



vaison la romaine

le guide

# seniors

de votre ville

# sommaire

- 04 S'informer
- 06 Le temps des loisirs
- 08 Bien vivre chez soi
- 12 Choisir son lieu de vie
- 14 Garder la santé
- 18 Faciliter vos déplacements
- 20 Trouver les bonnes adresses
- 22 Numéros d'urgence



S'assurer du bien-être de tous les Vaisonnais, veiller à ce que chacun trouve sa place dans notre ville, voilà ce qui me tient particulièrement à cœur.

Ce guide répertorie les différents dispositifs que la Ville de Vaison-la-Romaine, les associations et les organismes locaux mettent en œuvre pour vous aider dans votre quotidien et favoriser votre bien-être au sein de notre ville.

Loisirs, santé, logement, vie pratique... tous les aspects de la vie quotidienne sont abordés dans cette brochure que je vous invite à conserver précieusement.

Bonne lecture !

---

**Jean-François Périlhou**  
Maire de Vaison-la-Romaine

Pour vous renseigner, deux structures vous accueillent : la Ville de Vaison-la-Romaine, avec son Centre communal d'action sociale, et le Centre local d'information et de coordination gérontologique.

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

La Ville de Vaison-la-Romaine multiplie les actions envers les seniors. Qu'il s'agisse de répondre à des besoins de première nécessité ou de fournir une aide ponctuelle, le Centre communal d'action sociale offre tout un éventail de solutions qui contribuent à améliorer votre quotidien.

### Conseils et écoute

Au sein de l'équipe du Centre communal d'action sociale, une personne référente vous aide dans vos démarches administratives et pour la constitution des dossiers d'aide sociale :

- allocation personnalisée à l'autonomie pour les personnes de plus de 60 ans,
- allocation départementale de solidarité aux personnes âgées.

Le CCAS vous informe sur les établissements d'hébergement et vous aide à constituer les dossiers d'admission.

### Des services pour faciliter votre quotidien

Le CCAS intervient quotidiennement auprès des seniors :

#### Portage de repas

Livraison de repas à domicile, du lundi au samedi.

#### Service de télé-assistance

Intervention rapide à votre domicile en cas de problème.

#### Service de mini-bus gratuit

Toute l'année des navettes desservent le centre-ville deux fois par semaine. Détail des lignes et modalités : lire en page 18.

#### Loisirs seniors

Lire en page 7.

#### Plan canicule

La mairie est au cœur du dispositif. Elle effectue un recensement des personnes isolées en vue de mieux prendre en charge les personnes seules et vulnérables. Lire en page 17.



### Une coordinatrice seniors à votre service

Parce qu'il n'est pas toujours facile de se déplacer, une coordinatrice seniors se rend à votre domicile pour vous renseigner sur les aides possibles : télé-assistance, portage des repas... Avec elle, en toute confiance, vous pourrez évoquer les solutions pour améliorer votre quotidien. Sur rendez-vous pris au 04 90 36 50 08 ou auprès des agents en charge du portage des repas à domicile si vous bénéficiez de ce service.

Le Centre communal d'action sociale vous accueille du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h, à l'hôtel de ville.  
Tél. 04 90 36 50 08

### CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION HAUT-VAUCLUSE (CLIC)

Le Clic est un lieu de ressources, d'accueil et d'informations. C'est un guichet de proximité à disposition des personnes de plus de 60 ans, de leur famille et de tous ceux qui sont concernés par le vieillissement.

### Réseau d'accompagnement des plus de 60 ans et de leur entourage

Lieu de dialogue et d'écoute, il réserve à chacun un accueil personnalisé et gratuit. En concertation avec les professionnels et l'entourage, le Clic propose un accompagnement individualisé et un suivi de chaque situation. Cet organisme recense et recueille des informations. Il exploite une base de données des services présents sur le territoire. Ainsi, peut-il renseigner sur les dispositifs mis en place en faveur des seniors

et en particulier sur les solutions d'hébergement (Ehpad, famille d'accueil, foyer logement, accueil de jour, hébergement temporaire, etc.). Le Clic participe également à des actions de préventions (atelier mémoire, prévention des chutes, nutrition, etc.).

Installé au rez-de-chaussée de la maison de retraite Frédéric Mistral, rue Louis Reynaud, le Clic vous accueille le lundi, mercredi et vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

Renseignements : Il est conseillé de prendre rendez-vous au 06 45 76 58 10. Visite à domicile possible. Tél. 04 90 36 54 55 ou 06 45 76 58 10  
clichautvauclose@ch-vaizon.fr

# 06 le temps des loisirs

L'heure de la retraite est un moment privilégié pour donner libre cours à ses passions ou découvrir de nouveaux horizons à travers le sport ou des activités culturelles.

## VIE ASSOCIATIVE

Parmi les quelques 140 associations vaisonnaïses, nombreuses offrent aux aînés des occasions de rencontres et de divertissements, tout au long de l'année. Certaines leurs sont plus spécifiquement réservées :

### Vaison-la-Romaine accueil

L'association anime des ateliers anglais, dessin et peinture, couture, tricot, patchwork, scrabble, échecs, boules, activités photo, sorties pédestres. Le programme de toutes les animations est en ligne sur [www.vaison-accueil.asso.fr](http://www.vaison-accueil.asso.fr).

