

LE PETIT MEMENTO



du retraité **Balméen**





Ce livret vous est proposé par le CCAS
de votre commune
(Centre Communal d'Action Sociale)

SOMMAIRE

P. 5 LE CCAS (CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE)

5 LES AIDES PROPOSÉES À LA BALME DE SILLINGY

P. 7 RESTER CHEZ SOI MALGRÉ UNE PERTE D'AUTONOMIE

7 LES SAD (SERVICES D'AIDES À DOMICILE)

8 PORTAGE DE REPAS

9 LES AIDES POUR RESTER À DOMICILE

11 LES SOINS À DOMICILE

13 L'AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT

P. 15 PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ : LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

15 MÉDECINS GÉNÉRALISTES

15 DENTISTES

16 KINÉSITHÉRAPEUTES

16 PÉDICURES/PODOLOGUES

16 ORTHOPHONISTES

P. 17 **PRENDRE SOIN DE SOI, BIEN-ÊTRE DANS SON CORPS
ET DANS SA TÊTE**

- 17** **REFLEXOLOGUES**
- 17** **OSTÉOPATHES**
- 17** **SOPHROLOGUES**
- 18** **HYPNOTHÉRAPEUTES**
- 18** **COIFFEURS**
- 18** **SOINS ESTHÉTIQUES**

P. 19 **SORTIR, AVOIR UNE ACTIVITÉ**

- 19** **LES TRANSPORTS**
- 20** **LES ASSOCIATIONS**

P. 21 **SE FAIRE ACCOMPAGNER ET/OU AIDER DANS SES
DÉMARCHES**

- 21** **MAISON FRANCE SERVICES**
- 21** **LES NOTAIRES**
- 22** **ASSOCIATION SÉRÉNIMOUE**
- 22** **ASSOCIATION ALMA 74**
- 23** **ASSOCIATION ALZHEIMER 74**
- 23** **ASSOCIATION GRAINES D'AMIS DU VAL DES USSES**

Le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)



Le CCAS constitue l'outil principal de la municipalité pour mettre en œuvre les solidarités et organiser l'aide sociale au profit des habitants de la commune. Ainsi, le CCAS a pour rôle de lutter contre l'exclusion, d'accompagner les personnes âgées, de soutenir les personnes souffrant de handicap et les personnes en grande précarité... Il met en place une série d'actions générales de prévention et de développement social dans la commune, tout en collaborant avec des institutions publiques et privées.

Pour y parvenir, le CCAS possède d'ailleurs une double fonction :

- Accompagner l'attribution de l'aide sociale légale (instruction des dossiers d'aide sociale à l'hébergement et au domicile, et dossiers d'obligés...), qui est assuré par le Conseil départemental, chef de file de l'action sociale sur le département
- Dispenser l'aide sociale facultative qui relève de la libre initiative des CCAS



LES AIDES PROPOSÉES À LA BALME DE SILLINGY

Les aides ne sont pas systématiques ; elles sont attribuées en fonction des situations individuelles évaluées préalablement puis signalées par les travailleurs sociaux du pôle médico-social (PMS) de La Balme de Sillingy.

- Les bons alimentaires d'urgence sont ponctuellement attribués pour aider les administrés qui n'ont pas les ressources financières suffisantes
- Les aides exceptionnelles secours d'urgence pour aider au paiement des factures énergétiques, sur prescription du PMS
- Les cartes cadeaux de Noël sont offertes aux enfants des familles aidées durant l'année par le PMS

Le CCAS vous accompagne également dans vos démarches de demande de logement social et travaille en partenariat avec les bailleurs sociaux.

Le CCAS tient également un **Registre des Personnes Vulnérables** :

Pour Qui ?

- > Personnes âgées de 65 ans et plus
- > Personnes âgées de 60 ans et plus reconnues inaptes au travail
- > Personnes adultes handicapées

Pourquoi ?

Ce registre est géré par le CCAS et sert notamment en période de canicule à contacter les intéressés pour s'assurer de leur bonne santé et leur prodiguer des conseils sanitaires liés à la situation. Toutes les personnes accédant aux données contenues dans ce registre sont tenues au secret professionnel.

Comment ?

