



Bien vieillir à Nantes

Services dédiés aux personnes âgées

SOMMAIRE

1 • MES ACTIVITÉS

Profiter de son temps libre	p. 5
Se déplacer facilement	p. 15

2 • MON LOGEMENT

Bien vieillir chez soi	p. 19
Changer de logement	p. 24
Habiter un logement avec des services	p. 26
Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)	p. 30
Opter pour une nouvelle forme d'habitat	p. 34

3 • MA VIE À LA MAISON

Bénéficier d'une aide à domicile	p. 37
Se faire aider ponctuellement	p. 40
Se sentir en sécurité chez soi	p. 41
Bénéficier de soins à domicile	p. 45

4 • MES REPAS

Manger équilibré chez soi	p. 49
Manger en compagnie	p. 52

5 • MA SANTÉ

Faire son bilan de santé	p. 57
Être pris(e) en charge par des professionnels de santé	p. 59
Veiller à sa santé psychologique	p. 63

6 • MES DROITS ET MES AIDES FINANCIÈRES

Les droits à la retraite	p. 69
Les aides financières	p. 72
Les aides et protections juridiques	p. 77

7 • LES SERVICES DE LA VILLE VOUS ACCOMPAGNENT

CLIC Nantes Entour'âge : s'informer	p. 81
Vos prestations à domicile	p. 81
La Maison des aidants : un rôle essentiel	p. 82

La Ville de Nantes agit depuis longtemps pour que les personnes âgées se sentent bien dans leur ville et bien dans leur vie. Pour cela, elle prend en compte les besoins et les envies des personnes âgées. La majorité des personnes âgées aspire à vieillir à domicile, même après 80 ans. Si nous vivons mieux et plus longtemps aujourd'hui qu'hier, nous savons qu'il est parfois nécessaire de mettre en place un accompagnement, un soutien adapté à la vie quotidienne des personnes âgées et à leur bien-être. Notre ambition est claire : chaque personne âgée doit être placée au cœur du dispositif, en usager et en citoyen à part entière, en acteur reconnu et écouté. Afin de faire vivre une véritable cohésion sociale, la Ville de Nantes, en lien avec de nombreux acteurs, développe une politique volontariste pour répondre aux différents enjeux posés par l'allongement de la durée de vie : adaptation des logements, lutte contre l'isolement et solidarités intergénérationnelles, accès aux droits, lutte contre la précarité, perte d'autonomie et accompagnement des familles. La majorité des personnes âgées veut rester chez elles le plus longtemps possible. Nous devons y répondre par des solutions adaptées.

Toutes les réponses ne dépendent pas uniquement de la Ville. Le Conseil Départemental, Nantes Métropole ainsi que de nombreux autres partenaires, privés, publics ou associatifs, prennent toute leur part dans cet ambitieux travail de solidarité. Cela passe par le soutien et le développement de services à domicile, mais également par une bonne adaptation des transports, de l'offre des services publics, du logement et de l'aménagement urbain.

Nantes Entour'âge, le Centre local d'information et de coordination (CLIC) de Nantes, vous présente cette version actualisée du guide du soutien à domicile et des établissements. Pour cette nouvelle édition, associations partenaires, usagers des services, adhérents de l'association des seniors nantais (ORPAN) et membres du Conseil nantais pour la citoyenneté des étrangers (CNCE) ont donné leur avis. Elle se veut plus complète et plus facile à lire et rassemble toutes les informations et adresses utiles pour guider les personnes âgées dans leurs démarches.

Bonne lecture !



Johanna ROLLAND

Maire de Nantes
Présidente de Nantes Métropole



Catherine PIAU

Adjointe aux seniors, personnes âgées
et solidarité intergénérationnelle

1 • Mes activités

Vous avez du temps : autant en profiter pour rencontrer de nouvelles personnes, parler du dernier livre que vous avez lu ou vous inscrire aux nombreuses activités que la Ville vous propose.

À Nantes, ce ne sont pas les opportunités qui manquent.



Profiter de son temps libre

POUR DÉCOUVRIR ET SE DIVERTIR

L'Orpan, l'association des seniors nantais, est un lieu d'accueil et d'information, de prévention, de réflexion et de concertation. L'association propose des activités sociales, culturelles ou de loisirs, offre des services et organise des actions de sensibilisation. Des sorties et activités de prestations en proximité sont proposées dans chacun des onze quartiers de la ville. L'Orpan diffuse également un programme "Culture(s) à Nantes" qui invite à découvrir les spectacles de toutes les scènes nantaises et autres partenaires culturels.

En complément, et en proximité, la Ville de Nantes propose un programme d'animations aux Nantais de plus de 65 ans. Chorales, initiations à l'informatique, goûters, gymnastique douce, peinture... Vous pouvez prendre part à de nombreuses activités dans les établissements médico-sociaux de la Ville situés dans votre quartier. Le programme mensuel est disponible auprès du CLIC Nantes Entour'âge (voir coordonnées page 81).

Orpan

association des seniors nantais

🏠 6 place du Port Communeau - Nantes

☎ 02 40 99 26 00

✉ contact@orpan.fr

🌐 www.orpan.fr

Retrouvez toute l'actualité de l'Orpan sur la page Facebook : Orpan, l'association des seniors nantais.



*De plus, de nombreuses sorties et activités sont à découvrir sur l'**agenda de nantes.fr**. Possibilité de choisir des activités gratuites, avec accessibilité, etc.*

Les maisons de quartier et les centres socioculturels sont aussi des espaces de proximité qui proposent des activités, des rencontres associatives, des sorties et parfois des voyages. Ils sont gérés par l'Accoord ou par la Ville de Nantes. On en dénombre pas moins de 27 !

Profiter de son temps libre *(suite)*

Maisons de quartier et centres socioculturels

 www.nantes.fr/maisonsdequartier

ALL NANTES 02 40 41 9000

Siège social de l'ACCOORD

 10 rue d'Erlon - Nantes

 02 40 74 02 52

 www.accoord.fr/toutes-les-activites

Pour vous rapprocher d'une équipe de quartier

ALL NANTES 02 40 41 9000

 www.nantes.fr

POUR FAIRE DES RENCONTRES

Vous souhaitez nouer des liens avec des personnes de votre quartier ?

Voisin-Age, réseau des petits frères des Pauvres, met en relation des personnes de toutes générations qui vivent à proximité, pour partager un moment, se téléphoner ou s'aider mutuellement. Les liens de proximité et de voisinage se recréent, tout simplement !



Crédit photo : Bojian

L'association les petits frères des Pauvres propose aussi un soutien relationnel aux personnes âgées très isolées par des visites à domicile, des contacts téléphoniques ou des sorties.

Dispositif Voisin-Age

☎ 06 88 51 49 66 / 02 40 68 96 96

✉ contact@voisin-age.fr

🌐 www.voisin-age.fr

Les petits frères des Pauvres

🏠 14 rue César Franck - Nantes

☎ 02 40 68 96 96

✉ secretariat.regionouest@petitsfreresdespauvres.fr

🌐 www.petitsfreresdespauvres.fr

Ensembl' est un réseau social de proximité, qui favorise l'information, les rencontres, les échanges et l'entraide entre voisins. La Ville de Nantes a passé un partenariat dédié en direction des seniors les plus isolés. Si vous êtes intéressé, vous pouvez vous inscrire directement sur www.ensembl.fr/nantes ou en appelant **ALL●NANTES** 02 40 41 9000.

Le réseau nantais Monalisa (Mobilisation nationale contre l'isolement des seniors âgés), constitué d'associations locales (Orpan, petits frères des Pauvres...), met en relation des personnes de toutes générations...

Liste disponible au CLIC Nantes Entour'âge (coordonnées page 81).

Vous avez envie de partager des moments de convivialité en toute simplicité ?

Les "intergénéreux" vous rendent visite à domicile. Ces jeunes de l'association **Unis-Cité** proposent des temps d'échange, mais aussi des sorties et des animations.

Unis-Cité

🏠 1 rue de la Porte Gellée - Nantes

☎ 02 51 72 38 54

✉ nantes@uniscite.fr

Profiter de son temps libre *(suite)*

On en parle à table ?

Faire des rencontres, discuter en déjeunant près de chez soi ? C'est possible grâce aux restaurants de quartier, gérés par la Ville de Nantes ou par des associations. Des repas complets et variés y sont proposés, autant de fois que souhaité dans la semaine, et sont parfois suivis d'activités. Pour plus d'informations, consultez la page 52 (Mes repas).

Deux fois par an (printemps et fin d'année), vous pouvez également participer à un repas festif organisé par la Ville de Nantes, conciliant déjeuner et après-midi dansant. Un moment convivial ouvert aux Nantais de plus de 60 ans, s'inscrivant auprès du service Prestations de la Ville de Nantes. Pour toute difficulté de mobilité, une solution peut vous être proposée.

Service Prestations - Ville de Nantes

📍 10, rue Léopold Cassegrain - Nantes

☎ 02 40 99 28 10

POUR FAIRE UN ÉCHANGE SOLIDAIRE

Propriétaire, vous avez un jardin à Nantes que vous ne pouvez plus entretenir ?

L'association ECOS vous met en relation avec un futur jardinier, amateur ou confirmé, en recherche d'un terrain à cultiver. Ce projet d'échanges solidaires concerne tous les âges et existe aujourd'hui dans les quartiers Nantes sud, Doulon, Bottière, Bellevue, Chantenay et Sainte-Anne.

ECOS

☎ 09 80 97 89 21 / 07 68 76 78 12

✉ jardins@ecosnantes.org - 🌐 www.ecosnantes.org

POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Pratiquer une activité sportive ou de bien-être, c'est recommandé pour la santé du corps comme de l'esprit ! Un annuaire des associations sportives est disponible sur le site de la Ville de Nantes (www.associations.nantes.fr). D'autres organismes proposent également des activités à destination des retraités : randonnée, gymnastique d'entretien, activités dansées, marche rapide, cyclotourisme, tennis adapté, etc.

Fédération française sports pour tous Loire-Atlantique - Maison des Sports

☎ 02 40 86 89 38

🌐 <https://cd.sportspourtous.org/loire-atlantique>

Nantes retraite sportive

☎ 02 40 59 44 62

✉ nrs44.com2@gmail.com

🌐 sites.google.com/site/nrs44retraitesportivenantaise

Retraite sportive ligérienne

☎ 06 71 02 27 85

✉ rsligerienne@wanadoo.fr - 🌐 rsl44.canalblog.com



Credit photo : Régis Routier - Ville de Nantes

Profiter de son temps libre *(suite)*

Rester en bonne santé : parlons-en !

Certains organismes proposent des ateliers et des stages pour prévenir les risques liés au vieillissement et favoriser l'estime de soi : mémoire, audition, prévention des chutes, bien-être corporel, relaxation, méditation, etc.

Orpan, association des seniors nantais

Coordonnées page 5

Une plaquette "prévention santé bien-être" est disponible.

Siel Bleu

☎ 07 76 33 11 70

✉ marine.baillon@sielbleu.org

Centre de prévention AGIRC-ARRCO Pays de la Loire

🏠 17 rue Lanoue Bras de Fer - Nantes

☎ 02 44 76 24 00

✉ accueil@bienvieillirpdl.org

🌐 www.centreprevention.com/cpbvaa-pays-de-la-loire

Carte blanche : attention bon plan !

La Carte blanche, nominative et gratuite, permet d'accéder à des réductions sur la programmation de plus de 60 lieux culturels et sportifs : spectacles, films, expositions ou événements sportifs. Elle s'adresse aux Nantais selon leurs ressources financières et permet également une aide financière pour la pratique d'activités sportives et artistiques, à l'année, auprès d'une association.