Permanence le 4<sup>e</sup> samedi de chaque mois, de 10h à 11h30 à la salle des aînés, rue du colonel Parazols.

Marie-Agnès Constantin  
Tél. 04 90 36 23 56

### Club de l'amitié

Après-midi dansantes, voyages, activités ludiques, belote, etc. Sous le double signe du partage et de la découverte, l'association offre un panel d'animations variées.

Tél. 04 90 28 77 38

### Séréno Animation

Chaque mois, l'association propose un programme d'activités culturelles et sportives, ouvertes à tous les retraités vaisonnaïses (résidents ou non du foyer logement) : atelier mémoire, concours de belote, chorale, gym douce.

Résidence « La Séréno »  
Rue Albert Richier  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 36 04 20

### Association sportive et culturelle des retraités de l'Éducation nationale (Ascren)

L'association propose aux retraités de l'Éducation nationale des animations culturelles : conférences, sorties et voyages ainsi qu'un programme de randonnées pédestres.

Tél. 04 90 69 75 22  
[d.henriot84@wanadoo.fr](mailto:d.henriot84@wanadoo.fr)

### Bistrot Mémoire du Ventoux

Le Bistrot Mémoire s'adresse aux personnes qui souffrent de troubles de la mémoire, à leurs proches ainsi qu'à leurs aidants. C'est un lieu pour dialoguer librement, partager ses interrogations ainsi que ses difficultés

et réfléchir autour de préoccupations communes dans un climat de détente et de convivialité. Les rencontres se tiennent dans un lieu public ouvert à tous généralement un café. Animé par une neuro-psychologue et une équipe de bénévoles, le Bistrot Mémoire du Ventoux se déroule deux après-midi par mois (dates et lieu : se renseigner auprès de l'association).

Tél. 06 26 06 28 01  
(Catherine Serre)  
[bistrotmemoireduventoux@gmail.com](mailto:bistrotmemoireduventoux@gmail.com)  
En savoir plus :  
[www.bistrot-memoire.com](http://www.bistrot-memoire.com)

### Le bénévolat des seniors

La participation des seniors dans le tissu associatif de Vaison-la-Romaine est très importante. On peut s'en rendre compte lors du forum Vaison associations organisé par la mairie, pour lequel les seniors s'impliquent largement, prouvant que pour rester acteurs dans la vie de tous les jours, l'âge importe peu !

**Le Centre communal  
d'action sociale  
organise chaque mois  
des thés dansants à  
l'Espace culturel.**



### **Pour vous informer**

Les différentes publications éditées par la Ville (Le Mensuel, Le Guide des associations) et le site internet [vaison-la-romaine.com](http://vaison-la-romaine.com), renseignent et informent sur toutes les possibilités offertes par les associations !

## **LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE**

La bibliothèque municipale propose des actions spécifiques pour les seniors.

### **Un service de portage de livre à domicile**

Ce service s'adresse aux personnes à mobilité réduite. Les bénévoles partenaires de cette action, vous rencontrent afin de mieux connaître vos goûts littéraires. Un rendez-vous mensuel est fixé pour vous apporter à domicile des livres. Inscription obligatoire à la bibliothèque.

### **Des livres adaptés pour les personnes malvoyantes**

Une sélection de livres en gros caractères et d'ouvrages audio vous est proposée, en plus des 25 000 références à votre disposition (romans, journaux, magazines, bandes dessinées, etc.).

Renseignements :  
bibliothèque municipale  
04 90 36 18 90

## **LES ANIMATIONS DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)**

La Ville à travers son Centre communal d'action sociale propose des activités de loisirs pour les aînés :

- organisation de thés dansants,
- animations pour les fêtes de fin d'année : repas des aînés et colis de Noël,
- seniors en vacances (séjour spécialement adapté à l'accueil des seniors, en matière de prestations et de confort, sous condition de ressources).

## **LES ATELIERS MULTIMÉDIA**

La Copavo propose des cours collectifs d'initiation à l'informatique sur ordinateur ou tablette, à raison d'un rendez-vous par semaine.

Avec l'aide d'un animateur, apprenez à maîtriser les bases de l'informatique, communiquer au moyen d'une messagerie électronique, rechercher des informations sur internet, créer un document à l'aide d'un logiciel de traitement de texte, etc. Des stages permettent également d'approfondir certaines thématiques telles que la gestion des photos, l'usage des réseaux sociaux...

Inscriptions :  
Copavo, 375 avenue Gabriel Péri - BP 90  
84110 Vaison-la-Romaine  
tél. 04 90 36 16 29 ou  
06 84 05 83 98.  
[espaces-multimedia@copavo.fr](mailto:espaces-multimedia@copavo.fr)  
[www.espaces-multimedia.fr](http://www.espaces-multimedia.fr)

À Vaison-la-Romaine, les ateliers se déroulent au siège de la Copavo (avenue Gabriel Péri).  
Nombre de places limité.

Équiper et adapter votre logement afin d'améliorer votre confort et votre sécurité est indispensable pour vous permettre de rester autonome chez vous. Il est fortement conseillé de vous en préoccuper avant que les difficultés ne surviennent !