Remplissez le formulaire d'inscription disponible :

- > Sur le site de la Mairie
- > À l'accueil de la Mairie
- > Au CCAS : 04 80 73 00 23 ou mairie.ccas@labalmedesillingy.fr

L'inscription peut être réalisée :

- > Soit par la personne elle-même ou le cas échéant son représentant légal
- > Soit par un tiers (amis, voisins, familles, médecin traitant, personnel de santé ou du domicile)

L'inscription est bien évidemment facultative et doit faire l'objet d'une démarche volontaire. Toute personne inscrite sur le registre peut demander à être radiée à tout moment en écrivant au CCAS.

Quand ?

- > À tout moment de l'année.

ADRESSE

Maison des services
4 rue Colle Umberto
74 330 La Balme de Sillingy

Rester chez soi malgré une perte d'autonomie



→ LES SAD (SERVICES D'AIDES À DOMICILE)

Vous rencontrez des difficultés dans les actes essentiels de la vie quotidienne (toilette, habillage, alimentation...), dans les tâches ménagères, les démarches administratives... et avez besoin d'être accompagné. De plus, vous sentez qu'une présence régulière vous ferait du bien...

Un Service d'Aide à Domicile (SAD) peut répondre à vos attentes : les aides à domicile interviennent dans un cadre professionnel, dans le respect de vos choix de vie et en lien avec votre entourage (votre famille, votre médecin traitant, votre infirmière, l'assistante sociale qui vous suit).

Les SAD proposent différents services : entretien de la maison, préparation de repas, assistance dans les actes de la vie quotidienne, accompagnement en dehors du domicile, petits travaux de jardinage, collecte et livraison de linges repassés, prestation de conduite du véhicule personnel, baluchonnage.

Vous pouvez également faire appel directement à une personne de votre choix dont vous serez l'employeur.

Voici la liste des SAD conventionnés par le Conseil départemental et intervenant sur notre territoire :

ADMR PETITES USSES ET FIER	4 rue Colle Umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 68 76 56	Accueil.pe- tites-usses@ fede74.admr.org
SERENITY. DOM	23 bis avenue des romains 74000 ANNECY	04 50 46 54 41	contact@avs-as- so.fr

ADHAP ANNECY	7 rue Henry Bordeaux 74000 ANNECY	04 50 10 06 85	Adhap74a@ adhapservices.eu
ALPES SÉNIOR réseau Petit Fils	12 Avenue du Rhône BP 226 74006 ANNECY	04 58 02 00 00	Arnaud.muller@ petits-fils.com
LE BIEN-ÊTRE À DOMICILE	6 rue de Rumilly 74000 ANNECY	04 50 64 89 61	contact@biene- tre-domicile.fr
O² ANNECY	8 avenue de Novel 74000 ANNECY	02 43 72 02 02	annecy@o2.fr
ÂGE BLEU Service mandataire	20 rue Jean Blanchard 74200 THONON LES BAINS	04 50 76 13 53	thonon@assadia.fr
BULLE D'AIR	2 Boulevard du fier 74000 ANNECY	04 79 62 87 38	contact@repit- bulledair-ra.fr



PORTAGE DE REPAS

Préparer vos repas devient plus difficile, vous souhaitez manger de façon plus diversifiée et équilibrée, ou vous n'avez tout simplement plus envie de cuisiner.

Une livraison de repas à domicile vous aidera à retrouver à la fois le plaisir de manger et la chaleur d'une visite quotidienne ! Les services de portage de repas à domicile vous permettent de rester chez vous sans risque de dénutrition.

ADMR PETITES USSES ET FIER	4 rue Colle Umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 68 76 56	Accueil.pe- tites-usses@fede74. admr.org
LES LUTINS GOURMETS	9 bis Route de Dalmaz 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 77 16 60	fabienne@lu- tins-gourmets.com



LES AIDES POUR RESTER À DOMICILE

Différentes aides peuvent contribuer au financement de l'aide à domicile selon votre situation

L'APA : Allocation Personnalisée d'Autonomie

Pourquoi ?

C'est une aide financière du Conseil départemental qui permet de prendre en charge la totalité ou une partie des frais liés à la dépendance (service d'aide à domicile, salarié employé à domicile, téléalarme, portage de repas, aides techniques, adaptation du logement, prestation d'accueil temporaire ou de répit à domicile...).