Informations et obtention de la carte :

> **Mairie centrale**

🏠 29 rue de Strasbourg
Nantes

> **Mairies de quartier**

> **Centre communal d'action sociale**

🏠 1 bis place Saint-Similien
Nantes

ALL•NANTES 02 40 41 9000

🌐 www.nantes.fr/carteblanche



POUR LIRE ET APPRENDRE

Les bibliothèques et médiathèques municipales sont accessibles à toutes et tous. De milliers d'ouvrages, magazines et films à découvrir ! Et si vous souffrez d'un déficit auditif ou visuel, sachez qu'elles proposent une sélection de films avec sous-titres pour sourds et malentendants, ainsi que des collections adaptées de livres en grands caractères d'audiolivres, de livres en braille et de CD documentaires. La médiathèque Floresca Guépin met également à disposition un pôle, *Lire autrement*, équipé d'outils informatiques adaptés, permettant d'accéder aux documents de la médiathèque et à Internet.

Vous avez plus de 65 ans et êtes non imposable ?

Vous pouvez bénéficier d'un tarif préférentiel lors de votre inscription à la bibliothèque municipale.

Plus d'informations en bibliothèques, sur le site

bm.nantes.fr ou en contactant **ALL•NANTES** 02 40 41 9000.

Les bibliothèques sonores associatives mettent à disposition des ouvrages pour les personnes empêchées de lire en raison d'une déficience visuelle ou handicap médicalement attesté : livres audio, en braille ou en braille numérique, films en audiovison, etc. Des ouvrages peuvent aussi être téléchargés sur Internet.

L'association Valentin Haüy propose des activités de rencontre, de détente, créatives et culturelles, des cours de lecture et d'écriture en braille. Vous pouvez aussi y commander du matériel adapté.

Association des donneurs de voix

☎ 02 40 73 48 44

✉ 44n@advbs.fr

🌐 www.bsnantes.org - www.advbs.fr

Association Valentin Haüy

☎ 02 40 47 99 49

✉ comite.nantes@avh.asso.fr

🌐 nantes.avh.asso.fr

Profiter de son temps libre *(suite)*

L'université permanente propose des conférences, des rencontres et des cours destinés à celles et ceux qui souhaitent continuer à se former toute leur vie. Chaque jour est un bon jour pour apprendre !

Université permanente

Parc des chantiers - bâtiment "ateliers et chantiers de Nantes"

🏠 2 bis bd Léon Bureau - Nantes

☎ 02 72 64 88 64

✉ univ-perm@univ-nantes.fr

🌐 www.up.univ-nantes.fr

Le Gérontopole des Pays de la Loire propose une série de rencontres-débats. L'occasion d'échanger autour d'un café !

Gérontopole autonomie & longévité des Pays de la Loire

☎ 09 75 12 11 20

✉ contact@gerontopole-paysdelaloire.fr

L'association Old'UP Nantes souhaite contribuer à changer le regard sur le vieillissement, à donner du sens et de l'utilité à l'allongement de la vie pour explorer, avec plaisir et curiosité, les champs neufs de la longévité. Elle propose des groupes de parole et des ateliers thématiques sur Nantes : sources d'échanges, de réflexions et de convivialité où plusieurs sujets sont abordés.

Old'UP Nantes

Chez Madame Ménard

🏠 12A rue Honoré Broutelle - Nantes

☎ 06 62 70 77 34

✉ contact.oldup.nantes@gmail.com

🌐 www.oldup.fr

Le numérique à portée de clic !

Internet, smartphone, tablette...

Des ateliers d'initiation et de pratique vous sont proposés, ainsi que des temps de formation. Ils peuvent être individuels ou collectifs, gratuits ou payants.

Pour en savoir plus, découvrez le guide des pratiques numériques, disponible en mairies ou auprès d'ALL•NANTES 02 40 41 9000 et sur www.nantes.fr/lieuxnumeriques



POUR FAIRE DU BÉNÉVOLAT

Vous souhaitez vous impliquer dans la vie associative et citoyenne ?

L'association France Bénévolat est un véritable centre de ressources des associations. À l'écoute de vos envies, de vos compétences et de vos disponibilités, elle vous met en relation avec les associations qui vous conviennent le mieux.

Benevolt est une plateforme qui valorise les expériences, les compétences et les envies des personnes de plus de 55 ans en proposant des missions de bénévolat.

France Bénévolat Nantes Atlantique

🏠 9 place Victor Mangin - Nantes

☎ 02 40 35 12 17

✉ benevolat.nantes@free.fr

🌐 nantes.francebenevolat.org


Benevolt

🌐 www.benevolt.fr

Profiter de son temps libre *(suite)*

POUR PARTIR EN VACANCES

Le **programme seniors en vacances**, de l'Agence nationale des chèques vacances (ANCV), vous propose des séjours, individuels ou collectifs, tout compris (hors transport), à des tarifs préférentiels.

 Ce programme propose des voyages (hors juillet et août).
Une aide financière supplémentaire peut vous être accordée **sous conditions de ressources** (notamment pour les personnes âgées non imposables).

Agence nationale des chèques vacances

programme seniors en vacances

☎ 09 69 32 06 16

🌐 www.ancv.com/seniors-en-vacances

Pendant l'été, gardons le contact !

Les personnes âgées ou handicapées isolées, qui souhaitent pouvoir **être contactées, jour et nuit, en cas de très fortes chaleurs**, jour et nuit (déclenchement du dispositif canicule), peuvent s'inscrire sur le registre municipal tenu par le CLIC Nantes Entour'âge. Pendant tout l'été, les offres de la Ville de Nantes, de l'Orpan et de l'association les petits frères des Pauvres restent accessibles.

ALL●NANTES 02 40 41 9000

Se déplacer facilement

GRÂCE AUX TRANSPORTS EN COMMUN

La Tan propose des tarifs préférentiels pour les personnes de 60 ans et plus, adaptés à vos déplacements : la formule illimitée toute l'année ou par mois, ou encore la formule sur-mesure (prélèvement après chaque voyage).

Tan

Espace mobilité

🏠 2 allée Brancas - Nantes

☎ 02 40 44 44 44

🌐 www.tan.fr

Vous avez un petit budget ? La Tan vous offre la possibilité de vous déplacer librement grâce à la tarification solidaire transports. Selon votre quotient familial, vous pouvez bénéficier de réductions allant de -50% à la gratuité sur le tarif des abonnements illimités annuels.

GRÂCE À PROXITAN, LE TRANSPORT ADAPTÉ

Vous êtes titulaire d'une Carte mobilité inclusion (CMI) à 80% minimum ? Ce service de transport spécialisé, proposé par la Tan, assure vos déplacements, de porte à porte. Chaque personne qui fait appel à Proxitan peut voyager avec un accompagnateur. Cet accompagnateur, dont la présence a été signalée par vos soins, peut voyager gratuitement s'il assure un rôle d'assistance à mobilité auprès de vous.

Proxitan

🏠 2 avenue des Lions - Saint-Herblain

☎ 02 51 81 78 78

✉ proxitan@tan.fr

🌐 www.tan.fr

Se déplacer facilement *(suite)*

GRÂCE À UN TRANSPORT INDIVIDUALISÉ ET PRIVÉ

Des services payants peuvent vous accompagner. Demandez la liste des prestataires disponibles sur Nantes au CLIC Nantes Entour'âge (coordonnées page 81).

Les aides financières au transport

Pour vous déplacer, vous avez peut-être droit à une aide financière. Renseignez-vous auprès de vos caisses de retraite ou du Département de Loire-Atlantique dans le cadre de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA).

Plus d'informations : ☎ **08 10 36 05 60**



Crédit photo : Photographee.eu

2 • Mon logement

Bien vivre, c'est avant tout se sentir en sécurité et en confiance dans son logement. Afin de prévenir les risques et les difficultés, de petits aménagements peuvent être très utiles... Et si votre habitat ne répond plus à vos besoins, pourquoi ne pas en changer ?



Bien vieillir chez soi

EN ADAPTANT SON LOGEMENT

Chemin lumineux dans votre couloir, installation d'une douche dans votre salle de bain, barre d'appui dans vos toilettes... Continuer à vivre à domicile peut nécessiter une adaptation de votre logement. Une excellente initiative pour éviter les accidents de la vie courante et prévenir la perte d'autonomie !

Propriétaire ou locataire du parc privé : des structures comme SOLIHA ou Citémétrie vous accompagnent dans les démarches (aides financières...) et la réalisation des travaux.

Citémétrie

🏠 8 quai Hoche - Nantes
 ☎ 02 85 52 65 78
 ✉ opah.confluence@nantesmetropole.fr

SOLIHA

🏠 12 rue de Haltinière - Nantes
 ☎ 02 40 44 99 44
 ✉ contact@centrehabitat44.org
 🌐 www.centrehabitat44.org

OPALE

🏠 1 rue de Tréméac - Nantes
 ☎ 09 86 40 16 76
 ✉ contact@reseau-opale.fr

Le programme "Habiter mieux" de Nantes Métropole permet de bénéficier de subventions importantes sous conditions de ressources ; d'autres subventions sont également proposées par l'Agence nationale d'amélioration de l'habitat (ANAH), le Département de Loire-Atlantique ou certaines caisses de retraite...

> Pour en savoir plus sur les aides au logement, rendez-vous en page 72 (Mes droits)

Bien vieillir chez soi (suite)

Faites le point sur vos dépenses d'énergie !

La Ville de Nantes peut vous proposer :

- > des conseils sur les gestes pour économiser de l'énergie et la visite d'un éco-appartement,
- > un diagnostic technique des équipements de votre domicile,
- > une médiation avec les fournisseurs d'énergie,
- > des aides financières selon vos ressources.



Renseignements :

ALL●NANTES 02 40 41 9000

Locataire du parc social : faites votre demande auprès de votre bailleur social. Après évaluation, vous pourrez profiter d'aménagements dans votre logement ou d'une mutation vers un autre logement social, tel un logement bleu (voir encadré ci-dessous).

Les logements bleus : des appartements adaptés à l'avancée en âge

Fruits d'un partenariat entre la Ville de Nantes et certains bailleurs, ces logements offrent des aménagements facilitant la vie au quotidien, ainsi que la possibilité d'être suivi par les professionnels du CLIC Nantes Entour'âge (coordonnées page 81).

À la **Maison de l'habitant**, vous pourrez bénéficier :

- > d'un accompagnement sur les questions juridiques, financières et fiscales relatives à l'habitat,
- > d'un espace information énergie,
- > de conseils sur l'accession abordable à la propriété.

La Maison de l'habitant

(lieu de conseil et d'information)

Elle enregistre votre première demande ou une mutation au sein du logement social, dont les logements bleus.

🏠 12 rue du Président Édouard Herriot - Nantes

☎ 02 40 89 30 15

✉ contact@adil44.fr

EN PARTAGEANT SON LOGEMENT

Votre logement vous semble trop grand ? La solitude ne vous convient plus ? Vous pouvez le partager en mettant une chambre à disposition d'un proche, d'une personne plus jeune ou du même âge. Des associations proposent notamment d'héberger un jeune actif ou étudiant, moyennant une participation aux tâches quotidiennes et aux charges. Vous pouvez également être accompagné dans la recherche d'une colocation entre seniors.



Bien vieillir chez soi (suite)

Colocation seniors

☎ 02 72 65 98 99 / 06 18 35 42 75
✉ colocationseniors@yahoo.fr
💻 colocationseniors.e-monsite.com

HABITAT INTERGÉNÉRATIONNEL

Ensemble 2 générations

☎ 06 59 62 31 07
✉ nantes@ensemble2generations.fr
💻 www.ensemble2generations.fr

Le temps pour toit

☎ 02 40 29 14 82
✉ info@letempspourtoi.fr
💻 www.letempspourtoi.fr

Nantes Renoue

☎ 02 40 69 84 24 / 06 28 05 36 68
✉ nantesrenoue@laposte.net
💻 www.nantesrenoue.com

“Dans chaque pièce, des petits aménagements facilitent vraiment la vie au quotidien.”

M^{me} Françoise Eot, 78 ans,
locataire d'un logement bleu.



