



DOSSIER P.2

**Viellissement et vulnérabilité :
quelles mesures de protection ?**

Défenseur des droits
où le rencontrer ?
P.3

En bref ...
Les actions collectives
P.4

D
Défenseur des droits
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



La vulnérabilité et la perte d'autonomie sont des réalités auxquelles nous pouvons tous être confrontés un jour. Pour faire face à ces situations, il est essentiel d'anticiper et de prendre des mesures préventives pour protéger nos intérêts et préserver notre autonomie.

En cas de perte de facultés physiques ou mentales, quelles sont les mesures qui existent pour se protéger, protéger vos proches ?

L'habilitation familiale

L'habilitation familiale est mise en place lorsque la personne n'est pas en mesure d'exprimer sa volonté au quotidien, de faire ou de comprendre les actes de la vie courante. L'habilitation familiale est ordonnée par le juge uniquement en cas de nécessité, lorsque les représentations habituelles (procuration, mandat de protection future, régime matrimonial, par exemple) ne permettent pas suffisamment de protéger les intérêts de la personne. L'habilitation familiale peut être générale ou limitée à certains actes.

Nous pourrions également aborder les différents points suivants :

- **Autres mesures : la tutelle, la curatelle, la sauvegarde de justice...**
- **Autres dispositifs : La personne de confiance, Les directives anticipées....**

Vous souhaitez en savoir plus sur ces sujets, commencer à y réfléchir, en parler en famille, vous procurer des formulaires, etc.

Nous vous proposons une rencontre au choix avec Sèverine BERTHO, mandataire judiciaire à la protection des majeurs vulnérables, préposée d'établissement sur l'EHPAD de Suippes.

- **Vendredi 28 février 18H30/20H mairie de Saint Remy sur Bussy (inscription avant le 25/02).**
- **Vendredi 7 Mars 18H30/20H Salle des association près de la mairie à Livry-Lou-vercy (Inscription avant le 03/03).**
- **Vendredi 14 mars 18H30/20H salle de réunion derrière la mairie de Saint-Hilaire-le-petit (inscription avant le 10/03)**

La gymnastique à tout âge et bien au-delà de 80 ans, c'est possible !

La gym assise dont nous parlons peu est une activité à promouvoir. Elle active notre appareil locomoteur, certains groupes musculaires un peu endormis se voient réveillés et stimulés en douceur. Le mouvement maintient la densité osseuse : à un âge où l'ostéoporose fait des ravages, le moindre effort physique est bon à saisir !

Les exercices sur la respiration abdominale et l'ouverture thoracique contribuent au maintien des capacités respiratoires.

Pendant le temps de la séance, tout notre organisme est en éveil : la vue, l'audition et l'attention. Tout ce dont nous avons besoin quotidiennement pour éviter les chutes et les accidents domestiques est avantageusement favorisé.

Sans oublier le maintien du lien social !



Vous souhaitez en savoir plus et découvrir la gym assise ?

L'association Familles Rurales Cuperly-Vadenay vous ouvre ses portes et vous propose deux séances « découverte » le vendredi 28 février et le vendredi 14 Mars salle des fêtes de Cuperly (près de la mairie) de 10H30 à 11H30.

Pour une bonne organisation, merci de vous inscrire au CLIC au 03 26 70 55 46.

Le Défenseur des droits vous aide à défendre vos droits et vos libertés

Autorité administrative indépendante, Il a été créé en 2011 et est inscrit dans la Constitution française et a 2 missions :

- Défendre les personnes dont les droits ne sont pas respectés
- Permettre l'égalité de tous

Sur quelles compétences peuvent ils intervenir ?

Les délégués vous informent sur vos droits, vous aident dans vos démarches, et si nécessaire, vous réorientent vers une structure qui pourra mieux vous aider. Les délégués peuvent, par exemple, contacter les services d'une administration et proposer une solution amiable. Comment et ou contacter le défenseur des droits ?