Qui ? Les personnes âgées dépendantes (GIR 1 à 4*) de plus de 60 ans

Comment ?

Elle est accordée pour une durée illimitée et n'est pas soumise à une condition de revenus. Il s'agit d'un droit universel pour toutes les personnes dépendantes à partir de 60, qu'elles résident à domicile, chez un tiers ou en établissement. Cependant, le pourcentage de l'aide varie en fonction du montant des ressources.

* Le GIR (groupe iso-ressources) correspond au niveau de perte d'autonomie d'une personne âgée. Il est calculé à partir de l'évaluation effectuée à l'aide d'un outil national : la grille AGGIR. Il existe six GIR : le GIR 1 est le niveau de perte d'autonomie le plus fort et le GIR 6 le plus faible. L'APA finance les GIR 1 à 4.

À qui s'adresser ?

Pôle gérontologique, service autonomie Bassin annécien

39 avenue de la Plaine, 74 000 ANNECY

Tél. 04 50 33 20 10

L'aide à domicile au titre de l'aide sociale départementale

Pourquoi ?

Cette aide finance les interventions d'une aide à domicile : ménage, entretien du linge, préparation de repas sur place.

Qui ? Pour bénéficier de l'aide-ménagère à domicile, il faut :

- > Être âgé d'au moins 65 ans (ou 60 ans pour les personnes reconnues inaptes au travail)
- > Avoir des difficultés pour accomplir les principales tâches ménagères
- > Ne pas bénéficier de l'APA et ne pas pouvoir en bénéficier
- > Avoir des ressources mensuelles inférieures à 906.81 € pour une personne seule et à 1 407.82 € pour un couple

Comment ?

L'aide est versée directement au service d'aide à domicile choisi par la personne. Ce service à domicile doit être habilité à l'aide sociale par le Conseil départemental.

Une somme d'argent peut être versée directement à la personne si la personne préfère avoir recours à un salarié qu'elle emploie elle-même. En ce cas, la personne doit présenter les justificatifs de dépense des montants perçus. L'aide-ménagère est une aide sociale et constitue une avance du Conseil départemental. Elle est récupérable sur succession.

À qui s'adresser ? La demande d'aide sociale départementale se fait auprès du CCAS de votre commune qui transmettra ensuite le dossier au Conseil départemental

L'aide-ménagère à domicile prise en charge par les caisses de retraite

Pourquoi ? Cette aide finance les interventions d'une aide à domicile : ménage, entretien du linge, préparation de repas sur place.

Qui ?

Les retraités peu dépendants (GIR 5 et 6). Les caisses de retraite sont autorisées à déterminer elles-mêmes leurs règles d'attribution de l'aide ménagère, les montants versés, la durée de présence de l'aide à domicile. La participation horaire du bénéficiaire est déterminée selon le barème de ressources adopté chaque année par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV).

À qui s'adresser ? Contactez votre caisse de retraite de base.

Garde à domicile momentanée des personnes âgées

Votre caisse de retraite peut également vous aider pour faire face à des situations urgentes, temporaires et / ou imprévues : sortie d'hospitalisation, absence momentanée de l'entourage familial, maladie, dépendance chronique, physique ou psychique.

Cette aide consiste en la prise en charge de frais de garde de la personne âgée, titulaire d'une retraite ou d'une pension de réversion. âgée, titulaire d'une retraite ou d'une pension de réversion.

Aide au retour à domicile après hospitalisation

« Accompagnement de la sortie d'hospitalisation » ou « aide au retour à domicile après hospitalisation » sont des prestations de votre caisse de retraite (CARSAT, MSA...). Elles sont attribuées aux retraités, hospitalisés ayant un projet de retour à domicile ou sortis d'un établissement de santé (dans la limite de 10 jours) et présentant un pronostic de récupération.

À qui s'adresser ?

Contactez votre caisse de retraite ou faites appel à votre mutuelle. En effet certaines mutuelles proposent la prise en charge d'aide à domicile (ménage, entretien du linge, préparation ou portage de repas) lors d'une sortie d'hospitalisation.