“En 2016, Nantes Habitat m'a proposé d'emménager dans cet appartement "logement bleu". Dans chaque pièce, des petits aménagements facilitent vraiment la vie au quotidien : les prises de courant rehaussées qui évitent de se baisser, les volets électriques, les interrupteurs lumineux dans le couloir - très utiles quand on se lève la nuit - le bac de douche à hauteur du sol et la poignée pour se tenir si besoin... Personnellement, j'ai encore la forme ! Mais si un jour j'ai une baisse de régime, j'habite le logement idéal pour rester chez moi.”*

*Devenue Nantes Métropole Habitat (NMH).

Changer de logement

Vous êtes à la recherche d'un nouveau logement individuel ? N'oubliez pas de prendre en compte ces paramètres : l'intérieur du logement est-il adapté à votre situation (accès des pièces et aménagements) ? L'environnement extérieur est-il accessible à pied ou en transport en commun ? La situation géographique est-elle favorable : proximité des commerces, des cabinets médicaux, ou de vos proches ?

POUR UN LOGEMENT SOCIAL

Une bonne solution pour obtenir un logement adapté à votre état de santé, à un coût modéré ! Si vous êtes déjà locataire du parc social, vous pouvez demander une mutation, vers un logement bleu notamment (plus d'informations page 20). Les demandes de logement sont à effectuer auprès des bailleurs sociaux ou de la Maison de l'habitant (coordonnées page 21).

POUR UN VILLAGE RETRAITE

Le village retraite propose des logements individuels et indépendants, proches du centre-ville, de ses commerces et de ses commodités. Vous y vivez de manière autonome, mais vous pouvez solliciter les services extérieurs d'aide et de soins à domicile, dans les mêmes conditions que pour tout autre domicile.

Les pavillons de la Brianderie

☎ 02 40 46 74 12

✉ mr.ndchene@mutualiteretraite.fr

La Ville de Nantes peut vous aider à faire le point sur votre assurance habitation et vous orienter vers des assurances partenaires, pour des contrats de qualité à prix modérés.

Pour connaître votre éligibilité :

ALL•NANTES 02 40 41 9000

ou <https://eservices.nantesmetropole.fr>, rubrique Solidarités

Si vous êtes sourd ou malentendant, un travailleur social maîtrisant la langue des signes française (LSF) peut échanger via Skype.

✉ CCAS_Contact_LSF@mairie-nantes.fr

Déménager vous paraît compliqué ?

L'association Demen'âge vous accompagne à chaque étape de votre déménagement : aide au tri, débarras, mise en cartons, recherche d'un déménageur de confiance et de qualité, réalisation des démarches administratives et des changements d'adresse, et réaménagement de votre nouveau lieu de vie. Vous pourrez alors solliciter des aides financières auprès des caisses de retraite, mutuelles, etc.

Demen'âge

Le Solilab

☎ 02 44 84 73 74

✉ contact@demen-age.fr



Crédit photo : Slavomir Pancevac

Habiter un logement avec des services

DANS UNE RÉSIDENCE AUTONOMIE

Les appartements des résidences autonomie vous assurent indépendance et sécurité (présence d'un agent), à un loyer abordable. En contrepartie d'une redevance, des services sont disponibles : ateliers de prévention de la perte d'autonomie, activités culturelles, offre de restauration, laverie, etc.

i Ces logements sont parfois **accessibles sous conditions de ressources et de critères de santé**. Selon le type de logement, vos revenus et votre degré d'autonomie, des aides financières peuvent vous être allouées. Plus d'informations page 72.

“En résidence autonomie on a les avantages d’un logement indépendant, avec beaucoup de services en plus !”

M^{me} Jeannette Cherbonnier, 86 ans,
locataire dans la résidence autonomie de Port Boyer.

“Avant, je résidais en logement social, mais je me trouvais souvent seule. Ici, l’équipe d’accompagnants est vraiment attachante et beaucoup d’activités sont proposées - repas festifs, ateliers mémoire, petits déjeuners entre résidents... Et puis s’occuper de nos poules, des ruches et du potager ! Nous formons presque une famille. Côté santé, c’est aussi rassurant : l’assistante sociale disponible sans rendez-vous, la coordinatrice de santé... En somme, en résidence autonomie on a les avantages d’un logement indépendant, avec beaucoup de services en plus !”

Habiter un logement avec des services *(suite)*

DANS UN DOMICILE SERVICES

Les appartements des domiciles services sont implantés en ville, dans des immeubles où vivent des jeunes et des familles. Ils sont proposés à la location ; en contrepartie d'une redevance, des services sont disponibles : animations, offre de restauration, permanence téléphonique de nuit, etc.



Ces logements sont parfois accessibles sous conditions de ressources et de critères de santé.

> Consultez la liste des domiciles services sur www.nantes.fr/bienvieillir

DANS UNE RÉSIDENCE SERVICES

Aussi appelées résidences seniors, ces immeubles du parc privé regroupent des appartements uniquement à destination des personnes âgées, qu'il est possible d'acheter ou de louer. Ces résidences permettent de continuer à vivre de manière indépendante, de bénéficier d'un environnement plus sécurisé (conciergerie) et d'utiliser des services collectifs (restauration, ménage, etc.), en contrepartie d'une redevance.

> Consultez la liste des résidences services sur le territoire de Nantes Métropole : sur www.nantes.fr/bienvieillir ou auprès du CLIC Nantes Entour'âge (coordonnées page 81).

DANS UN DOMICILE COLLECTIF

Ces petites structures proposent une vingtaine d'appartements à destination des personnes âgées en perte d'autonomie. Le tarif journalier inclut également une offre de restauration, des activités adaptées et la présence permanente d'un agent. Les domiciles collectifs s'adressent en priorité aux personnes originaires du quartier. Les membres de la famille sont associés à l'organisation de cette vie collective.

> Consultez la liste des domiciles collectifs sur www.nantes.fr/bienvieillir

Connaissez-vous l'accueil familial ?

L'accueil familial permet à une personne âgée, seule ou en couple, d'être accueillie, temporairement ou de façon permanente, au sein d'une famille dont l'un des membres adultes a été agréé comme accueillant familial. Le résident dispose d'une chambre, participe à la vie de famille et profite d'un accompagnement personnalisé, assuré par l'accueillant familial et son entourage. 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.

Département de Loire-Atlantique

Direction générale Solidarité - unité Accueil familial

🏠 3 quai Ceineray - Nantes

☎ 02 51 17 21 79

💻 www.loire-atlantique.fr

(rubrique services et personnes âgées : changer de lieu de vie)

Vous avez besoin de répit pendant quelques semaines ou quelques mois ? Des séjours temporaires sont possibles dans des établissements d'hébergement spécifiques : *Le Condorcet ou Les Jardins de la Visitation.*

Pour plus d'informations, consultez la page 82 (chapitre "Aidant familial"). Des EHPAD disposent également de places spécialement dédiées à l'hébergement temporaire ; pour les connaître, consultez la liste des EHPAD sur www.nantes.fr/bienveillir

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)

UN EHPAD, C'EST QUOI ?

Les EHPAD sont des maisons de retraite médicalisées qui proposent un accueil en chambre. Ils s'adressent à des personnes âgées de plus de 60 ans :

- > qui ont besoin d'aide et de soins,
- > qui peuvent être partiellement ou totalement dépendantes de l'aide de quelqu'un dans les actes de la vie quotidienne pour des raisons de dépendance physique et/ou cognitive.

Leur mission : accompagner les personnes fragiles et vulnérables, et préserver leur autonomie par une prise en charge globale comprenant l'hébergement, la restauration, l'animation et le soin. À l'arrivée du résident, un projet de vie individualisé est élaboré avec celui-ci, en concertation avec ses proches et l'ensemble des professionnels de la structure. Il permet un accompagnement adapté à ses besoins, dans le respect de ses choix.

Certains établissements sont à même d'accueillir des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Différentes solutions adaptées existent en fonction de l'importance des troubles du comportement :

- > *activités en journée dans les pôles d'activités et de soins adaptés (PASA),*
- > *un hébergement en unité pour personnes âgées désorientées (UHPAD de type CANTOU).*

> *Consultez la liste des EHPAD sur www.nantes.fr/bienvieillir ou auprès du CLIC Nantes Entour'âge (coordonnées page 81).*

COMMENT ENTRER EN EHPAD ?

Vous devez vous inscrire dans les différents établissements de votre choix en complétant le dossier national (dossier cerfa N°14732*01) qui est à votre disposition au CLIC Nantes Entour'âge ou sur le site du Département : www.loire-atlantique.fr

COMMENT FINANCER MA VIE EN EHPAD ?

Tous les mois, vous vous acquittez d'une facture correspondant au tarif journalier (identique pour tous les résidents d'un même établissement de Loire-Atlantique). Ce tarif à la journée comprend les frais d'hébergement et de dépendance.

i *La dépendance est financée en partie par l'**allocation personnalisée d'autonomie (APA)**, qui est versée directement à votre établissement par le Département de Loire-Atlantique. Les frais d'hébergement peuvent être compensés en partie par l'allocation logement ou l'aide sociale à l'hébergement.*


Demandez notre fiche conseil !

Le CLIC Nantes Entour'âge a édité une fiche très utile pour vous aider à choisir votre EHPAD.

CLIC Nantes Entour'âge

☎ 02 40 99 29 80

Pour en savoir plus, consultez le site de l'État :

 www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) *(suite)*



Crédit photo : Kzenon

Deux unités soins longue durée (USLD) existent à Nantes. Elles s'adressent à des personnes très dépendantes dont l'état nécessite une surveillance médicale constante.

Contacts :

USLD Pirmil - CHU Nantes

🏠 85 rue Saint-Jacques - 44200 Nantes

☎ 02 40 84 62 46

USLD Beauséjour

🏠 12 rue de la Patouillerie - 44300 Nantes

☎ 02 40 16 33 60

☎ Pour les inscriptions, bureau des admissions : 02 40 84 66 46



Crédit photo : Sandor Kacsó

Opter pour une nouvelle forme d'habitat

Le temps de la retraite n'est-il pas le moment idéal pour imaginer de nouvelles façons de vivre ensemble ? De nouvelles formes d'habitat se développent... ou restent à créer.

L'HABITAT PARTICIPATIF

Entre seniors ou en intergénérationnel, en autopromotion ou accompagné par un bailleur social, l'habitat participatif est l'occasion de cocréer avec d'autres habitants son lieu de vie, selon des valeurs communes : lien social, entraide, partage ou encore écologie. Chacun a son espace de vie, d'autres lieux sont partagés (jardin, buanderie, bibliothèque, etc.).

Pour plus d'informations :

Nantes Métropole

✉ habitat.participatif@nantesmetropole.fr
🌐 www.nantes.fr/habitat-participatif

Maison de l'habitant

Coordonnées page 21

LES PROJETS INTERGÉNÉRATIONNELS

De nouvelles formes d'habitat intègrent une dimension intergénérationnelle dans leur projet. Les opérations immobilières sont alors menées avec le souci de créer des espaces de vie dans lesquels se rencontrent toutes les générations. Ce type d'approche peut concerner un immeuble, une résidence, voire un quartier.

Vous avez dit intergénérationnel ?

Jeunes, couples, familles, personnes âgées habitent ensemble. Des espaces dédiés sont aussi aménagés : multi-accueils, maisons de retraite, etc.

Pour les personnes âgées, il s'agit de favoriser le maintien à domicile dans un cadre sécurisant, de rompre l'isolement et d'offrir une solution pour bien vieillir. Sur certains lieux, un chargé d'animation propose des activités.

Quelques projets existants :

- > **L'EHPAD Renoir** de la Ville de Nantes, à proximité de logements bleus (Nantes Métropole Habitat).
- > **Le village du Bois Bouchaud** (Croix Rouge) avec un centre maternel, un centre parental, un multi-accueil et la résidence autonomie Ginkgo Biloba.
- > **La résidence sociale intergénérationnelle Key Baco** (HAJIR) avec des logements pour jeunes en formation, familles monoparentales et seniors autonomes.
☎ 06 31 01 16 18
✉ keybaco@gmail.com
- > **La résidence intergénérationnelle Bastille** (Habitat et Humanisme) avec des logements pour jeunes travailleurs ou en formation, familles monoparentales et seniors autonomes.
☎ 09 70 75 32 16
✉ loire-atlantique@habitat-humanisme.org

3 • Ma vie à la maison

Continuer à vivre chez soi, c'est souvent possible... Si l'on s'y sent en sécurité et que l'on bénéficie d'une assistance lorsque certains gestes deviennent difficiles. Rassurez-vous, de nombreux services existent pour faciliter votre quotidien.



