

Bien vieillir en Loire-Atlantique



Édition 2025

**GUIDE PRATIQUE
POUR LES PERSONNES ÂGÉES ET LEURS PROCHES**

**Loire
Atlantique**





Être à l'écoute de tous : une volonté du Département.

**Chaque personne âgée a un parcours,
une histoire et des souhaits particuliers.**

**Au fil des années et selon son état de santé,
chacun peut être confronté à des choix
différents : rester vivre chez soi, envisager
un nouveau logement ou entrer dans
un établissement.**

**Pour aujourd'hui ou pour demain, ce guide
vous permettra de découvrir les possibilités
qui sont offertes aux personnes âgées et
à leurs proches aidants en Loire-Atlantique.**



Sommaire

Profiter de son temps libre

- Les activités de loisirs **p. 7**
- Les sorties nature **p. 8**
- Les Archives départementales . . . **p. 9**
- Les sites de Grand Patrimoine . . . **p. 10**

Vivre chez soi

- La téléassistance **p. 13**
- L'aide à domicile **p. 14**
- Les soins à domicile **p. 15**
- Le portage de repas **p. 16**
- L'adaptation de son logement . . . **p. 17**
- Les déplacements **p. 18**

Changer de lieu de vie

- Les logements seniors. p. 21
- L'accueil familial. p. 22
- Les logements avec services intégrés. p. 23
- Les EHPAD. p. 24
- Les unités de soins longue durée. p. 25
- Trouver sa maison de retraite avec ViaTrajectoire. p. 26

Bénéficier d'aides financières

- Les aides du Département . . . p. 29
- Les autres aides p. 31

Aider un proche âgé

- Être aidant, c'est quoi ? p. 33
- Le site aidants44.fr p. 34
- Les plateformes de répit et d'accompagnement p. 34
- Les solutions relais p. 36
- En cas de maltraitance p. 37

Être aidé dans ses démarches

- Le CLIC, votre interlocuteur privilégié . . p. 39
- Le CCAS p. 43
- Les unités personnes âgées / personnes handicapées p. 43
- La MDPH p. 44



**Profiter
de son
temps libre**

Profiter de son temps libre, ce peut être devenir bénévole dans une association, s'engager dans un conseil de quartier, suivre une formation, ou encore faire des activités qui nous font du bien ! Voici quelques idées pour vous guider dans le choix de vos sorties loisirs.

Les activités de loisirs

■ L'agenda des sorties en Loire-Atlantique

Une exposition, une sortie nature, un vide-grenier, une activité artistique ou un spectacle vivant...

Faites votre choix dans l'agenda des sorties et loisirs sur loire-atlantique.fr/agenda

■ Les maisons de quartier et centres socioculturels

Lieux d'échange, de partage et de loisirs, ils favorisent la convivialité et l'épanouissement de chacun en proposant des animations adaptées à tous les âges. Rapprochez-vous de votre mairie pour connaître le programme.

■ Les activités de prévention

De nombreuses structures et associations organisent des activités dédiées aux seniors pour rester actif, faire des rencontres ou s'informer. Ateliers numériques, sport-santé senior, musique et danse, bien-être, cuisine et nutrition... Trouvez l'activité qui vous convient près de chez vous sur pourbienvieillir.fr, rubrique « Trouver une activité ».

Les sorties nature

■ Les randonnées en Loire-Atlantique

À pied, à vélo ou à cheval, plus de 300 itinéraires sont répertoriés et classés pour trouver une randonnée et être guidé tout au long de votre balade.

rando.loire-atlantique.fr

■ Les espaces naturels et les balades nature

Le Département et ses associations partenaires vous proposent toute l'année des balades nature pour découvrir les richesses des espaces naturels sensibles de Loire-Atlantique.

loire-atlantique.fr/nature

■ La Maison du lac de Grand-Lieu

Plongez dans les secrets du lac de Grand-Lieu, 2^e réserve ornithologique de France, à travers une visite ludique et immersive !

maisondulacdegrandlieu.org





Les Archives départementales

Situées à Nantes, les Archives départementales proposent une vaste palette d'activités culturelles à destination de tous les publics, passionnés d'histoire ou simples curieux : visites guidées, expositions, initiation à la recherche historique, projections de la cinémathèque de Bretagne...

Accès gratuit.

archives.loire-atlantique.fr / 02 51 72 93 20



Les sites de Grand patrimoine

Les sites patrimoniaux de Loire-Atlantique offrent un parcours varié de promenades, de visites guidées et d'expositions temporaires dans des lieux d'exception.

grand-patrimoine.loire-atlantique.fr

■ Le musée Dobrée

Au cœur de Nantes, le musée Dobrée réunit un ensemble patrimonial remarquable. Couvrant 500 000 ans d'histoire et 5 continents, le musée Dobrée dévoile une collection éclectique à travers plus de 2 400 objets et œuvres d'art exposés.

musee-dobree.fr / 02 42 45 50 50

■ Le domaine de la Garenne Lemot

Sur les bords de la Sèvre Nantaise, le domaine de la Garenne Lemot présente une architecture aux inspirations italiennes au milieu d'un parc boisé de treize hectares.

domaine-garenne-lemot.fr / 02 40 54 75 85

■ Le château de Châteaubriant

À la fois forteresse médiévale et édifice de la Renaissance, le château de Châteaubriant raconte dix siècles d'histoire.

chateau-chateaubriant.fr / 02 40 28 20 20

■ Le château de Clisson

Classé monument historique, le château de Clisson offre de nombreux exemples d'architecture défensive.

chateau-clisson.fr / 02 40 54 02 22



Profiter de son temps libre



**Vivre
chez
soi**



Pour continuer à vivre chez soi, il faut parfois effectuer quelques aménagements ou bénéficier d'une aide dans les actes de la vie quotidienne. Différents soutiens sont possibles pour prévenir les difficultés et rester dans son logement en toute sérénité.

