



GUIDE DU BIEN VIEILLIR À RAISMES

Envie de pratiquer une activité ?
Besoin d'un conseil ? D'une aide dans vos démarches ?

**Quelque soit le sujet...
Ce guide Seniors peut vous aider**

ville-raismes.fr 

LA CITÉ DE TOUS LES POSSIBLES

avec le soutien de la Conférence des Financeurs dans le cadre de crédits délégués par la CNSA
(Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie)





“ C’est avec plaisir que nous vous invitons à découvrir le Guide du bien vieillir à Raismes qui a pour vocation à recenser les activités

et les services proposés aux seniors.

Conçu pour accompagner, informer, aider et conseiller, ce nouveau guide s’adresse aux seniors mais également à leurs familles. Ce guide fournit de nombreux renseignements et contacts pour que chacun puisse trouver l’information dont il a besoin en fonction de sa situation, de ses besoins et de ses envies.

Au-delà de diffuser des informations pratiques et indispensables au quotidien, ce document illustre la politique

volontariste menée par la Municipalité en direction des seniors. Il est un outil supplémentaire, venant compléter les prestations et animations organisées tout au long de l’année par la municipalité mais aussi par les associations et institutions dont les objectifs sont de lutter contre l’isolement, favoriser le lien social et assurer le bien-être de nos aînés dans notre commune. Ce document ne se veut pas exhaustif et sera complété au fur et à mesure des éditions.

En espérant que ce nouveau guide puisse vous accompagner au quotidien pour faire de Raismes une ville où il fait bon vivre quel que soit son âge.

Vous en souhaitant bonne lecture,



Aymeric ROBIN
Maire de Raismes

PRÉSENTATION DU CCAS

Des agents sont à votre écoute pour répondre à vos questions, vous accompagner, vous orienter dans vos démarches administratives, de soins, d’aides... et vous présenter les nombreux services existants sur la ville et ailleurs. Dans le cadre de la réorganisation des services, le CCAS s’est doté d’une mission spécifique en direction des seniors : animation, prévention, information...

SOMMAIRE

- /03 1 • Avoir des loisirs
- /08 2 • Pratiquer des activités physiques et sportives adaptées aux seniors
- /10 3 • Préserver son capital santé
- /12 4 • Être aidé.e, accompagné.e et protégé.e
- /15 5 • Les réflexes de prudence
- /13 6 • Choisir un lieu de vie adapté
- /17 7 • Numéros utiles et numéros d’urgence

ACCUEIL

Centre Communal d’Action Sociale
Espace Léon Chevalier
Boulevard Claie - 59590 Raismes
Tél. 03 27 14 22 40
ccas@ville-raismes.fr
Du lundi au jeudi : de 8 h 30 à 12 h
et de 14 h à 17 h 30
Le vendredi : de 14 h à 17 h 30

1 • AVOIR DES LOISIRS

VILLE ET CCAS



POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE 64 ANS ET PLUS :

- Le repas des anciens : en octobre
- Le goûter intergénérationnel : en décembre
- La balade des aînés : en juin

Inscriptions au CCAS



POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE 60 ANS ET PLUS :

- Semaine Bleue : en octobre
- Sorties d'une journée : toute l'année
- Activités intergénérationnelles en lien avec la Piscine municipale, les Accueils des centres de loisirs jeunesse, la Médiathèque : toute l'année.
- Les Ateliers numériques www.ville-raismes.fr

Renseignements au CCAS





MAISON DE QUARTIER DU PETIT PARIS, DE VICOIGNE ET DE SABATIER

PRÉVENTION « BIEN VIEILLIR »

Intervention de professionnels spécialisés sur des thématiques ciblées.

LOISIRS, TEMPS LIBRE

Animations collectives hebdomadaires, temps d'échanges et de partage : planning d'activités spécifique entre chaque période de vacances scolaires (sorties culturelles, cuisine, gym douce, jeux de société...).

SÉANCE HEBDOMADAIRE :

- > **Maisons de quartiers du Petit Paris et de Vicoigne** : le vendredi après-midi,
- > **Maison de quartier de Sabatier** : le jeudi après-midi.



CULTURE ET SOLIDARITÉ

Sorties culturelles extérieures, ponctuellement : spectacles, concerts, théâtre...

Atelier «Doigts de fée» (couture-tricot) confection au profit d'un projet solidaire.

