



GUIDE SANTÉ

NOUVELLE
ÉDITION
2017

Chers Montfermeillois,

Protéger sa santé, c'est protéger sa vie. Aussi, il nous apparaît primordial de faciliter l'accès à l'information et de développer des politiques de prévention dans ce domaine. Individuellement, nous sommes tous responsables de notre santé et de celle de nos proches mais la collectivité a également un rôle à jouer car c'est aussi une question de solidarité.

À Montfermeil, de nombreuses actions sont menées à travers des initiatives volontaristes et innovantes autour de la prévention, de l'accès aux soins et ce, à tous les âges de la vie des plus jeunes aux plus âgés mais également envers les personnes porteuses de handicap. Les initiatives mises en œuvre peuvent aussi bien concerner la protection maternelle et infantile, la prévention contre les maladies, les addictions, la prise en charge des personnes en souffrance psychologique, la lutte contre les violences, mais aussi les questions de santé liées à l'environnement et l'habitat, malheureusement en recrudescence actuellement.

Dans cette nouvelle édition, vous pourrez retrouver des informations sur vos droits en matière de santé, les lieux d'information, les structures de soins et de suivi, des numéros et des informations pratiques pour répondre aux questions de toute la famille.

Nous tenons par ailleurs, à remercier chaleureusement tous les professionnels de santé du territoire pour leur action et leur contribution active au contrat local de santé. Améliorer la qualité et l'offre de soins sur la ville, telle est notre ambition. Le travail partenarial mené aux côtés des acteurs du territoire, réunis chaque année à l'occasion du repas annuel des professionnels de santé mais

aussi en lien avec le GHI qui célèbre cette année ses 90 ans d'existence, est pour la municipalité un axe essentiel.

Nous espérons que cet ouvrage vous sera utile et pourra répondre à vos interrogations mais surtout qu'il vous aidera à prendre soin de vous et de ceux qui vous sont proches.

Xavier Lemoine

Maire de Montfermeil

Sophie Gérard

Adjointe au Maire en charge de la Solidarité,
des Seniors, de la Petite Enfance et de la Santé

+ SECOURS ET NUMÉROS UTILES	6
+ ÉTABLISSEMENTS ET PROFESSIONNELS DE SANTÉ	9
+ PRÉVENTION ET ÉDUCATION À LA SANTÉ	21
Protection maternelle et infantile	22
Médecine scolaire.....	22
Prévention bucco-dentaire	23
Vaccinations	24
Examens de santé et dépistage	24
Addictions: drogues, tabac, alcool	28
Mal-être et souffrance psychologique.....	31
+ ACCÈS AUX DROITS DE SANTÉ	35
Les organismes de santé	36
Droits et démarches de santé.....	41
Les prises en charge des soins	43
+ ENTRAIDE, SOLIDARITÉ ET SANTÉ	45
Autour des personnes âgées	46
Autour des jeunes.....	51
Autour du handicap	55
Associations santé - solidarité.....	58
+ LUTTER CONTRE LES VIOLENCES	63
L'enfance en danger.....	64
Violences conjugales	66
Violence... ..	68
+ SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET ENVIRONNEMENT	70
Santé et bien-être.....	71
Santé et habitat.....	73
Santé et environnement.....	74
+ GLOSSAIRE	76



112
EMERGENCY CALL

1

**SECOURS
ET NUMÉROS UTILES**

SAMU **15**

Urgences médicales. Un médecin régulateur décidera avec vous ce qu'il faut faire en fonction de l'urgence, de la gravité et du contexte de la situation.

POMPIERS **18**

Incendies, accidents et urgences médicales

N° D'URGENCE EUROPÉEN **112**

Pour toute urgence nécessitant une ambulance, les services d'incendie ou la police

URGENCE **114**

Numéro spécial pour les personnes avec des difficultés à entendre ou à parler (sourds, malentendants, aphasiques, dysphasiques)

ALLO ENFANCE MALTRAITÉE **119**

SAMU SOCIAL 93 **115**

Secours aux sans abris

POLICE SECOURS **17**

Commissariat Police nationale

01 82 46 60 00

1, rue des Libertés - 93390 Clichy-sous-Bois

Police municipale

01 41 70 70 77

4, rue de la Haute Futaie - 93370 Montfermeil

CENTRE ANTIPOISON (24H/24) **01 40 05 48 48**

L'adresse e-mail peut être utile pour transmettre des compléments d'informations, mais ne peut être utilisée qu'après entretien téléphonique et accord des médecins de permanence : cap.paris@lrb.aphp.fr

URGENCES DENTAIRES 93 (DIM. ET JOURS FÉRIÉS) **01 48 36 28 87**
Hôpital Jean Verdier (dimanches et jours fériés) 01 48 02 60 97
Pharmacie et/ou chirurgien-dentiste de garde (0,34€/min) 3915
Hôpital Salpêtrière service de Stomatologie (24h/24) 01 42 16 00 00
47, bd. de l'Hôpital - 75013 paris

MÉDECIN DE GARDE **01 43 02 17 17 ou 15**
Médecin généraliste de garde la nuit (20h - 8h), les week-ends et jours fériés.

PHARMACIES DE GARDE

Adresses des pharmacies de garde disponibles sur www.ville-montfermeil.fr/pharmacies-de-garde ou auprès du commissariat au 01 82 46 60 00.

ÉTABLISSEMENTS DE SOINS **01 41 70 80 80**
Groupe Hospitalier Intercommunal Le Raincy/Montfermeil (GHI)
10, rue du Général Leclerc - 93370 Montfermeil
www.ch-montfermeil.fr | secretariat.direction@ch-montfermeil.fr

URGENCES PSYCHIATRIQUES DU GHI (24H/24) **01 41 70 81 78**
Situation où l'état mental, moral, psychologique d'une personne compromet gravement sa santé, son intégrité physique, voire sa vie.

SOINS PSYCHIATRIQUES

Mal-être et souffrance psychologique, où s'adresser ?

Centre Médico-Psychologique adultes 01 43 30 67 99
63 bis, rue Henri Barbusse - 93370 Montfermeil

Centre Médico-Psychologique enfants 01 41 70 37 80
125, bd. Bargue - 93370 Montfermeil



2

ÉTABLISSEMENTS ET PROFESSIONNELS DE SANTÉ

+ ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

> GROUPE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL LE RAINCY-MONTFERMEIL (GHI)

Le GHI célèbre en 2017 ses 90 ans. Il a connu en près d'un siècle de nombreuses évolutions et se positionne aujourd'hui en très bonne place dans de nombreuses spécialités. Classé 2^e meilleur hôpital de Seine-Saint-Denis pour la pneumologie et 41^e sur 844 à l'échelle national.

À la pointe dans le traitement du cancer, le GHI fait également partie de l'Institut de cancérologie Nord-Est-Parisien. Renfermant chercheurs et équipements de pointe, il s'est récemment doté d'une nouvelle Gamma caméra, appareil permettant de réaliser des diagnostics détaillés sur le fonctionnement de la thyroïde, du cœur, des poumons, et de bien d'autres parties du corps.

En 2015, en vue d'améliorer la prise en charge des patients ainsi que les conditions de travail des professionnels de santé, des travaux d'extension ont été réalisés au sein du service des urgences.

Fin 2016, le GHI de Montfermeil a été désigné par l'Agence Régionale de Santé, établissement-support du Groupement Hospitalier de Territoire (GHT 93 Est). L'objectif est de construire un « projet médical partagé » avec une coopération médicale mais aussi financière entre établissements d'un même secteur et une mise en oeuvre d'une coordination et d'une graduation de la prise en charge du patient afin de garantir une égalité d'accès à des soins sécurisés et de qualité.

GHI Le Raincy-Montfermeil

10, rue du Général Leclerc - 93370 Montfermeil | Tél. : 01 41 70 80 80

secretariat.direction@ch-montfermeil.fr

Plus d'informations sur www.ch-montfermeil.fr

> ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR LES PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES « LES ORMES » (EHPAD)

Centre de moyen et long séjour pour les personnes âgées dépendantes. «Les Ormes» dispose d'une Unité de Soins de Longue Durée (USLD) gérée par le GHI.

EHPAD Les Ormes

13, place Jean Mermoz | Tél. : 01 45 09 70 40 | www.ch-montfermeil.fr

> CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE (CMP)

Mal-être et souffrance psychologique, où s'adresser ?

Centre Médico-Psychologique adultes

63 bis, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 43 30 67 99

Centre Médico-Psychologique enfants

125, boulevard Bargue | Tél. : 01 41 70 37 80

> CAP PRÉVENTION SANTÉ CPAM

Bilan de santé gratuit.

CAP Prévention Santé

30, rue de Courtais | Tél. : 01 72 59 54 65

Ouvert le mardi et jeudi de 7h45 à 12h30 et de 13h30 à 16h.

+ AMBULANCES

- > **Ambulances Blanc Bleu 93** - 19, avenue Daniel Perdrigé | Tél. : 01 43 88 29 29
- > **Ambulances des Coteaux** - 36, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 43 30 14 50
- > **Ambulances Dam's** - 45, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 43 30 93 36
- > **Ambulances des Lys** - 106, avenue des Arts | Tél. : 01 43 30 52 51
- > **Ambulances Maprilanne** - 7, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 41 70 16 16
- > **Ambulances Phil** - 122, avenue Vaucanson | Tél. : 01 43 01 18 04
- > **Idéal Ambulances** - 1 bis, Sente Galle | Tél. : 01 45 09 15 15

+ CARDIOLOGUES

- > **Centre médical des 7 Îles**
Boukerche Chaouki, Chauvel Rémi et Rozenberg Valérie
186, avenue Jean Jaurès | Tél. : 01 43 88 67 60

+ CHIRURGIENS-DENTISTES

- > **Boubaker Radhia, Ullah Romy et Hilali Hussein**
17, place de Notre-Dame-des-Anges | Tél. : 01 48 66 97 11
- > **Bouleau Philippe et Lozach Joël** - 5, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 43 30 32 40

+ GÉRIATRES

- > **Centre médical des 7 îles - Rezzoug Nour-Edding**
186, avenue Jean Jaurès | Tél. : 01 43 88 67 60
- > **Gad Levy** - 4, rue Utrillo | Tél. : 01 43 30 34 58
- > **Lionel Dayan** - Centre médical des 7 îles | 186, avenue Jean Jaurès
Tél. : 01 43 88 67 62
- > **Huard Jean-Louis** - 19, rue du Jeu d'Arc | Tél. : 06 34 01 08 79
- > **Vigneron Philippe** - 19, rue du Jeu d'Arc | Tél. : 01 43 30 43 44