La téléassistance

Le Département de Loire-Atlantique propose un service de téléassistance complet et abordable, qui offre sécurité et réconfort 24h/24 et 7j/7. Par simple appui sur un émetteur (sous forme de bracelet ou de pendentif), il permet d'être mis en relation avec une centrale d'écoute sans avoir à décrocher son téléphone (par exemple en cas de chute ou de malaise). Selon la nature de l'appel, la centrale peut prévenir votre entourage ou faire intervenir les services de secours.

L'offre socle de téléassistance comprend le dispositif d'alerte, un détecteur de fumée et, si vous le souhaitez, des appels de convivialité. Vous pouvez souscrire à des services complémentaires selon vos besoins.

La téléassistance est un service du Département opéré par :



Aides financières

(sous conditions)

- Tarif réduit sous conditions de ressources
- Éligibilité au crédit d'impôt (50%)
- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Qui contacter ?

- Le CCAS
- Le CLIC

Plus d'infos

loire-atlantique.fr/teleassistance

Info

L'aide à domicile

Vous pouvez faire appel à un intervenant ou une intervenante à domicile pour faciliter certains actes de la vie quotidienne comme le ménage, les courses, la préparation des repas ou la toilette. Une participation financière établie en fonction de vos ressources et de votre niveau d'autonomie est possible, quel que soit le mode d'intervention choisi.

Trois modes d'intervention :

■ L'emploi direct

Vous êtes l'employeur de l'intervenant à domicile. Vous le recrutez et gérez vous-même toutes les formalités administratives (contrat de travail, déclaration URSSAF...). Vous pouvez rémunérer votre salarié avec les chèques emploi service universel (CESU), aussi appelés chèques autonomie.

■ Le mode mandataire

Vous êtes l'employeur de l'intervenant à domicile mais vous vous appuyez sur un service mandataire pour le recrutement du professionnel qui interviendra chez vous et pour l'ensemble des formalités administratives. Le paiement en CESU est également possible.

■ Le mode prestataire

Vous faites appel à un service qui emploie des aides à domicile et organise leurs passages chez vous. Le paiement en CESU n'est pas possible avec les services prestataires.

Info

Aides financières

(sous conditions)

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- Aide sociale
- CPAM, mutuelles, caisses de retraite
- Éligibilité au crédit d'impôt (50%)

Qui contacter ?

- Le CCAS
- Le CLIC

Plus d'infos

loire-atlantique.fr/sad



Les soins à domicile

L'intervention des services de soins à domicile se fait sur prescription médicale. Ils réalisent des soins d'hygiène et des soins infirmiers (pansements, distribution des médicaments, injections...). Ils permettent d'éviter une hospitalisation, de faciliter le retour au domicile après une hospitalisation ou de retarder une entrée en établissement.

Info

Aides financières

(sous conditions)

→ CPAM, mutuelles et MSA

Qui contacter ?

- Votre médecin traitant
- Le CLIC
- Le CCAS

Plus d'infos

soins-a-domicile44.fr

Le portage de repas

Des repas peuvent être livrés à votre domicile pour manger des menus complets et équilibrés qui respectent vos besoins et vos éventuelles restrictions alimentaires.



Info

Aides financières

(sous conditions)

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- Caisses de retraite

Qui contacter ?

- Le CLIC
- Les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département
- Le CCAS

Plus d'infos

loire-atlantique.fr/bienvieillir



L'adaptation de son logement

Pour faire face à la perte d'autonomie, il peut être nécessaire de réaliser des adaptations dans son logement : remplacement de la baignoire par une douche de plain-pied, installation d'un monte-escalier, ou encore s'équiper de petites aides techniques comme des barres d'appui.

En Loire-Atlantique, le CreAT est un lieu pensé comme un « appartement témoin » présentant des adaptations pour faciliter la vie à domicile des seniors. Vous pourrez y trouver de l'information, bénéficier des conseils d'ergothérapeutes et découvrir les aménagements possibles.

Aides financières

(sous conditions)

→ MaPrimeAdapt'

Qui contacter ?

→ Le CreAT - 10 rue de Bruxelles à Nantes

→ Les Espaces France Rénov'

→ Les bailleurs sociaux

Plus d'infos

loire-atlantique.fr/aide-logement

MaPrimeAdapt'

Depuis le 1^{er} janvier 2024, l'aide financière MaPrimeAdapt' finance la réalisation des travaux d'adaptation du logement pour les personnes âgées aux revenus modestes. Cette aide est destinée aux propriétaires occupants ou aux locataires du parc privé. Elle est cumulable avec les aides locales, les aides à la rénovation énergétique et la prestation de compensation du handicap (PCH).