Bénéficiaire d'une aide à domicile

LES AVANTAGES DE L'AIDE À DOMICILE

Pour rester chez vous dans de bonnes conditions et améliorer votre qualité de vie, des professionnels peuvent vous rendre de nombreux services : le ménage, les courses, préparer vos repas ou vous aider à les prendre, vous aider pour l'habillage, la toilette, l'entretien du linge, les tâches administratives... ils peuvent aussi vous accompagner pour des sorties (courses, rendez-vous, promenade, etc.) ou assurer une présence la nuit. Tout devient plus simple !

LES DIFFÉRENTS SYSTÈMES

- > **Vous pouvez employer directement** une aide à domicile sans l'intermédiaire d'un service. Vous devenez particulier employeur. En qualité d'employeur, vous devez respecter certaines obligations, connaître les textes applicables et les démarches à effectuer. Vous pouvez utiliser les chèques emploi service universel (CESU).
- > **Vous pouvez recourir à un service mandataire.** Si l'aide à domicile est votre salarié, le service mandataire peut vous aider pour recruter le salariée et effectuer la gestion administrative liée à cet emploi.
- > **Vous pouvez faire appel à un service prestataire.** L'aide à domicile est employé par cette société (ou cette association), et vous réglez une facture correspondant aux prestations que vous avez reçues. Vous êtes déchargé de l'ensemble des actes administratifs (contrat, feuille de salaire...) puisque vous n'êtes pas l'employeur.

Combien ça coûte ?

Les tarifs sont très variables selon les intervenants... Demandez un devis détaillé précisant la nature et le coût de chaque prestation (vérifiez que le devis est gratuit !).

Bénéficiaire d'une aide à domicile *(suite)*

LES AIDES ET LE CRÉDIT D'IMPÔT

Différents organismes peuvent prendre en charge une partie du coût des services. Dans ce cas, vérifiez qu'une convention existe entre l'intervenant et le financeur (Département, mutuelle, caisses de retraite principales et complémentaires, assurance dépendance...).

Le crédit d'impôt est accordé aux retraités ayant recours à une aide à domicile, quelle que soit la formule choisie. Le crédit d'impôt est égal à 50 % de vos dépenses annuelles d'aide à domicile.

Dans certaines conditions, en fonction de votre niveau d'autonomie et du prestataire, une participation financière pourra également vous être accordée (voir page 73 : aides financières).

Les bonnes questions avant de vous engager !

De combien d'heures ai-je besoin par semaine, par mois ?

- > Y a-t-il un premier contact à domicile pour évaluer les besoins ?
- > Quel est le coût, avant et après un éventuel crédit d'impôt ?
- > Quelles formations ont les aides à domicile ?
- > Comment sont gérées les absences ou les congés du salarié ?
- > En cas de problème, qui dois-je contacter ?
- > Est-ce que je peux moduler ou modifier le nombre d'heures suivant les besoins ?
- > En cas d'hospitalisation, est-ce qu'il y a facturation ?
- > Y a-t-il des frais de dossier ? des frais d'adhésion ?
- > Quels sont les frais au kilomètre en cas de déplacement ? Y a-t-il des frais annexes à prévoir ?
- > Quels sont les modes de paiement ?
- > Est-ce une association ou une société ?
- > Dois-je signer un contrat ?

**Portail national d'information
pour l'autonomie des personnes âgées
et l'accompagnement de leurs proches**

 www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr


**Le portail officiel
du particulier employeur et du salarié**

 www.net-particulier.fr

FEPEM

(Fédération nationale des particuliers employeurs)

 0825 07 64 64 (0,15€/min + prix de l'appel)


 pays-de-la-loire@fepem.fr

 www.fepem.fr


IRCEM

(Maison des emplois de la famille)

Pour aider les particuliers à se retrouver dans
les différentes mesures en faveur des emplois familiaux.

 0980 980 990 (appel non surtaxé)

**Centre national du chèque
emploi service universel (CESU)**

 0 820 00 23 78 (n° indigo : 0,12€/min)

URSSAF

 39 57

Se faire aider ponctuellement

LE DISPOSITIF "PETIT BRICOLAGE"

Vous êtes seul (e) ou plus en capacité de réaliser vos petits travaux à domicile ? La Ville a mis en place un dispositif afin d'aider les Nantais de plus de 60 ans ou ceux ayant de faibles ressources.

Combien ça coûte ?

Les professionnels (conventionnés avec la Ville de Nantes) ont une qualification technique, et leurs tarifs sont compris entre 2,96 €/h et 45 €/h selon vos ressources. Un devis sera établi à votre domicile et reste soumis à votre accord.

Service prestations

Ville de Nantes

☎ 02 40 99 28 10

LES AUTRES SERVICES PRIVÉS

Les prestataires d'aide à domicile proposent également des interventions ponctuelles ou régulières dans différents domaines :

- > le jardinage (tondre une pelouse, tailler une haie, désherber, etc.),
- > le bricolage (monter un meuble, accrocher des cadres, etc.),
- > l'aide administrative (classer des papiers, remplir des documents administratifs, etc.),
- > l'assistance informatique,
- > les soins esthétiques.

Le CLIC Nantes Entour'âge répond à vos questions.

*Si nécessaire, il peut aussi vous assister dans la mise en place des services, notamment en l'absence d'entourage familial. Ces services peuvent faire l'objet de **crédits d'impôt**. Il dispose d'une liste non exhaustive des services d'aide à domicile dont le siège social se situe sur l'agglomération nantaise (coordonnées page 81).*



Se sentir en sécurité chez soi

AVEC LA TÉLÉASSISTANCE VILLE DE NANTES - DÉPARTEMENT

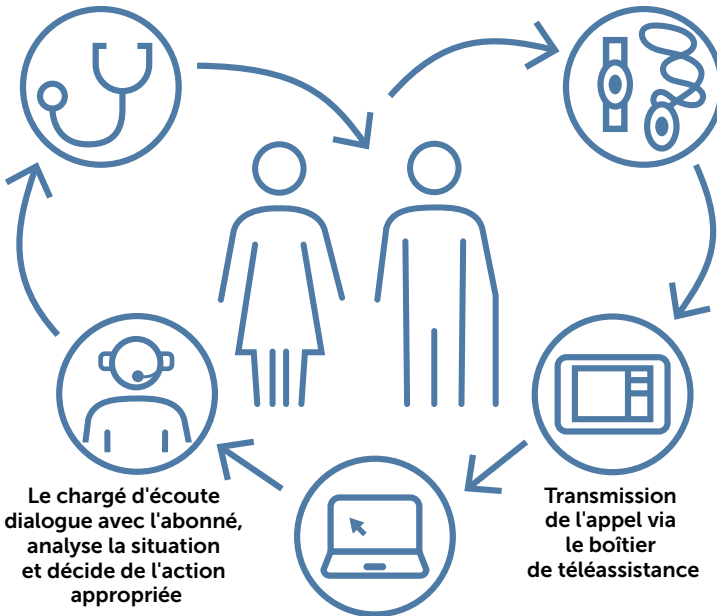
La téléassistance est un système d'appel d'urgence et de sécurité à domicile. Il permet de déclencher très facilement une alarme à distance à l'aide d'un émetteur portable.

Comment ça marche ?

**Le Département
organise le service de téléassistance
en lien avec les communes et les CCAS**

Un proche ou un service de secours est appelé pour intervenir

L'abonné appuie sur le bouton d'alerte et déclenche un appel



Le chargé d'écoute dialogue avec l'abonné, analyse la situation et décide de l'action appropriée

Transmission de l'appel via le boîtier de téléassistance

Une alerte est reçue à la centrale d'écoute

Se sentir en sécurité chez soi (suite)

- 1 > Vous portez le petit émetteur sur vous, sous la forme d'un bracelet ou d'un pendentif.
Des détecteurs de chute et de fumée sont aussi proposés, sans surcoût.
- 2 > En cas de problème, vous déclenchez l'alerte.
- 3 > L'appel est transmis à une centrale spécialisée, disponible 24h/24.
- 4 > Un professionnel vous écoute et analyse votre situation.
- 5 > Si nécessaire, il mobilise votre entourage (à qui vous avez confié vos clés), et/ou un service d'urgence adapté (le 15 ou le 18).

Tarifs (au 01/01/2018, évolutifs chaque année)

Deux formules proposées par le Département :

- > formule classique avec ligne téléphonique fixe : 20,02 €/mois (sans ligne téléphonique fixe : 25 €/mois),
- > formule mobile : avec ligne téléphonique fixe + portable et géolocalisation : 25 €/mois.

Tarifs réduits (selon plafond de ressources) :
10,02 €/mois ou 12,50 €/mois selon la formule choisie.

Et si je n'ai pas d'entourage proche ?



Pour les personnes seules ou isolées sans entourage mobilisable, la Ville de Nantes propose un référencement "Nocti-services", via son partenariat avec l'ADAR, qui permet d'avoir un contact en cas de déclenchement de

la téléassistance 24h/24 et 7j/7. Le service détient les clés de votre logement afin d'intervenir si besoin, moyennant un coût (abonnement, frais d'intervention). Selon vos ressources, une partie du coût de l'abonnement et de l'intervention est prise en charge par la Ville de Nantes.

Service prestations - Ville de Nantes

Pour plus d'informations : coordonnées page 81.

*“Je trouve le système formidable !
Il nous permet de rester chez nous,
ensemble, le plus longtemps possible.”*

M^{me} Andrée Chupin, 85 ans,
usagère du service de téléassistance.



“En octobre dernier, mon mari a fait une chute puis un séjour dans un établissement de rééducation. Je me suis retrouvée seule à la maison... J’ai alors souscrit à la téléassistance. Honnêtement, je trouve le système formidable ! En cas de problème, il suffit d’appuyer sur le bouton de mon bracelet. En quelques instants, une personne prend contact via un boîtier interphone. Si nécessaire, elle prévient nos enfants. En cas d’urgence ou de non-réponse, elle appelle les pompiers. C’est vraiment rassurant, et cela nous permet de rester chez nous, ensemble, le plus longtemps possible.”

Se sentir en sécurité chez soi (suite)

AVEC LA TÉLÉASSISTANCE PRIVÉE

De nombreuses sociétés (dont peut-être votre banque, votre mutuelle ou votre compagnie d'assurance) proposent maintenant des services de télésurveillance. Renseignez-vous auprès de votre conseiller. Pour ce qui concerne les sociétés de télésurveillance nantaises, le CLIC Nantes Entour'âge pourra vous en fournir une liste (coordonnées page 81).

AVEC LA GÉOLOCALISATION

Plusieurs dispositifs de géolocalisation sont développés afin de situer une personne pouvant être désorientée lorsqu'elle sort de son domicile. Ils peuvent se présenter sous différentes formes (médaillon, balise, porte-clé, ceinture...). Certains peuvent également alerter les proches, sous réserve du respect de la liberté individuelle.

Pour plus d'informations ou pour vous aider à choisir votre dispositif :

CLIC Nantes Entour'âge ☎ 02 40 99 29 80

Maison des Aidants ☎ 02 51 89 17 60 (voir aussi page 82)

AVEC LA GARDE ITINÉRANTE DE NUIT

Vous avez besoin d'intervention pendant la nuit ? Le service de garde itinérante vous propose, à votre domicile, des prestations d' $\frac{1}{4}$ d'heure ou d' $\frac{1}{2}$ heure pour :

- > les actes de la vie quotidienne : l'aide au lever ou au coucher, au transfert, à la mobilisation, à l'habillage et au déshabillage, à l'hygiène corporelle, à la prise de médicaments,
- > l'aide à la sécurisation : la vérification des fermetures (portes, volets, gaz), l'écoute et un accompagnement par une personne rassurante.