SÉANCE HEBDOMADAIRE :

- > **Maison de quartier du Petit Paris** (local Beauchamp) : le mardi après-midi.

PROGRAMMATION PAR STRUCTURE

(minimum 1 fois par mois)

- **Atelier cuisine** : séances mensuelles par structure
- **Conduite dans les commerces de proximité** en alternance :
- > **Pass'seniors : Maison de quartier de Sabatier** : jeudi de 8 h 45 à 11 h 30
- > **CABAS : Maison de quartier de Vicoigne** : vendredi de 9 h à 12 h
- **Loisirs-Temps Libre** : Séances hebdomadaires par structure

VISITE À DOMICILE : ACTION PART'ÂGE

> **Maison de quartier de Sabatier :**
lundi et vendredi de 15 h à 16 h

> **Maison de quartier du Petit Paris :**
lundi 14 h à 15 h et 15 h 15 à 16 h 15,
mercredi 10 h à 11 h

> **Maison de quartier de Vicoigne :**
jeudi après-midi



CLUBS & ASSOCIATIONS

RAISMES DANCE CLUB

Apprentissage de la Danse en couple
ou seul - 5 niveaux de danse

Salle des Fête de VICOIGNE
 rue de WALLERS

Le lundi et Mardi

(19 à 21 h en fonction du niveau)

et le **Mardi matin à 9 h 15**

AU DÉ RAISMOIS

Activités Manuelles, Couture

1 avenue du Château
appartement n°2

Le Mardi de 14 h à 18 h

LES GAIS LURONS

Ateliers de danse traditionnelle
Salle de sports de l'école Anne
GODEAU rue de l'usine

Deux vendredis par mois de 20 h
à 21 h 30

CLUB MGEN : SCRABBLE

Château MABILLE 165
rue Léopold DUSSART

Mardi de 13 h 30 à 17 h 30

ASSOCIATION « LES SANS SOUCI »

Mini loto, Concours de Belote, ateliers intergénérationnels, repas dansants
Résidence Autonomie Arthur MUSMEAUX rue Marcel SEMBAT
3^e jeudi du mois

UNION DES FEMMES SOLIDAIRES

Cours de Polonais
Mairie annexe de Sabatier
2411 rue Léopold DUSSART
Vendredi de 17 h 30 à 19 h 30

ACLI

Pétanque Italienne & Jeux de carte (belote, rami...), tournoi de boules de gré, journée pêche, aide aux démarches administratives
Sabatier
Tous les jours de 13 h 30 à 19 h (du lundi au dimanche)

CLUB COLOMBOPHILE

Concours de lâché de pigeons
Complexe sportif de Sabatier
D'avril à fin août tous les samedis de 17 h 30 à 19 h 30

LA PÉTANQUE RAISMOISE

20, rue Henri Durre
Lundi, mercredi et vendredi de 14 h 30 à 18 h 30

LES FERVENTS BOULISTES

Pétanque/Jeux de carte/Billard
135, rue Louis Aragon
Lundi 14 h - 20 h, du Mardi au Samedi 14 h - 19 h, le Dimanche 16 h - 19 h





ACTIVITES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Renseignements dans les structures, information dans le journal municipal, site internet...

VILLE ET CCAS

Rencontres dans le cadre des Centres de Loisirs : travaux manuels, expressions, jeux, Semaine Bleue...



MAISONS DE QUARTIERS

Chorale seniors/enfants, Semaine Bleue... Événements festifs ponctuels hors temps scolaire.

2 • PRATIQUER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ADAPTÉES

Une bonne santé est primordiale, mais l'important est de bien vivre tout en se faisant plaisir.

LA VILLE

Gymnastique adaptée
CCAS : 03 27 14 22 42
Salle Léo Lagrange
Mardi de 10 h à 11 h en période scolaire

MAISONS DE QUARTIERS

Séances ponctuelles animées par un professionnel.
Atelier gym douce : activité physique douce.
Atelier Marche Nordique : activité physique sur les sites environnants, en pleine nature.