Un conseiller ou une conseillère France Rénov' vous accompagne pour définir votre projet de travaux et faciliter vos démarches administratives et techniques.

→ en ligne sur

france-renov.gouv.fr/preparer-projet/trouver-conseiller

→ par téléphone 0808800 700

Les locataires du parc social doivent solliciter une demande d'adaptation de leur logement auprès de leur bailleur social.

Les déplacements

■ Les transports en commun

Naolib sur Nantes Métropole, et Ycéo sur Saint-Nazaire aggro, proposent des tarifs réduits pour les personnes de 60 ans et plus et des solutions de transport à la demande.

■ Le transport à la demande

Sur Nantes Métropole, Proxitan est le service de Naolib dédié aux personnes à mobilité réduite. Avec “MonCopilote”, Naolib propose aussi des partages de trajet pour les personnes âgées.

Sur Saint-Nazaire aggro, Ycéo Flex est le service à la demande si vous vivez loin des principales lignes de transports en commun. Ycéo Access assure le transport collectif des personnes à mobilité réduite.

Le transport à la demande est également disponible dans certaines communautés de communes (Cap Atlantique, Redon Agglomération, Pornic aggro Pays de Retz, etc.).

Si vous vivez en dehors des agglomérations, “Aléop à la demande” permet d’effectuer des déplacements de proximité en complément des lignes régulières du réseau Aléop.





■ Le transport solidaire

Le transport solidaire est un service géré par des associations ou par les CCAS pour permettre aux personnes isolées, sans moyen de locomotion, de se déplacer à prix réduit, grâce à la solidarité de conducteurs bénévoles. Rapprochez-vous de votre mairie pour connaître les possibilités sur votre commune.

Aides financières

(sous conditions)

- Certaines caisses de retraite proposent des aides à la mobilité

Qui contacter ?

- Le CLIC
- Le CCAS
- Votre mairie

Plus d'infos

- Naolib, Proxitan, MonCopilote
02 40 444 444
naolib.fr
- Ycéo, Ycéo Access, Ycéo Flex
02 40 00 75 75
yceo-mobilite.fr
- Aléop
09 69 39 14 14
aleop.paysdelaloire.fr

Info



Changer de lieu de vie



Au fil des années, il est possible que votre logement ne réponde plus à vos besoins : trop grand, trop éloigné des commerces, une sensation de solitude... Vous pouvez envisager de déménager pour trouver un lieu de vie plus adapté.

Les logements seniors

■ Les logements adaptés du parc social

Adaptés au vieillissement et à la perte d'autonomie, ces logements sont accessibles pour un loyer modéré. Les demandes sont à effectuer auprès des bailleurs sociaux. Si vous êtes déjà locataire du parc social, votre bailleur peut vous proposer un logement adapté ou des solutions pour aménager votre logement actuel.

■ L'habitat partagé

Colocation seniors, habitat intergénérationnel, béguinage... Partager son logement avec d'autres personnes présente des avantages : une présence rassurante, des services rendus ou encore le partage des frais. Rapprochez-vous de votre mairie pour connaître les projets existant sur votre commune.

■ L'habitat inclusif

L'habitat inclusif est ouvert aux personnes qui souhaitent vivre dans un logement autonome tout en partageant des moments collectifs. Plusieurs habitants y vivent, chacun dans des logements privatifs et indépendants, tout en partageant des espaces communs et un projet de vie sociale. Rapprochez-vous de votre mairie pour connaître les projets existant sur votre commune.

■ Le village-retraite

Groupement de logements individuels (maisons ou appartements) implantés à proximité des centres bourgs, les habitants y vivent de manière autonome et peuvent bénéficier des services de leur choix et parfois, de prestations proposées par une maison de retraite située à proximité (repas, activités...).

Info

Aides financières

(sous conditions)

- Allocation de logement à caractère social (ALS)
- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- Allocation personnalisée au logement (APL)

Qui contacter ?

- Le CLIC
- Le CCAS
- La CAF ou la MSA
- Les bailleurs sociaux

Plus d'infos

loire-atlantique.fr/habitat-senior

L'accueil familial

L'accueil familial permet à une personne âgée d'être accueillie, temporairement ou de façon permanente, au sein d'une famille dont l'un des membres a été agréé comme accueillant familial par le Département. Vous disposez d'une chambre, participez à la vie de famille et profitez d'un accompagnement personnalisé. Les deux parties s'engagent réciproquement en signant un contrat d'accueil qui fixe les conditions de rémunération, mais aussi les obligations matérielles et morales de chacune d'elles.

Info

Aides financières

(sous conditions)

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- Aide sociale

Qui contacter ?

- Le service accueil familial du Département :
02 51 17 21 79
- Le CLIC
- Le CCAS

Plus d'infos

loire-atlantique.fr/accueil-familial

Info

Les logements avec services intégrés

■ La résidence-services ou résidence seniors

Résidence composée de logements privatifs associés à des espaces collectifs et des services payants (présence journalière, animations, restauration...). Vous pouvez y acheter ou y louer un appartement.