LES SOINS À DOMICILE



Suite à un problème de santé ou à une hospitalisation, votre médecin vous a prescrit des soins infirmiers à domicile... Vous avez besoin d'aide pour les actes essentiels de la vie quotidienne : toilette, habillage, prise du traitement médicamenteux...

Ces actes doivent faire l'objet d'une prescription médicale et sont pris en charge au niveau de la sécurité sociale. Vous pouvez faire appel à une infirmière libérale ou à un S.S.I.A.D.

Le SSIAD

Un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) peut répondre à vos besoins : infirmiers, aides-soignants, aides médico-psychologiques et autres auxiliaires médicaux sont à vos côtés pour vous aider à prévenir ou différer une hospitalisation ou une institutionnalisation.

Ces professionnels assurent des prestations de soins infirmiers : soins de base et soins techniques et concourent à l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne.

Les soins infirmiers à domicile s'adressent aux personnes âgées de plus de 60 ans malades ou dépendantes et aux personnes âgées de moins de 60 ans présentant un handicap ou une maladie chronique.

SSIAD GROS CHÊNE PARMELAN SALÈVE	15 Impasse de la Lécherte74370 ARGONAY	04 50 44 05 24	Accueil.ssiad- groscheneparme- lansaleve@fedev4. admr.org
---	--	----------------	--

Les cabinets infirmiers

ANTOINE Carine	5 rue Colle Umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	07 67 21 68 64
GERLIER Adeline	20 Route de Vivelle 74330 LA BALME DE SILLINGY	07 69 81 01 91
CABINET INFIRMIER LE PONT DU TRÉSOR	230 Route Pont du Trésor 74330 SILLINGY	06 58 65 67 30
CABINET INFIRMIER LES VIOLETTES	1312 Route de Clermont 74330 SILLINGY	04 50 68 79 88



Les années passent, votre logement n'est peut-être plus adapté... Vous avez des difficultés dans l'accomplissement de certains gestes quotidiens : monter les escaliers, prendre un bain, allumer la lumière... deviennent des actions épuisantes, qui relèvent « de l'exploit ».

Pour rester chez vous le plus longtemps possible, vous devez sécuriser et aménager votre domicile afin de conserver votre autonomie. En effet, l'adaptation de votre logement par l'aménagement de l'espace et des installations vous permettra de compenser les handicaps liés à votre âge (baisse de la vue, de l'ouïe, diminution de vos capacités physiques, etc.) et de minimiser les risques de chutes.

Un(e) ergothérapeute, spécialiste du conseil en aménagement et en aides techniques, peut vous aider à définir vos besoins et vos priorités.

Comment financer l'aménagement de votre logement ?

Différentes aides peuvent contribuer au financement de l'aménagement de votre logement selon votre situation :

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Sous certaines conditions, l'APA peut prendre en charge une partie des coûts d'aménagement de votre logement

Subvention pour l'amélioration de l'habitat de la CARSAT

La Carsat vous propose un dispositif d'Aide à l'Amélioration de l'Habitat et au Cadre de vie. Vous devez :

- > Être retraité du régime général à titre principal
- > Être reconnu en GIR 5 ou 6
- > Ne pas percevoir une prestation légale (APA, PCH, PSD, ACTP, MTP)
- > Ne pas dépasser le plafond de ressources : 1 470.99 € pour une personne seule et 2 205.99 € pour un couple.

Subvention de l'agence nationale de l'habitat (ANAH)

L'Anah propose plusieurs types d'aide pour la réalisation de travaux dans votre logement. L'aide financière peut concerner des travaux de rénovation énergétique.

Pour cela, l'Anah propose les 2 aides suivantes :

- > Ma Prime Rénov Sérénité (projet de rénovation globale)
- > Ma Prime Rénov' (projet de rénovation ponctuel ou non tel que travaux d'isolation par exemple ou changement de mode de chauffage)

L'aide peut également concerner des travaux d'amélioration de votre logement (par exemple, travaux de rénovation de réseaux d'eau, d'électricité ou de gaz). Pour cela, l'Anah propose les aides Habiter Sain ou Habiter Serein .

