



# LE GUIDE DU BIEN-VIVRE SENIORS



# Les chiffres clés

**1 pers. sur 4**  
retraîtée  
(parmi les +  
de 15 ans)

**16,8%**  
des Houplinois  
ont  
65 ans et +

**50,2%**  
des + de 80 ans  
vivent  
seuls



**1754€**  
retraite  
moyenne / mois  
à Houplines

**53**  
bénéficiaires  
APA  
à domicile

**21%**  
des + de 60 ans  
éprouvent  
de la solitude  
(Hauts-de-France)



Sources : INSEE, RP 2017 // Rapport Petits Frères des Pauvres, sept 2019 - Solitude et isolement des personnes âgées en France : Quels liens avec les territoires ? // Observatoire du Département du Nord

## INFORMATIONS UTILES

### Et vous, quels sont vos infos et numéros utiles ?

Médecin traitant :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Infirmier à domicile :

Service d'aide à domicile :

Hôpital et service où vous êtes suivi(e) pour une pathologie particulière :

Information essentielle sur votre santé à communiquer en cas d'urgence :

→ Médecin de garde  
03 20 33 20 33

→ Allo Maltraitance 3977

→ SAMU 15

→ Pompiers 18

→ Police Gendarmerie 17

→ Toutes urgences 112

# Édito



Madame, Monsieur,

Aujourd'hui, vous êtes plus de 1700 Houplinois à avoir plus de 60 ans ! C'est une chance et un défi pour une ville comme la nôtre d'accompagner une population dont l'espérance de vie augmente. Je connais vos attentes, votre dynamisme et votre volonté de participer à la vie de la commune.

C'est pourquoi j'ai le plaisir de vous présenter ce nouveau Guide des Seniors intitulé « le Guide du bien-vivre ». Destiné à celles et ceux qui préparent cette nouvelle étape de leur vie, aux retraités actifs ou encore aux seniors fragilisés par l'avancée en âge, il vous conseille dans vos démarches, vous oriente et contient des éléments-clés sur vos droits, en matière de santé et de prévention.

Mais, parce que la ville d'Houplines est placée sous le signe de la solidarité, j'ai choisi de considérer vos besoins dans leur diversité : activités sportives, numériques, culturelles, portage de repas, ateliers mémoire, accompagnement personnalisé, aide au maintien dans son foyer...

Loisirs, culture, lien social, échanges intergénérationnels, ce sont toutes ces thématiques que je vous invite à retrouver dans ce guide, avec des informations pratiques pour vous aider concrètement dans votre vie quotidienne.

Pour qu'Houplines demeure une ville où il fait bon vivre, où il fait bon vieillir.

**Jean-François LEGRAND,**  
Maire et Président du CCAS.



**Léon CNOCKAERT**  
Adjoint au Maire  
Vice-président du CCAS

Habitat indigne  
CCAS : Aide alimentaire  
Insertion

→ Permanence : mercredi de 9h à 10h30,  
sur RDV



**David DISSAUX**  
Adjoint au Maire

Politiques intergénérationnelles  
Seniors

→ Permanence : samedi de 9h30 à 11h,  
sur RDV

**Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** est en charge des missions de soutien et d'accompagnement du public senior. Il est donc l'interlocuteur privilégié des seniors ou de leur entourage.



## Le CCAS, votre service de proximité



### → Il vous accueille en Mairie :

De 8h à 12h du lundi au samedi  
De 14h à 17h du mardi au vendredi

### → Le guichet unique d'accueil Ville et CCAS est joignable :

 03 20 10 36 00  
 [accueil@ville-houplines.fr](mailto:accueil@ville-houplines.fr)

**Remerciements** à Laëtitia Buseyne, Patricia Deledicque, Françoise Valenton et Hocine Guendouz pour leur participation à l'élaboration de ce guide.

*Directeur de la rédaction : Jean-François LEGRAND, Maire et Président du CCAS  
Rédacteurs : David DISSAUX, Adjoint au Maire, et Anne-Claire HELDERWERDT, Directrice du CCAS  
Conception : La Machine à Réclames  
Impression : 2D GRAPHIC  
Crédits photos : Ville d'Houplines, Freepik, Adobe stock, Pexels  
Date publication : Avril 2021  
Dépôt légal : A parution*

Guide réalisé avec le soutien de :



Houplines, une ville à vivre



Une ville accueillante



Se maintenir dans son logement



Participer activement à la vie locale



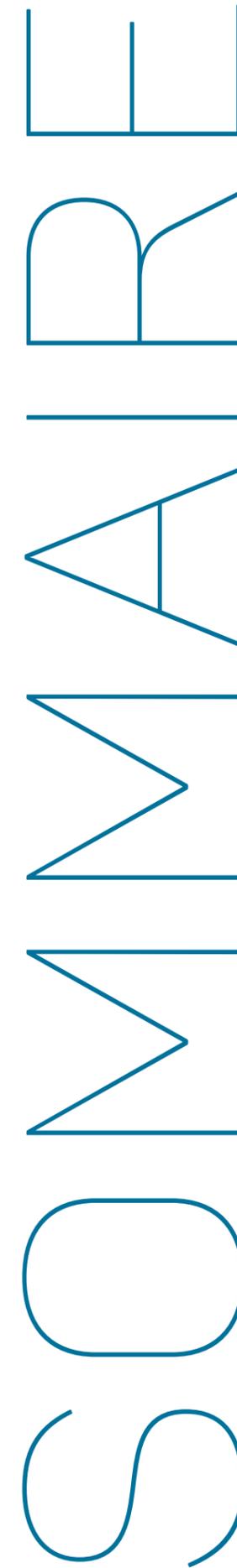
Être accompagné pour bien vivre chez soi



Connaitre ses droits



Préserver son capital santé et bien-être



# Houplines, une ville à VIVRE



A la fois accueillante et animée, la ville d'Houplines est reconnue pour sa qualité de vie et plusieurs labels viennent souligner ses initiatives locales, au service de tous ses concitoyens. Les divers supports de communication : BMI, guide seniors, site Internet, Facebook, affichage... vous tiennent informés sur les nombreux services et équipements à votre disposition.



[www.ville-houplines.fr](http://www.ville-houplines.fr)

Commune semi-urbaine, dont les 2/3 du territoire sont composés de terres agricoles, Houplines s'est structurée au fil du temps autour de 2 artères principales :

- 1 axe reliant Armentières à Frelinghien,
- 1 axe perpendiculaire allant vers Pérenchies via le collège et le cimetière.

La ville se situe au nord-ouest de la Métropole Européenne de Lille, elle est bordée par la Lys qui matérialise la frontière avec la Belgique.

Aujourd'hui, la Ville a développé ses services et équipements pour répondre aux besoins de ses habitants, à tous les âges de la vie. Elle oriente et développe ses actions en matière de :

- Services publics
- Petite enfance
- Santé
- Culture et Loisirs
- Sport
- Vivre ensemble
- Cadre de vie



# Une ville accueillante



La Ville est labellisée  
« **Villes et villages fleuris** »,  
une reconnaissance de  
l'engagement de la commune  
en faveur de l'amélioration de  
la qualité de vie et son  
attractivité à travers  
le fleurissement, le paysage  
et le végétal.



De nombreux espaces verts sont ouverts librement au public :

- Le parc Harris, son aire de jeux pour enfants et son city-stade
- Les berges de la Lys
- L'axe piéton du Collège vers La Chapelle d'Armentières
- Le stade André Claeys et son parcours santé
- Les étangs du Pont Ballot

## Une ville animée

Spectacles, concerts, expositions, café littéraire, fête du jeu, parcours du cœur, fête de la musique, feu d'artifice, animations d'été, cinéma de plein air, village des associations, vies de grenier, semaine bleue, Téléthon, ... sont autant de rendez-vous festifs et conviviaux qui rythment l'année et rassemblent les Houplinois.

→ Suivez les actualités : Houplines, le BMI  
[www.ville-houplines.fr](http://www.ville-houplines.fr) – FB Ville d'Houplines



## Houplines et les institutions

La Ville d'Houplines agit en cohérence et en complémentarité avec les acteurs institutionnels, en fonction des domaines de compétences de chacun, domaines qui vous concernent au quotidien !



### Région Hauts-de-France

Développement économique, Formation, Aménagement du territoire, Transports  
→ [www.hautsdefrance.fr](http://www.hautsdefrance.fr)



### Département du Nord

Solidarités et action sociale (enfance, famille, handicap, vieillissement), Insertion et emploi, Education, Voirie, Culture  
→ [www.lenord.fr](http://www.lenord.fr)



### Métropole Européenne de Lille (MEL)

Plan local d'Urbanisme, Eau et assainissement, Déchets ménagers, Espaces publics et voirie, Programme Local de l'Habitat, Insalubrité, Mobilité, Nature et cadre de vie  
→ [www.lillemetropole.fr](http://www.lillemetropole.fr)



## Une ville à la qualité de service soulignée

De par ses choix, ses investissements humains et financiers, la Municipalité se fixe des objectifs de qualité de service et de prestations.

Son engagement et celui de ses équipes sont reconnus à différents niveaux et la Ville s'est vu décerner plusieurs labels :



Service de  
restauration  
municipale



Service  
Espaces  
verts



Centre  
Communal  
d'Action  
Sociale



Service  
des  
sports

## Des services municipaux vous accueillent en Mairie



### Guichet unique d'accueil « Ville et CCAS »

Information générale sur les services de la Ville ou du CCAS, la vie de la commune, le tissu associatif, les événements à venir  
Location de salle  
Élections  
Problème de voirie (nid-de-poule,...) ou de sécurité  
→ [03 20 10 36 00](tel:0320103600) - [accueil@ville-houplines.fr](mailto:accueil@ville-houplines.fr)

### État civil et cimetière

Actes d'état civil (naissance, mariage, décès)  
Cimetière  
Célébrations (mariage, PACS, parrainage, noces, centenaire...)  
→ [03 20 10 36 21](tel:0320103621) - [etat-civil@ville-houplines.fr](mailto:etat-civil@ville-houplines.fr)

### Vie scolaire et périscolaire

Cantine, garderie, accueil périscolaire (mercredis récréatifs) et centres de loisirs enfants ou ados  
→ [03 20 10 36 02](tel:0320103602) ou [03 20 10 36 08](tel:0320103608) - [education@ville-houplines.fr](mailto:education@ville-houplines.fr)

### Urbanisme, développement durable, logement

Projet d'aménagement (déclaration préalable de travaux, permis de construire,...)  
Demande de logement social  
→ [03 20 10 36 03](tel:0320103603) ou [03 20 10 36 04](tel:0320103604) - [urba-proximite@ville-houplines.fr](mailto:urba-proximite@ville-houplines.fr)

### Pôle social - CCAS

Difficultés financières, administratives, d'accès aux droits sociaux ou de santé  
Demande d'aides sociales légales  
Dossier de surendettement  
Accompagnement personnalisé ou ateliers collectifs  
→ [03 20 10 36 07](tel:0320103607) - [pauline.crepel@ville-houplines.fr](mailto:pauline.crepel@ville-houplines.fr)

### Pôle seniors - CCAS

Services d'aide à domicile (entretien, courses, repas, toilette...), livraison de repas à domicile  
Téléassistance  
Plan d'alerte canicule et registre des personnes vulnérables  
→ [03 20 10 36 25](tel:0320103625) - [service-seniors@ville-houplines.fr](mailto:service-seniors@ville-houplines.fr)

Activités et animations seniors  
Mobilité véhiculée, petits travaux à domicile  
Lutte contre l'isolement et bénévolat  
Renouvellement carte l'levia  
→ [03 20 10 36 12](tel:0320103612) - [proximite-seniors@ville-houplines.fr](mailto:proximite-seniors@ville-houplines.fr)

## Pour un quotidien plus facile...



### ➔ Faites vos achats au marché hebdomadaire

Chaque mardi, de 16h30 à 19h30, Place de la République, retrouvez les primeurs (fruits et légumes), un poissonnier, une pâtisserie, un fromager, du saucisson, des plats orientaux cuisinés, de la bière artisanale, du prêt-à-porter, des accessoires et bijoux.



### ➔ Utilisez le Distributeur Automatique de Billets (DAB)

Un DAB du Crédit Agricole est installé à la croisée des rues de la Liberté et Carnot.

### ➔ Participez aux permanences de nos partenaires en Mairie

- Conciliateur de justice (p. 33)
- Assistantes sociales du Service social départemental (p. 33)
- Avocat (p. 33)
- Mutuelle santé Mandarine (p. 37)



### ➔ Accédez rapidement aux démarches en ligne de l'administration

Retrouvez sur le site Internet [www.ville-houplines.fr](http://www.ville-houplines.fr) des outils pour faciliter vos recherches :

- un lien « Démarches en ligne » pour l'état civil, la famille, le travail, les loisirs et voyages, le logement, l'argent, le transport,...
- Deux formulaires de contact pour signaler rapidement une panne de l'éclairage public ou un véhicule « ventouse / épave ».

Et si vous avez besoin d'un **accompagnement téléphonique** pour vous guider pas à pas dans vos démarches en ligne, consultez la plateforme [www.solidarite-numerique.fr](http://www.solidarite-numerique.fr)



## ... Et plus festif !



### ➔ Noces d'or, de diamant, de palissandre ou de platine

A l'occasion de vos 50, 60, 65 ou 70 ans de mariage, profitez de cette cérémonie pour réunir vos familles et amis, raviver le passé et rappeler des souvenirs émus de votre vie de couple.

➔ **Service Etat civil**  
03 20 10 36 21  
[etat-civil@ville-houplines.fr](mailto:etat-civil@ville-houplines.fr)

### ➔ 100<sup>ème</sup> anniversaire

Afin de célébrer la longévité de ses habitants, la municipalité invite le(la) centenaire pour une cérémonie en compagnie de ses proches, au cours de laquelle les moments forts de sa vie seront partagés.

➔ **Service Etat civil**  
03 20 10 36 21  
[etat-civil@ville-houplines.fr](mailto:etat-civil@ville-houplines.fr)



### ➔ Cérémonie d'accueil des nouveaux arrivants

Mieux connaître la ville et ses services, découvrir les projets locaux sont les objectifs de cette cérémonie. Ce moment convivial d'échanges, en présence des membres du Conseil municipal, est organisé une fois par an, sur invitation.

# Se maintenir dans son logement le plus longtemps possible

Une grande diversité d'aides (parfois cumulables) vous permet d'améliorer votre logement, pour le rendre plus confortable, sécurisant ou adapté. La liste (non exhaustive) ci-après vous ouvre quelques pistes pour approfondir la question. Les conseils et accompagnements sont gratuits. Renseignez-vous sur les conditions, notamment de ressources, avant de réaliser votre projet.

## Rénover, conforter ou adapter son logement

Trouvez dans les espaces-ressources ci-dessous une mine d'information, des conseils personnalisés, un soutien technique et une aide pour identifier les sources de financements possibles, mais aussi des dispositifs spécifiques :

**ANAH**  
(Agence  
Nationale  
de l'Habitat)

Pour les propriétaires

Dispositifs spécifiques pour **Être mieux chauffé** (MaPrimeRénov ou Habiter Mieux) ou pour **Bien vieillir chez vous** (Habiter Facile)

→ ANAH : 0806 703 803 ou ANAH59 : 03 28 03 83 09 (Lille)  
[www.anah.fr](http://www.anah.fr)

**Amelio +,**  
un accompagnement  
renforcé

Pour les propriétaires ou les locataires

Accompagnement dans le choix des entreprises et/ou à l'auto-réhabilitation

→ Espace Conseil FAIRE - 03 59 61 12 01 - [ecf.lys@adilnpsc.fr](mailto:ecf.lys@adilnpsc.fr)  
ou Maison de l'habitat durable, 03 59 00 03 59,  
[maisonhabitatdurable@lillemetropole.fr](mailto:maisonhabitatdurable@lillemetropole.fr)

**Espace  
Conseil  
FAIRE**

Pour les habitants de la MEL

→ Espace Conseil FAIRE  
03 59 61 12 01  
[ecf.lys@adilnpsc.fr](mailto:ecf.lys@adilnpsc.fr)

**SOLiHA**  
(Solidaires  
pour l'Habitat)

Pour les propriétaires et les locataires

Accompagnement social

→ SOLiHA Métropole Nord (Croix)  
03 20 67 67 30  
[contact@solihha.fr](mailto:contact@solihha.fr)



## Entretenir son habitat

La Ville apporte également son soutien aux projets d'amélioration de l'habitat et propose deux types de **primes communales réservées aux Houplinois** :



### Prime Communale « Rénovation des Façades »

Projet respectant des critères de qualité architecturale et esthétique et s'intégrant harmonieusement dans son environnement urbain

→ **Service Urbanisme - Proximité habitants**  
03 20 10 36 03 ou 03 20 10 36 04  
urba-proximite@ville-houplines.fr

### Prime communale « Economie d'énergie »

Travaux d'isolation de la toiture principale ou de l'extension de l'habitation ou des combles non occupés; travaux d'isolation...

→ **Espace Conseil FAIRE**  
03 59 61 12.01  
ecf.lys@adilnfdc.fr

## Transformer son logement ou s'équiper pour gagner en autonomie

De multiples dispositifs sont mobilisables, dont certains sont réservés aux personnes âgées ou handicapées, pour :

**Transformer votre logement** (extension, toilettes rehaussées, pose d'une douche, élargissement des portes...),

**Disposer d'un équipement particulier** (monte-escalier, rampes extérieures, domotique...),

Faire face à des **frais liés à la perte d'autonomie** (déménagement vers un logement adapté, frais médicaux, ...)



### Action logement : aide pour l'adaptation des salles de bain

Personnes âgées et salariés en perte d'autonomie  
Uniquement fourniture et pose d'une douche adaptée; ou d'un lavabo pour personne à mobilité réduite; ou d'une cuvette de WC rehaussée avec son réservoir et une barre d'appui ergonomique (travaux effectués par un professionnel certifié)

→ **Action logement : 09 70 830 831**  
[www.actionlogement.fr](http://www.actionlogement.fr) avec simulateur

### Département du Nord : Dispositif J'AMEN'AGE 59

Allocataires APA, âgés de 60 ans et +  
Demande à formuler auprès de l'évaluateur médico-social lors d'une 1<sup>ère</sup> demande ou réévaluation APA

→ **Nord autonomie, 03 59 73 73 73**  
[www.lenord.fr/jamenage59](http://www.lenord.fr/jamenage59)

### MDPH : des aides pour les allocataires de la PCH

Allocataires PCH

→ **Nord autonomie - 03 59 73 73 73**  
mdph@lenord.fr  
[www.lenord.fr/MDPH](http://www.lenord.fr/MDPH)

### Caisses de retraite

Retraités CNRACL ou CARSAT :

→ **SOLIHA Métropole Nord (Croix)**  
03 20 67 67 30 - [contact@solihha.fr](mailto:contact@solihha.fr)  
Retraités MSA :  
→ **03 20 00 20 52**  
[actionsociale@msa59-62.msa.fr](mailto:actionsociale@msa59-62.msa.fr)



### Association HACAVIE

Personne âgée, en situation de perte d'autonomie ou de handicap  
Evaluation des besoins avec un ergothérapeute et un travailleur social, et accompagnement dans les démarches (étude des devis, obtention des aides) jusqu'à la réalisation complète du projet.

→ **HACAVIE (Lille) - 03 20 50 13 11 - [www.hacavie.fr](http://www.hacavie.fr)**

### Prime perte d'autonomie ou handicap du CCAS

Allocataires APA ou MDPH (PCH, ACTP, AAH ou AEEH) ou détenteurs d'une carte d'invalidité +80% ou CMI mention invalidité\*

→ **Pôle social - 03 20 10 36 07**  
[pauline.crepel@ville-houplines.fr](mailto:pauline.crepel@ville-houplines.fr)



\*APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), PCH (prestation de compensation du handicap), ACTP (Allocation compensatrice pour tierce personne), AAH (allocation adulte handicapé), AEEH (allocation éducation pour l'enfant handicapé), CMI (Carte Mobilité Inclusion)

## Être en sécurité et éviter le danger



### ➔ Risque de chute

Prévenez le **risque de chute**, un événement malheureusement trop fréquent et pourtant évitable dans le quotidien d'une personne vieillissante.



**1 pers. sur 3**  
chute au moins  
**1 fois par an**  
après 65 ans

- Libérez la circulation au sol et enlevez les objets ou meubles gênants,
- Adaptez votre éclairage,
- Choisissez des revêtements de sols antidérapants et méfiez-vous des tapis,
- Rangez vos affaires à portée de main, utilisez un marchepied si besoin et pensez à vous procurer un téléphone sans fil,
- Adaptez votre mobilier (fauteuil haut, nouveaux pieds de lit...) et mettez en place des points d'appui (salle de bain, sanitaires...),
- Participez à des ateliers « Équilibre et prévention des chutes ».



### ➔ Assurance habitation

Pensez à **assurer votre habitation** contre les risques dont vous devriez répondre (incendie, dégâts des eaux, ...), une formalité obligatoire pour les locataires et fortement recommandée pour les propriétaires.



### ➔ Détecteur de fumée

Le **détecteur de fumée**, obligatoire depuis 2015, est destiné à alerter en cas d'incendie. En vente dans les grandes surfaces, il est recommandé d'en installer un par étage.

### ➔ Détecteur de monoxyde de carbone

Le **détecteur de monoxyde de carbone**, fortement conseillé, permet de détecter un taux anormalement élevé de ce gaz dans votre logement. Ce gaz inodore provoque maux de tête, nausées, confusion...et peut s'avérer très dangereux voire léthal.

## Trouver une alternative à votre logement

Parfois le maintien à domicile s'avère complexe, aussi pour avoir le choix de votre future demeure, il convient de faire la distinction entre les principaux modes d'hébergement.

### ➔ Accueil familial

L'**accueil familial** est une solution pour les personnes qui souhaitent vivre dans un cadre familial, disposer d'un logement adapté à leurs besoins et bénéficier d'un accompagnement.



### ➔ L'EHPAD

L'**EHPAD** (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) est un lieu de résidence médicalisé, recevant des personnes en perte d'autonomie ou ayant besoin d'un suivi médical quotidien. L'hébergement, la restauration, les soins médicaux et les activités sont inclus.

### ➔ Résidence-autonomie ou béguinage

La **résidence-autonomie** ou **béguinage** permet aux retraités autonomes et actifs de conserver un espace privatif et de bénéficier d'espaces communs, d'activités collectives et de services à la carte (restauration, blanchisserie, ...). La majorité de ces établissements n'est pas médicalisée.



**L'EHPAD**  
**Fondation Henry Delerue**  
peut accueillir une centaine de résidents, dont des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou désorientées.  
Il propose des solutions d'hébergement permanent, temporaire et un accueil de jour.

➔ 3 rue Thiers à Houplines  
03 20 77 12 19



Participer activement à la

# vie locale



Le passage à la retraite est une transition qu'il vaut mieux avoir préparée, du moins mentalement, afin d'investir ce temps disponible en se fixant des objectifs échelonnés dans le temps, dans un ou plusieurs domaines. Prendre du temps pour soi ou s'engager au service des autres sont autant d'options utiles et agréables pour occuper ses journées !

## Profiter de nombreuses animations

La Ville et le CCAS conjuguent leur action pour proposer des événements et animations, toute l'année, dont, par exemple :

- Cinéma de plein air
- Sorties familiales
- Parcours du Coeur
- Téléthon
- Feu d'artifice du 14 juillet
- Vies de grenier



- Semaine Bleue
- Fête de la musique
- Animations d'été
- Activités culturelles
- Expositions
- Concerts



## Maintenir le lien social

La Ville, le CCAS et les associations font bouger la vie locale, créent du lien, offrent des opportunités de se distraire, d'entretenir sa forme ou sa santé, de se cultiver, de préserver le patrimoine matériel ou immatériel.

### ➔ Faire du bénévolat

Vous recherchez une occasion de tisser du lien, dans des domaines où les personnes sont en situation de fragilité pour se nourrir, s'instruire ou rompre la solitude. 3 missions, basées sur la bienveillance, l'écoute, le soutien et le respect mutuel, et coordonnées par la Ville et le CCAS, vous permettent d'être bénévole.

➔ A noter que vous pouvez également être bénévole dans les associations de la commune !

SOUTIEN SCOLAIRE



ÉPICERIE SOCIALE ET SOLIDAIRE



ISOLEMENT DES PERSONNES ÂGÉES



## ➔ Se retrouver, entre seniors

2 associations proposent exclusivement aux retraités des activités de loisirs, temps conviviaux et échanges :

### Club Détente et Amitiés :

jeux de cartes, de société, discussions, goûters, repas dansants et sorties.

➔ **Françoise VALENTON, Présidente**  
03 20 35 68 82

### Association Loisirs et Voyages :

sorties d'une journée, court séjour et repas annuel.

➔ **Raymonde BEHAGUE, Présidente**  
06 82 96 56 54

Chaque année, le **Village des associations**, organisé en septembre, accueille et informe les Houplinois sur la diversité des activités qui s'offrent à eux. Visitez les stands, faites votre choix...et c'est parti !

➔ **Liste et coordonnées des associations sur**  
[www.ville-houplines.fr](http://www.ville-houplines.fr)



## Rester en forme

Cinq salles de sport et 1 boulodrome accueillent les adeptes de l'activité physique. Ces salles sont ouvertes aux activités proposées par le Service municipal des Sports et les associations.

## ➔ Vos salles municipales

André Claeys, square Meurisse

Denise Dedeurwaerder, 14 rue d'Hespel

Dojo Michel Desoutter, rue Roger Salengro

Gérard Dufour, 71 Pavé de la Chapelle

Salle de boxe Thaï, rue Roger Salengro

Complexe de Pétanque Gérard Verrons, rue des Tramways

Labellisée « Ville active et sportive » en 2020, Houplines est reconnue pour sa politique sportive innovante, son offre d'activités physiques diversifiée, ses équipements et espaces de nature adéquats.



## ➔ Les associations sportives



Si vous souhaitez vous maintenir en forme, sachez que plusieurs associations comptent des seniors parmi leurs adhérents :

• Dynamic's Club : gym douce seniors, marche nordique, fitness, zumba

• Étoile Club d'Houplines : football

• Judo club Houplinois

• Pétanque Houplinoise

• Ch'ti Country

• Tennis Club Houplinois

• Union Cyclotouriste Houplinoise

• Yoga

## ➔ Le Centre aquatique Calyssia

Dans ses bassins ludique ou sportif, Calyssia, rénové en 2020, organise des ateliers Aquagym, Aquacycling et cours de natation. Un toboggan de 90m, un espace bien-être avec sauna et hammam complètent ces équipements. Un lieu idéal pour la pratique d'activités sportives, de loisirs et de détente !

➔ 03 20 10 31 20

17 Avenue de l'Europe, Armentières

[www.vert-marine.info/calyssia/](http://www.vert-marine.info/calyssia/)

Tarifs préférentiels pour les Houplinois (voir à l'accueil)



## Changer d'air avec « Seniors en vacances »

Ce dispositif permet de profiter de séjours de qualité, promesses d'évasion et de détente... à des tarifs négociés ! Que vous soyez mer ou montagne, que vous ayez envie de visiter Paris ou l'Italie, ce programme est une opportunité de bénéficier de vacances, pensées pour les personnes retraitées.

Qui plus est, une aide financière au départ est accessible, sous conditions, aux personnes non imposables (jusqu'à 50% du prix du séjour), ainsi qu'aux aidants.

➔ [www.ancv.com](http://www.ancv.com)



*Une aide financière aux départs en vacances peut également être apportée par certaines caisses de retraite, renseignez-vous !*

## Être un citoyen engagé

### → Les Comités consultatifs

Depuis septembre 2020, la Ville a décidé la mise en place de Comités consultatifs, pouvant réunir des Houplinois expérimentés ou concernés par les sujets soumis à consultation. 3 comités thématiques sont identifiés :



#### Ville durable

Protection de l'environnement, mobilités douces, durables, nature en ville, économies d'énergie, amélioration de l'habitat...