■ Le domicile-services

Les prestations d'un domicile-services sont identiques à celles d'une résidence-services.

Cependant, les logements sont situés dans le parc locatif social avec des loyers encadrés.

■ La résidence autonomie

Ensemble de logements pour les personnes âgées, elle se compose de logements individuels associés à des services collectifs. Les personnes accueillies sont autonomes ou faiblement dépendantes et bénéficient de la présence de professionnels qui assurent les soins courants et proposent des animations. Le coût du logement y est modéré.

L'inscription se fait en ligne sur viatrajectoire.fr (voir p. 26).

Aides financières

(sous conditions)

- Allocation personnalisée au logement (APL)
- Allocation de logement à caractère social (ALS)
- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- Aide sociale à l'hébergement (ASH)

Qui contacter ?

- Le CLIC
- Le CCAS
- La CAF ou la MSA

Plus d'infos

loire-atlantique.fr/habitat-senior



Les EHPAD

■ Un EHPAD, c'est quoi ?

Les EHPAD (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) sont des maisons de retraite médicalisées qui s'adressent à des personnes âgées ayant besoin d'aide et de soins au quotidien.

L'EHPAD propose un accompagnement global 24h/24 avec un hébergement en chambre personnelle, des prestations hôtelières, de la restauration, des animations et des soins quotidiens.

Certains EHPAD ont des unités spécialisées pour accueillir des personnes atteintes d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Il existe aussi des unités qui permettent l'accueil de personnes porteuses d'un handicap avant 60 ans.

■ Quel accompagnement en EHPAD ?

Selon l'état de santé de la personne, les résidents et résidentes sont aidés par le personnel pour les actes essentiels de la vie : se lever, se coucher, se laver, manger... Des soins quotidiens (pansements, mesure de la glycémie, distribution des médicaments...) sont effectués par l'équipe soignante sous le contrôle d'un médecin coordinateur. Cette équipe se charge également de la coordination avec les autres professionnels de santé (médecin traitant, spécialiste...).

■ Combien ça coûte ?

Chaque mois, le résident doit payer une facture qui comprend le prix de l'hébergement et un tarif dépendance. Les soins et une partie du matériel médical sont pris en charge par l'Assurance maladie et ne sont pas facturés aux résidents et résidentes. Plusieurs aides financières existent pour les frais d'hébergement et les frais liés au tarif dépendance. Il est possible d'évaluer le montant de son reste à charge en ligne sur la plateforme **viatrajectoire.fr**

■ Comment entrer en EHPAD ?

Les pré-inscriptions en EHPAD se font en ligne sur **viatrajectoire.fr**. Ce site internet permet d'effectuer des demandes d'admission dans plusieurs établissements avec un dossier unique et sécurisé (voir p. 26).

Les unités de soins longue durée - USLD

Les USLD sont des structures hospitalières s'adressant à des personnes très dépendantes dont l'état de santé nécessite une surveillance médicale constante. Comme en EHPAD, l'accompagnement y est global mais les moyens médicaux sont plus importants.

Info

Aides financières

(sous conditions)

- Allocation personnalisée au logement (APL)
- Aide sociale à l'hébergement (ASH)
- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Qui contacter ?

- Les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département
- Le CLIC
- Le CCAS

Plus d'infos

loire-atlantique.fr/habitat-senior

Trouver sa maison de retraite avec ViaTrajectoire

ViaTrajectoire est un service public en ligne, national, gratuit, confidentiel et sécurisé, pour faciliter votre inscription en EHPAD, résidence autonomie, domicile collectif, hébergement temporaire ou accueil de jour.

■ Pourquoi l'utiliser ?

- Consulter l'annuaire des maisons de retraite grâce à un moteur de recherche multicritère : proximité géographique, budget, type d'hébergement et de soins.
- S'inscrire dans la maison de retraite de votre choix, avec un dossier d'admission unique.
- Déposer sur votre espace privé, les documents nécessaires à votre inscription.
- Suivre l'évolution de votre dossier.

■ À qui s'adresse ViaTrajectoire ?

- À vous, personne âgée souhaitant vous inscrire en maison de retraite, ou à vos proches aidants et accompagnants professionnels, désignés pour agir en votre nom.
- À votre médecin traitant qui complètera le dossier médical au cours ou à la suite d'une consultation.
- Aux établissements qui recevront les demandes directement sur ViaTrajectoire.

Info

Qui contacter ?

- Le CLIC
- Le CCAS

Plus d'infos

0801 110 110

viatrajectoire.fr





Bénéficiaire d'aides financières

Il existe plusieurs aides financières pour faciliter le maintien à domicile des personnes âgées ou le financement d'un hébergement.

Les aides du Département

■ L'allocation personnalisée d'autonomie – APA

L'APA est destinée aux personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie. Elle permet notamment de financer :

- des services à domicile (heures d'intervention à domicile, portage des repas, téléassistance, etc.),
- des aides techniques (équipements adaptés, barre d'appui, siège de douche, etc.),
- l'accès à un accueil de jour ou à un hébergement temporaire avec un retour au domicile programmé.

Pour toute demande d'APA à domicile, un dossier est à adresser par voie postale à :
Département de Loire-Atlantique
3 quai Ceineray CS 94109 - 44041 Nantes cedex 1

Après l'évaluation de vos besoins par un professionnel chez vous, un plan d'aide personnalisé vous est proposé.

L'APA peut être versée sous forme de chèques emploi service universel (CESU) préfinancés, appelés chèques autonomie. Ils permettent de rémunérer de manière simple et sûre l'intervenant à domicile employé en direct ou en mode mandataire.

Info

Qui contacter ?

- Le CLIC
- Le CCAS
- Les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département

Infos et dossier à télécharger en ligne

loire-atlantique.fr/apa

■ L'aide sociale aux personnes âgées

Elle est destinée aux personnes de 60 ans et plus qui ne disposent pas des ressources suffisantes pour payer leurs frais d'hébergement en maison de retraite et dont les membres de la famille proche, appelés « obligés alimentaires » (parents, enfants, conjoint), ne peuvent pas non plus financer ce coût. Le Département peut récupérer les sommes versées au titre de l'aide sociale au moment de la succession.

L'aide sociale aux personnes âgées peut aussi financer certaines aides à domicile (aide-ménagère, accueil familial...).

Info

Qui contacter ?

- Le CLIC
- Le CCAS
- Les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département

Plus d'infos

Simulateur de calcul pour l'aide sociale à l'hébergement sur :

loire-atlantique.fr/obligation-alimentaire





Les autres aides

■ Les aides au logement

À domicile ou en établissement (résidence autonomie, EHPAD, etc.), vous pouvez solliciter une aide financière destinée à réduire les dépenses liées au logement auprès de la CAF ou de la MSA. Selon votre situation, il peut s'agir de l'aide personnalisée au logement (APL) ou de l'allocation de logement sociale (ALS).

■ Les aides des caisses de retraite

Lorsque vous ne pouvez pas bénéficier de l'APA, votre caisse de retraite peut être susceptible de vous apporter des aides financières ou matérielles. Par ailleurs, certaines d'entre elles développent des actions destinées à prévenir le risque de perte d'autonomie.



Aider un proche âgé

Conjoint, enfant, ami... Nombreux sont ceux qui vivent aux côtés d'une personne âgée en perte d'autonomie et l'aident régulièrement dans les gestes du quotidien. Des dispositifs de soutien et solutions de répit existent pour soulager les aidants.

Être aidant, c'est quoi ?

Être aidant, c'est apporter à titre non professionnel, une aide régulière pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne à un proche en perte d'autonomie, en situation de dépendance ou de handicap.

Gérer les démarches administratives, assurer les activités domestiques, être en vigilance permanente sur l'évolution de la santé de la personne que l'on aide... Le rôle d'aidant peut impacter fortement sa vie familiale et professionnelle ou sa santé.

Lorsque l'on accompagne un proche, il est important de ne pas rester seul et de se faire aider. Des dispositifs et associations existent en Loire-Atlantique pour soulager les aidants.



Le site Internet aidants44.fr

Le site **aidants44.fr** centralise les informations à destination des aidants de personnes âgées ou en situation de handicap. C'est un site ressource qui permet de connaître vos droits, d'être mis en lien avec les plateformes de répit et d'accompagnement ou encore d'accéder à l'agenda des événements en faveur des aidants.

Plus d'infos

aidants44.fr

02 51 80 30 19
(prix d'un appel local)

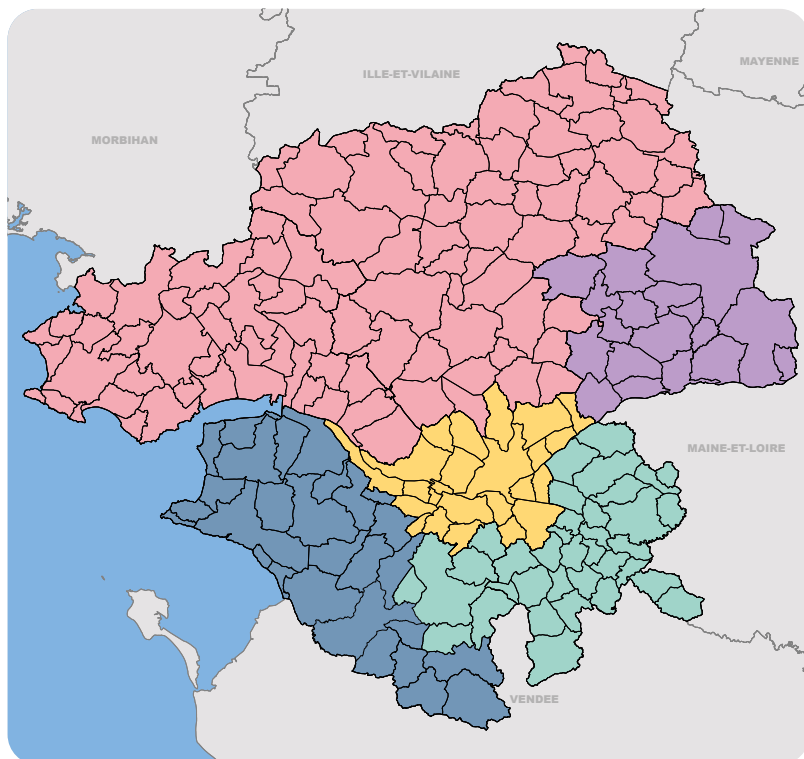
Les plateformes de répit et d'accompagnement



