

Bénéficiaire de portages de repas à domicile permet de continuer à manger des repas complets et équilibrés sans avoir à faire les courses ou la cuisine.

Parfois, avec l'âge, l'appétit diminue, l'envie de cuisiner aussi et l'on rencontre des difficultés à faire ses courses. Continuer à avoir une alimentation équilibrée est important pour prévenir les risques de dénutrition, de chutes et de maladie. Et cela entretient également le moral !

Le portage de repas : comment ça marche ?

Selon le prestataire retenu (entreprise, association ou institution), la personne :

- Peut **choisir ses repas** à partir des menus proposés
- Peut **choisir le nombre de repas** souhaités et la fréquence.
- Peut commander des repas adaptés à ses besoins en cas de régime particulier (par exemple régime sans sel).

Les repas sont ensuite livrés sous forme de **plateaux-repas**. La plupart du temps, le plateau-repas est à réchauffer. Les plateaux repas du week-end sont généralement livrés le vendredi.

La plupart des repas apportés sont adaptés aux besoins des personnes âgées (contrôle du nombre de calories par exemple). Le portage de repas entraîne également une visite humaine qui apportera chaleur et sympathie à la personne âgée trop souvent isolée.

A qui s'adresser ?

Plusieurs types d'organismes sont susceptibles de proposer un service de portage de repas à domicile :

- Des organismes privés commerciaux
- Le CIAS du Blaisois (établissement public à but non lucratif)
- Des associations de services à la personne

Renseignez-vous auprès de votre commune ou sur l'annuaire du Guide des solidarités : www.ciasdublaisois.fr/1533.

Quel coût ?

Les coûts sont variables en fonction des organismes, tant pour le repas lui-même, que pour le portage :

- entreprise privée : de 10€ à 12€ en moyenne / repas
- CIAS du Blaisois : de 4,10 € à 11,40 € / repas selon les revenus
- Associations : se renseigner directement auprès des associations de services à la personne

Si le prestataire choisi a reçu l'agrément correspondant, une déduction fiscale de 50% sur le coût du service sera mise en place.

L'**APA (allocation personnalisée d'autonomie)** peut également aider à financer une partie des frais de portage de repas.