JPLF

Marche seniors hebdomadaire
Tous les dimanches - rendez-vous sur le parking de la base de loisirs 9h15

RAISMES TONIC

Gym : Renforcement musculaire
Salle de sports « Anne GODEAU »
118, rue de l'Usine
Lundi, Mardi et Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

À PAS DE GEANT

- Aquagym
Piscine Municipale de Raismes
Mardi & Vendredi de 11 h à 12 h
- Gym douce
Salle VERHOEVE - Place Henri DURRE
59860 BRUAY/ESCAUT
Lundi et Mercredi de 17 h à 18 h 30
- Marche Nordique
Départ Grand'Place
Samedi matin de 9 h 15 à 12 h



TRIAT'SAUV'NAGE

Piscine, Aquaform, Aquagym, Aqua-fitness, Aquabikes

Piscine Municipale de Raismes

Vendredi de 17 h 30 à 19 h 30

- Aquaform

Mardi et vendredi à 11 h

- Aquagym

2 séances le samedi (9 h 30 et 10 h 30)

- Aquafitness

le mardi et le vendredi 18 h 30

- Aquabike

lundi et jeudi 17 h 45, Mercredi 19 h 30, Samedi 8 h 30

SOCIÉTÉ GYMNIQUE DE RAISMES SABATIER

Gymnastique de loisir libre

Salle des sports de Sabatier

2411, rue Léopold DUSART

Lundi 18 h 30 - 20 h / Mardi 14 h - 15 h

& 18 h - 20 h / Mercredi 14 h & 17 h et

de 18 h 45 à 19 h 45 / Jeudi 19 h à 20 h /

Vendredi 18 h 30 à 20 h

ASSOCIATION « LES SANS SOUCI »

Gymnastique Seniors

Résidence Autonomie Arthur

MUSMEAUX

Mardi de 15 h 30 à 16 h 30

3 • PRÉSERVE SON CAPITAL SANTÉ

CANICULE ET GRAND FROID

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pour vous inscrire sur le registre canicule et grand froid, contactez le CCAS.

QUE FAIRE EN CAS DE GRAND FROID ?

- Bien se couvrir en hiver
- Bien isoler sa maison pour lutter contre le froid
- Utiliser une bouillotte pour se préserver du froid
- Chauffer à la juste température
- Bien s'alimenter

QUE FAIRE EN CAS DE FORTE CHALEUR ?

- Éviter l'exposition directe au soleil.
- Aérer les pièces d'habitation.
- Refroidir la température ambiante : persiennes, fenêtres fermées côté soleil et ouvertes à l'ombre.
- Humidifier l'atmosphère (une assiette pleine d'eau par pièce donne une idée de la sécheresse et la compense bien) si possible.

- Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour,
- Refroidir son corps par un bain frais, une douche ou simplement avec des linges humides posés sur les membres, sur la nuque, sur la tête.

La canicule peut mettre notre santé en danger quand ces 3 conditions sont réunies : il fait très chaud ; la température la nuit ne descend pas, ou très peu ; lorsque cela dure depuis plusieurs jours.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS POUR VOUS OU VOTRE ENTOURAGE ?

0 800 06 66 66 (Appel gratuit)
www.sante.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET DIÉTÉTIQUE

ATELIER MENSUEL CUISINE BONNE MINE

Échange et dégustation de délicieuses recettes élaborées en petits groupe. L'objectif est de redonner l'envie de cuisiner et de manger correctement, notamment lorsqu'on se retrouve

seul à la maison. Une diététicienne intervient ponctuellement pour travailler sur l'équilibre alimentaire, le diabète, le cholestérol ...

Renseignements auprès des Maisons de Quartiers

L'association CARA assure la livraison des repas à domicile.
Renseignements au 03.27.25.40.38

MES BILANS DE SANTÉ

« Parce qu'à 60 ans, nous sommes encore jeunes... et que nous souhaitons le rester le plus longtemps possible ! »

MES CONTRÔLES DE ROUTINE : dentition, vision, audition, surveillance de ma tension artérielle, de mon poids, bilans sanguins réguliers, tests de dépistage...

CONSEILS DE PRÉVENTION

Ne pas fumer, pratiquer une activité soutenue (au moins 2,5 à 5 heures par semaine), maintenir un indice de masse corporelle (IMC) en dessous de 25, manger 5 portions de fruits et légumes par jour.