+ INFIRMIERS(ES)

- > **Centre médical des 7 îles - Atayi Anne-Marie et Baudart Véronique**
186, avenue Jean Jaurès | Tél. : 06 60 95 73 44
- > **BKM Cabinet Infirmier** - 26, avenue Victor Hugo | Tél. : 06 20 90 77 81
ou 06 86 15 83 02
- > **Blacque-Belair Olivier et Royer Delphine** - 27, rue du Général de Gaulle
Tél. : 01 43 88 23 65
- > **Habbeche Mohamed Lamine** - 25, avenue Marcel Dassault
Tél. : 01 43 88 30 62
- > **Leveille Nadège, Morin-Veinhard Valérie et Pires Sophie**
19, rue du Jeu d'Arc | Tél. : 01 43 32 94 91

> **Mbatel Déborah et Descas Catherine** - 183, avenue Jean-Jaurès
Tél. : 01 45 09 84 07

> **Mare Cumba** - Tél. : 06 46 31 10 92

> **Marie Claire Aline et Mariyame Dianka** - 15, rue du Chalet
Tél. : 01 43 32 49 55

> **Tuvannier Some** - 192, avenue Gabriel Péri | Tél. : 06 82 88 60 34

+ LABORATOIRES

> **Biofutur LBM Montfermeil** - 4, place Notre-Dame-des-Anges
Tél. : 01 43 30 44 76

+ MASSEURS-KINÉSITHÉRAPEUTES

> **Barette Gilles** - 99, avenue Gabriel Péri | Tél. : 06 73 26 88 23

> **Cabinet de Kinésithérapie** - 58, rue Henri Barbusse
Tejeda Pedrosa Ana Belen - Tél. : 06 67 76 71 19
Graiet Nadia - Tél. : 07 83 84 90 63

> **Centre de kinésithérapie des 7 îles**
Cohen Chrystèle, Leguy Marcel et Richard Marie-Christine
186, av. Jean Jaurès | Tél. : 01 43 88 04 50

> **Do Espirito Santo Julien** - 192, avenue Gabriel Péri | Tél. : 06 26 49 33 19

> **Centre de rééducation** - 192 bis, avenue Gabriel Péri

Jacob Frédéric

Randier Bernard - Tél. : 06 80 74 72 33

Saint-Marcoux Laurent - Tél. : 06 60 98 87 87

> **Kasmi Mourad et Lefevre Laurent** - 183, avenue Jean Jaurès

Tél. : 01 48 68 45 48

+ MÉDECINS ET INFIRMIERS SCOLAIRES

> **Service de Santé scolaire** - Centre administratif | 60, boulevard Bargue

Tél. : 01 43 32 14 58

+ MÉDECINS GÉNÉRALISTES

> **Taifour Sabine - Dr Ayik** - 4, rue Utrillo | Tél. : 01 43 30 34 58

> **Bolliet-Renaud Josée** - 2, place Jacqueline Auriol | Tél. : 01 43 51 25 29

> **Boudet Frédéric** | 186, avenue Jean Jaurès

Tél. : 01 43 88 67 60

> **Petit Pascal** - 15, rue du Chalet | Tél. : 01 71 82 70 03

> **Cabinet médical - Dos Santos Olinda, Franic Catherine et Neumayer Alain**

19, rue du Jeu d'Arc | Tél. : 01 43 30 42 71

> **Dr Masinango Roger Kingombe**

9, rue du Général De Gaulle | Tél. : 01 43 85 79 63

- > **Georgeaud Michel** - 170, avenue Gabriel Péri | Tél. : 01 43 30 00 23
- > **Lagier Anne** - 30, rue du Général-de-Gaulle | Tél. : 01 45 09 29 30
- > **Larrieu Pierre** - 21/23, avenue Marcel Dassault | Tél. : 01 43 30 71 35
- > **Magagnin Stéphanie** - 174 bis, avenue Gabriel Péri | Tél. : 01 43 88 48 84
- > **Stamboul Salim** - 3 bis, rue Paul Bert | Tél. : 01 43 30 41 05
- > **Taleb Sidi** - 186, avenue Jean Jaurès | Tél. : 01 45 09 02 13

+ OPHTALMOLOGUE

- > **Centre médical des 7 Îles - Benmouffok Toufik**
186, avenue Jean Jaurès | Tél. : 01 43 88 67 60

+ ORL

- > **Nay Narathib**
23, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 43 51 02 22

+ ORTHOPHONISTES

- > **Centre paramédical de Franceville - Bertrand Nathalie**
192 bis, avenue Gabriel Péri | Tél. : 01 43 30 40 18
- > **Ounnas Fazia et Dias Marina**
2, avenue Vaucanson / 4, place Arago | Tél. : 01 43 32 95 13

+ ORTHOPTISTE

> **Lancelot Clémence** - 186, avenue Jean Jaurès | Tél. : 01 43 88 67 60

+ OSTÉOPATHES

> **Bonneau Jérémy**

192, avenue Gabriel Péri | Tél. : 06 14 05 75 56

> **Cabinet d'Ostéopathie - Crézé Lauréline et Veguer Sandrine**

4, place Jean Mermoz | Tél. : 01 43 88 46 45

> **Glevarec-Benhamou Nathalie**

4, place Jean Mermoz | Tél. : 01 43 88 98 16

> **Hakan Emine**

15, rue du Chalet | Tél. : 01 72 51 83 53

> **Mike Vitalien et Associés**

120, avenue Jean Jaurès | Tél. : 01 47 44 92 37

> **Rémy Anaïs**

170, avenue Gabriel Péri | Tél. : 06 65 05 51 92

+ PÉDIATRE

> **Ali Rachedi Karima**

15, rue du Chalet | Tél. : 06 10 64 63 04

+ PÉDICURES-PODOLOGUES

- > **Centre médical des 7 Îles - Beneix-Chemidling Véronique**
186, avenue Jean Jaurès | Tél. : 01 43 88 67 60
- > **Gouband Charlène**
192 bis, avenue Gabriel Péri | Tél. : 01 43 32 16 88
- > **Cabinet de pédicure-podologie - Cojan Claire et Kerveadou Marine**
174, avenue Gabriel Péri | Tél. : 01 43 88 69 31
- > **Cabinet de pédicure-podologie - Chevalier Bastien et Veguer Nadège**
4, place Jean Mermoz | Tél. : 01 43 32 05 95

+ PHARMACIES

- > **Pharmacie des 7 Îles** - Centre commercial des 7 Îles - 186, avenue Jean Jaurès
Tél. : 01 43 30 47 18
- > **Pharmacie Bétrancourt** - 29, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 43 30 43 49
pharmacie.betrancourt@hotmail.fr
- > **Pharmacie de l'Hôpital** - 8, place Jean Mermoz | Tél. : 01 43 30 61 32
- > **Pharmacie Jean Lagoutte** - 21, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 43 30 42 11
- > **Pharmacie Laennec** - 12, place Notre-Dame-des-Anges | Tél. : 01 43 30 33 05

> **Pharmacie de la Poste** - 29, rue du Général de Gaulle | Tél. : 01 43 30 96 13
pharmacienkoume@orange.fr

> **Pharmacie Rakovsky** - 131, avenue Gabriel Péri | Tél. : 01 43 30 45 74

> **Pharmacie Wojtyna Eric** (ex Pharmacie du Marché)
12, avenue des Lys | Tél. : 01 43 30 42 62

+ PSYCHIATRES

> **Labdelli Sidi-Mohammed** - 62, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 43 88 39 77

> **Cabinet médical des 7 Îles - Chaa Zineddine** - 186, avenue Jean Jaurès
Tél. : 01 43 88 67 60

> **Machto Paul** - 62, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 43 30 33 88

+ PSYCHOLOGUES

> **El Jamil Lynda** - 4, place Jean Mermoz | Tél. : 07 83 15 72 38

> **Selmi Ahlem** - 4, place Jean Mermoz | Tél. : 01 80 96 38 81

+ RADIOLOGUES

> **Centre de radiologie IMPF**
89, boulevard Bargue | Tél. : 01 46 900 200 ou 01 58 31 10 60

> **Scanner IRL / Scanner EST** - 10, rue du Général Leclerc | Tél. : 01 45 09 62 60

+ RHUMATOLOGUE

- > **Centre médical des 7 Îles - Mirisch Gérard**
186, avenue Jean Jaurès | Tél. : 01 43 88 67 60

+ SAGES-FEMMES

- > **Germain Delphine** - 4, place Jean Mermoz | Tél. : 06 59 03 40 65
- > **Simonnot Véronique**
4, place Jean Mermoz | Tél. : 01 47 12 64 46 ou 06 59 03 40 65

+ THÉRAPEUTE FAMILIALE ET CONJUGALE

- > **Reumon Muriel** - 23, rue Maryse Bastié | Tél. : 06 24 30 01 85

+ NOUVEAUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Contactez le service Santé au 01 41 70 79 45 pour vous faire connaître via le magazine municipal ou mettre à jour vos coordonnées dans le guide municipal, le guide santé et le site internet.



3

**PRÉVENTION
ET ÉDUCATION
À LA SANTÉ**

+ PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

Ce service du Conseil Départemental a pour mission le suivi des grossesses, le planning familial, le suivi médical des enfants de moins de 6 ans, les bilans de santé des enfants âgés de 4 ans à l'école, les agréments et le suivi des assistantes maternelles, la protection de l'enfance (aide sociale à l'enfance), le contrôle des établissements accueillant de jeunes enfants, le soutien à la parentalité... Les professionnels (médecins, sages-femmes, puéricultrices, auxiliaires de puériculture, psychomotriciennes, conseillères conjugales et psychologues) vous y accueillent. Gratuit et ouvert à tous. Un suivi et un soutien à domicile peuvent être proposés.

PMI du Centre

64, rue Henri Barbusse | Tél. : 01 71 29 23 05

PMI Berthe Morisot

11, rue Berthe Morisot | Tél. : 01 71 29 20 95

+ MÉDECINE SCOLAIRE

Ses missions sont le suivi médical des enfants (bilan de santé à 6, 9, 12 et 15 ans), la veille épidémiologique, l'action pour l'intégration des enfants porteurs de handicaps ou ayant une maladie chronique, la protection de l'enfance en danger, le soutien aux établissements pour l'éducation à la santé et la promotion de la santé, et des actions de prévention...