## LES AIDES À LA VIE AUTONOME

### Adapter son logement

Si votre habitation principale ne répond plus aux normes de sécurité et de confort, et que vous souhaitez entreprendre des travaux visant à l'adapter à vos contraintes de vie, l'association Habitat et développement 84 vous accompagne dans vos démarches (conseils et aide aux montages de dossiers de financement).  
Tél. 04 90 23 12 12

Des conseils et aides financières peuvent être accordées par votre caisse d'assurance retraite ou les organismes de retraite complémentaire.

### Le service de télé-assistance

Ce service, proposé par le Centre communal d'action sociale, permet de rester chez soi en toute sécurité : un transmetteur installé chez le particulier, que ce dernier peut activer en cas de problème (chute, malaise, etc.), déclenche l'intervention immédiate des services de secours. Il fonctionne toute l'année, 24h sur 24h.

### La restauration et le portage des repas

Tous les jours, le Centre communal d'action sociale organise la livraison de vos repas à domicile (en liaison froide). Ce service s'adresse aux personnes âgées retraitées ou handicapées. Des traiteurs proposent également ce service.  
Tél. 04 90 36 50 08

### Manger c'est aussi un moment de plaisir partagé :

le restaurant du foyer-logement La Séréno est ouvert à tous les retraités, tous les jours, sur simple inscription, la veille au 04 90 36 04 20.





## Les aides à domicile

L'aide à domicile est le « pivot » du maintien à domicile. Elle permet aux personnes en perte d'autonomie ou en incapacité temporaire, de rester chez elles. L'aide à domicile accompagne la personne :

- dans les actes de la vie quotidienne (entretien du logement, courses, préparation des repas),
- dans ses activités sociales et ses loisirs (aide pour les démarches administratives, les promenades et activités ludiques). L'aide à domicile apporte aussi une présence et un soutien moral précieux pour les personnes vivant seules.

### Plusieurs associations interviennent à Vaison-la-Romaine :

#### Association Entraide

Depuis 1979, l'association Entraide œuvre dans le domaine du service à domicile et de l'aide à la personne, en particulier aux seniors. Avec plus de 60 intervenants, l'association couvre un territoire qui s'étend sur 20 communes.

**La Ville de Vaison-la-Romaine propose un service de portage de repas à domicile.**

Entraide en plus de ses missions d'aide et d'accompagnement pour le maintien à domicile, élargie son offre de service :

- en partenariat avec l'association présence Verte, elle vous informe sur toutes les solutions de mise en sécurité de votre domicile, en complément de la télé-assistance.
- en partenariat avec l'Association pour l'aide aux familles de Valréas, Entraide intervient auprès des personnes au stade précoce de la maladie d'Alzheimer au travers d'une équipe spécialisée Alzheimer (Esa), composée de professionnels (ergothérapeute, psychomotricien, assistant de soins en gérontologie, infirmier formé à la réadaptation, à la stimulation et à l'accompagnement des personnes malades, etc.).

### L'association Entraide c'est aussi...

Un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD : 04 90 10 06 54). Une équipe d'aides-soignantes et d'infirmières diplômées assure une prise en charge globale du patient. La fréquence des interventions varie en fonction des besoins. Ce service intervient pour des soins infirmiers, d'hygiène, de confort, de prévention et de surveillance para-médicale.

Il offre aux personnes dépendantes une réelle alternative à l'hospitalisation, dans le souci du maintien de leur autonomie.

Renseignements :  
Rue Trogue Pompée  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 10 06 52  
entraide84110@wanadoo.fr

### Le Pied à l'Étrier

L'association propose aux seniors une aide personnalisée pour tous les actes de la vie quotidienne, où la personne âgée est au cœur d'une relation de confiance.

Renseignements :  
Rue Bernard Noël  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 62 08 76

### Présence à domicile

Cette association d'aide à domicile et de services aux personnes, créée par la MSA (Mutualité Sociale Agricole) de Vaucluse, intervient également sur la ville.

Agence de Carpentras  
185 rue Émile et Paul Fenouil  
84200 Carpentras  
Tél. 04 90 87 70 46

À consulter également l'annuaire des services d'aide et d'accompagnement à domicile sur le site dédié aux seniors [www.letempsdevenir.vaucluse.fr](http://www.letempsdevenir.vaucluse.fr)

D'autres structures et organismes (associations ou sociétés privées) peuvent également intervenir à Vaison-la-Romaine.

## Axeo services

Cette entreprise de services à domicile propose des prestations régulières ou ponctuelles, assurées par des intervenants régulièrement formés.

Renseignements :  
1 rue Bernard Noël  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 37 79 09  
vaisonlaromaine@axeoservices.fr  
www.axeoservices.fr

Une liste plus complète des organismes d'aide à domicile peut vous être fournie par le Clic.

Tél. 04 90 36 54 55

## Recourir à un professionnel à domicile : quelles démarches ?

L'emploi d'une aide à domicile peut se faire par l'intermédiaire d'un service prestataire, mandataire ou de gré à gré.

### Service prestataire :

l'association ou le service par lequel vous passez est l'employeur de votre aide à domicile. Vous n'avez aucune formalité à effectuer, hormis la demande auprès de l'organisme. Ce dernier

organise le travail (jours et horaires des interventions) en fonction de vos besoins.

### Service mandataire

Vous êtes l'employeur de votre aide à domicile mais vous déléguez les formalités administratives (contrat de travail, bulletins de salaire, etc.) à un organisme, en contre-partie de frais de gestion. Il vous appartient de recruter votre personnel et d'organiser le travail.