AMÉLIORER MON BIEN-ÊTRE

- Améliorer mon sommeil
- Renforcer mes défenses immunitaires et soigner mon régime alimentaire
- Entretien de ma mobilité

LES BONS RÉFLEXES EN CAS DE CHUTE, D'INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE OU DE MALAISE CARDIAQUE

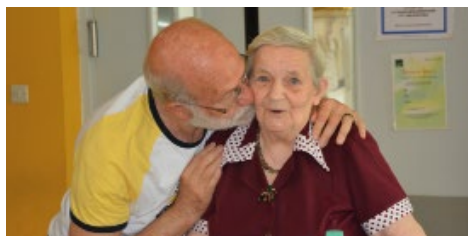
- Ne paniquez pas, restez le plus calme possible
- Appuyer sur votre télé-alarme si vous en avez une
- Appeler tout de suite les secours : le SAMU au n°15 ; les pompiers au n°18,
- Dites votre nom, votre adresse, l'étage et votre n° de téléphone, annoncez les symptômes, attendez que l'interlocuteur vous demande de raccrocher.



4 • ÊTRE AIDÉ·E, ACCOMPAGNÉ·E, ET PROTÉGÉ·E

Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) Porte du Hainaut - Relais Autonomie est un service gratuit qui s'adresse aux personnes âgées de plus de 60 ans, aux personnes en situation de handicap, à leurs proches et aux professionnels, dont l'objectif est de favoriser le maintien à domicile. Ses principales missions sont :

- **Accueillir et écouter les personnes âgées et handicapées**, leurs familles et leurs proches pour mieux répondre à leurs demandes.
- **Informier et orienter les personnes et les familles** vers des structures et services adaptés.
- **Évaluer la situation et élaborer un plan d'accompagnement** en lien avec les professionnels.
- **Planifier les démarches** concernant l'accompagnement.



- **Faire valoir les droits** de la personne.
- **Inviter la personne âgée à participer aux activités du CLIC** (manifestations et ateliers).
- **Recenser les manques** sur le secteur.

Coordonnées du CLIC : 03 27 24 32 46
2, rue Pierre Brizon à Wallers - 59135
(entrée du public côté commissariat)

Horaires d'ouverture :
du lundi au vendredi de 9 h 00
à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 00

BIEN VIEILLIR À DOMICILE

À domicile, vous pouvez vous faire aider :

- **pour les tâches ménagères,**
- **dans l'aide à la personne,**
- **pour les repas.**

Différents types d'interventions sont possibles :

• **Le service prestataire :** le service d'aide à domicile met à votre disposition une ou plusieurs personnes. Ces personnes sont salariées par le service

qui assure toutes les obligations et les responsabilités d'un employeur.

• **Le service mandataire :** l'intervenant est votre salarié et le service d'aide à domicile vous propose un accompagnement administratif (congé, maladie...).

• **Le service gré à gré :** vous employez directement le salarié, dans les dispositions prévues par le code du travail (recrutement, contrat de travail, bulletins de salaires, déclaration URSSAF...).

LES SERVICES

UN SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Soins d'hygiène et de confort dispensés par des aides soignant(e)s, des actes infirmiers par des infirmier(e)s libéraux, des soins de pédicure...

UN SERVICE D'AIDE A DOMICILE (SAAD)

Accompagnement, aide dans les actes ordinaires de la vie quotidienne, entretien du logement, du linge, faire les courses, préparer les repas.

UN SERVICE DE PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Un repas livré chez vous du lundi au vendredi.

UN SERVICE D'HOSPITALISATION À DOMICILE

Pour éviter le séjour en établissement et/ou favoriser le retour à domicile.

LES PRESTATAIRES LOCAUX

L'ASSOCIATION CARA (CENTRE D'AIDE RAISMES - AUBRY)

Vous accompagne et vous aide pour les actes de la vie quotidienne : SSIAD, SAAD, Repas à domicile...

LE COMITÉ DES AGES DU PAYS TRITHOIS

- un Accueil de jour pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et/ou apparentée « La Relaiance » à Petite Forêt

- un Accueil de jour pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et/ou apparentée « Yokoso » à Haulchin

- un SPASAD « Service polyvalent d'aide et de soins à domicile » avec :

- un « SAAD », Assistance téléalarme, Restauration à domicile, Transport accompagné, Garde itinérante de nuit, Aide mémoire-re-création et aide au répit, Petits travaux de jardinage et de bricolage

- un « SSIAD », doté d'une Equipe Spécifique Alzheimer à domicile « ESAD ».



Cette liste n'est pas exhaustive, pour tout renseignement vous pouvez vous rapprocher du CCAS ou du CLIC

LES AIDES FINANCIÈRES



L'ALLOCATION PERSONNALISÉE À L'AUTONOMIE

Prestation attribuée par le Conseil Départemental à toute personne de 60 ans et plus qui a besoin d'aide pour accomplir les actes quotidiens. Seules des personnes relevant du GIR 1 à 4 peuvent bénéficier de l'APA.