ADVIE

🏠 58 boulevard Jules Verne - Nantes

☎ 02 40 49 91 72

Bénéficiaire de soins à domicile

PAR UNE HOSPITALISATION À DOMICILE

Vous avez besoin de soins médicaux complexes, continus et coordonnés ? Vous pouvez bénéficier de l'hôpital à domicile si votre état le nécessite. Ce service dédié est prescrit par le médecin hospitalier ou votre médecin traitant.

Besoin de matériel médical ?

Si votre état de santé nécessite le recours à du matériel spécifique, que vous viviez à domicile ou en établissement, **vous pouvez acheter, louer, parfois emprunter du matériel médical** (lit électrique, déambulateur, etc.) auprès d'associations, de pharmacies ou de sociétés spécialisées.

APAMH (Aide plurielle autour de la maladie et du handicap)

🏠 12 avenue Jacques Cartier - Le safran - Saint-Herblain

☎ 02 51 82 00 26

✉ apamh441@wanadoo.fr

Les pharmacies

Coordonnées disponibles sur les pages jaunes de l'annuaire, ou sur le site de l'assurance maladie (www.ameli.fr).

Les sociétés spécialisées

Elles figurent sur les pages jaunes de l'annuaire, rubrique "matériel médico chirurgical".

Bénéficiaire de soins à domicile *(suite)*

Centres de santé infirmiers

☎ 02 40 35 38 37

Le standard vous oriente vers le centre de votre secteur.

💻 www.soinsetsante44.fr

Infirmier(ère) libéral(e)

Coordonnées disponibles sur les pages jaunes de l'annuaire, ou sur le site de l'assurance maladie (www.ameli.fr).

Pour obtenir une liste concernant votre quartier, contactez le CLIC Nantes Entour'âge - ☎ 02 40 99 29 80

PAR UN(E) AIDE-SOIGNANT(E)

L'aide-soignant(e) intervient chez vous pour le lever, le coucher, les soins d'hygiène, la surveillance de votre état de santé. Il ou elle est sous la responsabilité d'un cadre infirmier, et salarié(e) d'un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD).

Nantes soins à domicile

Intervient à Nantes sauf quartiers Nantes Erdre et Doulon-Bottière

☎ 02 40 35 43 43 - ✉ contact@nantessoinsadomicile.fr

SADAPA - Service de soins infirmiers à domicile

Intervient dans les quartiers Nantes Erdre et Doulon-Bottière.

☎ 02 40 50 43 69 - ✉ ssiad@soinssante44.fr



Une prescription médicale sera obligatoire pour vous faire rembourser partiellement ou intégralement les services de soins à domicile.

“Ça me fait de la visite et c’est rassurant ! Surtout, cela me permet de rester chez moi.”

M^{me} Lucette Couronné, 79 ans,
usagère de Nantes soins à domicile.

“Suite à mon hospitalisation au CHU, une assistante sociale m’a proposé d’emménager dans un logement bleu et de bénéficier des soins à domicile. Une aide-soignante passe tous les matins à 8 heures pour ma toilette, et une infirmière intervient de temps en temps pour les soins dont j’ai besoin, comme les prises de sang... Ça me fait de la visite et c’est rassurant ! Surtout, cela me permet de rester chez moi, plutôt qu’emménager dans un foyer.”

4 • Mes repas

Pour rester en bonne santé, mangez équilibré et avec plaisir ! À domicile, dans les restaurants de la Ville de Nantes, en résidence autonomie ou au sein des EHPAD, les solutions sont nombreuses pour diversifier votre alimentation...

Pour un jour ou pour chaque jour.



Manger équilibré chez soi

AVEC UNE AIDE À DOMICILE

Des professionnels peuvent vous apporter leurs compétences pour faire vos courses ou vous aider à préparer et savourer vos repas. Voir notre chapitre sur l'aide à domicile page 37.

AVEC O'MENU : PORTAGE À DOMICILE

Vous rencontrez des difficultés pour préparer vos repas... ou vous n'êtes pas un(e) expert(e) de la cuisine ? Être livré(e) chez vous, c'est possible ! Faites appel au service de portage pour une prestation adaptée à vos besoins :

- > nombre de repas par semaine,
- > avec ou sans le dîner,
- > repas normaux ou de régime, ou en texture mixée.

Avec cette offre, vous pouvez bénéficier de certaines aides financières.

Tarifs (au 1^{er} janvier 2019 - évolutifs chaque année) en fonction de vos ressources.

Déjeuner :
entre 6,74 € et 13,99 €

Déjeuner + dîner :
entre 8,38 € et 19,67 €



Manger équilibré chez soi *(suite)*

AVEC UNE SOCIÉTÉ DE PORTAGE PRIVÉE

Le portage de vos repas à domicile peut aussi être assuré par des sociétés privées. Le prix de vos repas ne dépendra pas de vos revenus, mais peut vous faire bénéficier d'aides financières.

- Pour obtenir une liste de sociétés de portage de repas, contactez le **CLIC Nantes Entour'âge** (coordonnées page 81).



Crédit photo : Chanelle

Crédit photo : Michael Mentiane - Agence Big Shot

"Le lundi, on m'annonce le menu des 7 prochains jours. Et si un plat ne me convient pas, je peux le dire !"

M. Joseph Enyenge Essombé, 77 ans, usager du service de portage de repas à domicile de la Ville de Nantes.

"Il y a quelques années, j'ai décidé de prendre mes repas chez moi, plutôt qu'au restaurant. J'ai alors opté pour le service de portage, et j'en suis très satisfait. Les plats sont livrés toujours par la même personne, à 8h45, chaque matin de la semaine. Le lundi, on m'annonce le menu des 7 prochains jours - il est adapté à mon régime pauvre en sel... Et si un plat ne me convient pas, je peux le dire et faire changer le menu ! Grâce à ce service, je mange équilibré toute la semaine, mais je me réserve le dimanche : poulet mijoté façon Essombé !"

Manger en compagnie

L'offre O'Menu, proposée par la Ville de Nantes, permet de se restaurer dans divers lieux à travers la ville. De quoi bien manger à deux pas de chez vous ! Le tarif du repas est indexé sur vos revenus et reste identique quel que soit le lieu choisi. Il faut penser à réserver !

Des aides financières complémentaires existent : renseignez-vous auprès du service Prestations.

Service Prestations

Ville de Nantes

Accueil du public : 10 rue Léopold Cassegrain - Nantes
(du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30)

☎ 02 40 99 28 10

✉ o-menu@mairie-nantes.fr

AU SEIN D'UN RESTAURANT DE QUARTIER

Qu'il soit public ou associatif, vous pouvez y déjeuner dans un cadre convivial. D'autres activités peuvent aussi y être organisées : n'hésitez pas à vous renseigner sur place.

> Pour connaître le lieu le plus proche de chez vous, rendez-vous en page 54.

AU SEIN DES RÉSIDENCES AUTONOMIE ET DE DOMICILES SERVICES

Ces résidences proposent des logements indépendants, mais disposent aussi d'un lieu de restauration accueillant les résidents, comme des habitants du quartier. C'est l'occasion de faire de nouvelles rencontres ! Ces lieux de restauration sont ouverts du lundi au samedi et permettent aussi de prendre un café, de lire le journal... ou discuter un peu.

> Pour en savoir plus sur les résidences autonomie et domiciles services, rendez-vous en page 26 ("Mon logement").

AU SEIN D'UN EHPAD PRIVÉ OU PUBLIC

Ces pauses-déjeuner permettent un temps d'échange entre les résidents et d'autres habitants du quartier. Ils peuvent vous accueillir tous les jours, selon les capacités d'accueil.



Tarifs en fonction de vos ressources (au 1^{er} janvier 2019 - réévalués chaque année) : entre 1,75 € et 11,37 €.



Crédit photo : Monkey Business

Manger en compagnie (suite)

23 LIEUX DE RESTAURATION DANS LA VILLE

-
- 1 RÉSIDENCE LA MADELEINE***
 A 1 rue des Récollets
 ☎ 02 40 89 01 00
- 2 RÉSIDENCE HIRONDELLE DE SÈVRE***
 A 112 rue des Bourdonnières
 ☎ 02 51 88 79 90
- 3 RÉSIDENCE ÎLE DE NANTES***
 8 rue René Viviani
 ☎ 02 51 17 99 00
- 4 RESTAURANT INTERGÉNÉRATIONNEL PIRMIL**
 A 6 rue Laurent Bonnevey
 ☎ 02 28 20 20 77
- 5 RÉSIDENCE LE PARC DE DIANE***
 16 rue de la Fonderie
 ☎ 02 51 79 52 00
-
- 6 RÉSIDENCE FONTENY***
 A 27 rue de Fonteny
 ☎ 02 40 92 75 70
- 7 MAISON D'ACCUEIL LE BOIS HERCÉ***
 25 rue du Bois Hercé
 ☎ 02 40 95 22 01
- 8 RÉSIDENCE LA CHÉZALIÈRE***
 46 rue Condorcet
 ☎ 02 51 847 847
- 9 RÉSIDENCE LES HAUTS DE SAINT-AIGNAN***
 5 rue de Pilleux
 ☎ 02 40 69 48 49
- 10 RESTAURANT LE CARRÉ**
 15 rue d'Arras
 44800 Saint-Herblain
 ☎ 02 28 25 23 96
- 11 RÉSIDENCE RENOIR**
 A 3 rue Ernest Meissonnier
 ☎ 02 55 58 66 24
-
- 12 RÉSIDENCE ESPÉRANCE***
 9 rue Félibien
 ☎ 02 72 01 54 00
- 13 RESTAURANT INTERGÉNÉRATIONNEL MALVILLE**
 A 31 rue de Malville
 ☎ 02 40 76 05 69
- 14 RÉSIDENCE LA GUILBOURDERIE***
 83 rue du Fresche Blanc
 ☎ 02 40 67 20 99
- 15 RESTAURANT INTERGÉNÉRATIONNEL BOUT DES LANDES**
 A 6 - 8 rue de Concarneau
 ☎ 02 40 76 45 13

A Établissements proposant des animations ouvertes à tous.

*EHPAD : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

**16 RÉSIDENCE
LA GRANDE PROVIDENCE***

87 rue Gaston Turpin
☎ **02 40 35 82 80**

**17 MAISON DE RETRAITE
ST-JOSEPH***

63 rue Gaston Turpin
☎ **02 51 86 01 80**

**18 RESTAURANT INTERGÉNÉRA-
TIONNEL PORT BOYER**

A 4 rue de la Turballe
☎ **02 40 49 97 07**

19 RÉSIDENCE CHAMBELLAN*

A 7 rue de Chambellan
☎ **02 40 49 63 11**

20 RÉSIDENCE HAUTE MITRIE*

A 13 rue de la Haute Mitrie
☎ **02 40 52 27 92**

**21 RESTAURANT INTERGÉNÉRA-
TIONNEL CROISSANT**

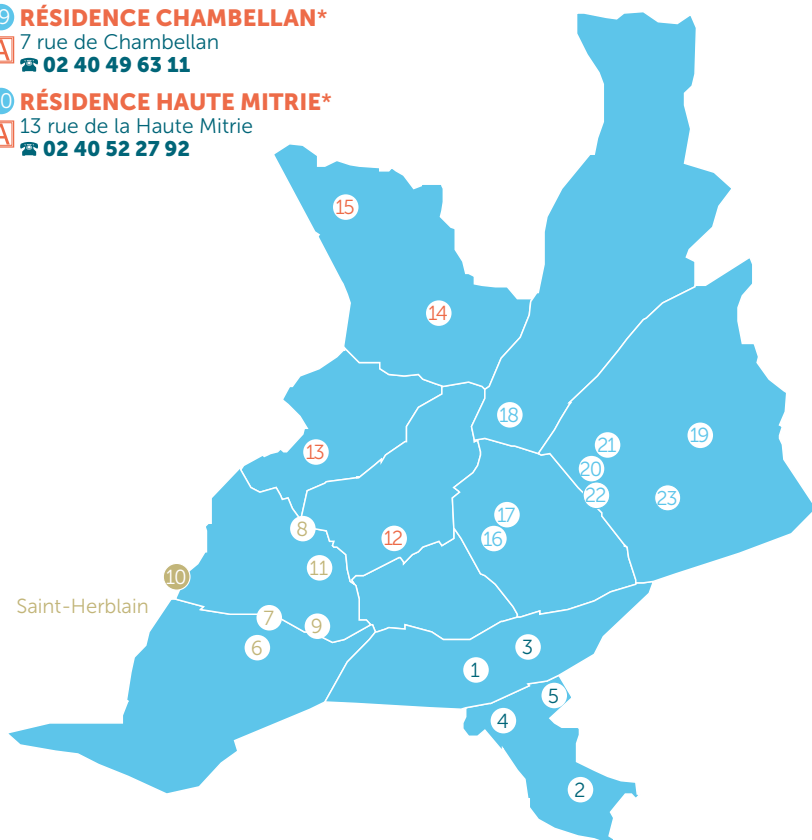
A 27 rue du Croissant
☎ **02 40 49 44 38**

22 RESTAURANT INTERLUDE

106 boulevard des Belges
☎ **02 40 93 13 12**

**23 RÉSIDENCE BOTTIÈRE
CHÉNAIE**

1 place du commandant Cousteau
☎ **02 40 49 42 91**



5 • Ma santé

La santé, c'est l'essentiel ! Pour la maintenir ou la rétablir, il s'agit de bénéficier de traitements adaptés, de s'adresser à des spécialistes qualifiés, mais avant tout de prévenir les pathologies liées à l'âge.