Enfin, vous pouvez aussi bénéficier d'une aide Habiter Facile pour adapter votre logement à votre perte d'autonomie (par exemple, pour l'installation d'un monte-escalier électrique).

ANAH HAUTE-SAVOIE

04 50 33 79 60
ddt-anah@haute-savoie.gouv.fr
<http://www.anah.fr>

Les aides du réseau SOLIHA

SOLIHA est un acteur associatif du secteur de l'amélioration d'habitat.

Les associations SOLIHA sont composées d'équipes pluridisciplinaires qui développent leur expertise à travers différents métiers, tels que « l'accompagnement social des personnes » ou la « réhabilitation accompagnée du logement », et proposent une approche globale et un accompagnement personnalisé.

SOLIHA HAUTE-SAVOIE

04 50 09 99 32
tous les jours de 9h à 12h et de 14h à
17h sauf le vendredi après-midi

Prendre soin de sa santé : les professionnels de santé



Vous trouverez ci-dessous une liste non exhaustive des professionnels de santé à proximité. Ce livret sera régulièrement mis à jour à raison d'une fois par an. Toute personne souhaitant apparaître ou disparaître de cette publication peut se signaler auprès du CCAS.

Médecins généralistes

CABINET DE LA MANDALLAZ	2908 Route de Bellegarde 74330 SILLINGY	04 50 63 30 30
Dr. CAVELIER	177 Route des Ecoles 74330 SILLINGY	04 58 10 01 92
Dr. PALLUD Didier	146 Route du Pont trésor 74330 SILLINGY	04 50 68 81 51
Dr. RICHARD Alexandre	18 Route de Paris 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 69 42 03
Dr. TOURNIER Noëlle	290 passage de l'Eglise 74330 SILLINGY	04 50 68 85 66

Dentistes

Dr. LAMARCHE Martine	65 résidence Helios 74330 SILLINGY	04 50 68 79 20
Dr. LEZEBOT Christophe	5 rue Colle Umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 69 84 46
Dr. MARIN Bruno Dr. REMONT Florent	2908 Route de Bellegarde 74330 SILLINGY	04 50 68 82 48

Kinésithérapeutes

ARNAUD Isabelle	28 route de paris 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 68 75 32
BAUDET Simon	4 rue colle umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 11 18 74
BONIN Mégane	146 Route du Pont trésor 74330 SILLINGY	04 50 68 81 51
CHAUVIER Margaux	16 rue des chamois 74330 LA BALME DE SILLINGY	09 77 48 45 72
GERON Rachel	25 A Route d'Avully 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 32 99 99
Kinés de la Mandallaz	2908 Route de Bellegarde 74330 SILLINGY	04 50 68 73 31
LOYER Marie	2908 Route de Bellegarde 74330 SILLINGY	04 50 63 30 30
FAUST Sophie	121 Allée du Crêt Feuillet 74330 SILLINGY	04 50 68 71 39

Pédicures / podologues

DESMARCHELIER Erwan HECQUET Caroline	5 rue Colle Umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 68 82 51
---	---	----------------

Orthophonistes

Face à des troubles des fonctions cognitives et de la communication dans les pathologies dégénératives, l'intervention d'un orthophoniste peut ralentir la dégradation, apporter un confort de vie au malade et à son entourage.

BASSET REYNE Pascale	2 rue du Père Eloi 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 68 82 25
EMINET Fanny	20 route de vivelle 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 58 20 41 08
LAURENT Dominique	Route d'avully 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 05 14 76
RUBY Marie-Christine	19 Route de Coral 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 68 86 93

Prendre soin de soi, bien-être dans son corps et dans sa tête



Reflexologues

BAUDET Bérangère	4 rue Colle Umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	07 81 99 48 77
GIDON Valérie	5 rue colle umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	07 51 63 62 92
MICHEL Angélique	28 Route de Paris 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 95 48 67 42

Ostéopathes

BERTRAND Magali	5 Rue Colle Umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 64 54 51
HELLY Audrey	14 Rue Octave Puthod 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 52 98 39

Sophrologues

ANGLADE Carole	24 chemin du Marsay 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 52 37 06 78
BAYET Laure	1 Rue des Ecureuils 74330 LA BALME DE SILLINGY	07 88 92 03 66
COLSON Cathia	36 Route des Vernes 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 26 02 54 66
JANIN Adeline	Séance à domicile	06 72 65 50 68