L'AIDE SOCIALE

Le Conseil Départemental peut attribuer une aide pour les personnes dont les ressources sont insuffisantes, afin de financer des heures d'aide-ménagère, le portage de repas à domicile ou les frais d'hébergement.

LA CAISSE DE RETRAITE

Peut vous attribuer des prestations (ex. aide ménagère), si vous ne pouvez prétendre à l'APA. Aide en fonction des ressources, pour une durée limitée.

LA MUTUELLE

Lors d'une hospitalisation, votre mutuelle peut prendre en charge les frais d'aide ménagère pour une durée limitée.

LE PASS SENIOR

Le CCAS est partenaire de Transvilles pour l'instruction des titres et abonnements des Seniors sous condition de revenu. Il s'agit d'une carte de transport qui vous donne accès aux lignes de bus et tramway du réseau Transville. Cette carte d'une durée de validité d'un an, peut être en partie prise en charge par la commune. Pour en bénéficier, il faut : être âgé d'au moins 65 ans, résider à Raismes, être non imposable.

TÉLÉ-ASSISTANCE

Constitution du dossier télé-alarme auprès du CCAS.

<https://telealarmedunord.fr/info>

Différentes aides peuvent vous être allouées selon les situations et les ressources.

L'ALLOCATION LOGEMENT

Attribuée sous certaines conditions relatives aux ressources, à la surface et au confort du logement, à la composition du foyer.

L'ANAH (AGENCE NATIONALE DE L'HABITAT)

Elle peut aider les personnes âgées propriétaires à réaliser des travaux d'adaptation nécessaires pour continuer à vivre le plus longtemps possible chez elles.

LE CRÉDIT D'IMPÔT

Un crédit d'impôt peut être accordé pour la réalisation de travaux d'adaptations du logement dans le but de favoriser le maintien à domicile d'une personne âgée en perte d'autonomie, ou en situation de handicap.

AGENCE NATIONALE POUR LA GARANTIE DES DROITS DES MINEURS

L'ANGDM est chargée de garantir les droits sociaux des anciens mineurs et de leurs ayants droit. Elle verse les avantages en nature et en espèces auxquels les ayants droits peuvent prétendre en supplément de leurs pensions de retraite et gère l'action sanitaire et sociale des ressortissants du régime minier.

**Permanence sociale ANGDM :
en période scolaire, les semaines
paires, le mardi de 14 h 30 à 16 h**

L'UTPAS

Accueil, conseil, accompagnement médico-social et d'évènements familiaux (ex. décès), relation avec les administrations, orientation vers le Pôle Autonomie du département. Des professionnels (assistante sociale, conseillère en économie sociale et familiale...) sont là pour rechercher avec vous, les réponses adaptées à votre situation.



5 • LES RÉFLEXES DE PRUDENCE

PRÉVENIR LES CHUTES

Les chutes peuvent entraîner des traumatismes importants et des fractures, source parfois d'une perte d'autonomie.

Aménager son logement pour éviter les chutes avec :

- un éclairage suffisant dans chaque pièce,
- la suppression d'obstacles : petits meubles dans les passages, plantes encombrantes, tabourets et guéridons instables, tapis...
- mettre des chaussons ou des chaussures fermés,

- Pour les levers nocturnes garder une veilleuse allumée et sécuriser le trajet.

DÉMARCHAGE À DOMICILE

Quelle que soit la profession de la personne qui se présente chez vous, **vous ne devez en aucun cas le laisser entrer si vous avez le moindre doute.** Ne divulguez pas l'endroit où vous cachez vos bijoux, votre argent, ou tout autre objet de valeur.

Proposer un autre rendez-vous à la personne afin de procéder aux vérifications nécessaires, ou demander à un voisin ou un membre de la famille d'être présent.