L'association Allogène peut vous aider dans ces démarches administratives.

Un conseiller tient une permanence dans les locaux de l'association Entraide, rue Trogue-Pompée.

Renseignements :  
04 90 10 06 52.

### Gré à gré ou emploi direct

Vous êtes l'employeur de votre aide à domicile et vous avez la charge des tâches administratives. Il vous appartient de recruter votre personnel et d'organiser le travail.

Deux formules de prise en charge administrative et financière existent :

- vous faites les déclarations à l'Urssaf, signez le contrat de travail et établissez vous-même les bulletins de salaires.

Vous pouvez adhérer à la Fédération nationale des particuliers employeurs

(Fepem) de Vauchuse qui vous conseillera ;

- vous utilisez le dispositif Chèque emploi service universel (Cesu), une offre réservée aux particuliers pour leur faciliter l'accès aux services aux personnes. Il permet de rémunérer et de déclarer directement un salarié ou bien de régler la facture d'un organisme prestataire services à domicile. Il se décline sous deux formes : le Cesu déclaratif et le Cesu préfinancé.

### Le Cesu déclaratif :

il suffit d'adhérer au dispositif pour en bénéficier.

### Le Cesu préfinancé :

c'est un titre de paiement à montant prédéfini. Il est financé, en tout ou partie, par votre mutuelle et certaines caisses de retraite... Renseignez-vous.

Pour en savoir plus :

Centre national du Chèque emploi service universel  
63 rue de la Montat  
42961 Saint-Étienne cedex 9  
Tél. 0 820 00 23 78 (Service 0,12 €/min + prix d'appel)  
Fax 04 77 43 23 51  
www.cesu-urssaf.fr

## PRISE EN CHARGE FINANCIÈRE

### AUPRÈS DU DÉPARTEMENT

#### L'aide sociale

Elle est destinée aux personnes qui ne peuvent subvenir seules, à un moment donné, à certaines dépenses (aide à domicile, frais de séjour en établissement, etc.).

Elle n'est jamais attribuée à titre définitif et revêt un caractère subsidiaire.

Cela signifie qu'elle intervient en dernier lieu, après examen ou épuisement des autres droits de la personne, et après la mise en jeu de la solidarité familiale au titre de l'obligation alimentaire.

Elle peut également donner lieu à des récupérations sur les successions, donations. Elle permet de financer une partie des frais d'aide à domicile (aide-ménagère ou portage de repas) et contribue au règlement des dépenses d'hébergement en établissement spécialisé.

**Le CCAS instruit les dossiers.**

#### L'Aide départementale personnalisée à l'autonomie (ADPA)

Elle a pour but, malgré une perte d'autonomie, de permettre de financer une partie de vos frais de séjour en établissement, lorsque vous ne pouvez plus rester chez vous, ou des frais d'aide à domicile (intervenant, frais d'aide technique, de portage de repas, de mise en place de la télé-assistance, etc.).

C'est une allocation versée par le Département.

Après réception du dossier, un membre de l'équipe territoriale du Conseil départemental vient évaluer avec vous, vos besoins en termes d'activités de la vie quotidienne (courses alimentaires, préparation des repas, entretien du linge et du logement...)

et d'actes essentiels (déplacement, toilette, habillage, alimentation...).

Suivant le degré de dépendance et les revenus de la personne, le montant de l'ADPA varie.

**Le CCAS est habilité à délivrer les dossiers et à vous aider à les remplir.**

**Il se charge aussi de transmettre votre dossier au Conseil départemental.**

### AUPRÈS DES CAISSES DE RETRAITE PRINCIPALE ET COMPLÉMENTAIRE

Dans le cadre de leurs budgets d'action sociale, les caisses de retraite peuvent accorder des aides financières pour favoriser le maintien à domicile de leurs adhérents. Elles peuvent participer au financement des frais d'aide à domicile pour les personnes autonomes, de télé-assistance, d'aide au chauffage, d'amélioration de l'habitat, d'hébergement temporaire, d'accueil de jour... Chaque caisse a une politique d'aide qui lui est propre. Renseignez-vous.

**Le CCAS peut vous aider à préparer les dossiers.**

Pour en savoir plus :

Hôtel de ville

6 cours Taulignan

84110 Vaison-la-Romaine

Tél. 04 90 36 50 08

## 12 choisir son lieu de vie

Opter pour la vie en résidence est souvent rendu nécessaire par les circonstances et l'urgence, quand le maintien à domicile n'est plus possible. Néanmoins, pour pouvoir se réinvestir dans un autre mode de vie, il est souhaitable d'anticiper ce choix. Résidence autonomie ou établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, plusieurs types de structures existent.

### RÉSIDENCE AUTONOMIE LA SÉRÉNO

#### Établissement non médicalisé

Rue Albert Richier  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 36 04 20  
Contact : Magali Recordier  
(directrice)

Géré par une association, l'établissement accueille les personnes seules ou en couple, valides et autonomes.

#### Type d'hébergement

69 studios F1 bis, non meublés, d'environ 33 m<sup>2</sup> et 3 T2 d'environ 45 m<sup>2</sup> avec :

- coin cuisine (kitchenette et plaques électriques),
- salle d'eau (douche, wc et lavabo),
- chauffage électrique,
- loggia de 4 m<sup>2</sup>.