Faire son bilan de santé

PAR LE BILAN GRATUIT EN CENTRE D'EXAMEN

Vous êtes assurés sous le régime général ? Vous pouvez bénéficier d'un **bilan de santé gratuit** tous les 5 ans. Une série de tests permettra d'analyser votre état de santé. Parlez-en à votre médecin traitant. Vous pouvez aussi vous inscrire sur le site www.ameli.fr, ou appeler directement le centre d'examen de votre choix.

Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)

 www.ameli.fr

Centre d'examen de santé de Nantes

(Ce centre s'adresse aux personnes en difficulté sociale)

 3 rue du président Édouard Herriot - Nantes

 02 51 88 88 30

AVEC LE CENTRE DE PRÉVENTION AGIRC-ARRCO

Vous avez plus de 50 ans et vous relevez d'un régime de retraite Agirc et Arrco ? L'équipe Bien Vieillir du centre de prévention Agirc-Arrco peut vous proposer un bilan personnalisé, des ateliers bien-être ou des activités en prévention des pathologies liées à l'âge.



Des informations et conseils pour bien vivre au quotidien sur www.pourbienvieillir.fr

Centre de prévention Agirc-Arrco Pays de la Loire

 02 44 76 24 00

 accueil@bienvieillirpdl.org

 www.centredeprevention.com/cpbvaa-pays-de-la-loire

Faire son bilan de santé *(suite)*

PAR UN DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Vous avez entre 50 et 74 ans ? Vous pouvez bénéficier, tous les 2 ans, d'une mammographie de dépistage (même sans facteur de risque particulier).



Ce dépistage est organisé par Cap Santé Plus 44, qui s'occupe également du dépistage du cancer colorectal des hommes et des femmes dès 50 ans.

CAP Santé Plus 44

📍 50 route de Saint-Sébastien - Nantes

☎ 02 51 79 80 20 / 02 90 92 71 21

✉ info@cap-sante-plus-44.org

🌐 www.cap-sante-plus-44.org

Vous pouvez aussi consulter **e-cancer.fr**

Accompagné(e) avec la Ligue contre le cancer

La Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique offre des services gratuits au domicile des patients, isolés ou en incapacité de se déplacer, en traitement ou post-traitement. Un programme d'accompagnement personnalisé et non médicalisé peut être proposé : activités physiques adaptées, accompagnement diététique, soins socio-esthétiques, coiffure et soutien psychologique.

La Ligue contre le cancer de Loire-Atlantique

📍 9 rue Pélisson - Nantes

☎ 02 40 14 00 14

🌐 www.liguecancer44.fr

Être pris(e) en charge par des professionnels de santé

i Vous souhaitez connaître **la liste des professionnels de santé exerçant près de chez vous** (médecin, infirmière, kinésithérapeute, etc.) ? Consultez le site de la Caisse primaire d'assurance maladie et son annuaire de santé : www.ameli.fr.

Vous y trouverez aussi des fiches conseils pour vivre au quotidien en toute sérénité : éviter les chutes, prévenir la maladie, etc.

POUR LES MALADIES CHRONIQUES

Maladies chroniques 44 (MC 44) est un réseau à la disposition des professionnels, mais aussi des patients. Son objectif : améliorer votre qualité de vie si vous êtes atteint d'une pathologie cardiaque, respiratoire, ou de diabète.

MC 44

 20 rue Paul Ramadier - Nantes

 02 40 47 82 44

 www.mc44.fr

POUR LES DÉFICIENCES VISUELLES

L'association Valentin Haüy s'est fixée pour mission de restaurer et développer l'autonomie des déficients visuels. Ses moyens : promouvoir l'accès à l'écrit et proposer des activités culturelles, sportives et de loisirs. Vous pourrez y trouver du matériel adapté pour la vie quotidienne, des aides à la lecture, aux déplacements, etc.

Comité Valentin Haüy - Loire-Atlantique

Coordonnées page 11

Un accueil individuel sur rendez-vous est possible.

Être pris(e) en charge par des professionnels de santé (suite)

POUR LES DÉFICIENCES AUDITIVES

Surdi Info est le centre national d'information sur la surdité. Il a pour mission d'informer les personnes sourdes, devenues sourdes ou malentendantes, leur famille et les professionnels qui les accompagnent.

Surdi Info

🌐 www.surdifrance.org

☎ 0812 040 040 (numéro d'appel au tarif local)

La plateforme d'information 5 jours / 7 répond à toutes vos questions par mail, tchat, courriel, SMS, téléphone ou visio en langue des signes française (LSF).

Le Bucodes SurdiFrance est une fédération d'associations de personnes malentendantes et devenues sourdes. Sa mission : défendre leurs intérêts et améliorer leurs conditions de vie. Elle édite notamment le magazine trimestriel *6 Millions de malentendants*.

Des guides sont à votre disposition : vous pouvez les consulter ou les télécharger sur le site <https://surdifrance.org>

ARDDS

🏠 441, allée Beau Rivage - Nantes

☎ 06 12 67 83 14

✉ section44@ardds.org

POUR LES SOINS PALLIATIFS ET LA FIN DE VIE

L'association COMPAS (Coordination mutualisée de proximité pour l'appui et le soutien) accompagne les patients en soins palliatifs et leurs proches, dans le respect de leurs choix. Elle peut faciliter le maintien dans le lieu de vie jusqu'au décès (en soutenant les professionnels libéraux, les patients et leurs proches).

Site hospitalier Laennec

🏠 Boulevard Jacques Monod - Nantes

N.B. Les locaux sont situés rue du Moulin de la Rousselière à Saint-Herblain.

☎ 02 40 16 59 90

✉ compas@chu-nantes.fr

L'Hôpital Bellier dispose d'un centre ambulatoire de gériatrie clinique pour une évaluation gériatrique globale. Cette prestation s'adresse aux personnes âgées fragilisées de plus de 75 ans, présentant des troubles de la marche ou de l'équilibre, des facteurs de risque de chute ou une perte d'autonomie. Si nécessaire, des bilans complémentaires (mémoire, nutrition) sont réalisés sur place. Une consultation de psychogériatrie est également ouverte à toute personne âgée de plus de 60 ans, présentant des troubles d'adaptation psychologique au vieillissement.

L'hôpital Laennec propose également des consultations au sein du Centre mémoire de ressource et recherche (CMRR), ouvert à l'ensemble de la population sans condition d'âge.

Les Nouvelles Cliniques Nantaises, la clinique Brétéché et **la clinique Jules Verne** proposent sur rendez-vous des consultations et différentes évaluations (bilan de mémoire, bilan de chute, d'altération de l'état général).

LES SERVICES D'HOSPITALISATION DE GÉRIATRIE

Plusieurs établissements accueillent directement les personnes âgées de plus de 60 ans, malades en phase aiguë et orientées à la demande de leur médecin traitant. Celles-ci bénéficient de soins, d'une évaluation globale et peuvent formuler un projet médico-social en vue de leur retour à domicile. Si nécessaire, cette hospitalisation peut être prolongée dans un service de soins, sur décision médicale.

Être pris(e) en charge par des professionnels de santé *(suite)*

L'HOSPITALISATION DE JOUR

L'hôpital de jour psychogériatrique de Nantes est une unité de soins alternative à l'hospitalisation. Il permet la prise en charge de l'ensemble des problèmes psychopathologiques de la personne âgée de plus de 60 ans. Les soins restent compatibles avec un maintien dans votre cadre de vie, qu'il s'agisse de difficultés d'adaptation ou de troubles cognitifs débutants. L'hôpital de jour offre des activités thérapeutiques et un suivi individuel, du lundi au vendredi.

Hospitalisation de jour psychogériatrique de l'hôpital Bellier

🏠 41 rue Curie - Nantes

☎ 02 40 68 66 79

CONSULTATIONS ET HOSPITALISATIONS GÉRIATRIQUES

Centre hospitalier Bellier

🏠 41, rue Curie - Nantes

☎ 02 40 68 66 60

Hôpital Nord Laennec

🏠 Boulevard Jacques Monod
Nantes

☎ 02 40 08 33 33

Nouvelles Cliniques Nantaises

🏠 Rue Éric Tabarly - Nantes

☎ 02 28 25 50 00

Clinique Brétéché

🏠 3 rue de la Béraudière
Nantes

☎ 08 90 71 0711

Clinique Jules Verne

🏠 2-4 route de Paris
Nantes

☎ 02 51 17 17 17

Veiller à sa santé psychologique

AVEC UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Être écouté et accompagné peut aider à rompre l'isolement et favoriser votre bien-être, si vous êtes en situation de fragilité sociale ou personnelle.

Association Astrée

Soutien gratuit par des bénévoles formés et encadrés, et possible à domicile.

☎ 02 28 08 05 82 - 🌐 www.astree.asso.fr

La passerelle (payant et à domicile)

Soutien psychologique de la personne âgée et de sa famille à domicile.

☎ 06 62 84 38 78

Association Le Pas

Adultes en situation de précarité désirant un suivi psychologique par un professionnel.

Maison de quartier La mano

☎ 06 69 62 01 57

Association Recherche et rencontres

Centre social spécialisé dans la lutte contre l'isolement, la prévention du mal-être et du risque suicidaire.

☎ 02 40 08 08 10

✉ secretariat@recherche-et-rencontres-nantes.org

Association Bi-Pôles

Groupes de parole et cycles d'information, pour les personnes atteintes de troubles bipolaires et pour leur entourage.

Maison des associations

☎ 06 86 54 77 64

Autrement dit - Les Apsyades

Lieu d'accueil, d'écoute et de libre parole des personnes en souffrance psychique et en situation de précarité.

☎ 02 40 52 11 00

Veiller à sa santé psychologique *(suite)*

AVEC UNE ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

Vous ne pouvez pas ou ne préférez pas vous déplacer, mais vous ressentez le besoin de parler à quelqu'un ? Plusieurs structures proposent des écoutes téléphoniques (généralement anonymes et confidentielles).