LES GESTES DE PRUDENCE

- **Fermez à clé votre maison** même lorsque vous êtes à l'intérieur.
- **Ne laissez jamais la clé** dans la serrure d'une porte vitrée ;
- De nuit, en période estivale, **évités de laisser les fenêtres ouvertes** surtout si elles donnent directement sur la voie publique ;
- En cas d'absence, **ne laissez pas vos clés sous le paillason ou sous un pot de fleurs.** Confiez-les à une personne de confiance ;
- **Faites installer sur votre porte** un œilleton et un entrebâilleur ;
- **N'inscrivez que votre nom sur la boîte aux lettres**, évitez les termes « veuf », « veuve », « madame » ou « mademoiselle »...
- Lors de vos déplacements à l'extérieur : **ne transportez pas d'importantes sommes d'argent ou de bijoux trop voyants ;**

- **Faites vous accompagner** d'un ami ou d'un parent **pour aller faire des retraits d'argent ;**
- Si vous avez le sentiment d'être suivi **entrez dans un lieu animé ;**
- Lorsque vous vous déplacez à pied, **évités les lieux isolés et sombres.** Marchez face aux voitures au milieu du trottoir votre sac, fermé et tenu en bandoulière du côté opposé à la chaussée.

SI VOUS ÊTES VICTIME :

- **N'opposez aucune résistance**, votre vie est plus précieuse que vos biens ;
- En cas d'agression, **criez pour attirer l'attention des autres passants ;**
- **Tentez de mémoriser le maximum de détails** concernant les éléments physiques de votre agresseur et **contactez au plus vite la police ou la gendarmerie** pour déposer plainte.

6 • CHOISIR UN LIEU DE VIE ADAPTÉ

LA RÉSIDENCE AUTONOMIE « ARTHUR MUSMEAUX » :

une Résidence pour bien vieillir ensemble.

Vous offrir les conditions d'accueil les plus favorables, adaptées et sécurisées, tout en préservant le lien social avec des temps de loisirs autour d'activités, de passions communes.

Cette Résidence est destinée à accueillir les personnes âgées de plus de 60 ans retraitées et autonomes. (GIR 5 et 6)

L'établissement est composé de 40 appartements (studios de 32 à 36 m²), 23 logements plain-pied de 35 m² et 14 logements plain-pied de 52 m².

**Résidence Arthur Musmeaux,
Rue des Violettes,
Accès par la rue Marcel Sembat
Tél. 03 27 23 70 00**

LE COMITÉ DES ÂGES DU PAYS TRITHOIS

propose à la population vieillissante du secteur :

- **Résidence autonomie « Heures Claires » à Aulnoy-lez-Valenciennes**
- **EHPAD « Harmonie » à Aulnoy-lez-Valenciennes**
- **EHPAD « Les Godenettes » à Trith-Saint-Léger**
- **Accueil de jour pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et/ou apparentée « La Relaiance » à Petite Forêt**
- **Accueil de jour pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et/ou apparentée « Yokoso » à Haulchin.**

**Le Comité des Âges du pays
Trithois, Rue Pierre Brossolette
59300 Aulnoy-lez-Valenciennes
www.cdesages.com
Tél : 03 27 23 78 00 - fax : 03 27 23 78 99**



BÉGUINAGE HABITAT DU NORD

Le béguinage clos et sécurisé, est composé de 8 maisons de type 2 (surface moyenne des logements : 44,70m²), construites de plain-pied. Les logements sont répartis en 2 bandes de 4, laissant place, au centre, à un parc paysager (arbres, parterres de fleurs, bancs) où les habitants peuvent se retrouver.

Les logements sont conçus pour accueillir en priorité des seniors et disposent : d'une douche à l'italienne, de portes suffisamment larges pour permettre le passage d'un fauteuil roulant, de volets roulants électriques. Les WC ainsi que la cuisine (meuble sous évier notamment) sont adaptés aux normes PMR.

HABITAT DU NORD - Rue Edouard Warmoes, quartier de Sabatier

7 • RÉPERTOIRE

LES ADMINISTRATIONS ET ÉTABLISSEMENTS

LES SERVICES MUNICIPAUX

- Mairie de Raismes : 03 27 14 94 14
- CCAS de Raismes : 03 27 14 22 40
- Police municipale : 03 27 14 94 76
- Piscine municipale : 03 27 30 12 74
- Ludothèque : 03 27 36 73 43

LES SERVICES DÉPARTEMENTAUX

- CLIC-de-la-Porte-du-Hainaut-relais-autonomie : 03 27 24 32 46
- Conseil Départemental, antenne de Valenciennes : 03 59 73 23 00
- Conseil Départemental du nord, Lille :
03 59 73 59 59
- UTPAS : 03 59 73 29 00