Tél. : 01 43 32 14 58



+ PRÉVENTION BUCCO-DENTAIRE

La santé bucco-dentaire est étroitement liée à l'état de santé général. Une bonne santé bucco-dentaire a des répercussions positives sur le bien-être au quotidien. Rendre visite à son dentiste tous les 6 mois, évite des soins trop lourds et onéreux.



M'T Dents. C'est quoi ?

Un rendez-vous de prévention offert (remboursé à 100%) par l'Assurance Maladie chez le dentiste pour vérifier la santé des dents pour les enfants et adolescents âgés de 6, 9, 12, 15 et 18 ans. Ces visites sont complémentaires aux visites habituelles chez le dentiste. M'T dents, c'est simple et offert ! Un mois avant la date d'anniversaire des enfants et des adolescents, un courrier d'invitation de l'Assurance Maladie pour un rendez-vous de prévention dentaire est transmis. Le choix du praticien est libre.

Lors de la consultation, présentez le bon de prise en charge, le courrier d'invitation et la carte vitale. L'Assurance Maladie règlera directement le praticien et remboursera à 100% l'avance des frais des soins*.

*sauf les soins d'orthodontie et les prothèses.

Dans les classes, les établissements d'accueil de jeunes enfants et diverses structures d'accueil, le service Santé de la ville de Montfermeil, en partenariat avec le Conseil Départemental et la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, met en place une animation de prévention bucco-dentaire.

+ d'infos

Santé des dents
www.mtdents.info

Les caries
www.ameli-santé.fr
www.seine-saint-denis.fr
prévention- bucco-dentaire

+ VACCINATIONS

Le calendrier des vaccinations récapitule les vaccinations, en fonction de l'âge et des risques. Il est rendu public chaque année par le ministre de la santé qui s'appuie sur l'expertise du Ministère de la santé et en particulier du Comité Technique des Vaccinations (CTV).

Faites le point régulièrement avec votre médecin traitant et n'oubliez pas de faire inscrire vos vaccinations dans votre carnet de vaccination (ou dans le carnet de santé pour les enfants).

www.inpes.sante.fr/1000/catalogue/pdf/1175.pdf

+ EXAMENS DE SANTÉ ET DÉPISTAGE

> EXAMEN DE SANTÉ GRATUIT

Pour les assurés du régime général de la sécurité sociale. Il existe un examen de santé gratuit tous les 5 ans effectué dans les centres agréés ou gérés par les Caisses Primaires d'Assurance Maladie.

Ce bilan permet de dépister des affections ignorées ou latentes. Il se déroule en 2 temps : les examens pré-cliniques (analyses et test à jeun) et un rendez-vous avec le médecin du centre qui explique les résultats, examine et envisage avec l'assuré les suites à donner à l'examen de santé.

Les résultats sont transmis à l'assuré et un double est adressé au médecin traitant. Si l'état de santé du patient nécessite un suivi médical, l'Assurance Maladie prend en charge à 100 % la consultation auprès du médecin traitant.

> DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Il concerne les femmes à partir de 50 ans. Ce dépistage vise à détecter la maladie avant l'apparition de signes en réalisant une mammographie tous les 2 ans, sauf si un risque particulier a été identifié par votre médecin. Le Comité départemental des Cancers 93 adresse une lettre d'invitation à toutes les femmes de 50 à 74 ans, avec la liste des radiologues agréés du département. Dans le cadre de ce programme national de santé publique, par sécurité et en l'absence d'image anormale, tous les clichés sont systématiquement relus par un second radiologue.



La mammographie est prise en charge à 100 % par l'assurance maladie, sans avance de frais. Le jour du rendez-vous, présentez la lettre d'invitation du CDC 93, votre carte vitale, ainsi que les clichés des mammographies précédentes. Les résultats vous sont adressés ainsi qu'à votre médecin traitant et/ou votre gynécologue.



+ d'infos

Octobre Rose: chaque année, la ville de Montfermeil se mobilise autour de cet évènement avec ses partenaires: La Ligue contre le cancer, l'Association Horizon cancer, le GHI et le CDC 93.

Service Santé

Tél. : 01 41 70 79 45

[www.ville-montfermeil.fr / rubrique santé](http://www.ville-montfermeil.fr/rubrique_santé)

> DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Les hommes et les femmes de 50 à 74 ans sont invités tous les 2 ans par un courrier du CDC 93 à consulter leur médecin traitant qui les orientera vers le dépistage adapté à leur niveau de risques. En l'absence d'antécédents personnels ou familiaux, le médecin leur remettra un kit de dépistage du cancer colorectal ; il s'agira de réaliser un test simple et rapide : un prélèvement de selles à faire chez soi et à envoyer sans frais par courrier en suivant les explications du médecin et le mode d'emploi fourni. Le kit de dépistage et son analyse en laboratoire sont pris en charge sans avance de frais. Les résultats vous seront adressés ainsi qu'à votre médecin traitant.

Mars bleu est le mois de promotion du dépistage organisé du cancer colorectal. L'équipe de gastro-entérologie du GHI se mobilise tous les ans.

CDC 93 Comité Départemental des Cancers 93

N°vert : 0800 504 237 (gratuit depuis un poste fixe) | www.cdc93.fr

> DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PEAU

Une fois par an, les dermatologues se mobilisent pour accueillir le public dans des centres dédiés. En plus d'une consultation gratuite, ils expliquent en quelques étapes simples et rapides comment observer son corps à la recherche d'éventuelles taches pigmentaires particulières. S'il est détecté tôt, un cancer de la peau peut être guéri définitivement. Il est donc conseillé de surveiller toute évolution de taches pigmentées, de grains de beauté et lésions rugueuses.



Durant l'été, évitez d'exposer de façon excessive la peau au soleil, et pensez à appliquer de la crème solaire.

+ d'infos

www.sante.gouv.fr/ue
www.syndicatdermatos.org

> DÉPISTAGE VIH, SIDA, IST ET HÉPATITES

Un dépistage précoce permet une meilleure prise en charge quelle que soit la pathologie. Pour connaître son statut sérologique au VIH (virus du sida), VHB (virus de l'hépatite B), VHC (virus de l'hépatite C) il suffit de se rendre :



> Dans un laboratoire de biologie médicale avec une prescription médicale. Prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

> Centre gratuit d'informations de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)

Antenne CeGIDD du GHI de Montfermeil
10, rue du Général Leclerc | Tél. : 01 71 29 58 38

+ d'infos

Sida info service

Tél. : 08 00 84 08 00 24h/24, 7j/7 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sida-info-service.org

Hépatites info service

Tél. : 0800 845 800 de 9h à 23h, 7j/7 (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.hepatites-info-service.org et www.aides.org

> Le Centre Départemental de Dépistage et de Prévention Sanitaire propose des consultations médicales de dépistage et de soins en pneumologie, I.S.T-SIDA, et des séances de vaccinations. Le CDDPS est constitué d'une équipe de professionnels qui couvrent l'ensemble des disciplines du programme maladies infectieuses défini par le SPAS.

CDDPS sur rendez-vous

77, rue Victor Hugo 93100 Montreuil | Tél. : 01 48 58 62 07

Accès : Métro Mairie de Montreuil (ligne 9) - Bus 102, 122

+ ADDICTIONS : DROGUES, TABAC, ALCOOL

> CENTRE DE SOINS, D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE EN AMBULATOIRE JEAN VALJEAN (CSAPA)

Le CSAPA reçoit sur rendez-vous toute personne souffrant d'un problème d'addiction, avec ou sans substance (tabac, alcool, cannabis et autres drogues illicites, jeux d'argent, achats compulsifs, anorexie, boulimie...). Les consultations sont gratuites, sans limites d'âge ou de secteur géographique. L'équipe pluri-disciplinaire est composée de médecin addictologues, psychiatres, de psychologues, d'une thérapeute de couple et familiale, d'infirmières, de travailleurs socio-éducatifs (Éducateur spécialisé et assistantes sociales), et de secrétaires médicales. Les entourages des patients peuvent être reçus en consultation pour un soutien ou des conseils. Le CSAPA intervient dans les établissements scolaires, auprès des élèves et des professionnels pour des actions de prévention sur les addictions.

CSAPA Jean Valjean

GHI de Montfermeil - 10, rue du Général Leclerc (Porche 2 - 3^e étage)

Tél. : 01 41 70 89 27 (sur rendez-vous)



> CENTRE D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT À LA RÉDUCTION DES RISQUES POUR USAGERS DE DROGUES (CAARUD)

Cet établissement accueille et accompagne les usagers de drogues dans une perspective de réduction des risques généraux, connexes à leur consommation, et améliore leur situation sanitaire et sociale. Le soin, la prévention et la dimension sociale en constituent le socle de son intervention. L'atteinte de l'objectif principal résulte du cumul de prestations ou de missions assurées par une équipe pluridisciplinaire.

CAARUD-YUCCA

31-33, rue Jules Guesde - 93140 Bondy | Tél. : 01 48 50 89 96
yucca@groupe-sos.org | www.groupe-sos.org

+ d'infos

Drogues info service

Tél. : 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe - coût d'un appel local depuis un portable en composant le 01 70 23 13 13) | www.drogues-info-service.fr

Écoute cannabis

Tél. : 0 811 91 20 20 de 8h à 2h, 7j/7

Tabac info service

Tél. : 3989 de 9h à 20h du lundi au samedi (0,15€/min) | www.tabac-info-service.fr

Alcool info service

Tél. : 0 980 98 09 30 | www.alcoolinfoservice.fr

Écoute alcool

Tél. : 0 811 91 30 30 de 8h à 2h 7j/7 (coût d'un appel local) | www.alcoolecoute.com

Joueurs écoute info service

Tél. : 09 74 75 13 13 de 8h à 2h, 7j/7 (coût d'un appel local)
www.joueurs-info-service.fr

+ MAL-ÊTRE ET SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE

Ressentir un profond mal-être accompagné de souffrance doit alerter et permettre de se faire aider. Il est important de trouver quelqu'un avec qui en parler et qui sera en mesure d'écouter les difficultés, comme un médecin ou un psychologue. Faire le premier pas vers des professionnels, c'est déjà commencé à aller mieux. Pour les enfants et jeunes scolarisés, la médecine scolaire peut vous écouter, vous accompagner et vous orienter.



