

# Mobile et âgé

## 14 solutions pour continuer à se déplacer

par LiNote

Lorsqu'on est âgé, se déplacer devient difficile. Vous devez donc régulièrement l'emmener quelque part : à un rendez-vous, faire des courses, ... Votre emploi du temps s'alourdit et ce n'est pas toujours facile de tout gérer, surtout lorsqu'on habite loin.

Voici quelques solutions pour vous aider à **souffler un peu et redonner de l'autonomie à votre proche** :

<p><b>Privilégier les services à domicile</b> Page 2</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Portage de médicaments</li><li>● Livraison de courses</li><li>● Portage de repas</li><li>● Soins et bien-être à domicile</li></ul>	<p><b>Les sorties accompagnées par une aide de vie</b> Page 4</p> <p>L'aide de vie emmène votre proche en voiture ou à pied et l'accompagne dans son activité.</p>	<p><b>Le service Sortir Plus</b> Page 5</p> <p>Ce service d'accompagnement en voiture ou à pied est financé par l'AGIRC-ARRCO.</p>
<p><b>Service d'accompagnement domicile-train de la SNCF</b> Page 6</p> <p>Un accompagnateur emmène votre proche à la gare puis l'aide à bord du train. Quelqu'un l'emmène ensuite de la gare d'arrivée à son point de destination.</p>	<p><b>Les services de transport à la demande</b> Page 7</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Navettes à la demande mises en place par des collectivités</li><li>● Taxi, Uber et Cityzen Mobility</li><li>● Covoiturage</li></ul>	<p><b>Les services de transport médicalisé</b> Page 9</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● VSL</li><li>● Taxi conventionné</li><li>● Ambulance</li></ul>

## Privilégier les services à domicile

Des professionnels peuvent se déplacer au domicile de votre proche pour vous simplifier la vie : vous ne courez plus partout et votre proche se sent plus autonome. N'hésitez donc pas à en profiter !

Portage de médicaments

Livraison de courses

Portage de repas

Soin et bien-être à domicile

### Portage de médicaments délivrés sur ordonnance

Une personne vient au domicile de votre proche pour récupérer son ordonnance et sa carte vitale, il se rend ensuite à la pharmacie puis lui ramène ses médicaments.

Des services de portage de médicaments sont proposés par :

- Des sociétés de service à la personne ([ADMR](#), [Age d'Or Services](#), ...)
- Des infirmières libérales
- La poste (service [Proxi Course Santé](#))
- Des pharmacies (portage souvent limité au voisinage proche de la pharmacie)

Le portage de médicaments est un service à la personne **éligible à un crédit d'impôt de 50%** des sommes versées.

### Livraison de courses

Si votre proche peut encore **gérer sa liste de course lui-même** vous pouvez opter pour :

- La livraison à domicile avec **commande par catalogue** :
  - Épicerie et surgelé : Maximo.
  - Surgelé : Toupargel et Bofrost.
- La livraison des courses par des **sociétés de service à la personne ou des associations** : votre proche leur transmet sa liste de course, ils vont faire les courses pour lui puis les livrent à son domicile.
  - ADMR
  - Age d'Or Services
  - Si bien chez vous
  - ...

*Retrouvez sur ce site la liste des sociétés et associations qui proposent ce service :*  
[www.capgeris.com/livraison-des-courses-1967](http://www.capgeris.com/livraison-des-courses-1967)

**Si vous vous chargez habituellement d'établir vous-même sa liste de course, vous pouvez opter pour :**

- La livraison de courses à domicile avec **commande en ligne** proposée par certains supermarchés :
  - Intermarché
  - Super U
  - Carrefour
  - Cora
  - Monoprix
  - ...

### Portage de repas

S'il devient compliqué pour votre proche de préparer lui-même ses repas ou si vous pensez qu'il **oublie parfois de manger**, le portage de repas peut être la solution qui convient le mieux.

Ce service peut être financé par :

- L'APA (Allocation personnalisée d'Autonomie)
- L' aide dédiée au portage de repas à demander auprès de votre CCAS.

Source : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F248>

---

**Astuce : pour être certain qu'il ne manque plus aucun repas, créez des rappels récurrents avec LiNote.**

---

### Soin et bien-être à domicile

On y pense plus rarement, mais de nombreux professionnels peuvent se déplacer au domicile de votre proche pour **pratiquer des soins** :

- Aide-soignante
- Infirmière
- Médecin
- Pédicure-podologue
- ...

ou participer à son bien-être :

- Coiffeuse à domicile : [www.ma-coiffure-a-domicile.fr](http://www.ma-coiffure-a-domicile.fr)
- Esthéticienne à domicile
- ...