LES SERVICES DE L'ÉTAT

- Commissariat de police de Raismes :
03 27 36 56 70
- www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
(le portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches vous renseigne sur les aides, les démarches et les interlocuteurs à contacter)

LES NUMÉROS D'URGENCE

- Samu 15
- Police 17
- Pharmacie de garde :
 - > samedi après-midi : voir affichage en vitrine des pharmacies
 - > la nuit, le dimanche et les jours fériés : 0825 74 20 30 ou servigardes.fr
- Médecin de garde : 03 20 33 20 33

LES PARTENAIRES

ASSOCIATION CARA

Tél. 03 27 25 40 38
<https://www.societe.com/societe/centre-d-aide-raismes-aubry-cara-348796970.html>

COMITÉ DES ÂGES DU PAYS TRITHOIS

Rue Pierre Brossolette
59300 Aulnoy-lez-Valenciennes
Tél. 03 27 23 78 00
www.cdesages.com/presentation-sivom

LES MAISONS DE QUARTIERS

- Maison de Quartier de Sabatier :
78 D Rue Thiers - 59590 Raismes
Tél. 03 27 51 43 80
- Maison de Quartier de Vicoigne :
16 rue Pierre Cuvelier
59590 Raismes
Tél. 03 27 29 72 40
- Maison de Quartier du Petit Paris :
Résidence du 19 Mars 1962
59590 Raismes
Tél. 03 27 30 16 78

CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION DE LA PORTE DU HAINAUT

Relais-Autonomie
Responsable : M^{me} REGNIER
Charlotte
Tél. 03 27 24 32 46
clicporteduhainaut@relaisautonomie.fr
[https://lenord.fr/jcms/prd1_600069/
clic-de-la-porte-du-hainaut-relais-
autonomie](https://lenord.fr/jcms/prd1_600069/clic-de-la-porte-du-hainaut-relais-autonomie)

PLATE-FORME GÉRIATRIQUE DE TERRITOIRE

Parcours Santé des Aînés
Tél. 03 27 14 05 28

AGENCE NATIONALE POUR LA GARANTIE DES DROITS DES MINEURS (ANGDM)

Tél. 03 21 79 48 48
contact@angdm.fr
www.angdm.fr

LES ASSOCIATIONS

RAISMES DANCE CLUB

Responsable : José GAMEZ
Tél. 06 33 44 30 42
Site Internet : raismesdanceclub

AU DÉ RAISMOIS

Présidente Thérèse LAGACHE
Tél. 06 81 38 28 99

LES GAIS LURONS

Contact : Caroline MOULIN
Tél. 03 27 33 32 14
gaislurons@free.fr

A PAS DE GEANT

Responsable :
Philippe VANDEPUTTE
Tél. 06 30 69 40 73 - 03 27 30 12 74

CLUB MGEN

Responsable : Francis COUPLEZ
Tél. 06 75 61 66 86

ASSOCIATION « LES SANS SOUCIS »

Président : Marcel LEGER
Tél. 06 40 18 96 44

UNION DES FEMMES SOLIDAIRES

Responsable : Marie-Christine
VERSCHUREEN
Tél. 06 88 36 29 68

ACLI

Responsable : David PANZINI
Tél. 06 28 74 61 03

CLUB COLOMBOPHILE

Président Jean PRUVOST
Tél. 03 27 41 60 92

RAISMES TONIC

Président Guy DUJARDIN
Tél. 06 58 94 87 04

LES FERVENTS BOULISTES

Présidente Isabelle BRUNEAU
Tél. 06 62 97 10 42

À PAS DE GEANT

Responsable :
Philippe VANDEPUTTE
Tél. 06 30 69 40 73 - 03 27 30 12 74

TRIAI'SAUV'NAGE

Président BOUAOUD Maklouf
Tél. 03 27 30 12 74 - 06 11 89 19 22

SOCIÉTÉ GYMNIQUE DE RAISMES SABATIER

Responsable : Carine FLORENT
Tél. 06 63 12 22 12

LA PÉTANQUE RAISMOISE

Responsable : Albert LEBRUN
Tél. 03 27 36 77 05

JPLF

Jean-Marc FERNEZ
Tél. 06.78.44.45.66

Nous remercions nos partenaires et toutes les personnes
qui ont contribué à la réalisation de ce guide.



Un remerciement tout particulier aux séniors et aux enfants Raismois
qui ont bien voulu apparaître sur les photos.