d'évaluation AGGIR (autonomie gérontologie groupe iso ressources), des personnes valides (GIR 6) aux personnes dépendantes (GIR 1).

Seules les personnes classées dans les groupes 1 à 4 (perte d'autonomie), bénéficient de l'allocation.

► Les personnes classées en GIR 5 et 6, considérées comme autonomes ayant juste besoin d'une aide ponctuelle peuvent parfois bénéficier d'aides spécifiques (aide ménagère fournie par la mairie ou les régimes de retraite par exemple).

► L'APA sert à financer des heures d'aides à domicile, et peut donc être utilisée pour rémunérer un aidant familial (en dehors de son conjoint). Ce dernier est donc salarié et bénéficie à ce titre de tous les droits de ce statut.

Les droits et devoirs de la famille

Outre l'APA, il existe des droits pour celles et ceux qui aident un proche dépendant :

► Des dispositifs de congés pour aménager ou cesser temporairement son activité professionnelle pour s'occuper de ses proches : le congé de solidarité familiale et le congé de soutien familial.

Le congé de solidarité familiale peut être indemnisé par l'assurance maladie, l'allocation peut même être partagée entre plusieurs proches aidants.

► Des dispositifs fiscaux : déduction des pensions alimentaires versées aux ascendants, déduction pour frais d'accueil d'une personne âgée, crédit d'impôt pour dépenses équipements pour personnes âgées ou handicapées...

Le professionnel

Besoin d'une aide à domicile, pour un petit coup de main ou pour un peu de compagnie ? Pas facile de s'improviser employeur, mais des dispositifs existent pour vous simplifier la vie :

► Des associations d'aides à domicile rechercheront la bonne personne pour vous.

► Le chèque emploi service universel (CESU) qui simplifiera la déclaration des salaires et le contrat de travail.

► La réduction d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile.