



**Vous êtes âgés de 60 ans et +
Vous habitez Martigues ou Port-De-Bouc ?
Vous êtes un proche aidant ?**

Le Pôle Infos seniors du CIAS du Pays de Martigues est un lieu d'accueil, d'information et de coordination de proximité pour les habitants du territoire de Martigues et de Port de Bouc.

Il vous accompagne sur les différents aspects de la vie quotidienne liés à la perte d'autonomie et le vieillissement (loisirs, prévention, aide au maintien à domicile, entrée en structure, soutien à l'entourage...).

Espace Santé Autonomie

40, Bd Louise Michel

13500 MARTIGUES

04.42.41.18.47

poleinfos seniors@cias.paysdemartigues.fr

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

Le service est fermé au public le lundi matin sauf urgences



Nous vous proposons différents services :

✦ Accompagnement individuel en lien avec la perte d'autonomie (possibilité de visites à domicile) :

- ➔ Information, évaluation des besoins autour du projet de vie,
- ➔ Préconisations et accompagnement dans la mise en œuvre du plan d'aide (aides à domicile, téléassistance, portage de repas, visites de convivialité, informations sur les dispositifs d'hébergement, mesures de protection ...)
- ➔ Coordination des actions, orientation si besoin vers les professionnels et services adaptés
- ➔ Soutien à l'entourage et aux proches aidants

✦ Mise à disposition de documentation sur l'offre du territoire (maintien à domicile, activités de loisirs, Ehpad, aide et répit de l'aidant...)

✦ Ateliers de prévention du « Bien Vieillir » sur différentes thématiques (équilibre, mémoire, sommeil, bien-être, nutrition....)

✦ Organisation de réunions d'information (dispositifs d'aides au maintien à domicile...)