LIBER Sarah	80 Route des Creuses 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 95 92 02 86
MERCY Aurélie « MOTS POUR MAUX »	Séance à domicile	06 08 94 78 70
NGUYEN Mei Linh	7 rue des Chamois 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 24 22 57 66

Hypnothérapeutes

DITS Isaline	28 Route de Paris 74330 LA BALME DE SILLINGY	07 70 47 94 30
TISSOT Yves	14 Route de Paris 74330 LA BALME DE SILLINGY	07 81 71 31 80

Coiffeurs

ATTRAC'TIF	46 Route de Paris 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 68 72 54
FONTEIX THIERRY COIFFURE À DOMICILE	40 route des vernes 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 75 01 04 44
HYPE COIFFURE	2 rue Colle Umberto 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 65 10 70
LOXIA COIFFURE	14 rue Octave Puthod 74330 LA BALME DE SILLINGY	04 50 45 57 98

Soins Esthétiques

LE BOUDOIR DE MÉLO	7 Rue des chamois 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 65 05 15 69
LES SOINS D'ÉLODIE	Route de Paris 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 50 59 71 25
PERLA PREZIOSA	5 route de Paris 74330 LA BALME DE SILLINGY	06 78 13 86 58

Sortir, avoir une activité



LES TRANSPORTS

BUS LIGNE 22 : LIAISON ANNECY-VALSERHÔNE EN PASSANT PAR LA BALME DE SILLINGY

B
U
S Depuis La Balme de Sillingy, il vous est possible de vous rendre à Annecy, Seyssel et Valserhone en empruntant les transports en commun.

L
I
G
N
E Vous pouvez acheter vos billets dans le bus, en faisant l'appoint, ou à la gare routière d'Annecy, rue de l'Industrie (face au pôle SIBRA). Retrouvez le guichet Lihsa dans le hall du Pôle d'Echanges Multimodal.

Tarif : 1,50€ l'unité pour un trajet entre La Balme de Sillingy et Annecy.

2
2 Vous pouvez consulter les horaires de bus de la ligne 22 sur le site internet de la La Balme de Sillingy : www.labalmedesillingy.fr, ou en vous procurant un dépliant papier au guichet Lihsa.

Chèque Sortir +

Sortir + est un service proposé par la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco aux retraités de 75 ans et plus. Vous pouvez bénéficier d'un CESU préfinancé et nominatif pour financer une prestation d'accompagnement, voire de transport, qu'on vous aide à organiser.

L'objectif est de vous permettre de renouer avec les sorties en étant accompagné par une personne de confiance : faire vos courses, rendre visite à des amis ou de la famille, aller chez le coiffeur, au restaurant, faire une promenade...

Il convient d'appeler un conseiller au 0 971 090 971 (service gratuit + prix d'un appel) et de faire part de votre besoin.

Le conseiller organise la sortie avec un accompagnateur, salarié d'un organisme d'aide à domicile ou de transport accompagné agréé par la caisse de retraite. L'accompagnateur vient vous chercher à l'heure convenue et vous accompagne à pied ou en voiture.

Selon le cas, il peut vous attendre ou rester à vos côtés. Il vous raccompagne ensuite à son domicile.

Le financement est effectué sous la forme de CESU (chèques emploi service universels) préfinancés et nominatifs, attribués par la caisse de retraite complémentaire.

Chaque chéquier a une valeur de 150 € et comprend 10 chèques de 15 € chacun. Chaque personne peut bénéficier de trois chèquiers par an maximum. Une participation financière est demandée pour chaque chéquier : 15 € pour le premier chéquier, 20 € pour le deuxième et 30 € pour le troisième.



LES ASSOCIATIONS

Un annuaire des associations 2022-2023 a été distribué dans les boîtes aux lettres des Balméens en juillet dernier. Celui-ci recense les associations sportives, de loisirs, d'art et culture, d'enfance et jeunesse, d'amicales, de vie locale et d'action sociale de la commune ainsi que l'ensemble de leurs coordonnées.