Les plateformes de répit et d'accompagnement sont des services d'aide aux aidants de personnes âgées. Lieux physiques d'accueil, ces plateformes :

- délivrent informations, écoute et conseils pour prendre en charge votre proche et prendre soin de votre santé,
- proposent du soutien individuel ou en groupe pour partager les expériences, rompre l'isolement, tisser des liens avec d'autres aidants,
- orientent vers des solutions de répit pour vous dégager du temps libre.

Trouvez une plateforme de répit et d'accompagnement en fonction de votre commune de résidence



- | | |
|---|---|
| ■ Al'Fa Répit
02 40 66 94 58 | ■ Place des aidants
02 40 97 18 42 |
| ■ La Maison des aidants
02 51 89 17 60 | ■ Retz Pit
02 40 21 98 09 |
| ■ L'Escale les Moncellières
02 41 39 66 95 | |



Les solutions relais

Pour s'absenter une heure, une demi-journée, un week-end ou pendant vos vacances, il existe des solutions relais pour s'occuper de la personne âgée que vous aidez et qui ne peut pas rester seule.

■ L'accueil de jour

Destiné aux personnes de 60 ans et plus qui souffrent d'une perte d'autonomie, il s'agit d'une prise en charge d'une ou plusieurs journées par semaine dans des structures autonomes ou adossées à un EHPAD. Il existe également des accueils de jour familiaux (voir p. 22).

■ Les haltes relais France Alzheimer

Adaptées aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées, elles permettent de libérer du temps à l'aidant en proposant un répit occasionnel : activités en duo aidant-aidé mais aussi des temps de répit uniquement pour l'aidant.

■ Les haltes répit

Elles permettent à l'aidant de bénéficier de temps libre (sur quelques heures ou à la demi-journée) pour se reposer, se rendre à un rendez-vous... Dans le même temps, la personne âgée accueillie bénéficie d'un moment agréable de socialisation dans un contexte rassurant.

■ Le répit à domicile / le relayage

Un intervenant à domicile formé à l'accompagnement des personnes désorientées se rend à domicile pour relayer le proche aidant s'il doit s'absenter.

Info

Aides financières

(sous conditions)

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Qui contacter ?

- Le CLIC
- Le CCAS

Plus d'infos

- loire-atlantique.fr/bienvieillir
- aidants44.fr

■ L'hébergement temporaire

En EHPAD, la personne âgée peut être accueillie durant une période limitée, incluant les nuits, pour diverses raisons (absence de l'entourage, besoin de répit pour les aidants...).

En cas de maltraitance

La maltraitance peut prendre des formes multiples : psychologiques, physiques, financières... Elle peut avoir lieu à domicile ou en établissement. La maltraitance n'est pas toujours volontaire ; elle peut être le fait de négligences qui surviennent par manque d'information ou par épuisement.

Vous pensez être victime ou témoin d'une situation de maltraitance ?

Il est essentiel de ne pas rester seul face à cette situation et de le signaler.

Info

Qui contacter ?

- ALMA - Allô Maltraitance
3977.org
Numéro national 3977
(appel gratuit)



Être aidé dans ses démarches

Vous vous interrogez sur les droits, prestations et aides auxquels vous pouvez prétendre à partir de 60 ans ? Des structures de proximité vous informent, vous orientent et vous accompagnent dans vos démarches.

Le CLIC, votre interlocuteur privilégié

Les centres locaux d'information et de coordination (CLIC) sont des lieux ressources pour les personnes de plus de 60 ans et leurs proches. Ils peuvent :

- informer sur les droits, les prestations, les services et les démarches à effectuer,
- réaliser une évaluation complète des besoins, souvent à domicile, et orienter vers des solutions adaptées : aide à domicile, soins infirmiers, adaptation du logement, aides financières, téléassistance...,
- coordonner les actions et les interventions des professionnels,
- proposer des actions de prévention.



**En Loire-Atlantique,
21 CLIC vous accueillent :**

**Ancenis-Saint-Géréon
CLIC du Pays d'Ancenis**

Espace Corail
30 place Francis-Robert
Tél. 02 40 96 12 51
accueil@clicpaysancenis.fr

*Ancenis-Saint-Géréon, Couffé,
Joué-sur-Erdre, La Roche-
Blanche, Le Cellier, Le Pin, Ligné,
Loireauxence, Mésanger, Montrelais,
Mouzeil, Oudon, Pannecé,
Pouillé-les-Côteaux, Riaillé, Teillé,
Trans-sur-Erdre, Vallons-de-l'Erdre,
Vair-sur-Loire*

**Bouguenais
CLIC Loire-Acheneau**

Maison de quartier
9 rue de la Grande Ouche
Tél. 02 40 69 41 10
clicloireacheneau@ville-bouguenais.fr