#### Ville citoyenne

Place du citoyen dans la conception des politiques publiques, participation citoyenne, comités de quartier...



#### Mutations urbaines

Reconquête des friches industrielles, aménagement du complexe sportif André Claeys, aménagement du territoire...



### → La Commission accessibilité

Chargée de dresser un état des lieux de l'accessibilité des bâtiments, voiries, espaces publics et transports, la Commission accessibilité mène également une analyse sur l'offre de logements adaptés et peut formuler toute proposition de nature à améliorer l'égalité des chances et la participation des personnes handicapées.

### → Les Associations mobilisées

- ATD Quart-Monde
- Femmes solidaires
- Secours populaire
- Amicale Don du sang
- FNATH : accidentés de la vie
- Cat's Fam : protection et placement de chats et chiens



### → Soutenir l'action sociale de votre commune

Vous pouvez soutenir l'action du CCAS en faveur de l'aide alimentaire, l'accompagnement des personnes fragiles et vulnérables, la lutte contre la précarité ou le maintien du lien social en faisant un don.

Votre don ouvre droit à une réduction d'impôt de 66% du montant versé (dans la limite de 20% du revenu imposable).



Le **don** au  
**centre communal  
d'action sociale**  
la **solidarité locale**  
en action...

## Conjuguer culture et loisirs

### → Centre culturel Jean-Charles BRINGUEZ

Outre son activité de bibliothèque, pour laquelle vous avez accès à une multitude d'ouvrages, du roman à la BD en passant par les policiers et livres d'éveil, le Centre culturel propose également des expositions, événements (La Nuit des Bibliothèques) ou animations :

- Cafés littéraires où les lecteurs échangent sur leurs coups de cœur,
- Ateliers des petites mains où les enfants de 5 à 8 ans réalisent des activités créatives...

→ 03 20 77 90 49 - 51 Rue Roger Salengro  
centre-culturel@ville-houplines.fr



Et si vous ne savez plus vous déplacer, un service de portage de livres est toujours possible !



### → Associations culturelles

- A vos aiguilles : couture, broderie, patchwork
- Coup de théâtre
- Groupe vocal Poly...Sons
- Ensemble vocal Anacrouse
- Houplines, Toute une histoire
- Les Amis de Kirchundem : jumelage
- FNACA : anciens combattants
- Amicale Scrabble Houplines
- Entre terre et mer

### → Ludothèque Jacques a dit

Le prêt de jeux est l'activité principale de la ludothèque, cependant vous pouvez également jouer sur place ou profiter d'animations ludiques.

→ 03 20 88 26 33  
14 rue d'Hespel  
ludotheque@ville-houplines.fr

# Être accompagné pour bien vivre chez soi



Afin de rester à la maison le plus longtemps possible, de nombreuses solutions proposées par le CCAS peuvent répondre à vos besoins et assurer votre sécurité. Il s'agit de trouver des réponses aux petits tracas du quotidien, en bénéficiant des services directement chez vous.

## Les services de la Ville et du CCAS

Plusieurs services permettent de répondre à vos besoins du quotidien : se nourrir, prendre soin de soi et de son habitat, se sentir en sécurité, se déplacer ou rompre l'isolement.



N'hésitez pas à vous renseigner, auprès du Pôle seniors, pour connaître les tarifs, les conditions d'intervention et savoir si vous pouvez bénéficier de prises en charge financières ou d'avantages fiscaux.

→ Pôle seniors - 03 20 10 36 25 - [service-seniors@ville-houplines.fr](mailto:service-seniors@ville-houplines.fr)  
ou 03 20 10 36 12 - [proximite-seniors@ville-houplines.fr](mailto:proximite-seniors@ville-houplines.fr)



Le service de restauration collective est labellisé « **Ecocert** », une distinction qui valorise les cuisines collectives introduisant des produits Bio, locaux et sains dans leurs menus. Il a également obtenu le label « **Ici, je mange local** », attribué par la MEL lorsque la production des repas privilégie la qualité des produits, l'éducation au goût, la saisonnalité, les achats responsables, la lutte contre le gaspillage et le soutien aux filières locales.

## Vos besoins au quotidien



### → Être aidé dans les activités quotidiennes



Des difficultés à assurer les activités de la vie quotidienne : préparation des repas, toilette, gestion du linge, entretien du logement ou courses ? Prestations d'aide à domicile réalisées par des agents expérimentés (aides financières possibles)

### → Manger en compagnie d'autres seniors



Pas le goût de manger seul ? Envie d'avoir une vie sociale animée et conviviale ? Repas variés et équilibrés au restaurant municipal

### → Avoir une alimentation variée et équilibrée



C'est compliqué, ou trop long, pour vous de cuisiner ? Vous manquez d'idées ou d'envie ? Livraison de repas, complets et équilibrés, comprenant entrée, plat, fromage, pain, dessert et boisson. Certains régimes alimentaires peuvent être respectés.

### → Disposer d'une téléalarme



Besoin de sécurité ? De jour comme de nuit, déclenchez une alarme pour bénéficier d'une assistance à domicile. Transmission de votre appel à un centre d'écoute et possibilité de prévenir vos proches (aides financières possibles)

### → Se déplacer



Vous n'êtes pas véhiculé, ne pouvez utiliser les transports en commun ? Conduites véhiculées pour une consultation médicale, une démarche administrative ou faire vos courses (sur Houplines ou les villes voisines)

### → Maintenir le confort de votre logement



Besoin d'améliorer votre logement en faisant de menues réparations ou entretenir le jardin ? Petits travaux de bricolage (changement d'ampoule, pose d'un détecteur de fumée ou de barre à rideaux...) ou de jardinage (tonte, plantation, petite taille de végétaux...)

### → Avoir des contacts réguliers



Envie d'échanger avec un bénévole, de partager votre quotidien et de trouver une écoute bienveillante qui vous permettra de rompre votre solitude ? Mise en relation avec un(e) bénévole solidaire

Au 1<sup>er</sup> mars 2021, les tarifs des services Ville et CCAS sont les suivants. Ils sont susceptibles d'évoluer, aussi renseignez-vous au Pôle seniors !

Aide à domicile : de 18,74€ à 22€/h (selon l'organisme financeur)

Repas à domicile : 6€

Repas au restaurant municipal : 5€ (Houplinois) ou 7€ (extérieurs)

Petits travaux (bricolage, jardinage) : 5€ (forfait 1h)

Téléalarme en location : 7,27€/mois

Mobilité véhiculée : 4,50€ ou 6€ selon destination

## Le réseau de transports en commun ILEVIA

ILEVIA vous permet de vous déplacer en bus, métro, tramway ou TER, sur l'ensemble des communes de la MEL, et propose des formules avantageuses pour :

- les « 65 ans et + »,
- les personnes dont le Quotient Familial du foyer est inférieur ou égal à 716€,
- les seniors non imposables ou dont l'impôt est inférieur à 300€

→ Rendez-vous en point relais ou sur [www.ilevia.fr](http://www.ilevia.fr)

## Livraison de courses à domicile

Cocci Market propose un service gratuit de livraison de courses à domicile.