> CONSULTATION DE PSYCHIATRIE AU GHI LE RAINCY MONTFERMEIL

Des consultations psychiatriques sont possibles au GHI sur rendez-vous.

Consultation Psychiatrie au GHI de Montfermeil
10, rue du Général Leclerc | Tél. : 01 41 70 81 78

> CENTRE D'ACCUEIL THÉRAPEUTIQUE À TEMPS PARTIEL (CATTP)

Structure légère intermédiaire entre l'hôpital de jour et le centre médico-psychologique, il assure par une approche multidisciplinaire, l'accueil et la prévention, les soins psychiatriques et psychothérapies, les activités favorisant la réadaptation et la réinsertion des patients stabilisés.

Le centre permet de lutter contre l'isolement et de développer du lien social des personnes en contact avec la psychiatrie.

CATTP
59, rue du Général Leclerc | Tél. : 01 43 30 67 07

> UNION NATIONALE DES AMIS ET FAMILLES DE MALADIES PSYCHIQUES (UNAFAM)

Accueille, soutient, informe et oriente les familles confrontées aux troubles psychiques d'un des leurs. Cette association contribue à l'élaboration de la politique de santé dans le domaine psychique.

UNAFAM

42, avenue des Pervenches | Tél. : 01 43 09 30 98 | www.unafam93.org

> ASSOCIATION MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE D'INFORMATIONS ET DE CONSEILS AUX ADOLESCENTS (AMICA)

La Maison des Adolescents est dédiée aux jeunes de 10 à 21 ans, à leurs parents et aux professionnels concernés. Structure d'accueil, d'écoute, d'information, d'orientation et de prise en charge, elle a une vocation généraliste et une équipe pluridisciplinaire. Sa mission est d'accueillir les adolescents et leurs familles, évaluer leurs besoins, leur proposer des soins psychiques et somatiques dans le service ou les orienter, d'utiliser toutes les manières de s'exprimer et de créer, travailler de manière pluridisciplinaire, faire de l'enseignement et de la recherche dans le champ de l'adolescence et de ses souffrances.



Maison des Adolescents AMICA

4, allée Albert Camus - 93390 Clichy-sous-Bois
Tél. : 01 43 88 23 64 | www.mda93amica.fr

> TÊTE A TÊTE - ESPACE DE PRÉVENTION POUR LES JEUNES

Lieu d'écoute et d'information destiné aux 13-25 ans et au « bien vivre » sa vie d'adolescent, sexualité, alcool, tabac, drogues... Éducateur, animateur et psychologues privilégient l'écoute et le dialogue autour de la prévention et du bien-être des jeunes.

Tête à Tête

Centre commercial Rosny 2 - Niveau 1 porte 2
Avenue du Général de Gaulle - 93117 Rosny-sous-Bois
Tél. : 01 48 12 01 01 | Fax.: 01 48 55 25 70 | teteatete@cg93.fr
www.seine-saint-denis.fr/tete-a-tete

> PHARE ENFANTS-PARENTS

S'est engagé, depuis sa fondation, auprès des adultes en général et des parents en particulier, en leur apportant une écoute, des informations, un soutien et une aide ponctuelle ou inscrite dans la durée. Son premier objectif est d'aider les parents à soutenir leurs enfants en mal-être et de rassembler tous les acteurs pour une meilleure efficacité dans la prise en charge du jeune en difficulté. Pour cela, elle agit pour la prévention du mal-être, la réduction du nombre de suicides des jeunes et lutte contre toutes les formes d'autodestruction des jeunes. Phare enfants-parents offre un soutien moral, un appui psychologique, une éventuelle orientation vers les structures les plus appropriées



Phare enfants-parents

Tél. : 01 43 46 00 63 du lundi au vendredi de 10h à 17h | www.phare.org

Fil santé jeune

Tél. : 0800 235 236 | www.filsantejeunes.com

Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans tous les jours de 9h à 23h

SOS amitié

Tél. : 09 72 39 40 50 24h/24h 7j/7j | www.sos-amitie.org

Suicide écoute

Tél. : 01 45 39 40 00 24h/24, 7j/7 | www.suicide-ecoute.fr

Jeux Dangereux

www.jeuxdangereux.fr | Pour les parents : contact@jeuxdangereux.fr

Net écoute - Protection des enfants sur Internet

Tél. : 0800 200 000 du lundi au vendredi 9h à 19h pour les enfants et les parents

www.netecoute.fr



A close-up photograph showing a person in a white lab coat (likely a healthcare professional) handing a green and yellow card to a patient. The patient is wearing a pink t-shirt and blue jeans. The background is a blurred clinical setting with a desk, a laptop, and a book.

4

**ACCÈS
AUX DROITS
DE SANTÉ**

+ LES ORGANISMES DE SANTÉ

> CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE (CPAM)

Est un organisme exerçant une mission de service public.

Ses missions sont les suivantes :

- > Affilier les assurés sociaux et gérer leurs droits à l'Assurance Maladie ;
- > Traiter les feuilles de soins et assurer le service des prestations d'Assurance Maladie et d'accidents du travail / maladies professionnelles (remboursement des soins, paiement des indemnités journalières, avance des frais médicaux aux bénéficiaires de la CMU, etc.) ;
- > Appliquer chaque année, en relation avec les professionnels de santé, un plan d'action en matière de gestion du risque ;
- > Développer une politique de prévention et de promotion de la santé (dépistage des cancers, des déficiences, etc.) ;
- > Assurer une politique d'action sanitaire et sociale par des aides individuelles aux assurés et des aides collectives au profit d'associations.

Antenne Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Montfermeil

Maison des services publics - 4, rue Modigliani | Tél. : 3646

Service gratuit + prix appel et tapez "le numéro du département"

Pour écrire à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Seine-Saint-Denis

CS 60300, 93018 BOBIGNY CEDEX | www.ameli.fr

AMELI EN LIGNE

www.ameli.fr vous permet de suivre vos remboursements en temps réel, télécharger une attestation de droits ou d'indemnités journalières ou poser une question à votre caisse d'assurance maladie par mail.

> CIRCONSCRIPTION DE SERVICE SOCIAL (CSS)

Accueille les habitants de tout âge et de toutes conditions sociales ou professionnelles. L'équipe d'assistants sociaux, d'une conseillère en économie sociale et familiale, de secrétaires et d'un écrivain administratif peut :

- > Informer et orienter sur l'ensemble des questions de la vie quotidienne ;
- > Aider les personnes rencontrant des difficultés personnelles, familiales ou sociales ;
- > Accompagner les personnes en matière d'accès aux droits ;
- > Assurer une coordination avec les services sociaux exerçant sur la Ville (scolaires, des tribunaux, des hôpitaux...) ou avec d'autres travailleurs médico-sociaux (éducateurs, tuteurs aux prestations familiales, travailleuses familiales, puéricultrices et médecins...) et avec les services municipaux (Centre Communal d'Action Sociale, Jeunesse, Enfance,...).

Circonscription de Service Social

2, rue Maryse Bastié | Tél. : 01 71 29 56 45

Ouvert au public du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Fermeture le lundi matin.

> CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Met en œuvre la politique d'action sociale communale par un rôle de prévention, d'animation et de développement social local en lien avec les partenaires institutionnels et associatifs. Le CCAS agit en matière d'aide sociale légale et d'action sociale facultative.



> Il accueille et aide les usagers dans leurs démarches et constitution de dossiers d'aide l'égalité (RSA, Allocation Personnalisée d'Autonomie, placement des personnes handicapées en foyer de vie, placement de personnes âgées en maison de retraite, forfait Améthyste, carte d'invalidité, Allocation Adulte Handicapée, ...) ;

> Il aide les personnes en difficulté (aide alimentaire, aide au règlement des factures eau, EDF, GDF...) ;

> Il a également pour mission de permettre aux personnes âgées en perte d'autonomie de rester vivre chez elles en les aidant dans leurs tâches quotidiennes (service maintien à domicile, portage de repas, téléassistance...).

Centre Communal d'Action Sociale

1 bis, impasse Agard | Tél. : 01 41 70 70 64

Ouvert au public le lundi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et le mardi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h45 à 17h15.

> MAISON DES SERVICES PUBLICS (MSP)

Lieu d'accueil et d'information pour simplifier les démarches, améliorer l'accès, l'écoute et le dialogue avec les services publics. Elle offre une plate-forme d'accès à un ensemble de 16 services. Cet établissement intercommunal vous renseigne et vous aide dans vos démarches pour l'ouverture de droits, pour un meilleur accès aux soins. Elle dispose également de bornes CAF et CPAM.

Maison des Services Publics

4, rue Modigliani | Tél. : 01 41 70 74 70 | www.cacm93.fr
Ouvert au public le lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30 et le mercredi et vendredi de 8h30 à 12h.

> PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ (PASS)

Située au GHI Le Raincy-Montfermeil, elle vise à favoriser une meilleure prise en charge médico-sociale des patients hospitalisés ou en vue d'une hospitalisation. Elle facilite l'accès des personnes démunies au système hospitalier comme aux réseaux institutionnels ou associatifs de soins, d'accueil et d'accompagnement social. Elle accompagne également les personnes pour accéder à une couverture sociale (CMU de base, CMU complémentaire, Aide médicale).

Permanence d'accès aux soins de santé

10, rue du Général Leclerc
Tél. : 01 41 70 80 32
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h.



> CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

Les Allocations familiales accompagnent les familles dans leur vie quotidienne. La branche Famille est un réseau piloté par la Caisse Nationale des Allocations Familiales. Les CAF prennent en charge les prestations légales et développent une action sociale familiale sur leurs territoires et pour le compte de l'État ou des départements, le versement de minima sociaux (Rsa, Aah). Elles viennent ainsi en aide aux personnes précaires, isolées ou handicapées et facilitent leur insertion.