*Bouaye, Bouguenais, Brains,
La Montagne, Le Pellerin, Saint-
Aignan-de-Grand-Lieu, Saint-Jean-
de-Boiseau, Saint-Léger-les-Vignes*

**Carquefou
CLIC Intercommunal
Loire et Erdre**

Espace Performance La Fleuriaye
2 bis avenue du Professeur Jean-
Rouxel
Tél. 02 28 22 20 35
clic@mairie-carquefou.fr

*Carquefou, Mauves-sur-Loire,
Sainte-Luce-sur-Loire, Thouaré-sur-
Loire*

**Châteaubriant
CLIC du Pays de
Châteaubriant**

10 A rue d'Ancenis
Tél. 02 28 04 05 85
clicdupaysdechateaubriant@wanadoo.fr

*Abbaretz, Châteaubriant, Derval,
Erbray, Fercé, Grand-Auverné,
Issé, Jans, Juigné-les-Moutiers,
La Chapelle-Glain, La Grignonais,
La Meilleraye-de-Bretagne,
Louisfert, Lusanger, Marsac-sur-
Don, Moisdon-la-Rivière, Mouais,
Noyal-sur-Brutz, Nozay, Petit-
Auverné, Puceul, Rougé, Ruffigné,
Saffré, Saint-Aubin-des-Châteaux,
Saint-Julien-de-Vouvantes, Saint-
Vincent-des-Landes, Sion-les-Mines,
Soudan, Soulvache, Treffieux, Vay,
Villepot*

**Couëron
CLIC Couëron, Sautron**

9 place Charles-de-Gaulle
Tél. 02 40 38 51 42
service.clic@mairie-coueron.fr

Couëron, Sautron

**Divatte-sur-Loire
CLIC Sèvre et Loire**

84 rue Jean-Monnet
Tél. 02 51 71 95 89
clic@cc-sevreloire.fr

*Divatte-sur-Loire, La Boissière-
du-Doré, La Chapelle-Heulin,
La Regrippière, La Remaudière,
Le Landreau, Le Loroux-Bottreau,
Le Pallet, Mouzillon, Saint-Julien-de-
Concelles, Vallet*

Grandchamp-des-Fontaines CLIC d'Erdre et Gesvres et du Pays de Blain Communauté

Parc d'activités La Grand'haie

1 rue Marie-Curie

Tél. 02 28 02 25 45

clic.cceg.ccpb@cceg.fr

Blain, Bouvron, Casson, Fay-de-Bretagne, Grandchamp-des-Fontaines, Héric, La Chevallerais, Le Gâvre, Les Touches, Nort-sur-Erdre, Notre-Dame-des-Landes, Petit-Mars, Saint-Mars-du-Désert, Sucé-sur-Erdre, Treillières, Vigneux-de-Bretagne

Guérande CLIC Éclair'âge

1 faubourg Sainte-Anne

Tél. 02 40 62 64 64

eclair-age@wanadoo.fr

Assérac, Batz-sur-Mer, Guérande, Herbignac, La Turballe, La Baule-Escoublac, Le Croisic, Le Pouliguen, Mesquer, Piriac-sur-Mer, Saint-Lyphard, Saint-Molf

La Chevrolière CLIC Vivre son Âge

Parc d'activités de Tournebride

17 rue de la Guillauderie

Tél. 02 40 36 06 42

coordination.vivresonage@clic-grandlieu.fr

Geneston, La Chevrolière, La Limouzinière, Le Bignon, Pont-Saint-Martin, Saint-Lumine-de-Coutais, Montbert, Saint-Colomban, Saint-Philbert-de-Grandlieu

Machecoul-Saint-Même CLIC Sud Retz

10 boulevard Pierre-de-Gondy

Tél. 02 51 70 93 37

contact@clicsudretz.fr

Corcoué-sur-Logne, La Marne, Legé, Machecoul-Saint-Même, Paulx, Saint-Étienne-de-Mer-Morte, Saint-Mars-de-Coutais, Touvois

Nantes CLIC Nantes Entour'Âge

10 rue Léopold Cassegrain

Tél. 02 40 99 29 80

nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr

Orvault CLIC Orvault, La Chapelle-sur-Erdre

9 rue Marcel-Deniau

Tél. 02 51 78 32 12

clic@mairie-orvault.fr

La Chapelle-sur-Erdre, Orvault

Pont-Château CLIC Au fil de l'âge

Z.I du Landas,

4 Allée Denis-Papin

Tél. 02 40 42 61 93

clic-pontchateau@orange.fr

Bouée, Campbon, Cordemais, Crossac, Dréfféac, Guenrouet, La Chapelle-Launay, Lavau-sur-Loire, Le Temple-de-Bretagne, Malville, Missillac, Pont-Château, Prinquiau, Quilly, Sainte-Anne-sur-Brivet, Sainte-Reine-de-Bretagne, Saint-Étienne-de-Montluc, Saint-Gildas-des-Bois, Savenay, Sévérac