Passez votre commande par téléphone, le lundi ou le jeudi matin, et vous serez livré en fin de matinée.

→ 03 20 77 06 76



## L'enlèvement de vos encombrants

Si vous ne pouvez pas vous déplacer ou transporter vos encombrants vers la déchetterie la plus proche, Esterra les collecte à domicile sur rendez-vous.

→ 0 800 203 775 (appel gratuit)

Encombrants autorisés sur [www.encombrantssurrendez-vous.com](http://www.encombrantssurrendez-vous.com)

Déchetterie La Houssoye, 1B Rue Ambroise Paré à La Chapelle d'Armentières

...et si vous êtes **âgé de + de 70 ans et isolé**, le Pôle seniors du CCAS vous aide à organiser cette collecte (prise de rendez-vous, déplacement de vos encombrants...voire, exceptionnellement, enlèvement par nos soins)

→ 03 20 10 36 12 – [proximite-seniors@ville-houplines.fr](mailto:proximite-seniors@ville-houplines.fr)



# Connaitre ses droits



Le moment de la retraite est une nouvelle étape de la vie. Même si l'on s'y prépare (administrativement et psychologiquement), passer d'un statut à un autre n'est pas évident. Aussi, différents services peuvent vous aider dans les démarches à réaliser ou vous informer sur vos droits.



## Le Centre Communal d'Action Sociale, service de proximité

Avec le passage à la retraite, votre situation sociale a évolué, et avec elle vos besoins. Si vos ressources ont diminué et que vous rencontrez des difficultés pour équilibrer votre budget, payer vos factures ou accéder aux soins, vous pouvez solliciter un rendez-vous auprès du Pôle social du CCAS pour faire le point et bénéficier d'un accompagnement ou d'une orientation.

→ 03 20 10 36 07 - [pauline.crepel@ville-houplines.fr](mailto:pauline.crepel@ville-houplines.fr)

Le **Centre Communal d'Action Sociale** est labellisé « **Point Conseil Budget** », une reconnaissance de l'accompagnement des personnes en difficulté financière, voire en surendettement, dans une démarche de maîtrise budgétaire.



## Le Département du Nord, chef de file en matière de solidarités et d'action sociale

Il a développé de multiples services ou dispositifs en faveur des personnes âgées, pour lesquels vous trouverez des informations sur [www.lenord.fr](http://www.lenord.fr).

### ➔ Relais autonomie : lieu d'accueil et d'orientation

L'UTPAS d'Armentières, labellisé **Relais-autonomie** depuis 2017, propose aux personnes âgées et personnes en situation de handicap :



- Un accueil physique de qualité et de proximité,
- Une information individualisée et adaptée quant à vos droits ou le suivi de votre demande APA et MDPH,
- Le repérage des besoins et la sollicitation des aides existantes,
- Une orientation vers un service approprié,
- Une aide pour compléter vos demandes d'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie), de PCH (Prestation de Compensation du Handicap), de CMI (Carte Mobilité Inclusion) ...

**Une table numérique** est également à votre disposition sur place pour compléter ou suivre vos demandes MDPH ou Autonomie, accéder aux sites CAF, Doctolib... (aide possible sur demande)

➔ **Relais-autonomie UTPAS,**  
31 rue Jean Jaurès à Armentières  
03 59 73 97 00  
[utpas-amentieres@lenord.fr](mailto:utpas-amentieres@lenord.fr)  
(accueil physique sur rendez-vous de préférence)



### ➔ Portail des Services d'aide à domicile (SAAD)

Outre le Service d'aide à domicile du CCAS d'Houplines (p. 27), vous trouverez, sur le site Internet du Département du Nord, la liste, les coordonnées et les tarifs de l'ensemble des SAAD qui peuvent intervenir sur votre commune.



### ➔ Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

Ses services sont gratuits et dédiés aux personnes âgées ou présentant un handicap désirant être informées sur l'offre de services ou d'établissements ainsi que sur leurs droits, dans le domaine du maintien à domicile ou de l'entrée en maison de retraite.

### ➔ Aide sociale Aide-ménagère

Si vous avez de faibles ressources, que vous êtes âgé de + de 65 ans (ou 60 ans en cas d'invalidité au travail), que vous rencontrez des difficultés pour réaliser les principales tâches ménagères et que vous n'êtes pas éligible à l'APA, vous pouvez solliciter une aide financière auprès de votre Conseil départemental.

### ➔ Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA est une aide financière départementale destinée aux personnes âgées (de 60 ans et +) qui ont besoin d'un accompagnement pour les gestes de la vie courante ou dont l'état nécessite une surveillance régulière.



Des droits supplémentaires peuvent être attribués, si un aidant indispensable à votre maintien à domicile est identifié lors de l'évaluation, pour :

- Accorder des moments de répit à votre aidant,
- Garantir la continuité de votre maintien à domicile, en cas d'hospitalisation de votre aidant.

### ➔ Carte Mobilité Inclusion (CMI)

La CMI permet à son titulaire de bénéficier de droits ou d'avantages, comme une priorité dans l'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les files d'attente ou un droit de stationnement sur les places réservées.



Titulaire d'une CMI « Stationnement », vous pouvez formuler, par courrier adressé au Maire, une demande de place de stationnement pour personne à mobilité réduite à proximité de votre domicile. Si cette place ne vous est pas exclusivement réservée, elle peut néanmoins faciliter vos déplacements et retours à domicile.

## Des permanences en Mairie pour connaître ou exercer vos droits :

Le **Conciliateur de justice** intervient en cas de problèmes de voisinage, différends entre propriétaire et locataire, salarié et employeur, litige lié à la consommation, malfaçons de travaux..., en instaurant un dialogue entre les parties en vue d'un règlement à l'amiable.

➔ Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mercredis du mois, de 14h à 17h  
Prendre rendez-vous au 03 20 10 36 00

L'**Avocat** peut vous aider à faire valoir vos droits, étudier l'opportunité d'un recours en justice ou résoudre un contentieux. Il dispense des informations et conseils juridiques gratuits  
➔ Le 1<sup>er</sup> vendredi du mois, de 8h à 9h30  
Prendre rendez-vous au 03 20 10 36 00



Les **assistantes sociales** de l'**UTPAS** (Unité Territoriale de Prévention et d'Action Sociale) du **Département du Nord** sont là pour rechercher, avec vous, les réponses adaptées à votre situation en matière d'accès aux droits, logement, santé, gestion du budget, famille, maltraitance  
➔ Les mardis ou jeudis, de 14h à 15h30  
Prendre rendez-vous au 03 59 73 97 00

## Participation citoyenne au service de la sécurité publique

Depuis 2016, la Ville collabore, aux côtés du commissariat d'Armentières, pour lutter contre les cambriolages et incivilités. Ce dispositif encourage la population à adopter une attitude solidaire et vigilante ainsi qu'à informer les forces de l'ordre de tout fait suspect. En encourageant ces échanges réguliers entre habitants, élus et forces de l'ordre, la municipalité inscrit la tranquillité des habitants et les solidarités de voisinage au cœur de son action.