Point de permanence d'accueil CAF à Montfermeil

Maison des services publics - 4, rue Modigliani

Service gratuit + prix appel et tapez "le numéro du département"

Agence CAF pour les Montfermeillois

Immeuble Le Descartes - 29, promenade Michel Simon - 93160 Noisy-le-Grand

Tél. : 0810 25 93 10 (0,078 € par appel puis 0,028 € par minute depuis un réseau fixe)

Une adresse unique pour tout courrier (indiquez votre numéro d'allocataire)

CAF de Seine-Saint-Denis - 93024 BOBIGNY CEDEX | www.caf.fr

> ARIFA

Médiatrices socioculturelles auprès de différentes institutions, l'association des femmes relais contribue à favoriser l'accès à la prévention, aux soins en direction des personnes en situation de vulnérabilité, par un accompagnement, un soutien relationnel et de l'éducation à la santé.

ARIFA

11 bis, allée Anatole France - 93390 Clichy sous Bois

Tél. : 01 43 88 18 31 | arifa@wanadoo.fr

Accueil sans rendez-vous du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à 12h30.

+ DROITS ET DÉMARCHES DE SANTÉ

Les frais de santé sont le plus souvent, partiellement ou totalement pris en charge par le système social en place ou par un complément d'assurance.

> LE MÉDECIN TRAITANT

Dans le cadre du suivi médical personnalisé et de la prise en charge des remboursements, chaque assuré ou bénéficiaire, de 16 ans et plus, doit déclarer son médecin traitant auprès de sa caisse d'Assurance Maladie.

Formulaire disponible auprès des caisses d'Assurance Maladie ou téléchargeable sur www.ameli.fr

Retourner le formulaire « Déclaration de choix du médecin traitant » dûment complété par l'assuré et le médecin traitant choisi.

Le médecin traitant joue un rôle central dans le suivi médical. Il n'est pas seulement le médecin qui soigne habituellement, il est aussi le médecin qui tient à jour le dossier médical du patient, coordonne le parcours de soins et centralise les avis des autres soignants.



> LA CARTE VITALE

Atteste de l'affiliation et des droits à l'Assurance Maladie. Contient toutes les informations personnelles de l'Assuré nécessaires au remboursement des soins. À présenter lors des consultations auprès d'un professionnel de santé (médecin, chirurgien-dentiste, pharmacien, infirmière, kinésithérapeute, laboratoire...).

N'oubliez pas de la remettre à jour au moins une fois par an à l'aide des bornes disponibles dans toutes les caisses d'assurance Maladie, dans certaines pharmacies, à la Maison des Services Publics ou à l'accueil de l'Hôpital.



> LA FEUILLE DE SOINS

Est utilisée si vous avez oublié votre carte vitale ou si le professionnel de santé n'est pas équipé en SESAM-Vitale. Vous devrez la remplir et l'adresser à votre caisse d'Assurance Maladie pour être remboursé. Le bon remplissage de la feuille de soins est la garantie de votre remboursement par l'assurance maladie. Pour être remboursé des frais de médicaments, le double de l'ordonnance doit parvenir à votre organisme d'assurance maladie avec la feuille de soins.

> LE TICKET MODÉRATEUR

Est la partie des dépenses de santé qui reste à votre charge après le remboursement de l'Assurance Maladie. Son taux varie en fonction des actes et médicaments, de votre situation, et du respect ou non du parcours de soins coordonnés. Votre complémentaire santé peut prendre en charge tout ou une partie du montant du ticket modérateur.

+ LES PRISES EN CHARGE DES SOINS

> PROTECTION UNIVERSELLE MALADIE (PUMA)

La PUMA, entrée en vigueur au 1^{er} janvier 2016, repose sur plusieurs fondamentaux :

- > Toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de sa vie.
- > Simplification et continuité des droits pour les assurés.

Remplissez le formulaire «Demande d'ouverture des droits à l'Assurance Maladie - n° 736» et adressez-le, accompagné des justificatifs demandés, à votre caisse d'Assurance Maladie.

Les changements de situation personnelle n'ont plus d'incidence sur les droits des assurés sans activité professionnelle, ce qui garantit une plus grande autonomie. En cas de mariage, de séparation ou de veuvage, l'assuré continue d'avoir des droits en propre, indépendamment de son conjoint ou ex-conjoint.

> CMU COMPLÉMENTAIRE (CMU C)

Elle facilite l'accès aux soins des personnes aux faibles ressources et résidant en France de façon stable et régulière. Elle permet de bénéficier d'une complémentaire santé gratuite sous certaines conditions : résider en France depuis plus de 3 mois, être en situation régulière et avoir des ressources mensuelles inférieures à un certain montant. La CMU-C est valable chez tous les professionnels de santé. En cas de refus de soins contactez votre caisse d'Assurance Maladie et le conseil départemental de l'ordre des médecins.

> AIDES À L'ACQUISITION D'UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (ACS)

L'ACS vous permet de bénéficier d'une réduction sur le coût de votre complémentaire santé. Il existe 3 conditions à remplir pour bénéficier de l'aide au paiement d'une complémentaire santé ACS : résider en France depuis plus de 3 mois, être en situation régulière et avoir des ressources ne dépassant pas un certain plafond. Les personnes sans domicile fixe, ou vivant dans un habitat mobile ou très précaire, doivent au préalable élire domicile auprès d'un Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) ou d'une association agréée afin d'obtenir une attestation de domiciliation. Cette procédure est gratuite. La Constitution du dossier d'ACS est réalisée auprès de la caisse d'Assurance Maladie.

> AIDE FINANCIÈRE INDIVIDUELLE

L'action sanitaire et sociale de l'Assurance Maladie peut vous permettre de bénéficier d'une aide financière ponctuelle, en complément des prestations (remboursement des soins, indemnités journalières...) habituellement versées. Si vous disposez de revenus modestes, l'Assurance Maladie peut vous aider à faire face aux dépenses imprévues liées à cette situation matérielle rendue par l'état de santé.

> AIDE MÉDICALE DE L'ÉTAT (AME)

Est destinée à permettre l'accès aux soins des personnes en situation irrégulière au regard de la réglementation française sur le séjour en France. Elle est attribuée sous conditions de résidence et de ressources.

Plus de renseignements : www.ameli.fr



5

**ENTRAIDE,
SOLIDARITÉ
ET SANTÉ**

+ AUTOUR DES PERSONNES ÂGÉES

> CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Interlocuteur privilégié des seniors, il a pour mission de les orienter et de les aider dans toutes leurs démarches et constitutions de dossiers.

Centre Communal d'Action Sociale

1 bis, impasse Agard | Tél. : 01 41 70 70 64

Ouvert au public le lundi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h
et le mardi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h45 à 17h15.

> EHPAD « LES ORMES », ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES

«Les Ormes» dispose d'une Unité de Soins de Longue Durée (USLD) gérée par le Groupe Hopitalier Intercommunal Le Raincy-Montfermeil.

EHPAD Les Ormes

13, place Jean Mermoz | Tél. : 01 45 09 70 40



> RÉSIDENCE DOCTEURS GASTON ET PAULE SIMON

EHPAD privé à but non-lucratif avec une capacité totale d'accueil de 63 places. Cet établissement dispose d'une unité Alzheimer.

Résidence Docteur Gaston et Paule Simon

2, rue de la Tuilerie | Tél. : 01 43 30 03 03 | Fax. : 01 41 70 10 89
ehd.montfermeil.accueil@arepa.org

> TROUVER DU SOUTIEN

Accompagner un proche en perte d'autonomie bouleverse le quotidien. La survenue de la perte d'autonomie vient également perturber la relation que l'on avait avec son proche. Il faut trouver une nouvelle organisation, accepter ces changements, préserver du temps pour soi. Cela n'est pas toujours évident. Être accompagné dans cette situation en trouvant du soutien près de chez soi est possible. De nombreux organismes proposent des rencontres entre aidants, des rencontres où les aidants viennent avec la personne qu'ils accompagnent.

+ d'infos

La compagnie des aidants : réseau d'entraide et d'échange
www.lacompaniedesaidants.org

Avec nos proches : entraide pour les personnes s'occupant de personnes âgées
www.avecnosproches.com

Aidantattitude : informations et soutien aux aidants | www.aidantattitude.fr

Francealzheimers : www.aides.francealzheimers.org

La journée des aidants : www.lajourneedesaidants.fr

Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

> POUR VOS DÉPLACEMENTS

> La navette municipale

Gratuite et réservée aux Montfermeillois de 65 ans et plus, elle permet de vous déplacer facilement dans Montfermeil.

Navette municipale

Service disponible du lundi au jeudi de 8h45 à 12h et de 14h à 17h15 et le vendredi de 14h à 16h45. **Réservation obligatoire** au plus tard 48h avant le déplacement auprès du CCAS | Tél. : 01 41 70 70 64

> La Pam 93

Service public de transport collectif à la demande destiné à toute personne résidant en Seine-Saint-Denis et présentant une invalidité au taux de 80% minimum. Il réalise des transports partout en Île-de-France. Soyez vigilant dans le détail de votre demande :

- > Adresses complètes de prise en charge et de dépose ;
- > Date et horaires souhaités ;
- > Indications utiles sur le lieu ;
- > Présence ou non d'un accompagnateur.

Réservation Pam 93

Par téléphone au 09 88 99 93 93 (numéro Cristal) ou 01 49 90 40 30 (prix d'un appel local) | Par mail à : contact@pam93.info
Sur votre espace personnel après inscription validée sur www.pam93.info

> Le forfait Améthyste

Il donne accès pendant 1 an au réseau RATP et SNCF d'Ile-de-France (bus, métro, tramway, et RER) et au réseau de bus OPTILE. Le Forfait Améthyste est réservé aux personnes âgées ou handicapées sous conditions de ressources ou de statut, résidant en Île-de-France. Ils sont financés par les Départements d'Île-de-France, qui décident des conditions d'éligibilité et des zonages de validité attribués. Ils peuvent également demander une participation financière aux bénéficiaires.

Le formulaire peut être retiré au CCAS
ou téléchargé sur www.seine-saint-denis.fr/Amethyste

+ ZOOM SUR

Plan Canicule et Plan Grand Froid

Il existe un plan grand froid et un plan canicule destinés à protéger les personnes âgées durant ces périodes. Il leur suffit de se signaler auprès du CCAS.



+ d'infos

Plan Canicule

www.ile-de-france.gouv.fr/Actualites/Plan-canicule

Plan Grand Froid

www.solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/risques-climatiques/article/risques-sanitaires-lies-au-froid

> ASSOCIATIONS

> **ADISPAD - Association pour les Droits, l'Information et le Soutien des Personnes Âgées Dépendantes**

Faire connaître et promouvoir les droits des personnes âgées dépendantes et les faire respecter.