## Les sorties accompagnées par une aide de vie

De nombreux **organismes de service à la personne** comme l'ADMR, Age d'or Service, Amélior'Age, Oui-help ou encore Home Services proposent d'**accompagner votre proche dans ses déplacements**.

### Fonctionnement

Il peut s'agir d'un **accompagnateur** qui passe prendre votre proche à son domicile pour l'emmener à ses rendez-vous, ou bien de son **aide à domicile**. Ces trajets peuvent être fait en voiture, en transport en commun ou à pied avec une aide au bras.

### Sorties incluses

En fonction des organismes de service à la personne, votre proche pourra être accompagné pour :

- faire les courses
- aller à ses rendez-vous médicaux
- aller à la banque
- aller chez le coiffeur
- aller voir des amis
- se promener ou se rendre à ses loisirs

### Aides financières

Ces services d'accompagnement sont éligibles à une **crédit d'impôt de 50%** et peuvent être financés par l'**APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)**.

Les personnes au revenu modeste qui ne reçoivent pas l'APA peuvent bénéficier de **[l'aide ménagère](#)**, des **aides des caisses de retraite** (Assurance retraite, MSA, RSI, Agirc-Arrco et Ircantec) et **des aides des complémentaires santé**.

Plus d'informations sur les aides [ici](#)

## Le dispositif Sortir Plus

Ce service est réservé aux personnes âgées **de plus de 75 ans** bénéficiaires des **retraites complémentaires AGIRC-ARRCO**.

Si votre proche est affilié à la **CNAV** ou à la **MSA** il peut être bénéficiaire sous certaines conditions, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de ces organismes.

### Principe

L'AGIRC-ARRCO **finance les déplacements** de votre proche sous forme de Chèques Emploi Service Universels (Cesu) à son nom. Il peut les utiliser **pour aller où il veut** : se promener, aller à un spectacle, au cinéma, à la banque, chez le coiffeur, chez des amis, au supermarché... C'est lui qui choisit !

**Attention** : les chèques *Sortir Plus* ne peuvent être utilisés pour payer d'autres services comme un taxi, une femme de ménage, une aide à domicile, des billets de train, etc.

### Fonctionnement

Votre proche contacte le service Sortir Plus par téléphone au **0 810 360 560** (0,05€/min + prix appel local) et décident ensemble de l'heure à laquelle l'accompagnateur viendra le chercher à son domicile.

Cette personne pourra l'emmener en voiture ou l'accompagner à pied jusqu'à sa destination. Votre proche pourra ensuite lui demander de l'attendre ou bien de l'accompagner à son activité. La personne le ramènera ensuite chez lui à l'heure qu'il souhaite.

### Tarifs

Chaque personne bénéficie de **3 chèquiers par an d'une valeur de 150€**. Une participation de 15 € est demandée pour le premier chéquier, 20 € pour le deuxième et 30 € pour le troisième.

### Contacts pour bénéficier du service Sortir Plus

#### AGIRC-ARRCO:

Par téléphone (à privilégier) : 0 810 360 560

En ligne : [www.agircarrco-actionsociale.fr/contact](http://www.agircarrco-actionsociale.fr/contact)

#### CNAV :

Par téléphone : 3960 entre 8h à 17h

Par courrier : retrouvez la liste des adresses par région [ici](#)

#### MSA :

En ligne : connectez-vous à son espace personnel en ligne en vous rendant ici : [monespaceprive.msa.fr](http://monespaceprive.msa.fr) puis consultez la rubrique "Contacts & échanges"

# Service d'accompagnement domicile-train de la SNCF

La SNCF propose un service d'accompagnement dédié aux personnes âgées de plus de 60 ans et aux personnes à mobilité réduite. Il est pensé pour s'adapter à tous, notamment aux **personnes âgées ayant des troubles cognitifs**.

## Fonctionnement

1. Votre proche ou vous-même appelez le service d'accompagnement au moins 48h à l'avance au **09 70 81 86 40** (du lundi au vendredi, de 9h à 19h) pour bénéficier du service.
2. Le jour du départ, un accompagnateur **vient chercher votre proche à son domicile** et se charge de prendre ses bagages et de vérifier que tout est en ordre (alarme, eau et gaz).
3. Arrivés à la gare, l'accompagnateur **valide son billet, l'aide à s'installer** à sa place à bord du train et **s'assure que tout va bien** pour lui avant le départ.
4. A son arrivée à destination, un accompagnateur l'attend à la descente du train pour prendre en charge ses bagages et **le conduire jusqu'à sa destination finale**.