Chaque logement est équipé d'un interphone pour communiquer avec les services administratifs durant leurs heures d'ouverture.

Quatre chambres meublées pour des séjours temporaires sont également disponibles.

#### Services et prestations

L'établissement offre de nombreux services aux résidents pour un meilleur confort et une qualité de vie améliorée :

- service de restauration traditionnelle, pour les déjeuners uniquement, servis en salle tous les jours. Potage pour le soir. Sur demande, possibilité d'un repas adapté à un régime alimentaire. Le restaurant est également ouvert aux proches, à la famille et à tous les retraités.
- télé-assistance : ce système assure 24h/24h une sécurité pour les résidents.
- entretien du linge : un service de laverie facultatif est assuré dans l'établissement (payant).
- aide à la constitution de dossiers sociaux : elle est proposée par le service administratif du foyer logement.
- vente de produits de première nécessité (lait, eau, etc.)

- salon de coiffure, manucure, pédicure.

#### Animations et activités de loisirs

De nombreuses activités sont à votre disposition : atelier mémoire, gym douce, lotos, jeux de cartes, projections de films, cercle littéraire, scrabble, chorale, etc. Le foyer possède également une petite bibliothèque.

### EHPAD FRÉDÉRIC MISTRAL

#### Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (public)

Centre hospitalier  
de Vaison-la-Romaine  
Rue Louis Reynaud - BP 73  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 36 04 58  
[www.ch-vaion.fr](http://www.ch-vaion.fr)

Lieu de vie et de soins, cet établissement médicalisé a une capacité d'accueil de 80 lits dont 15 sont installés dans une unité spécialisée permettant d'accueillir des

personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. La résidence bénéficie d'un Pôle d'activités et de soins adaptés (Pasa), destiné aux résidents atteints de ces pathologies (12 places). Le projet de l'établissement est de s'orienter vers des thérapies non médicamenteuses : approche Snoezelen, Montessori, aromathérapie, luminothérapie...

### Type d'hébergement

Chambres simples (20 m<sup>2</sup>) ou doubles (30 m<sup>2</sup>) qu'il est possible de personnaliser équipées d'un lit médicalisé, d'un téléphone, d'une télévision, d'un système d'appel soignant et d'une salle d'eau avec douche et WC.

### Services et prestations

- Service de restauration traditionnelle.

Les repas sont préparés sur place et servis en salle à manger. Possibilité d'inviter des parents ou amis.

- Les résidents bénéficient de prestations adaptées au grand âge : sécurité et surveillance paramédicale 24h/24h.

Ils peuvent continuer à bénéficier d'un suivi par leur médecin traitant.

### Animations et activités de loisirs

Activités et sorties organisées par une équipe d'animateurs.

## EHPAD ORPÉA / LE POMMEROL

### Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (privé)

Rue Alphonse Daudet  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 28 82 28  
[www.orpea.com](http://www.orpea.com)

Cet établissement privé et médicalisé accueille les personnes autonomes, semi-valides ou dépendantes, en court et long séjours. Il dispose d'une unité protégée de 24 lits, dédiée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés.

### Type d'hébergement

Chaque chambre (qu'il est possible de personnaliser) est équipée d'une salle de bain, d'un lit médicalisé, d'une télévision, d'un système d'appel soignant, d'une ligne téléphonique.

### Services et prestations

De nombreux services sont proposés aux résidents :

- surveillance 24h/24  
- service de restauration (petit déjeuner servi en chambre, déjeuner et dîner au restaurant de

la résidence).  
Possibilité d'inviter des parents ou amis.  
- linge de toilette et draps fournis.  
- salon de coiffure et d'esthétique, pédicure.

### Animations et activités de loisirs

Activités variées proposées par une animatrice et des intervenants extérieurs (gymnastique, atelier mémoire, théâtre, musicothérapie, art thérapie, zoothérapie, sorties...). La résidence dispose également d'un Pôle d'activités et de soins adaptés (Pasa) qui propose des animations sociales et thérapeutiques pour les personnes ayant des troubles cognitifs.



**Lieu de vie et de soins,  
la maison de retraite  
Frédéric Mistral est installée  
au cœur de la ville.**

# 14 garder la santé

Maintenir son autonomie, sa vivacité d'esprit, réduire les risques de maladies liées au vieillissement et rester jeune plus longtemps, sont autant de bonnes raisons pour continuer à bien se nourrir et pratiquer une activité physique.

## ENTRETENIR SA FORME

### Travailler sa mémoire

Environ 65% des personnes de plus de 60 ans se plaignent de pertes de mémoire : perdre ses clés, égarer ses lunettes, ne plus trouver un nom ou un mot. La plupart du temps, ce phénomène n'est pas grave ; il s'agit juste d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. Le Centre local d'information et de coordination gérontologique organise des ateliers en partenariat avec les associations vaisonaises et les caisses de retraite.

Se renseigner au  
06 45 76 58 10

### Faire du sport

La pratique d'une activité physique régulière permet d'entretenir une masse musculaire suffisante pour garder son autonomie et retarder le plus longtemps possible les risques de chute. Le sport contribue également à combattre le stress et l'anxiété, déterminants en matière de santé. De nombreuses associations offrent un large éventail d'activités (taï chi, qi gong, yoga, randonnées, pétanque, cyclisme, etc.), à choisir

selon les aptitudes de chacun. Vous trouverez leurs coordonnées dans le Guide des associations, édité par la Ville de Vaison-la-Romaine et disponible à l'accueil de la mairie.