ADISPAD

4, rue Anatole France

> **ADS-SSIAD Association Développement Sanitaire**

Service de soins infirmiers à but non lucratif, financé par l'assurance maladie.

ADS-SSIAD

23-25, avenue des Frères Lumière | Tél. : 09 73 52 43 00
www.adsdemontfermeil.wixsite.com/ads93

> **ASP Fondatrice - Centre de Moyen et Long Séjour CDMLS Les Ormes**

Intervention aux Ormes et à domicile. Formation des accompagnants. Accompagnement bénévole aux soins palliatifs.

ASP Fondatrice

13, place Jean Mermoz | Tél. : 06 09 43 75 22 ou 01 64 21 22 77
www.anams.org/membres/asp-fondatrice

> Le Patio

Structure autonome au service des familles et des malades. Accueil de jour pour personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Thérapie non-médicamenteuse. Soutien aux aidants. Stimulation mémoire et gestes.

Le Patio

6, allée de Bragance - 93320 Pavillons-sous-Bois | Tél. : 01 48 49 25 85

+ AUTOUR DES JEUNES

> POINT INFORMATION JEUNESSE (PIJ)

Lieu d'information sur les études et formations, la santé, le logement, les loisirs, la mobilité internationale, des animations prévention, un accompagnement méthodologique pour la rédaction de CV et de lettre de motivation, recherche d'emploi, simulation d'entretien d'embauche en partenariat avec DEFI, la Mission Locale et le Pôle Emploi. Appartient au Réseau Information Jeunesse, relais vers d'autres structures locales et régionales. Accès libre pour les 12-25 ans.



Point Information Jeunesse

63, avenue Jean Jaurès | Tél. : 01 45 09 64 00

Lundi, jeudi et vendredi de 14h à 19h, mardi de 16h à 19h

et mercredi de 9h à 12h (atelier sur inscription) et de 14h à 19h

> CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL DE LA DHUYS CLICHY-SOUS-BOIS/ MONTFERMEIL (CSID)

Offre aux familles, aux enfants et aux jeunes un lieu d'accueil destiné à les soutenir dans leurs relations, à leur permettre de mieux maîtriser leurs conditions de vie économique et sociale. Il vise à réduire les inégalités, l'accès aux savoirs et à la culture, au développement de solidarités et de valorisation des habitants. Les actions initiées ont comme objectifs communs de faire émerger le désir, la connaissance, l'expression et la créativité.



Centre Social Intercommunal de la Dhuis

13 bis, allée Anatole France - 93390 Clichy-sous-Bois | Tél. : 01 45 09 62 42

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

et le samedi de 10h à 12h et de 13h30 à 17h

> MAISON DES ADOLESCENTS (AMICA)

Voir page 28.

> ARRIMAGES

Analyse les besoins individuels ou collectifs des adolescents. Action de prévention spécialisée qui exerce un travail de présence sociale de proximité sur le quartier de la Résidence des Bosquets.

Arrimages

6, allée Paul Langevin | Tél. : 01 43 30 13 77



> MISSION LOCALE ET DE L'EMPLOI (MLE)

Reçoit tous les jeunes de 16 à 25 ans, sortis du système scolaire, à la recherche d'une solution pour construire leur avenir. L'équipe accueille, informe, oriente et propose un accompagnement global et personnalisé avec un conseiller référent. Pôle santé/social: l'insertion professionnelle peut nécessiter de résoudre des difficultés d'ordre social, psychologique ou médical. La référente sociale, la psychologue et le médecin reçoivent en toute confidentialité.

Mission Locale et de l'Emploi

2, allée Romain Rolland - 93390 Clichy-sous-Bois | Tél. : 01 43 88 99 10
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi). Fermé le lundi après-midi.

> ETAP'ADO

Accueil d'adolescents de 13 à 17 ans en rupture.

Etap'ado

23, rue Delisy - 93500 Pantin | Tél. : 01 57 42 18 52 de 9h à 20h, 7/7

> PARIS ADO SERVICE

Accueil des jeunes en rupture et sauvegarde de l'adolescence.

Paris ado service

3, rue André Danjon - 75019 Paris | Tél. : 01 42 40 20 42

8, esplanade de Chantilly - 93330 Neuilly-sur-Marne | Tél. : 01 43 00 43 33



> MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT

Une vingtaine d'intervants vous informe sur toute question juridique (avocat, conciliateur de justice, notaire, huissier...).

Maison de la Justice et du Droit

201 allée de Gagny - 93390 Clichy-sous-bois | Tél. : 01 41 70 38 20

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.

+ AUTOUR DU HANDICAP

> MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

Exerce une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil des personnes handicapées et de leur famille ainsi que de sensibilisation de tous les citoyens aux handicaps. Guichet unique, elle facilite l'accès aux droits et aux prestations prévus pour les personnes handicapées.

MDPH 93 - Seine-Saint-Denis

Immeuble Erik Satie - 7/11, rue Erik-Satie - 93000 Bobigny

Tél. : 01 48 95 00 00 | Fax. : 01 83 74 50 34 | info@place-handicap.fr

www.place-handicap.fr

Du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 14h à 16h30 et le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30 (sur rendez-vous médical l'après-midi)

Accueil en Langue des Signes Française

Tel. : 01 83 74 50 00 | Fax. : 01 83 74 52 10

Mardi de 14h à 16h et jeudi de 9h à 12h

> CAMPS 93

Structure pluridisciplinaire, le Centre d'Action Médico-Sociale Précoce vise à dépister et à proposer une cure ambulatoire et une rééducation pour des enfants susceptibles de présenter des retards psychomoteurs, des troubles sensoriels, neuro-moteurs ou intellectuels, avec ou sans difficultés relationnelles associées. Accueil des enfants de 0 à 6 ans adressés le plus souvent par des médecins (PMI, hôpital, libéral...).

Les CAMSP peuvent être polyvalents ou spécialisés dans l'accompagnement d'enfants présentant le même type de handicap.

> MAISON D'ACCUEIL SPÉCIALISÉE DU GRAND SAULE (LA M.A.S)

Gérée par la fondation de l'Armée du Salut, c'est un établissement médico-social destiné à accueillir des personnes adultes atteintes d'un handicap intellectuel, moteur ou somatique grave, ou gravement polyhandicapées, qui nécessitent une surveillance médicale et des soins constants. L'accès et la détermination de la forme d'accueil, se font sur orientation de la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH).

M.A.S. du Grand Saule

2, avenue des Tilleuls | Tél. : 01 41 70 30 40 | masgdsaule@armeedusalut.fr

> ASSOCIATION RÉGIONALE DE PARENTS D'ENFANTS INADAPTÉS (ARPEI)

Créée en 1962 de la volonté de parents d'enfants en situation de handicap mental et/ou psychique souhaitant ne plus laisser sans solution d'accueil les enfants et adultes handicapés de la région.

ARPEI

5, avenue de Bellevue - 93220 Gagny | Tél. : 01 43 30 42 00

> ÉTABLISSEMENT ET SERVICE D'AIDE PAR LE TRAVAIL AGE CET (ESAT AGE CET)

Ouvert depuis 1968, il accueille 75 personnes reconnues travailleurs handicapés.

ESAT AGE CET

26, avenue Galle - BP 62 - 93370 Montfermeil
Tél. : 01 45 09 46 45 ou 01 43 88 46 44
esat-direction@agecet.fr | www.agecet.fr



> ASSOCIATION DES APHASIQUES ET HÉMIPLÉGIQUES DE MEAUX (AAHM)

Existe depuis 1994. L'association reçoit les personnes aphasiques victimes essentiellement d'un Accident Vasculaire Cérébral. Elle propose des activités afin de permettre aux aphasiques et à leurs familles de sortir de leur isolement.

AAHM

93, avenue Chevreul | Tél. : 01 43 09 48 65
www.garm.meaux.pagesperso-orange.fr

> ASSOCIATION « 2 MAINS POUR L'AVENIR »

A pour vocation de prendre en charge des jeunes autistes et/ou psychotiques avec des troubles envahissants du développement dans le cadre d'une prise en charge individualisée en logements thérapeutiques.

2 mains pour l'avenir

45, rue Notre-Dame des Anges B21 - 93370 Montfermeil
Tél. : 06 11 51 18 32 | deuxmainspourlavenir@gmail.com



+ ASSOCIATIONS SANTÉ - SOLIDARITÉ

> ASSOCIATION MUCOMAILYS

Œuvre aujourd'hui pour aider les familles dont un membre est atteint de Mucoviscidose ou de maladie génétique. L'association vient matériellement et psychologiquement en aide aux familles.

Association Mucomailys

8, avenue des Troènes | Tél. : 01 70 02 20 62 | www.mucomailys.sitew.fr
Plus d'information : www.handicap.fr

> ASSOCIATION POUR LE DON DE SANG BÉNÉVOLE (ADSB)

Apporte, le jour de la collecte, un soutien précieux aux équipes de l'EFS Île-de-France en accueillant et en orientant les donateurs, en régulant l'éventuelle file d'attente ou en participant au service de la collation post-don.

ADSB

47, rue Henri Barbusse | Tél. : 06 72 67 08 46
www.dondusang.net

> HORIZON CANCER

Aide et soutien aux malades atteints du cancer et à leur famille. L'association apporte une aide morale, financière et juridique. Proposition d'ateliers (groupes de parole, sophrologie, théâtre, jardinage, informatique...).

Horizon Cancer

36 ter, rue du Général de Gaulle
Tél. : 01 43 32 79 77 | horizon.cancer@wanadoo.fr
www.horizon-cancer.org





> **LIGUE CONTRE LE CANCER**

Ligue contre le Cancer - Comité de Seine-Saint-Denis

10, avenue John Fitzgerald Kennedy - BP 18593351 Le Bourget Cedex

Tél. : 01 48 35 17 01 ou 01 48 35 18 36 | cd93@ligue-cancer.net

www.ligue-cancer.net/cd93

> **DON D'ORGANES**

Informé de son choix sur le don d'organes et connaître celui de ses proches, c'est se donner toutes les chances de respecter la volonté de chacun.

Don d'organes

www.dondorganes.fr | www.greffedevie.fr

> **ASSOCIATION « LES BOUCHONS D'AMOUR 93 »**

Collecte des bouchons en plastique de bouteilles d'eau, lait, jus de fruits et boissons gazeuses pour être recyclés. Le produit de leur revente permet d'acheter du matériel pour des personnes handicapées ainsi que de participer à des actions humanitaires en France et à l'étranger.