---

**Astuce** : rappelez l'heure de son départ avec LiNote pour qu'il soit prêt lorsque l'accompagnateur viendra le chercher.

---

## Conditions du service

- **Gares éligibles** : [www.oui.sncf/services/accompagnement](http://www.oui.sncf/services/accompagnement)
- **Bagages inclus** : votre proche peut emporter jusqu'à 2 bagages avec lui. Pour les personnes à mobilité réduite, seulement un bagage de maximum 15 kg est autorisé.
- **Délai de réservation** : le service doit être réservé au moins 48h avant le départ.

## Tarif

- **À partir de 30€** pour 1h d'accompagnement.
- Service éligible à un **crédit d'impôt de 50%** sur les sommes versées.
- Possibilité de payer en **Chèque Emploi Service Universel (CESU)**

## Les transports à la demande

La plupart des villes proposent aux seniors des tarifs réduits, et parfois même une carte de gratuité, pour utiliser les **transports en commun urbains**.

Pour ceux qui **ne peuvent pas les emprunter** parce qu'ils habitent trop loin, des services de transport à la demande sont disponibles :

Services de transport à la demande (TAD)

Taxis, Uber et Cityzen Mobility

Covoiturage

### Services de transport à la demande (TAD)

Ces navettes mises en place par les communes, communautés de communes ou départements sont à la disposition de tous. La plupart du temps, le prix d'un ticket est compris entre **1€ et 2€**.

Le service de transport à la demande doit être **réservé à l'avance** (souvent la veille) par téléphone ou en ligne. Le numéro de téléphone est généralement affiché sur les arrêts de bus du réseau de transport et sur leur site internet. Vous pouvez également contacter la mairie pour avoir plus d'informations.

La navette vient chercher votre proche **à son domicile** et l'emmène **à l'endroit exacte où il souhaite se rendre** : au club du 3ème âge, au marché, à la banque... Il pourra ensuite le reprendre à l'heure qui aura été défini pour rentrer chez lui.

---

### Laisser votre proche sortir seul vous inquiète ?

Vous craignez qu'il ne se perde, se blesse en tombant ou que quelqu'un abuse de sa confiance ? Pour être certain que ses sorties se passent bien, plusieurs solutions s'offrent à vous :

- Mettre vos coordonnées dans son portefeuille ou bien sur **un bracelet** placé autour de son poignet
- L'équiper d'un **téléphone portable simplifié** ou d'une **montre connectée** avec bouton d'alerte et système de géolocalisation
- Attacher un **tracker GPS** à son sac ou à ses vêtements
- Vérifier que tout va bien grâce aux notifications et appels vidéos **LiNote**
- ...

## Taxi, Uber et Cityzen Mobility

Pour des trajets courts et occasionnels, faire appel à un **taxi** pour se déplacer est une solution flexible intéressante.

Si votre proche habite à Paris, il peut bénéficier du service de transport **Cityzen Mobility** : des chauffeurs de taxi formés aux besoins spécifiques des seniors, et notamment à la prise en charge des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

[www.cityzenmobility.fr](http://www.cityzenmobility.fr)

Dans les grandes villes, le service de transport **Uber** vous permet de réserver et de payer la course d'avance en ligne : votre proche n'a rien à gérer.

[uber.com](http://uber.com)

## Covoiturage

Pour des trajets plus longs, le covoiturage peut être une solution de transport idéale : votre proche voyage à **moindre coût** et passe un agréable moment à discuter avec son chauffeur et les éventuels autres passagers. Cette solution permet de se rendre plus facilement à des endroits moins bien desservis par le bus ou le train.

En utilisant des services en ligne comme Blablacar, vous pouvez vous assurer du sérieux de la personne qui propose une place en consultant les notes laissées par les précédents voyageurs.

[www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

## Les services de transport médicalisés

Les déplacements en VSL, taxi conventionné et ambulance sont pris en charge par la sécurité sociale uniquement s'ils sont :

- prescrits par un médecin
- liés à une hospitalisation (quelle que soit la durée)
- liés à une convocation par un établissement de santé

**Transport en ambulance** : pour des transports allongés ou semi-allongés, sous oxygène, brancardés ou transportés dans des conditions d'asepsie.