Toute personne peut saisir directement et gratuitement le Défenseur de droits sur des questions ayant trait au droit, à la liberté et à l'égalité. Les délégués reçoivent les usagers dans des structures de proximité telles que France Services.

À savoir : Permanence du défenseur des droits Madame Chantal FAILLE le 2^{ème} et le 4^{ème} jeudi de chaque mois à France services, 15 place de l'hotel de ville à Suippes de 9H à 12H.

Si vous souhaitez en savoir plus sur le « défenseur de droits » nous vous invitons à participer à l'après midi « découverte » à La Résidence Pierre Simon.

Après -midi « découverte » à la Résidence Pierre Simon



Nous vous invitons a venir vous renseigner lors d'un après midi convivial le :

Vendredi 21 Mars 2025 de 14H à 17H
1 place Marin La Meslée 51600 Suippes

Au programme :

- **13H45** : Accueil
- **14H/15H** : Présentation de l'établissement et des différents services :
 - La Résidence Pierre Simon,
 - Le Défenseur des droits,
 - Le Mandataire judiciaire,
 - Le CLIC des sources

● **15H/16H** : possibilité de rencontrer individuellement les services de votre choix

● **16H/17H** : Temps festif et goûter

Gratuit et ouvert à tous !

Pour une bonne organisation merci de vous inscrire si possible auprès :

Du CLIC 03 26 70 55 46

i.person@cc-regiondesuippes.com

De la Résidence Pierre Simon 03 26 70 05 08
administration@ehpad-suippes.fr

LES ACTIONS COLLECTIVES À VENIR



VENDREDI 28 FÉVRIER 10H30/11H30

Salle des fetes de Cuperly
Séance découverte de gym assise (Cf P2)

VENDREDI 28 FÉVRIER 18H30/20H

Mairie de St Remy sur Bussy
Réunion d'information sur les mesures de protection (Cf P2)

VENDREDI 7 MARS 18H30/20H

Salle des association près de la mairie à Livry-Louvercy
Réunion d'information sur les mesures de protection (Cf P2))

VENDREDI 14 MARS 10H30/11H30

Salle des fetes de Cuperly
Séance découverte de gym assise (Cf P2)

VENDREDI 14 MARS 18H30/20H

Salle de réunion a coté de la mairie de St Hilaire Le Petit
Réunion d'information sur les mesures de protection (Cf P2)

VENDREDI 21 MARS 2025 14H/17H

Après midi découverte Résidence Pierre Simon
Présence du défenseur des droits, du mandataire judiciaire et du CLIC des sources.(Cf P3)

Les actions collectives

Isabelle PERSON au 03 26 70 55 46
i.person@cc-regiondesuippes.com

Permanences téléphoniques
du lundi au vendredi
de 8H30 à 12H et de 13h30 à 17h
Sauf les mercredis après-midi

RETOUR SUR...

La journée des aidants qui a eu lieu le 7 novembre dernier à Ste Ménéhoulde a réuni 107 professionnels et 60 proches aidants...



L'atelier du 15 novembre à Suippes avec l'Association Prévention Routière a réuni 22 participants



L'atelier « Bienvenue à la retraite » avec Néosilver à Baconnes : 12 personnes se sont inscrites pour aborder en toute sérénité les différents aspects de cette nouvelle étape de la vie.



Modifications concernant l'accueil individuel et personnalisé

M^{me} Floriana BUISSON étant absente jusqu'à mi-avril 2025, vous pouvez contacter la coordinatrice M^{me} Estelle OLIVIER, assistante de service social au 03 26 63 54 48 aux horaires d'accueil suivants :

Du lundi au Jeudi de 8h30 à 12H - 13h30 à 17H
Le vendredi matin de 8H30 à 12H

En raison de l'absence d'une coordinatrice au CLIC de sources, le délai de réponse peut être plus long. Il est préférable de contacter le service avant votre venue.