Solitud'écoute

Service de l'association des petits frères des Pauvres
7j/7 de 15h à 18h

☎ 0 800 47 47 88 (n° vert gratuit)

Croix rouge écoute

7j/7 de 10h à 22h en semaine et de 12h à 18h le week-end

☎ 0 800 858 858 (appel anonyme et gratuit)

SOS Amitié

24h/24

☎ 02 40 04 04 04

SOS Dépression 44

Écoute téléphonique les lundis, mardis, jeudis et vendredis
de 18h à 20h

☎ 02 40 08 25 60

SOS Help

Ligne gratuite d'écoute de langue anglaise en France
7j/7 de 15h à 23h

☎ 01 46 21 46 46

AGRI écoute

Numéro d'écoute en cas de détresse proposé
par la Mutualité sociale agricole
Parlez à un professionnel 24h/24

☎ 09 69 39 29 19 (prix d'un appel local)

EN CAS D'ADDICTION

Une relation d'abus ou de dépendance, avec consommation de produits (alcool, drogues, tabac, médicaments, produits dopants, etc.) ou sans produit (comportement alimentaire, jeu de hasard et d'argent, Internet, etc.) peut se traduire par des maladies ou des troubles du comportement, voire nuire à votre entourage. Parlez-en à votre médecin traitant ou appelez un numéro vert.

Drogue info service

☎ 0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe)

☎ 01 70 23 13 13

🌐 www.drogues-info-service.fr

Alcool info service

☎ 0 980 980 930

🌐 www.alcool-info-service.fr

Joueurs info service

☎ 09 74 75 13 13

🌐 www.joueurs-info-service.fr

EN CAS DE MALTRAITANCE

La maltraitance des personnes âgées peut prendre différentes formes (maltraitance physique, psychologique, financière, etc.). Elle n'est pas nécessairement volontaire et peut être liée à une situation d'épuisement, à de la négligence ou à un manque d'information. Elle peut être le fait de membres de la famille, du voisinage ou de professionnels, se dérouler à domicile ou en établissement. Il est possible de prévenir ces situations, et de les signaler - qu'on en soit la victime ou le témoin.

ALMA

ALLô MALtraittance des personnes âgées et/ou handicapées

Local : ☎ 02 40 710 710

les lundis et mercredis de 14h à 17h (répondeur 24h/24).

National : ☎ 39 77

Veiller à sa santé psychologique (suite)

À LA SUITE D'UN DÉCÈS

Le décès d'un proche est généralement un moment difficile. La Ville de Nantes propose de vous orienter pour vous aider dans l'organisation des démarches : qui prévenir ? Quelles cérémonies ? Quelles formalités accomplir ? Dans quels délais ? Quelles aides ?...

ALL•NANTES 02 40 41 9000 et sur www.nantes.fr/deces

L'interprétariat au service des migrants

L'association ASAMLA dispose d'une équipe d'interprètes médiateurs en langues russe, turque, d'Afrique de l'Ouest, roumaine et arabe. Elle s'est donné pour mission de faciliter la communication entre les personnes migrantes et les professionnels de santé, du social et de l'éducation. La demande d'interprétariat est à formuler au secrétariat.

ASAMLA

🏠 49-51 chaussée de la Madeleine - 44000 Nantes

☎ 02 40 48 51 99

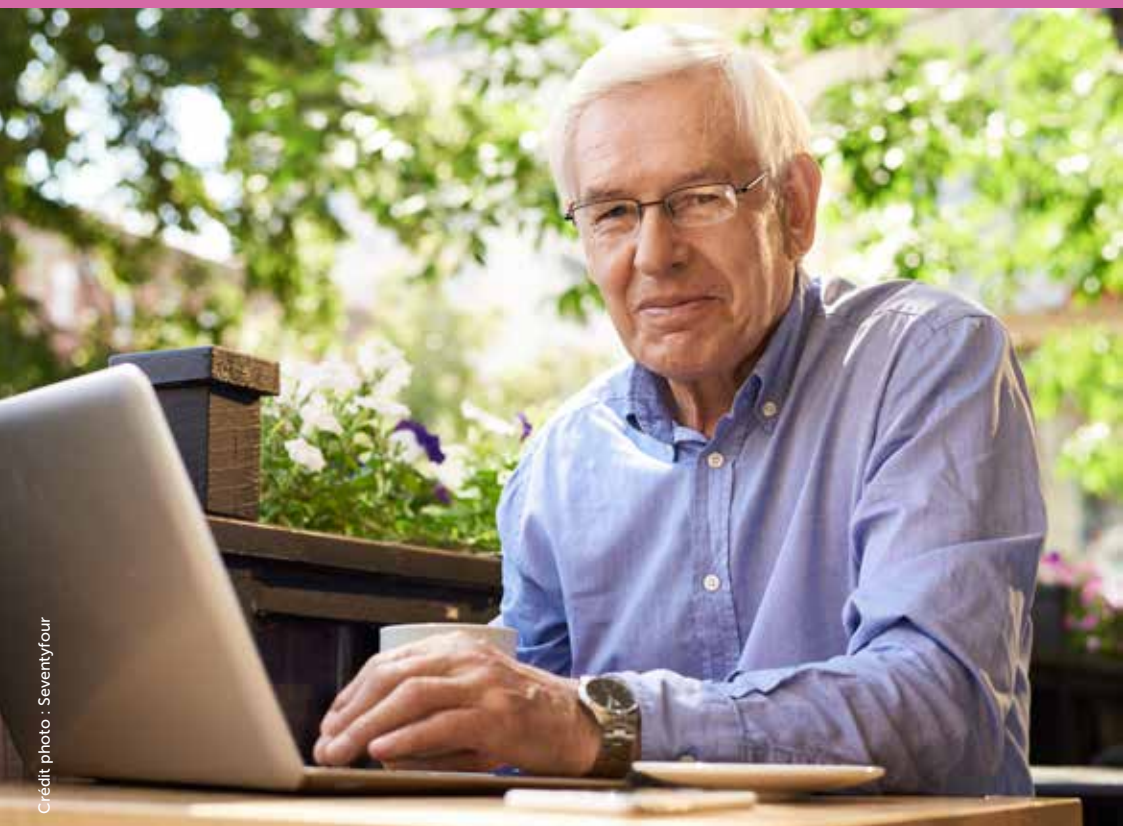
✉ contact@asamla.org

Credit photo : Syda Productions



6 • Mes droits et mes aides financières

Retraite, santé, tranquillité publique ou litiges de la vie quotidienne... Chaque citoyen a des droits et peut bénéficier de certaines aides en cas de difficultés. Encore faut-il le savoir et le faire valoir !



Les droits à la retraite

EN TANT QUE SALARIÉ(E)

Pour la retraite principale : vous devez faire votre demande 4 à 6 mois avant la date souhaitée de prise d'effet. Attention ! La caisse de retraite principale compétente varie selon l'emploi que vous exercez :

- > la CARSAT pour les salariés du commerce, des industries et des services,
- > la MSA pour les salariés agricoles,
- > la Sécurité sociale des indépendants (ex-RSI) pour les commerçants, artisans et industriels.

Si vous avez cotisé à plusieurs régimes, vous devez adresser une unique demande à la dernière caisse à laquelle vous étiez rattaché(e).



Vous êtes salarié(e) titulaire d'un secteur public ?

Vous bénéficiez d'un régime spécial (fonction publique, CNRACL, SNCF, industries électriques et gazières...).

Pour la retraite complémentaire : vous devez aussi déposer une demande. Renseignez-vous auprès du CICAS (voir coordonnées page suivante), le lieu d'information des salarié(e)s des régimes AGIRC-ARRCO et Ircantec.

Salarié étranger ? Vous avez les mêmes droits !

Les salariés étrangers en situation régulière ont les mêmes droits que les salariés français. Pour vous aider dans vos démarches, vous pouvez contacter Infos migrants. Si vous avez besoin d'un interprète, l'association Santé migrants de Loire-Atlantique (ASAMLA) se tient à votre disposition.

Renseignements :  <http://info-migrants.org>

Les droits à la retraite *(suite)*

CARSAT Pays de la Loire

🏠 2 place Bretagne - Nantes

☎ 09 71 10 39 60

💻 www.carsat-pl.fr (demande de retraite en ligne possible)

MSA

(Mutualité sociale agricole) Loire-Atlantique / Vendée
Régime de base pour les ouvriers,
les employés ou cadres de l'agriculture.

🏠 2, impasse de l'Esperanto - Nantes

☎ 02 51 36 88 88

💻 www.msa44-85.fr

Sécurité sociale indépendants (ex-RSI)

🏠 11 bis boulevard Alexandre Millerand - Nantes

☎ 0809 40 36 48

💻 www.secu-independants.fr

CICAS

(Centre d'information et de coordination de l'action sociale)

🏠 11, rue du Chemin Rouge - Nantes

(accueil uniquement sur rendez-vous)

☎ 0820 200 189 (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h)

💻 www.cicas.agirc-arrco.fr

EN CAS DE FAIBLES RESSOURCES

Vous êtes retraité(e) et ne bénéficiez que de faibles ressources ?

L'allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) peut vous être attribuée. Il s'agit d'une prestation mensuelle versée par la CARSAT (si vous dépendez du régime général), par la MSA (si vous dépendez du régime agricole) ou par la Caisse des dépôts - SASPA (exclusivement pour les personnes ne relevant pas du système d'assurance vieillesse français). Elle sera partiellement récupérée sur votre succession.

i L'Aspa s'ajoute, dans une certaine limite, à vos revenus personnels. Elle est soumise à certaines conditions (âge, ressources, résidence en France). Si vous êtes étranger, il vous sera demandé, par exemple, de détenir un titre de séjour autorisant à travailler depuis au moins 10 ans.

Caisse des Dépôts - SASPA

🏠 Rue du Vergne - 33059 Bordeaux Cedex

☎ 05 56 11 33 99

(du lundi au vendredi de 13h30 à 16h)

Vous ne percevez pas de pension de retraite et votre demande d'Aspa a été rejetée ? Vous pouvez demander à bénéficier de l'allocation simple d'aide à domicile aux personnes âgées, versée par l'État. Le dossier est à retirer auprès du CCAS ou de la mairie de votre commune.

i Cette allocation simple est soumise à certaines conditions (âge, ressources, résidence en France). Si vous êtes étranger, vous devez résider en France métropolitaine de manière ininterrompue depuis au moins 15 ans avant vos 70 ans.

ALL•NANTES 02 40 41 9000

**Retrait du dossier auprès du service Prestations -
Ville de Nantes**

(coordonnées page 81)

Les aides financières

POUR LE LOGEMENT

Vous êtes propriétaire ou locataire dans le privé, en logement social, en résidence autonomie ou en domicile services ?

Vous bénéficiez peut-être de l'allocation logement sociale (ALS) ou de l'aide personnalisée au logement (APL).

Renseignez-vous auprès de votre caisse d'allocations familiales (CAF), ou de la MSA (salariés du régime agricole).

Nantes expérimente une assurance habitation pour tous

La Ville de Nantes vous aide également à accéder à un contrat de qualité à un prix raisonnable, sous conditions de ressources. Un partenariat a été signé avec deux assurances : Groupama et MAE.

Informations :

ALL●NANTES 02 40 41 9000

et sur www.nantes.fr/assurance-habitation

Vous vivez en établissement d'hébergement pour personnes âgées (EHPAD) ou dans un domicile collectif ? Selon votre situation, vous pouvez bénéficier de différentes aides :

- > l'allocation de logement sociale (ALS) ou l'aide personnalisée au logement (APL), calculée selon vos ressources et le prix de journée de l'établissement,
- > l'aide sociale à l'hébergement : versée par le Département, de Loire-Atlantique, cette prestation couvre tout ou partie des frais liés à votre hébergement en établissement ou chez un accueillant familial. Elle est attribuée en fonction des ressources et de vos biens, ainsi que des ressources de vos "obligés alimentaires" (conjoint(e), enfants). Selon votre situation, les montants peuvent être récupérables sur votre succession.



Pour vous ouvrir les droits à l'aide sociale à l'hébergement, votre établissement de résidence doit être agréé à l'aide sociale. Le dossier est à retirer à la mairie ou auprès du service Prestations.
Informations : **ALL●NANTES** 02 40 41 9000

POUR LE MAINTIEN À DOMICILE

Votre caisse de retraite et/ou votre mutuelle peuvent participer au financement de certains services à domicile (aide à domicile, portage de repas, téléassistance, transports accompagnés, etc.). Les critères pour obtenir ces aides varient selon les organismes : prenez contact avec ceux dont vous dépendez (voir coordonnées page 74).