## Le point d'accès au droit : lieu d'information et d'orientation

Pour connaître, gratuitement, vos droits, être conseillé sur une situation personnelle, vous pouvez vous rendre aux permanences logement, justice, médiation, aide aux victimes, droits des femmes....

➔ 29 rue Jean Jaurès à Armentières  
03 61 76 08 52



## Faire respecter vos choix et vos droits



### → Le Mandat de gestion future

Afin d'anticiper une situation où vous ne seriez plus en état, physique ou mental, de pourvoir seul à vos intérêts, vous pouvez désigner à l'avance une ou plusieurs personnes (mandataire) pour vous représenter et protéger vos intérêts personnels et/ou patrimoniaux.

### → Le Défenseur des droits

Le Défenseur des droits peut vous accompagner dans vos relations avec les administrations ou les établissements hospitaliers afin de défendre vos droits et garantir votre égalité d'accès aux droits.

→ **Saisine : courrier (sans affranchissement) à Défenseur des droits, Libre réponse 71120, 75342 Paris CEDEX 07**  
Formulaire en ligne : [www.defenseurdesdroits.fr/fr/saisir](http://www.defenseurdesdroits.fr/fr/saisir)  
09 69 39 00 00

### → La Protection juridique des majeurs : sauvegarde de justice, curatelle ou tutelle

Cette procédure, qui protège les intérêts des individus dont les facultés personnelles sont altérées, permet à un majeur de disposer de tous ses droits, en étant soutenu pour les exercer.

→ **Tribunal d'Instance de Lille**  
2 place du Concert, Lille

### → La personne qualifiée

Toute personne accompagnée par un établissement, un service social ou médico-social peut faire appel à une personne qualifiée, en vue de l'aider à faire valoir ses droits en matière de respect des droits et des choix, qualité de prise en charge, confidentialité des données, accès à l'information,...

→ [www.hauts-de-france.ars.sante.fr/quest-ce-quune-personne-qualifiee](http://www.hauts-de-france.ars.sante.fr/quest-ce-quune-personne-qualifiee)

## 3977 : allo maltraitance

Les maltraitances, qu'elles soient physiques, psychologiques ou financières, peuvent paraître des actes anodins ou de simples négligences. Cependant, leur répétition peut avoir des conséquences graves sur les personnes en situation de fragilité et conduire à des situations d'isolement et de souffrance.

Que vous soyez **témoin ou victime** de maltraitances, le **3977** propose, aux personnes âgées et aux adultes handicapés, un service national où vous trouverez écoute, analyse et information.



## Se protéger de toute malveillance

Parfois victimes de la lâcheté et de la ruse de certains agresseurs, vous devez connaître quelques précautions indispensables pour rester en sécurité à domicile.

### → Gardez le contact

- Conservez les numéros de téléphone de vos proches à proximité de vous,
- Prenez un téléphone sur la table de chevet la nuit,
- Faites installer une téléalarme, si besoin.

### → Protégez-vous des vols à la fausse identité (faux agents gaz, edf...) ou du démarchage abusif

- Utilisez le viseur optique ou l'entrebâilleur pour vérifier l'identité de vos visiteurs,
- Demandez la carte professionnelle, l'ordre de mission...de votre visiteur. Dans le doute, proposez de revenir sur rendez-vous en présence d'un proche et fermez la porte,
- Ne laissez aucun inconnu entrer chez vous, surtout si vous êtes seul(e),
- S'il parvient à entrer, ne le laissez pas seul dans une pièce de votre logement,
- Ne versez pas d'argent, ne sortez pas vos chèquiers, cartes bleues,

### → Limitez les risques de cambriolage

- Equipez votre porte d'un système de fermeture fiable,
- Ne mentionnez que votre nom sur la sonnette / boîte aux lettres (ni prénom, ni Mlle ou veuf...)
- Aucune clé sous le paillason, dans le pot de fleurs... Equipez-vous d'un boîtier à clé sécurisé.
- Placez en lieu sûr et éloigné des accès, vos bijoux, carte bancaire, sac à main, clés de voiture et ne laissez pas d'objets de valeur qui soient visibles à travers les fenêtres.

### Bon à savoir :

- 0 892 705 705  
Carte de crédit perdue ou volée
- 0 892 683 208  
Opposition chéquier
- 0 805 805 817  
Info escroqueries



- Ne révélez pas votre code confidentiel...et usez de votre droit à rétractation sous 14 jours si vous changez d'avis,
- Ne montrez pas vos sacs, coffre, bijoux...

**Si vous pensez avoir été abusé, signalez-le sans délai à vos proches et contactez la police nationale ou la gendarmerie au 17.**



# Préserver son capital santé & bien-être



Vieillir, c'est la seule façon de vivre...et il est essentiel de préserver ses aptitudes physiques et psychiques en prenant soin de soi et de sa santé, tout au long de l'année. Et même si vous vous êtes beaucoup occupé des autres, prendre soin de vous doit maintenant devenir une priorité, pour rester longtemps chez vous, actif et en bonne forme.

## La prévention du vieillissement : une priorité !

Le CCAS fait la part belle aux actions de prévention qui permettent aux seniors d'être pleinement informés, d'acquérir de bonnes pratiques et de conserver leur autonomie. Au programme :

Ateliers  
mémoire

Activités  
physiques  
adaptées

Conférence  
sur  
le Bien-être

Sécurité  
routière

Sécurité  
à domicile  
et en ville

## La santé, un levier indispensable au Bien-être

La Ville porte un engagement fort en matière de santé, afin de garantir l'accès aux soins à ses habitants.

### ➔ Bénéficier d'une complémentaire santé

Si vos actuelles prestations ne vous conviennent pas, si vous n'avez pas encore de mutuelle, alors n'hésitez pas à rencontrer le conseiller Mandarinine pour :

- Procéder à l'analyse de votre contrat,
- Connaître les garanties recommandées et négociées par la ville dans le cadre de la mutuelle communale réservée aux Houplinois.

➔ **Philippe Detay - 06 49 67 78 14**  
[pdetay.mandarine@orange.fr](mailto:pdetay.mandarine@orange.fr)  
 En Mairie, le 2<sup>ème</sup> vendredi de chaque mois de 14h à 17h (sur rendez-vous)

### ➔ Lutter contre le non-recours aux soins

Certaines difficultés financières, de mobilité, la complexité du système de soins ou l'absence de complémentaire santé, peuvent freiner l'accès aux soins. Aussi, le CCAS et la CPAM coordonnent leur action pour accompagner les Houplinois qui rencontrent l'une de ces situations.