Où déposer vos bouchons ?

Dans les containers mis à votre disposition dans les multi-accueils «Les Lucioles» et «La Source», les centres de loisirs Catherine et Françoise Dolto, Hergé et Jules Verne, la ludothèque, l'Espace J, les Services Techniques et la MHAB.

Les bouchons d'amour

michel.courtin@wanadoo.fr | www.bouchonsdamour.com

> ASSOCIATION FRANÇAISE CONTRE LES MYOPATHIES (AFM-TÉLÉTHON 93)

AFM Téléthon 93

37 bis, rue de Bergerac - 93100 Blanc-Mesnil | Tél. : 01 48 69 63 90
www.coordination.telethon.fr/coo/0930

> L'ÉTOILE DE MARTIN

Soutient la recherche sur les cancers pédiatriques en participant au financement de programmes. Offre des moments de détente et de plaisirs aux enfants malades en participant au financement d'actions spécifiques telles que les Arts Plastiques, la Musique, la Magie par exemple.

L'Étoile de Martin

Contact Montfermeil: Caroline Garrel-Cros | Tél. : 06 60 93 43 77
contact@letoiledemartin.org | www.etoiledemartin.fr

> SECOURS CATHOLIQUE

Aide morale ou matérielle, lutte contre toutes les formes de pauvreté et d'exclusion.

Secours catholique

1, allée Romain Rolland - 93390 Clichy-sous-Bois | Tél. : 01 43 32 76 91
www.secours-catholique.org

> TRISOMIE 21

Informe le public et surtout les personnes atteinte de trisomie 21 et leur famille dans leurs démarches. Elle met en œuvre des actions réductives et thérapeutiques afin d'ouvrir les possibilités d'insertion sociale des personnes depuis la crèche jusqu'au monde de l'entreprise.

Trisomie 21

Contact Montfermeil: M^{me} Roze Capucine | Tél. : 06 59 64 64 94
16, place Berthie Albrecht - 93100 Montreuil | Tél. : 01 48 57 66 86
contact@trisomie21-93.org | www.trisomie21-93.org

> RESTOS BÉBÉ DU CŒUR

Lieu d'accueil de parents pour donner une aide alimentaire adaptée aux besoins spécifiques des enfants âgés de moins de 18 mois et une aide matérielle: vêtements, couches, produits de puériculture et d'hygiène, jeux pour enfants et prêt de matériel. Propose une écoute, des conseils en pédiatrie et diététique, un espace de partage et d'échange avec d'autres parents et des bénévoles souvent expérimentés (puéricultrices, sages-femmes, infirmières, pédiatres, assistantes sociales).



Restos bébé du cœur

2, rue Michelet - 93270 Sevran | Tél. : 01 43 83 48 57
www.restosducoeur.org



6

**LUTTER
CONTRE
LES VIOLENCES**

+ L'ENFANCE EN DANGER

Des signes d'alerte, faisant craindre qu'un enfant est en danger ou risque de l'être, peuvent être constatés dans l'exercice d'une activité professionnelle ou dans la vie privée. Ces informations doivent être transmises aux institutions chargées de la protection de l'enfance qui ont légitimité pour prendre toutes mesures évaluées nécessaires. En cas de doute sur la situation d'un enfant, se rapprocher au plus vite des professionnels compétents.

Qu'ils soient maltraités ou en situation de risque, la Cellule de Recueillement des Informations Préoccupantes (CRIP) du Département intervient pour le respect fondamental des droits de l'enfant. Située au Conseil général, à la Direction de la Solidarité Départementale (DSD) dans les services de l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE), la CRIP oeuvre en étroite collaboration avec différents partenaires : Justice, Éducation Nationale, services sociaux, hôpitaux, médecins, associations, police et gendarmerie, élus...



> COMMENT SAVOIR LORSQU'UN ENFANT EST EN DANGER ?

- > Il est victime de violences physiques ou psychologiques, de négligences lourdes ayant des conséquences graves sur son développement ;
- > Il est victime d'agression sexuelle ;
- > Ses conditions de vie peuvent compromettre sa santé, sa sécurité et son éducation.

> COMMENT AGIR ?

Signaler un enfant en danger est un devoir. La loi donne obligation à chacun d'entre nous de porter assistance aux enfants maltraités ou en situation de risque.

+ NUMÉROS D'URGENCE

Pour toute situation d'urgence concernant un enfant en danger ou maltraité, vous pouvez contacter :

Allo enfance maltraitée | Tél. : 119

Cellule de Recueil des Informations Préoccupantes 93 | Tél. : 0 800 000 093

Commissariat Clichy-sous-Bois/Montfermeil | Tél. : 01 82 46 60 00

Police | Tél. : 17

Circonscription de Service Social | Tél. : 01 71 29 56 45

+ VIOLENCES CONJUGALES

Il n'existe pas de portrait type de la personne victime de violence conjugale... pas plus du reste que des auteurs de la violence.

> EN CAS D'URGENCE, AU MOMENT DES FAITS, OÙ APPELER ?

+ NUMÉROS D'URGENCE

Pour toute situation d'urgence vous pouvez contacter :

Police | Tél. : 17

SAMU | Tél. : 15

Pompiers | Tél. : 18

Les urgences du GHI Le Raincy-Montfermeil | Tél. : 01 41 70 80 00

Violence conjugale femmes - Info Service | Tél. : 39 19

> À QUI S'ADRESSER ?

> **Commissariat de Clichy-sous-Bois/Montfermeil**

Une assistante sociale est à votre écoute tous les jours de 9h à 17h ainsi qu'une psychologue le mercredi après-midi.

1, carrefour des Libertés - 93390 Clichy-sous-Bois

Assistante sociale (de préférence sur rendez-vous) | Tél. : 07 87 94 11 49

Psychologue (sur rendez-vous) | Tél. : 06 19 65 13 57

> **Maison de la Justice et du Droit - SOS victimes 93**

Accueil, écoute, information juridique et soutien psychologique. Sur le volet judiciaire, des intervenants notamment des délégués du procureur de la République, ont pour mission de mettre en oeuvre des alternatives aux pour-

suites (médiation pénale, rappel à la loi, mesures de réparation et d'aménagement de peine, etc.) afin de privilégier des solutions responsabilisantes et préventives pour les auteurs de délits. L'accès au droit et l'aide aux victimes. Différents interlocuteurs y assurent, sur rendez-vous, des permanences hebdomadaires afin d'aider les habitants par rapport à une procédure ou un litige.

Maison de la Justice et du Droit - SOS victimes 93

201, allée de Gagny - 93390 Clichy-sous-Bois | Tél. : 01 41 70 38 20
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h sur rendez-vous

> **Centre départemental d'information sur le droit des femmes et des familles**

Permanence à la Maison des Services Publics

4, rue Modigliani - Montfermeil | Tél. : 01 41 70 74 70

> **SOS Femmes Seine-Saint-Denis**

Lieu d'accueil, d'écoute et de soutien psychologique.

SOS Femmes Seine-Saint-Denis

3, allée des moulins - 93140 Bondy | Tél. : 01 48 48 62 27

> **Femmes Solidaires**

Accueil, écoute et information aux permanences du CSID.

Femmes Solidaires - Permanences au CSID

11 bis, allée Anatole France - 93390 Clichy-sous-Bois | Tél. : 01 45 09 62 42
Tous les 15 jours, le vendredi de 9h à 11h

> **Protection Maternelle Infantile (PMI)**

Information et accueil sur les violences, la sexualité et la contraception.

PMI du Centre

64, rue H. Barbusse - Montfermeil | Tél. : 01 43 32 92 47

PMI Berthe Morisot

11, rue Berthe Morisot - Montfermeil | Tél. : 01 58 31 04 02

> **Conseil National des Femmes Françaises**

Portail référençant les associations qui viennent en aide aux femmes (violences, viol...)

www.violencesfaitesauxfemmes.com

+ VIOLENCES...

> **MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES ET DES PERSONNES HANDICAPÉES**

Maltraitance des personnes âgées et des personnes handicapées | Tél. : 39 77

> **Allo Grands-Parents**

Écoute des grands parents concernant les relations avec leurs enfants et petits-enfants.

Allo Grands-Parents

Tél. : 01 45 44 34 93 | www.egpe.org

Du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h le jeudi,
et le vendredi de 9h30 à 12h.

> VIOLENCES CHEZ LES JEUNES

> **Jeunes Violences Écoute**

L'objectif est d'aider les jeunes victimes de violences par intimidation, et particulièrement de racket, à sortir de l'isolement, et d'aider les parents et professionnels à aborder les difficultés qu'ils rencontrent face aux violences (physiques, contre soi-même, sur internet...).

Jeunes Violences Écoute

Tél. : 0808 807 700 (numéro vert) | www.jeunesviolencesecoute.fr

> ALCOOL

> **Alcool assistance**

Informations, groupes de paroles, entraide (malade et entourage).

Alcool assistance

Tél. : 08 21 00 25 26 | alcool.assist@wanadoo.fr | www.alcoolassistance.net

> **Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie Jean Valjean (CSAPA)**

Voir page 24.



7

**SANTÉ, BIEN-ÊTRE
ET ENVIRONNEMENT**

+ SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

> BOUGER, BIEN MANGER, BIEN DORMIR...

> Une activité physique régulière

L'activité physique et l'alimentation sont à la fois des actes habituels que nous réalisons au quotidien, mais aussi des clés essentielles pour maintenir un bon état de santé ou le recouvrer. Les professionnels de santé nous alertent sur l'évolution de nos modes de vie. La sédentarité et la réduction de l'activité physique font peser désormais des risques sur notre santé. Le Programme national nutrition santé, mis en place par les pouvoirs publics, poursuit son travail d'information et d'incitation auprès de tous, car l'activité physique et la nutrition constituent le socle d'une bonne santé. Notre corps a besoin de bouger ! Quel que soit notre âge, une activité physique régulière, si possible quotidienne, est bénéfique. Retrouvez les différentes activités disponibles sur Montfermeil dans notre Guide des activités sportives.