Il est également disponible à l'accueil de la mairie, à l'Espace 2000, en ligne sur le site Internet de la mairie, ou peut être envoyé par voie postale sur demande.

Se faire accompagner et / ou aider dans ses démarches



MAISON FRANCE SERVICES

La maison France Services est un espace ouvert à tous dans lequel deux agents France Services, formés, vous accompagnent dans vos démarches administratives (impôts, APL, carte grise, RSA, CSS, recherche d'emploi...) et dans votre prise en main des outils numériques. Vous pouvez également accéder à des postes informatiques en libre-service.

**FRANCE
SERVICES**

13 bis route de Choisy 74330
LA BALME DE SILLINGY
(à côté de la mairie)

04 56 68 03 05

franceservices
@ccfu.fr



LES NOTAIRES

Les notaires peuvent vous renseigner et vous accompagner sur des thématiques telles que les successions, les donations, le patrimoine, les achats immobiliers...

Chambre Interdépartementale des Notaires de la Savoie et de la Haute-Savoie

130 route du Vieran PRINGY 74370 ANNECY

04 50 27 24 56

ci.73.74@notaires.fr

Office Notarial Maître Doïna SARIAK

16 Rue Octave Puthod 74330 LA BALME-DE-SILLINGY
04 56 19 03 90
www.officesariak.notaires.fr



ASSOCIATION SÉRÉNIMOUE

Sérénimouve propose aux personnes âgées et à leurs familles un service d'accompagnement sur mesure, du déménagement à la réinstallation, pour une transition en douceur vers un nouveau lieu de vie.

Quel que soit l'avancement de votre projet, ils interviendront pour une aide à la réflexion et une prise de relais simple, efficace et rassurante. Ce service, spécifiquement conçu pour vous, vous permettra d'envisager puis de réaliser ce qui vous paraît insurmontable aujourd'hui.

Prenez contact, en appelant le 06 37 67 46 35 ou le 04 50 52 59 96.



ASSOCIATION ALMA 74

ALMA 74 est une association loi 1901, membre de la Fédération 3977, qui est en charge du dispositif national de lutte contre les maltraitements envers les personnes âgées et adultes en situation de handicap.

L'association lutte contre les maltraitements, abus et/ou négligences envers les personnes vulnérables, âgées et/ou handicapées par une écoute et un suivi personnalisé.

VICTIME OU TÉMOIN, Si vous rencontrez une situation de maltraitance, contactez les (appel gratuit) :

Centre départemental ALMA 74 :

04 50 46 80 91

Permanences les mardis et jeudis de 14h à 17h

Plateforme nationale d'écoute :

3977 du lundi au vendredi de 9h à 19h

le samedi et dimanche de 9h à 13h et de 14h à 19h



ASSOCIATION ALZHEIMER 74

France Alzheimer Haute-Savoie est une association à but non lucratif de loi 1901.

Les professionnels et bénévoles sont au service des familles confrontées à la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés.

Ils proposent et assurent différents services de proximité pour soutenir et accompagner les personnes malades et leurs proches aidants : écoute téléphonique, rendez-vous d'accueil, après-midis d'accueil des personnes malades, cafés mémoire, formations des aidants, repas, etc...

Prenez contact, en appelant le 04 50 51 49 14.



ASSOCIATION GRAINES D'AMIS DU VAL DES USSES

Le but de cette association est d'apporter un soutien aux aidants familiaux non professionnels du territoire, par des actions de formation et de maintien du lien social.

L'association couvre tout le territoire du Val des Usse (communautés de Communes de Seyssel, de la Semine et de Frangy) et Fier et Usse.

De nombreuses réunions sont organisées sous la forme de « café rencontre » et séances d'information avec la présence de professionnels médicaux.

L'objectif de l'association étant d'apporter encore plus de soutien aux aidants du secteur les membres du bureau souhaitent mettre en place, avec l'aide d'une psychologue, un groupe de paroles et d'échange.

Association Graines d'Amis du Val des Usse

06 70 73 34 09 ou 06 82 23 93 29
grainesdamis74@gmail.com



www.labalmedesillingy.fr



Mairie de La Balme de Sillingy

13 route de Choisy - 74330 La Balme de Sillingy
04 50 68 89 02 - mairie@labalmedesillingy.fr