**La Gymnastique volontaire vaisonaise** programme des cours de gym douce et d'entretien adaptés aux personnes du 3<sup>e</sup> âge et encadrés par des éducateurs sportifs spécialement formés.

Ces ateliers s'adressent à des jeunes retraités de 60 ans mais aussi à des personnes plus âgées. À travers ces activités sportives, des thématiques particulières peuvent être abordées : améliorer la souplesse, tonifier et renforcer les muscles, coordonner et synchroniser ses mouvements, travailler son souffle et bien sûr l'équilibre, « gym mémoire ».

Programme complet des cours sur  
<http://gvv84-fr.asso-web.com>.

Renseignements :  
06 15 23 05 35 ou  
04 90 36 32 90

Les associations vaisonaises proposent de multiples activités sportives, pour rester en forme.



## LES ACTEURS DU SOIN À DOMICILE

### Les professionnels de santé libéraux

#### Le médecin généraliste

C'est l'interlocuteur privilégié pour les problèmes de santé. Il est le pivot du soutien à domicile et coordonne les intervenants sanitaires. Il favorise l'accès aux différents lieux de la filière de soins.

#### Le médecin spécialiste

Il sert de recours en cas de maladie spécifique et collabore avec le médecin généraliste.

### Les autres professionnels de santé

Pharmacien, kinésithérapeute, infirmier(ère), orthophoniste, pédicure, podologue, chacun participe aux besoins de santé, en fonction de sa spécificité. À la demande du médecin, ils apportent soins, soutiens et conseils.

### Les services de soins infirmiers à domicile

Sur prescription médicale (indispensable pour la prise en charge) et selon vos besoins, vous pouvez bénéficier de l'intervention d'infirmiers libéraux ou d'aides-soignants à votre domicile, afin d'assurer les soins et les actes d'hygiène qui vous sont indispensables.

## LES SERVICES HOSPITALIERS

### Centre hospitalier

Grand rue  
BP 73  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 36 04 58  
www.ch-vaion.fr

Au sein du centre hospitalier, plusieurs services interviennent dans la prise en charge des personnes âgées :

- l'équipe mobile de gérontologie,
- le service médecine générale (avec cinq lits dédiés à la médecine gériatrique),
- l'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes Frédéric Mistral (maison de retraite),
- l'accueil de jour itinérant pour les malades d'Alzheimer,
- une plate-forme d'accompagnement et de répit pour les familles des patients atteints de la maladie d'Alzheimer ou apparentée.

Le personnel hospitalier mène également des actions de formation envers les aidants familiaux, notamment sur la problématique de la maladie d'Alzheimer.

### Un accueil de jour pour les malades d'Alzheimer

Mise en place par le centre hospitalier, cette structure d'hébergement de jour (10 places) constitue une alternative non médicamenteuse, à la prise en charge des patients atteints de la maladie d'Alzheimer et de troubles apparentées. Itinérant, ce service se déplace sur les communes de Vaison-la-Romaine (lundi, mardi et vendredi), Cairanne (mercredi) et Puyméras (jeudi). L'équipe accueille les patients, de 10h à 16h30, et leur propose des activités adaptées à leurs pathologies. L'objectif est de préserver le maintien à domicile et de rompre l'isolement, en renouant des liens sociaux.

Tarifs : se renseigner au centre hospitalier. Des aides financières peuvent être accordées par votre caisse d'assurance vieillesse ou les organismes de retraite complémentaire. Constitution du dossier auprès de la coordinatrice au 06 28 60 57 76.

### Équipe mobile de gérontologie du Haut-Vaucluse

L'équipe intervient en priorité suite à une hospitalisation d'urgence. Elle réalise ainsi une évaluation globale de la personne âgée hospitalisée (70 ans et plus) qui comprend un diagnostic médical et une évaluation psycho-sociale. Afin d'établir un plan de soins adaptés, l'équipe mobile travaille en liaison avec les médecins traitants, les autres professionnels de santé et le centre local d'information et de coordination en gérontologie (CLIC).

### Centre médico psychologique

1 rue du Ventoux  
84110 Vaison-la-Romaine

Le Centre médico-psychologique assure un accueil de 9h à 17h, du lundi au vendredi. C'est un espace de paroles et de soins pour traiter la souffrance psychique. Cette unité d'accueil et de coordination offre des réponses diversifiées et adaptées aux demandes spécifiques de chacun.



## PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

### Consultations infirmier

Peu connues du public, ces consultations permettent à la personne de prendre le temps de réfléchir, en dehors d'un contexte souvent chargé émotionnellement ; mais également d'évaluer les besoins et la demande d'aide avec un professionnel. Ces entretiens peuvent s'inscrire dans la durée.

Renseignements :  
Tél. 04 90 03 89 76

### Le Soustet

18 rue Ernest Renan  
84110 Vaison-la-Romaine

Rattaché au centre hospitalier de Montfavet, un hôpital de jour accueille les personnes âgées souffrant de troubles psychiatriques (de la dépression aux pathologies plus lourdes) sur orientation médicale, du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30. Une équipe mobile de psychogériatrie intervient également à domicile pour favoriser le maintien des personnes chez elles, après une évaluation médicale et sociale du patient.