➔ **Pôle social**  
**03 20 10 36 07**  
[pauline.crepel@ville-houplines.fr](mailto:pauline.crepel@ville-houplines.fr)

### ➔ Trouver un défibrillateur

Connaître l'emplacement des défibrillateurs dans votre ville peut sauver des vies. Actuellement au nombre de 7, vous les trouverez dans les lieux suivants :

- Mairie
- Salle des fêtes
- Salle La Cordée
- Centre culturel
- Salle Gérard Dufour
- Rue du Chevalier de la Barre
- Salle André Claeys



Et pour accélérer la prise en charge et augmenter les chances de sauver les citoyens, les défibrillateurs sont déclarés sur l'**appli Sauv'Life** qui géolocalise les victimes et coordonne l'intervention des sauveteurs. Citoyen formé aux premiers secours, inscrivez-vous sur l'appli pour être contacté en cas d'urgence à proximité de vous !

## Le registre communal des personnes vulnérables

Vous êtes une personne âgée ou une personne en situation de handicap, fragile et vulnérable, alors vous pouvez solliciter votre inscription sur le registre communal des personnes vulnérables auprès du CCAS.

Plan  
Canicule

Plan  
Grand froid

Destiné à contacter les personnes inscrites, en fonction du niveau d'activation des plans d'alerte et d'urgence Canicule et Grand froid, il a également été utilisé à l'occasion de l'Etat d'urgence sanitaire dû à l'épidémie de Covid, pour porter une attention particulière aux plus fragiles (contacts réguliers, aide aux courses...).

→ [Formulaire sur www.ville-houplines.fr](http://www.ville-houplines.fr)  
ou **Pôle seniors du CCAS**  
**03 20 10 36 25**  
[service-seniors@ville-houplines.fr](mailto:service-seniors@ville-houplines.fr)

## Une offre de santé à votre portée



La commune, qui bénéficie d'une offre de santé développée, compte :

- **Plus de 40 professionnels de santé :** médecins traitants, infirmiers libéraux, masseurs-kinésithérapeutes, orthophonistes, chirurgiens-dentistes, ostéopathes et pédicure-podologue, pour répondre à vos besoins.
- **3 pharmacies** qui vous accueillent du lundi au samedi.

Enfin, le Centre Hospitalier d'Armentières est l'établissement public de santé le plus proche.

## Vie spirituelle

Seul le culte catholique est représenté sur la commune. Les deux églises, Saint-Charles et Sainte-Anastasie, sont regroupées au sein de la paroisse Sainte Marie de la Lys.



## La Plateforme santé Trèfles

L'association, qui coordonne un réseau de soins palliatifs, un réseau de soins gériatriques et un Espace Ressources Cancer, propose une évaluation globale et un plan d'accompagnement personnalisé. Des évaluations à domicile, activités (nutrition, prévention des chutes, gestion de la douleur) ou des ateliers thérapeutiques (bien-être, socio-esthétique, activité physique, diététique...) sont également proposés.

→ **36 avenue Breuvar à Armentières**  
**03 20 38 83 06**  
[secretariat@trefles.info](mailto:secretariat@trefles.info)

## La Maison des aidants Flandre intérieure

Soutien, informations, répit, activités partagées et formations sont les activités offertes aux aidants familiaux d'une personne atteinte d'une maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée, d'une sclérose en plaques, d'une maladie de Parkinson ainsi qu'aux aidants familiaux d'une personne de plus de 60 ans en perte d'autonomie.

→ **18, rue du Maréchal Foch à Armentières**  
**03 20 48 11 54**  
[maisondesaidants@ch-arentieres.fr](mailto:maisondesaidants@ch-arentieres.fr)

## L'assurance maladie et vous !

### → Bien vaccinés, mieux protégés

À tout âge, il est important d'être à jour de ses rappels pour garantir l'efficacité des vaccins.

- Sont obligatoires : Diphtérie / Tétanos / Poliomyélite (rappel à 65 ans, puis tous les 10 ans)
- Sont recommandés : Grippe saisonnière et Covid

### → Prévenir, c'est guérir

Participez aux dépistages organisés afin de détecter rapidement toute anomalie et augmenter les chances de guérison :

- **Cancer du sein :** Mammographie prise en charge à 100% tous les 2 ans, dès 50 ans.
- **Cancer colorectal :** Analyses médicales prises en charge à 100% tous les 2 ans, dès 50 ans.
- **Cancers du col de l'utérus ou de la prostate.**

Réduisez le risque d'avoir **un accident cardiovasculaire ou cardiaque** en :

- Adoptant une bonne hygiène de vie
- Limitant le tabagisme et prévenant le diabète, l'hypertension, le cholestérol, le surpoids
- Ayant une activité physique régulière.



### → Bilan de santé

En partenariat avec la CPAM, le CCAS propose gratuitement, une fois par an, un bilan de santé délocalisé ouvert aux Houplinois de 16 ans et + n'ayant pas réalisé cet examen depuis 3 ans.

Prise de sang, examen bucco-dentaire, analyse d'urine...peuvent être complétés, selon votre cas, par des examens plus approfondis : tests visuels et auditifs, électrocardiogramme, examen du souffle, biométrie, test mémoire... Cet examen gratuit vous permet de rencontrer médecins, infirmiers, diététiciens, tabacologues...

### → 100% santé pour les lunettes, les prothèses dentaires ou auditives



L'offre 100% Santé est disponible, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, auprès de tous les professionnels de santé concernés. Demandez-leur conseil pour découvrir la gamme d'équipements concernés

### → SOPHIA, un service de prévention pour les diabétiques

Malade chronique souffrant de diabète, vous pouvez bénéficier de SOPHIA, un programme de l'Assurance maladie pour aider les patients à mieux connaître leur maladie, à adapter leurs habitudes et réduire les risques de complications. SOPHIA vous apporte gratuitement soutien et conseils personnalisés, ainsi qu'un partage d'expériences avec d'autres patients.

→ **AMELI, service SOPHIA, 0 809 400 040**  
(service gratuit + prix appel)



« Toujours active, j'aimerais rencontrer d'autres personnes et pourquoi pas, me rendre utile. »

**...animations, bénévolat, vie associative,  
p. 8 et 20**



« Mon mal de dos ne me permet plus de prendre soin de mon intérieur ou de faire correctement ma toilette. »

**...aide à domicile,  
p. 26**



« Sans voiture, j'ai encore besoin de bouger, comme pour me rendre chez le médecin ou faire mes courses. »

**...mobilité véhiculée ou transports en commun,  
p. 26**

« Afin de rester chez nous le plus longtemps possible, nous souhaitons aménager notre logement pour l'adapter à nos besoins. »

**...rénovation, transformation et aides financières,  
p. 14**

## BIEN-VIVRE AU QUOTIDIEN À HOUPLINES



« J'aime bien manger de bons petits plats, mais je n'ai pas forcément le goût de cuisiner tous les jours. »

**... restauration et repas-traiteur à domicile,  
p. 26**



« Pour profiter de ma maison ou de mon jardin, c'est important de les entretenir. Qui peut m'y aider ? »

**...petits travaux de bricolage ou jardinage,  
p. 26**



« J'ai besoin de conseils administratifs ou juridiques, d'un soutien. Où m'adresser ? »

**...tout savoir sur vos droits,  
p. 30**



« Prendre soin de moi et de ma santé, c'est essentiel. Quels sont les dispositifs qui me soutiennent ? »

**...prévention et dispositifs de santé  
p. 36**