**Transport en VSL ou taxi conventionné** : lorsqu'une aide pour se déplacer est nécessaire, qu'il y a un risque d'effet secondaire ou lorsque l'état de santé requiert un respect rigoureux des règles d'hygiène.

Source : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/frais-transport/frais-transport>

---

## Conseils personnalisés

Pour en savoir plus sur les solutions de transport disponibles pour votre proche, des associations dédiées à la mobilité peuvent vous conseiller.

[www.wimoov.org](http://www.wimoov.org)

---

## Foire aux questions

### Votre proche peut se déplacer seul sans soucis mais il oublie parfois quand il doit sortir ?

Pour qu'il ne manque plus ses rendez-vous, les après-midi jeu au club des aînés ou l'heure à laquelle il doit retrouver ses amis cette semaine, vous pouvez **créer des rappels avec LiNote** qui s'afficheront au bon moment. Grâce à son **horloge avec date**, votre proche ne sera plus jamais perdu dans les jours de la semaine !

LiNote peut aussi aider les personnes qui vivent en **foyer logement** ou en **résidence senior** à être toujours prêt à temps pour aller manger, participer aux activités de la journée ou aux excursions avec les autres résidents.

### Comment aider mon proche à garder sa mobilité physique le plus longtemps possible ?

Selon les recommandations de l'OMS, les seniors devraient faire 10 minutes d'exercice d'endurance chaque jour pour conserver une bonne condition physique.

Les activités les plus recommandées pour améliorer **sa souplesse et son endurance** sont :

- la natation
- le vélo
- la marche
- le tai chi
- le yoga
- la gymnastique aérobique

De nombreux cours collectifs adaptés aux seniors sont organisés partout en France par ces fédérations sportives :

- Sport santé : [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)
- Sport pour tous : [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)
- Retraite sportive : [www.ffrs-retraite-sportive.org](http://www.ffrs-retraite-sportive.org)
- Sport en milieu rural : [www.fnsmr.org](http://www.fnsmr.org)

Des ateliers spécifiques de gym douce permettent quant-à-eux de travailler **l'équilibre** afin de réduire les risques de chute. Ces ateliers sont organisés par :

- l'association Siel bleu : [www.sielbleu.org](http://www.sielbleu.org)
- les Ateliers Equilibre du dispositif Bien Vieillir financés par les caisses de retraites : [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

### Est-ce que c'est dangereux de laisser mon proche conduire à son âge ?

Les experts du domaine de la sécurité routière et du vieillissement s'accordent à dire qu'il est préférable que les personnes âgées continuent à conduire le plus longtemps possible afin de conserver leur autonomie et une vie sociale riche.

### Quand devient-on "trop vieux" pour conduire ?

A partir de 75 ans les capacités motrices et cognitives diminuent, c'est donc à partir de cet âge qu'il faut s'interroger. Il est d'ailleurs recommandé à toutes les personnes de plus de 80 ans de ne plus conduire la nuit.

### Quels sont les signes qui indiquent qu'il doit arrêter de conduire ?

L'apparition de rayures sur la carrosserie de sa voiture ou sur sa porte de garage est un bon indicateur !

Vous pouvez aussi partir en voiture avec lui pour évaluer sa conduite et repérer ces signes qui indiquent qu'il ne devrait plus conduire :

- il est nerveux au volant
- il est parfois perdu
- il a du mal à rester concentré
- il ne remarque pas certains panneaux, feux et signalisations au sol
- il s'arrête en catastrophe, à la limite de heurter

- il réagit de manière tardive aux situations imprévues
- il ne reste pas toujours bien dans sa voie
- il a du mal de se retourner pour voir de chaque côté avant de changer de direction
- il est parfois klaxonné par les autres automobilistes.

### Comment faire pour qu'il accepte d'arrêter de conduire ?

Le mieux est d'aborder le sujet en douceur et régulièrement. Vous pouvez commencer par lui demander de conduire uniquement en journée, à des moments où il est encore en pleine forme, lorsqu'il y a peu de circulation, etc.

Proposez-lui aussi des alternatives au déplacement en voiture pour lui montrer qu'il continuera d'être autonome.

Si malgré ça vous ne parvenez pas à le convaincre, n'hésitez pas à impliquer son médecin de famille pour lui faire changer d'avis.