Renseignements :  
Hôpital de jour  
Tél. 04 90 03 89 66  
Équipe mobile  
Tél. 06 76 20 54 61

### Plan canicule

Chaque année, dans le cadre du plan canicule, le Centre communal d'action sociale active un dispositif de veille et de prévention pour recenser les personnes seules et fragiles. Pour bénéficier du suivi « alerte canicule », il suffit de s'inscrire ou de faire inscrire la personne concernée (avec son autorisation), en mairie.

Renseignements : Centre communal d'action sociale  
Tél. 04 90 36 50 08

### Grippe : se faire vacciner

Vous avez plus de 60 ans, faites-vous vacciner gratuitement contre la grippe ! Pour les 60-64 ans, le Conseil départemental de Vaucluse prend en charge le vaccin. Ce dernier est à retirer gratuitement auprès de votre pharmacien, sur présentation d'une pièce d'identité pour vérification de votre âge et de votre domiciliation dans le Vaucluse. Attention, la prise en charge ne concerne que le coût du vaccin et non la consultation de votre médecin.

À partir de 65 ans, la vaccination est prise en charge par l'Assurance maladie.

### Dépistage & prévention

À partir de 50 ans, participez aux campagnes nationales de dépistage du cancer du sein et du cancer colo-rectal. Elles permettent à tous de bénéficier d'un examen de dépistage de qualité, gratuit.

Renseignez-vous auprès des professionnels de santé ou sur le site de l'Institut national du cancer :  
[www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)  
Tél. cancer info :  
0 805 123 124  
(prix d'un appel local)

### Association DIRE

Association culturelle, DIRE anime une réflexion autour de la maladie d'Alzheimer et accompagne les familles des malades. Elle organise régulièrement un symposium rassemblant chercheurs, médecins, avocats, etc.

7 rue Abel André  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 28 70 40  
[www.associationndire.net](http://www.associationndire.net)

# 18 faciliter vos déplacements

Les déplacements ne sont pas toujours aisés pour les aînés, pour de multiples raisons. Transports en commun ou à la demande, des possibilités existent pour faciliter votre mobilité.

## TRANSPORTS EN COMMUN

### Le mini-bus

Afin de faciliter le déplacement des seniors, la Ville de Vaison-la-Romaine a mis en place un service de transport collectif gratuit (mini-bus). Toute l'année, des navettes desservent le centre-ville.

**Pour qui ?** Les seniors de 60 ans et plus.

**Pourquoi ?** Pour faciliter vos déplacements et rompre l'isolement.

**Pour où ?** Vers les commerces du centre-ville, la mairie et les cimetières de la commune.

**Quand ?** Tous les mardis matin de 8h à 12h, et les jeudis après-midi de 13h30 à 17h.

Ponctuellement : pour des occasions exceptionnelles (Toussaint, élections, repas des aînés, etc.), le Centre communal d'action sociale organise également des services de transport supplémentaires.

Sur inscription.

**Renseignements :** Centre communal d'action sociale  
Tél. 04 90 36 50 08

### Lignes régulières TransVaucluse

Des liaisons régulières vers Valréas, Orange, Carpentras, Avignon, Bollène et les villages de la vallée du Toulourenc, sont mises en place par le Département de Vaucluse. Pour adapter le transport public aux besoins des habitants même hors des grands axes de circulation, le Département organise également des services de transport à la demande sur certaines lignes au départ de Vaison-la-Romaine.

Le principe est simple : il suffit de téléphoner la veille du départ, avant 16h, auprès du transporteur.

**Renseignements** auprès du Conseil général de Vaucluse ou sur [www.vaucluse.fr](http://www.vaucluse.fr)

Brochures et horaires également disponibles en mairie et à l'office de tourisme ou auprès du transporteur :

**Cars Lieutaud**  
Avenue des Choralies  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 36 05 22

VAISON-LA-ROMAINE, MA VILLE SOLIDAIRE

### Mini-bus seniors

Pour faciliter vos déplacements  
Les horaires | Les arrêts | Les modalités

vaison | romaine

**Pour connaître les horaires du mini-bus : demandez la brochure d'information en mairie.**

## TAXIS ET AMBULANCES

### Taxis Clérand

Taxis (tout trajet, toute distance) / ambulance et véhicule sanitaire léger.

60 avenue du chanoine  
Joseph Sautel - BP 19  
84110 Vaison-la-Romaine  
www.clerand.fr  
Tél. 04 90 36 00 04

### Taxi Paris Sarl Alpasino

Trajet toute distance (aéroports, gares TGV, etc). Transport de malades assis (TAP), conventionné Sécurité sociale.

Tél. 06 20 43 01 01

### Taxi Bruno Clota

Trajet toute distance (aéroports, gares TGV, etc), transport de colis. Transport de malades assis (TAP), conventionné Sécurité sociale.

Tél. 06 09 06 92 06

### Les chèques « Sortir plus »

Pour faciliter et favoriser les déplacements des seniors, les caisses de retraite Arrco - Agirc ont mis en place, pour les retraités de 80 ans et plus, ayant cotisé auprès de leur régime général, un dispositif d'accompagnement véhiculé ou non, par le biais d'un chéquier pré-financé, destiné à rompre l'isolement des personnes âgées. Ce chéquier d'une valeur de 150 euros

(10 chèques de 15 euros) est destiné aux retraités de plus de 80 ans (participation financière du retraité de 15 euros en 2013).