Pornic
CLIC Pornic Agglo
Pays de Retz

2 rue du Docteur Ange-Guépin
Tél. 02 40 39 80 40
clic@pornicagglo.fr

*Chaumes-en-Retz, Chauvé,
Cheix-en-Retz, La Bernerie-en-Retz,
La Plaine-sur-Mer, Les Moutiers-
en-Retz, Pornic, Port-Saint-Père,
Préfaïlles, Saint-Hilaire-de-Chaléons,
Sainte-Pazanne, Saint-Michel-Chef-
Chef, Rouans, Villeneuve-en-Retz,
Vue*

Redon
CLIC Redon Agglomération

3 rue Charles-Sillard
Tél. 02 99 71 12 13
clic@redon-agglomeration.bzh

*Avessac, Conquereuil, Fégréac,
Guémené-Penfao, Massérac, Pierric,
Plessé, Saint-Nicolas-de-Redon*

Rezé
CLIC Les Sorinières, Rezé

Centre social André-Coutant
12 rue des Déportés
Tél. 02 51 82 58 10
clic-sorinieres-reze@mairie-reze.fr

Les Sorinières, Rezé

Saint-Brevin-les-Pins
GUIPA - CLIC Sud Estuaire

28 avenue Jules-Verne
Tél. 02 40 27 75 12
guipa.clic@cc-sudestuaire.fr

*Corsept, Frossay, Paimboeuf, Saint-
Brevin-les-Pins, Saint-Père-en-Retz,
Saint-Viaud*

Saint-Herblain
CLIC Seniors Indre,
Saint-Herblain

2 rue de l'Hôtel de Ville
Tél. 02 28 25 27 86
clicseniors@saint-herblain.fr

Indre, Saint-Herblain

Saint-Hilaire-de-Clisson
CLIC Vallée Clisson Sèvre
et Maine

26 rue de l'Ancienne mairie
Tél. 02 85 52 16 39
contact@clicvalleedeclicsson.fr

*Aigrefeuille-sur-Maine, Boussay,
Château-Thébaud, Clisson, Gétigné,
Gorges, Haute-Goulaine, La Haye-
Fouassière, La Planche, Maisdon-
sur-Sèvre, Monnières, Remouillé,
Saint-Fiacre-sur-Maine, Saint-Hilaire-
de-Clisson, Saint-Lumine-de-Clisson,
Vieillevigine*

Saint-Nazaire
CLIC Pilot'Âge

37 rue Pierre-Mendès-France
Tél. 02 40 17 19 20
clicpilotage@saintnazaireagglo.fr

*Besné, Donges, La Chapelle-des-
Marais, Montoir-de-Bretagne,
Pornichet, Saint-André-des-Eaux,
Saint-Joachim, Saint-Malo-de-
Guersac, Saint-Nazaire, Trignac*

Vertou
CLIC Villes Vill'Âges

1 rue de la Garenne
Tél. 02 28 01 82 24
contact@clicvillesvillages.fr

*Basse-Goulaine, Saint-Sébastien-
sur-Loire, Vertou*



Les Centres communaux d'action sociale – CCAS

En charge de l'action sociale dans votre commune, le CCAS vous informe et vous oriente vers les bons interlocuteurs. Certains CCAS peuvent attribuer des aides, être gestionnaires d'un établissement (EHPAD par exemple) ou d'un service à domicile et organiser des animations.

Pour connaître les coordonnées de votre CCAS, contactez votre mairie ou consultez l'annuaire en ligne sur loire-atlantique.fr/ccas

Les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département

Services du Département de Loire-Atlantique, les unités personnes âgées / personnes handicapées sont des lieux d'information et d'instruction de dossiers (demande d'aides financières).

Répartis sur le territoire, les médecins, instructeurs et référents gérontologiques étudient les demandes de prestations (APA notamment). Après l'évaluation de vos besoins par un professionnel du Département chez vous, un plan d'aide personnalisé vous est proposé.

Retrouvez les coordonnées de l'unité personnes âgées / personnes handicapées de votre secteur sur loire-atlantique.fr/paph

La Maison départementale des personnes en situation de handicap MDPH

La MDPH est le guichet unique d'accès simplifié aux droits et prestations pour les personnes en situation de handicap. Si votre handicap a été reconnu avant vos 60 ans, la MDPH reste votre interlocuteur privilégié pour toute demande d'aides.

Les CLIC situés en dehors de Nantes métropole et de Saint-Nazaire Agglo, assurent une mission d'accueil et d'information des personnes en situation de handicap, en lien avec la MDPH.

handicap.loire-atlantique.fr





Numéros d'urgence

Samu : **15**

Pompiers : **18**

Police : **17**

Centre antipoison : **02 41 48 21 21**

Pharmacie de garde : **www.3237.fr**

Votre médecin généraliste : _____

Votre pharmacien : _____



**Retrouvez
toutes les informations sur
loire-atlantique.fr/bienvieillir**



Département de Loire-Atlantique
Direction autonomie
3 quai Ceineray - CS 94109 - 44041 Nantes cedex 1
Tél. 02 40 99 10 00
Courriel : contact@loire-atlantique.fr
Site internet : loire-atlantique.fr

Conception : VUPAR
Couverture : image créée à partir d'une intelligence artificielle
Crédits photo : © Christiane Blanchard sauf mention contraire
Impression : Goubault imprimeur
Novembre 2024