+ ZOOM SUR

Fitness en plein air

L'Arbosport, installé dans la partie basse du parc Arboretum, est accessible à tous gratuitement durant les horaires d'ouverture du parc. Il propose 8 modules conçus pour une pratique d'activités de musculation et renforcement musculaire utilisant le poids du corps.

De la randonnée à Montfermeil

Retrouvez les itinéraires de randonnée à Montfermeil sur le site de la Ville.

www.ville-montfermeil.fr/Les-itineraires-de-randonnees

> Le sommeil

Le sommeil est déterminant pour une bonne santé psychologique, mais aussi physique. Pour assurer une meilleure qualité de sommeil, quelques petits conseils :

- > créer un environnement calme, apaisant et pas trop chaud ;
- > éviter les activités trop stimulantes avant le coucher ;
- > adopter dans la mesure du possible des horaires réguliers de sommeil, et des rituels favorisant l'endormissement ;
- > s'abstenir de consommer des excitants après 17h ;
- > éviter les repas trop copieux le soir.

+ d'infos

Rendez vous sur www.mangerbouger.fr/PNNS
et retrouvez les guides :

- > La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous ;
- > Guide nutrition de la grossesse ;
- > Guide de l'allaitement maternelle ;
- > Guides nutrition pour les enfants (0-3 ans et 0-18 ans), les adolescents et les plus de 55 ans.



+ SANTÉ ET HABITAT

> LE SERVICE AMÉNAGEMENT-HABITAT-HYGIÈNE

La ville dispose d'un service spécialisé à la disposition des Montfermeillois, le Service Aménagement-Habitat en charge de la lutte contre le saturnisme, l'insalubrité et les nuisibles. Il donne des informations sur le monoxyde de carbone, le plomb, les nuisances sonores, les dépôts sauvages.

Service Aménagement-Habitat-Hygiène

55, rue du Lavoir - Montfermeil | Tél. : 01 41 70 70 42

> LA MAISON DE L'HABITAT (MHAB)

Met en place des ateliers pédagogiques et des animations pour vous aider à mieux vivre dans votre nouvel environnement, qu'il s'agisse de votre logement, de votre résidence ou de l'espace public.

MHAB

4, rue Berthe Morisot - Montfermeil | Tél. : 01 45 09 41 86 ou 06 72 63 81 64
Renseignements et inscriptions auprès de la MHAB.

> ARS QUALITÉ DE L'EAU ET DE L'AIR

ARS

Immeuble l'Européen - 5/7, promenade Jean Rostand - 93000 Bobigny
Tél. : 01 41 70 70 42 | www.ars.iledefrance.sante.fr

+ SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

> PROMOTION DE LA SANTÉ ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

La «prévention en santé environnement» s'inscrit dans une démarche de promotion de la santé : créer les conditions nécessaires pour que chacun puisse agir sur les déterminants de santé et obtenir un cadre de vie favorable à la santé dans une dynamique de changement de comportement. C'est aussi s'engager dans une démarche de développement durable.

> **Montfermeil et la transition énergétique**

Passer des énergies de stock, non renouvelables (pétrole, charbon, gaz) à des énergies de flux renouvelables (éolien, solaire, biomasse), tel est le processus de transition énergétique. Il concerne tous les habitants dans leurs démarches quotidiennes. Leurs conditions de logement (chauffage, éclairage, isolation), de transports (voiture, transports en commun, covoiturage) et même de consommation (produits locaux ou transportés par avion) ont un impact direct sur l'environnement mais également sur leurs portefeuilles. Changer ses habitudes de consommation énergétique ou faire certains investissements peut conduire à des économies : fermer ses volets la nuit réduit la déperdition de chaleur, conduire de manière souple en anticipant accélérations et freinages permet de réduire la consommation de carburant et l'usure de la voiture, poser des vitrages isolants réduit la consommation de chauffage de 7%...



+ d'infos

Service Transition Énergétique

Tél. : 01 41 70 79 00 | energie@ville-montfermeil.fr

www.jerenoveamontfermeil.fr

> PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

> Association des Amis du Parc Arboretum de Montfermeil (AAPAM)

Photographies du parc, inventaires faune et flore, visites botaniques du Parc Arboretum.

AAPAM

188, rue de la Fontaine Jean Valjean - Montfermeil | Tél. : 06 31 39 63 94
amis.parcarboretum@orange.fr | www.aapam.netai.net
Visites le samedi de 11h à 13h

> ADERZAC

Défense et amélioration de l'environnement et du cadre de vie de Montfermeil : assainissement, voirie, pollutions et nuisances diverses.

ADERZAC

70, rue du Docteur Calmette - Montfermeil
Tél. : 01 43 30 03 21 ou 06 20 46 71 74



+ GLOSSAIRE

> A

AAH - Allocation aux Adultes Handicapés

ACS - Aides à l'acquisition d'une complémentaire santé

ADISPAD - Association pour les droits, l'information et le soutien des personnes âgées dépendantes

ADS - Association Développement Sanitaire

ADSB - Association pour le Don de Sang bénévole

AFM - Association française contre les myopathies

AME - Aide Médicale de l'État

AMELI - Assurance Maladie En Ligne

AMICA - Association Médico-psychologique d'Informations et de Conseils aux Adolescents

AMP - Aide Médico Psychologique

APA - Allocation Personnalisée d'Autonomie

APF - Association des Paralysés de France

AP-HP - Assistance Publique - Hôpitaux de Paris

ARIFA - Femmes Relais - Médiatrices Sociales et Culturelles

ARPEI - Association régionale de parents d'enfants inadaptés

ARS - Agence Régionale de Santé

ASP - Accompagnement en Soins Palliatifs

> B

BBD - Bilan Bucco Dentaire

> C

CAARUD - Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues.

CAF - Caisse d'Allocations Familiales

CAMPS - Centre d'Action Médico-Sociale

CAT - Centre d'Aide par le Travail

CATTP - Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel

CCAS - Centre Communal d'Action Sociale

CDC 93 - Comité Départemental des Cancers

CDDPS - Centre Départemental de Dépistage et de Prévention Sanitaire

CeGGID - Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic

CHU - Centre hospitalier universitaire.

CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination
CLS - Contrat Local de Santé
CMLS - Centre de Moyen et Long Séjour
CMP - Centre Médico-Psychologique
CMU-C - Couverture Malade Universelle Complémentaire
CNAF - Caisse Nationale d'Allocations Familiales
CNAM - Caisse Nationale d'Assurance Maladie
CPAM - Caisse Primaire d'Assurance Maladie
CRIP - Cellule de Recueillement des Informations Préoccupantes
CRP - Centre de Rééducation Professionnelle
CSAPA - Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie en ambulatoire
CSID - Centre Social Intercommunal de la Dhuis
CSS - Circonscription de Service Social
CSSR - Centre de Soins de Suite et Réadaptation
CTV - Comité Technique des Vaccinations

> **D**

DSD - Direction de la Solidarité Départementale
DRJSCS - Direction Régionale de la Jeunesse et du Sport et de la Cohésion Sociale

> **E**

ESA - Équipe Spécialisée Alzheimer
ESAT - Établissement et Service d'Aide par le Travail
AGECET - Association de GEstion de Centres d'Entraînement par le Travail
EHPAD - Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
EFS - Établissement Français du Sang

> **F**

FASILD - Fonds d'Aide et de Soutien pour l'Intégration et la Lutte contre les Discriminations
FEGAPEI - Fédération nationale des associations gestionnaires au service des personnes handicapées et fragiles

> **G**

GEM - Groupe d'Entraide Mutuelle :
Rompre l'isolement et l'exclusion sociale
de personnes en souffrance psychique en
favorisant leur insertion

GHI - Groupe Hospitalier Intercommunal

> **H**

HAD - Hospitalisation À Domicile

HAS - Haute Autorité de Santé

HCSP - Haut Conseil de Santé Publique

HPST - Hôpital, Patients, Santé et
Territoire

> **I**

IJ-IS - Indemnités Journalières de la
Sécurité sociale

IME - Institut Médico-Éducatif

INPES - Institut National de Prévention et
d'Éducation à la Santé

IST - Infections Sexuellement
Transmissibles

> **J**

JNA - Journée Nationale de l'Audition

> **L**

LAPE - Lieu d'Accueil Parent Enfant

> **M**

MAIA - Méthode d'action pour l'Intégration
des services d'Aide et de Soins dans le
champ de l'autonomie

MAS - Maison d'Accueil Spécialisée

MCV - Maladies Cardio Vasculaires

MDPH - Maison Départementale des
Personnes Handicapées

MLE - Mission Locale et de l'Emploi

MSP - Maison des Services Publics

> **O**

OMS - Organisation Mondiale de la Santé

> **P**

PASS - Permanence d'Accès aux Soins de
Santé

PIJ - Point Info Jeunesse

PMI - Protection Maternelle et Infantile

PNSP- PRSP - Plan National de Santé
Publique Plan Régional de Santé Publique

PRS - Projet Régional de Santé

PUMA - Protection Universelle Maladie

> R

RESAD - Réseau d'Évaluation des Situations d'Adultes en Difficultés

RMA - Revenu Minimum d'Activité

RSA - Revenu de Solidarité Active

> S

SAMU - Service d'Aide Médicale d'Urgence

SESSAD - Service d'Éducation Spéciale et de Soins à Domicile

SIDA - Syndrome de l'Immunodéficience Acquis

SPAS - Service de Prévention d'Action Sanitaire

SSIAD - Service de Soins Infirmiers À Domicile

SSR - Soins de Suite et Réadaptation

> U

UDAF 93 - Union Départemental des Associations Familiales de Seine-Saint-Denis

UNAFAM - Union Nationale de Familles et Amis de personnes malades et /ou handicapées psychiques

USCD - Unité de Soins de courte durée

USLD - Unité de Soins de Longue Durée

> V

VHB - Virus de l'Hépatite B

VHC - Virus de l'Hépatite C

VIH - Virus d'Immunodéficience Humaine

+ REMERCIEMENTS

La Ville de Montfermeil remercie toutes les personnes qui ont collaboré à la réalisation de cet ouvrage. Ce guide évoluera grâce à vos suggestions et commentaires auprès du service Santé.

Service Santé

7, place Jean Mermoz

93370 Montfermeil

Tél. : 01 41 70 79 45

Sources :

vosdroits.service-public.fr,
ARS, ACSE et INPES.



Mairie de Montfermeil

7, place Jean Mermoz
93370 Montfermeil
Tél.: 01 41 70 70 70