Il peut être utilisé pour les accompagnements véhiculés (accompagnement aux courses, loisirs, rendez-vous médical, visite à un particulier...) ainsi que pour les accompagnements non véhiculés (promenade).

Les associations d'aide à domicile interviennent sur ce dispositif.

Se renseigner auprès de votre caisse de retraite ou à Sortir plus - Domiserve  
6 rue André Gide  
92320 Châtillon  
Tél. 0810 360 560 (n° Azur)

De nombreux organismes peuvent vous aider à préparer votre retraite et faciliter votre quotidien. Découvrez ci-dessous une sélection des principaux espaces d'information et de conseil.

## S'INFORMER

### **Centre communal d'action sociale (CCAS)**

Hôtel de ville  
6 cours Taulignan  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 36 50 08  
ccas@vaison-la-romaine.com  
www.vaison-la-romaine.com

### **Clic Haut - Vaucluse EHPAD**

Frédéric Mistral  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 36 54 55  
et 06 45 76 58 10

### **Centre médico-social**

Rue Laennec  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 36 53 50  
Assistants sociaux, psychologue, conseillère en économie sociale et familiale et professionnels de l'action sociale vous accueillent et vous renseignent.

### **Caisse d'assurance retraite / CARSAT régime général** Antenne départementale

Espace Europe  
3 rue Martin Luther King  
84800 Avignon  
Tél. 39 60  
www.carsat-sudest.fr

Plus près de chez vous :  
point d'accueil retraite  
au 16 avenue Frédéric Mistral à Orange.  
Tél. 39 60

### **Mutualité sociale agricole (MSA)** régime agricole

Point d'accueil :  
Groupama, 17 quai Pasteur  
à Vaison-la-Romaine.  
Ouverture : tous les jours  
de 9h à 12h.  
www.msa.fr

### **Régime social des indépendants (RSI)** régime des artisans, commerçants

Bureau R.S.I.  
5 rue François 1<sup>er</sup>  
84000 Avignon  
Tél. 36 48  
www.rsi.fr

## SITES INTERNET

### **[www.vaison-la-romaine.com](http://www.vaison-la-romaine.com)**

Retrouvez toute l'actualité de votre ville (manifestations, agenda des festivités...) et des informations pratiques (démarches administratives, brochures en téléchargement, etc.).

### **[www.letempsdevivre.vaucluse.fr](http://www.letempsdevivre.vaucluse.fr)**

Ce site internet, développé par le département du Vaucluse, permet de trouver en quelques clics l'ensemble des informations nécessaires aux seniors, mais aussi à leurs familles, à tous les moments de la vie.

### **[www.assurance-retraite.fr](http://www.assurance-retraite.fr)**

Le site internet de l'assurance retraite regroupe toutes les informations nécessaires à chaque étape de la vie : s'informer, préparer sa retraite, prendre sa retraite, vivre sa retraite.

### **[www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)**

Le site internet "Info-retraite" est un site commun aux 36 organismes de retraite obligatoire (base et complémentaire) qui se sont réunis au sein d'un groupement d'intérêt public, le GIP Info Retraite. Il répertorie des informations sur les différents régimes de retraite. Ce site propose également des informations pratiques sur les démarches à accomplir à chaque étape.

# 22 numéros d'urgence

## NUMÉROS D'URGENCE

### Gendarmerie

17

### Pompiers

18

### SMUR nord Vaucluse

15

### Centre Anti-Poison

04 91 75 25 25

### Médecins de garde

Urgence téléphonique les week-ends et jours fériés, composer le 15.

### Chirurgiens dentistes

04 75 40 82 82

### Pharmacies de garde

04 90 41 73 32

Numéro unique de la pharmacie de garde, pour la nuit (à partir de 20h), les dimanches et jours fériés, pour le périmètre Vaison-la-Romaine, Buis-les-Baronnies, Sablet et Malaucène.

### Centre hospitalier de Vaison-la-Romaine

04 90 36 04 58

Rue Camille Pelletan

### Urgences

04 90 36 57 57

### EHPAD

### Frédéric Mistral

04 90 36 57 59

### Cabinet de radiologie

04 90 36 05 93

### Mairie

Ouverture du lundi au vendredi, de 8h à 12h et de 13h30 à 17h (le jeudi non-stop jusqu'à 18h pour les formalités administratives).

Le samedi matin de 10h à 12h (formalités administratives uniquement).

Tél. 04 90 36 50 00

[www.vaison-la-romaine.com](http://www.vaison-la-romaine.com)

[mairie@vaison-la-romaine.com](mailto:mairie@vaison-la-romaine.com)

Facebook :  
vaison-la-romaine

N° vert « allo ma ville » :  
0 800 000 070 (appel gratuit depuis un poste fixe)  
numéro d'urgence services techniques (nuits, week-end et jours fériés) :  
06 68 15 31 82



Hôtel de ville  
BP 72 - 6 cours Taulignan  
84110 Vaison-la-Romaine  
Tél. 04 90 36 50 00  
[mairie@vaison-la-romaine.com](mailto:mairie@vaison-la-romaine.com)  
[www.vaison-la-romaine.com](http://www.vaison-la-romaine.com)  
Guide édité par la Ville  
de Vaison-la-Romaine [décembre 2015].

vaison la romaine