Vous sortez d'hospitalisation ? Des services à domicile peuvent être pris en charge dans les premières semaines après votre retour chez vous.

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) peut vous être attribuée, sous conditions d'âge (60 ans) et de perte d'autonomie. Elle peut financer tout ou partie des dépenses nécessaires à votre maintien à domicile : service d'aide à domicile, frais d'incontinence, portage de repas, accueil de jour, hébergement temporaire, installation d'équipements appropriés (barres d'appui, siège pivotant, téléassistance, etc.). Cette allocation ne donne pas lieu à récupération sur la succession de la personne concernée.



Credit photo : Ingo Bartussek

L'aide sociale pour l'aide à domicile et les repas, versée par le Département de Loire-Atlantique, peut aider à couvrir vos frais d'aide à domicile ou de portage de repas. Elle est attribuée en fonction de vos ressources et de vos biens, et peut être récupérable sur votre succession au-delà d'un certain montant. Si vous n'êtes pas de nationalité française, vous devez détenir depuis au moins 15 ans un titre de séjour vous autorisant à travailler.

Les aides financières (suite)

Caisse d'allocations familiales (CAF) de Loire-Atlantique

🏠 22 rue de Malville - Nantes

☎ 0810 25 44 10

💻 www.caf.fr

Mutualité sociale agricole (MSA) de Loire-Atlantique / Vendée

🏠 2 impasse de l'Esperanto - Saint-Herblain

Adresse postale : 44957 Nantes Cedex 9

☎ 02 51 36 88 88

💻 www.msa44-85.fr

Service Prestations

Ville de Nantes

(coordonnées page 81)

Vous pouvez obtenir un dossier de demande d'APA ou d'aide sociale auprès des services du Département ou du CLIC Nantes Entour'âge.

Département de Loire-Atlantique DGAS (Direction générale adjointe de la solidarité)

Délégation de Nantes

🏠 26 boulevard Victor Hugo - CS 96308 - 44263 Nantes

☎ 02 44 76 74 33

💻 www.loire-atlantique.fr

CLIC Nantes Entour'âge (coordonnées page 81)

EN CAS DE DIFFICULTÉS FINANCIÈRES PASSAGÈRES

La Ville de Nantes peut vous octroyer une aide financière ponctuelle. Pour en savoir plus et en faire la demande, rapprochez-vous du CCAS de la Ville de Nantes ou du centre médico-social (CMS) de votre quartier.

Centre communal d'action sociale

🏠 1 bis place Saint-Similien - 44000 Nantes

ALL•NANTES 02 40 41 9000

ou 🌐 <https://eservices.nantesmetropole.fr>
(rubrique Solidarités)

Si vous êtes sourd ou malentendant, un travailleur social maîtrisant la langue des signes française peut échanger via Skype.

✉ CCAS_Contact_LSF@mairie-nantes.fr

Département de Loire-Atlantique

(pour trouver votre CMS de rattachement)

☎ 02 40 99 10 00 ou sur www.loire-atlantique.fr

CPAM

☎ 36 46 (prix d'un appel local sauf surcoût imposé par certains opérateurs)

Par e-mail en vous connectant sur votre compte

🌐 www.ameli.fr

POUR LES FRAIS DE SANTÉ

La complémentaire santé est indispensable pour être mieux remboursé de vos frais de santé. Si vos revenus sont limités, la CPAM peut vous proposer : la couverture maladie universelle complémentaire (CMUC) ou l'aide pour une complémentaire santé (ACS extralégale ou aide supplémentaire).

Vos frais d'équipements de santé (appareils auditifs, matériel médical) peuvent faire l'objet d'une aide financière individuelle auprès de la CPAM ainsi que du fonds d'action sociale de votre caisse de retraite et/ou de votre mutuelle.

Les aides financières (suite)

POUR FAIRE RESPECTER VOS CHOIX

Vous pouvez désigner une personne de confiance pour vous accompagner dans vos démarches de santé - y compris lors des consultations médicales - et transmettre à l'équipe soignante vos volontés au cas où vous seriez hors d'état de vous exprimer.



Vous restez le destinataire de l'information et c'est vous qui consentez, ou non, aux soins.

Vous pouvez rédiger des directives anticipées. Le médecin et l'équipe médicale qui vous prendront en charge pourront connaître vos souhaits relatifs à votre fin de vie (en particulier la possibilité de limiter ou d'arrêter des traitements), lorsque vous serez hors d'état d'exprimer votre volonté.



Ce document écrit, daté et signé est sans limite de temps, révoquant et modifiable à tout moment ; en cas de souhaits contradictoires, les directives primeront sur les souhaits de la famille.

Parlez-en à votre médecin traitant, ou rendez-vous sur www.has-sante.fr

La santé, parlons-en !

L'association France Assos Santé vous renseigne, vous accompagne pour toutes les questions relatives à la santé (questions juridiques, sociales) et porte la voix de l'ensemble des patients. Elle a mis en place plusieurs services :

- > **Santé Info Droits** : une ligne d'information juridique et sociale autour de toutes les questions de santé
☎ 01 53 62 40 30
- > **Le site 66 millions d'IMpatients** : un outil d'information et d'expression au service de tous les usagers
💻 www.66millionsdimpatients.org
- > **La permanence France Assos Santé** :
🏠 16, rue Hermann Geiger - Nantes
☎ 02 40 75 23 65
✉ paysdelaloire@france-assos-sante.org

Les aides et protections juridiques

POUR FAIRE VALOIR VOS DROITS

Vous rencontrez des difficultés pour faire valoir vos droits ? La Maison de la justice et du droit, les conciliateurs de justice de Nantes et la Maison de l'avocat se tiennent à votre disposition.

Maison de la justice et du droit

🏠 21 rue Charles Roger - Nantes

☎ 02 51 80 64 30

Conciliateurs de justice sur Nantes

Permanence à la mairie centrale : rendez-vous auprès d'ALL●NANTES 02 40 41 9000

Permanence dans les mairies de quartier : rendez-vous directement auprès de la mairie de votre quartier.

Maison de l'avocat

🏠 25 rue La Noue Bras de Fer - Nantes

☎ 02 40 20 48 45

💻 www.barreaunantes.fr

POUR VOTRE TRANQUILLITÉ

Incivilités, voisinage, réglementation, stationnement... ? La Maison de la tranquillité publique est un lieu de ressources prévu pour centraliser les demandes des Nantais(es) en matière de sécurité et de tranquillité publique.

Maison de la tranquillité publique

🏠 11 boulevard Stalingrad - Nantes

☎ Allo tranquillité publique 02 40 41 99 99

Du lundi au vendredi de 8h à 19h et le samedi de 8h à 13h.

💻 www.maisontranquillite.fr

Les aides et protections juridiques *(suite)*

POUR RÉSOUDRE UN LITIGE

Pour répondre à vos questions en matière de concurrence et de consommation, vous aider à résoudre un litige de consommation, faire face aux abus et aux arnaques... La Direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes propose des fiches pratiques et des conseils, ainsi que la liste des associations de défense des consommateurs du département de Loire-Atlantique.


Direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes (DGCCRF)


 www.economie.gouv.fr/dgccrf

Nouvelles voies Pays de la Loire : un accompagnement gratuit !

Besoin d'un accompagnement administratif et d'un éclairage juridique ? Un chargé d'accompagnement vous accueille gratuitement et sur rendez-vous. Il peut vous aider à rédiger un courrier, compléter un dossier, contacter un organisme, réaliser une démarche en ligne ou vous éclairer sur un point de droit. Les thèmes d'intervention : la famille, la consommation et le surendettement, les dossiers administratifs, le logement, le travail et la santé.

Renseignements :

 06 20 36 72 94

 contactnvpdl@gmail.com

POUR ÊTRE PROTÉGÉ(E) EN CAS DE BESOIN

Une mesure de protection juridique (sauvegarde de justice, curatelle et tutelle) peut être mise en place dans l'intérêt de la personne en cas d'altération des facultés mentales et/ou corporelles. Le juge des tutelles apprécie le degré d'incapacité, de la personne en fonction d'un certificat médical circonstancié, établi par un médecin agréé (remboursement non pris en charge par la Sécurité sociale) et à la suite de l'audition de la personne concernée (si son état de santé le permet).

Selon la situation, différents niveaux de mesures existent :

- > la sauvegarde de justice judiciaire ou médicale : c'est une mesure de courte durée qui permet à un majeur d'être représenté pour accomplir certains actes,
- > la curatelle simple : la personne âgée est assistée pour les actes importants et garde la gestion courante,
- > la curatelle renforcée : la personne âgée a besoin d'une assistance dans certains actes et la gestion courante,
- > la tutelle : la personne âgée nécessite une représentation dans tous les actes de la vie civile.

i *La protection doit être la moins contraignante possible et en priorité être exercée par la famille. Il existe des dispositifs alternatifs comme l'habilitation judiciaire pour représentation du conjoint, l'habilitation familiale, le mandat de protection future. Vous pouvez obtenir des informations auprès de l'association de soutien aux tuteurs familiaux 44 ou auprès du tribunal d'instance.*

Soutien aux tuteurs familiaux 44 (STF 44)

Lundi, mercredi et jeudi de 9h30 à 12h - ☎ 0 825 006 044

Tribunal d'instance

Accueil public : 🏠 19 quai François Mitterrand - Nantes

Adresse postale : 🏠 Tribunal d'instance (service des tutelles) - 44922 Nantes Cedex 9

☎ 02 51 17 95 79

Site des services de l'État (Direction régionale jeunesse sport et cohésion sociale des Pays de la Loire)

pour la liste des médecins agréés :

🌐 www.pays-de-la-loire.drjscs.gouv.fr

7 • Les services de la Ville vous accompagnent !

Vous vous interrogez sur vos droits, sur votre avenir, sur les aides ou les services auxquels vous pouvez prétendre tout en restant à domicile ?

La Ville de Nantes vous accueille.



CLIC Nantes Entour'âge : s'informer

VOUS RENSEIGNER ET VOUS ORIENTER

L'équipe du Centre local d'information et de coordination (CLIC) "Nantes Entour'âge" vous informe, évalue vos besoins et vous aide à vous repérer dans les différentes aides de services, les dispositifs de financements en matière d'aide à domicile, d'aide à la toilette... Les proches qui s'interrogent pour leurs aînés, ainsi que les professionnels, peuvent également s'y rendre.

CLIC Nantes Entour'âge

🏠 10 rue Léopold Cassegrain - Nantes

☎ 02 40 99 29 80

✉ nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr

Vos prestations à domicile

AMÉLIORER VOTRE QUOTIDIEN À DOMICILE

Le service Prestations met en place des prestations et/ou des aides afin de favoriser le maintien à domicile, tout en prenant en compte vos besoins, votre situation (autonomie, finances) et votre environnement. Il peut s'agir de l'offre de restauration O'Menu (que les repas soient portés à votre domicile ou pris dans un restaurant partenaire ou dans un Ehpad), de petit bricolage, de téléassistance délivrée par le Département de Loire-Atlantique, et de répit à domicile pour les aidants. Ce service instruit également les demandes d'aides sociales du Département ou d'allocation simple.

Service Prestations - Ville de Nantes

🏠 10 rue Léopold Cassegrain - Nantes

☎ 02 40 99 28 10

✉ ccas-prestations@mairie-nantes.fr

Les renseignements sont délivrés sur place sans rendez-vous, par téléphone ou à domicile. En cas de besoin, un interprétariat est possible à l'accueil et lors des rendez-vous à domicile.

La Maison des aidants : un rôle essentiel

QU'EST-CE QU'UN AIDANT ?

Être aidant, c'est d'abord apporter, à titre non professionnel, une aide régulière à un proche en situation de dépendance ou de perte d'autonomie. C'est aussi (et surtout) accompagner une personne aimée et faire face à tous les bouleversements que la maladie ou la dépendance entraînent : changements dans l'apparence ou le caractère de la personne, modifications des projets de vie et d'avenir, évolution de la relation entre l'aidant et l'aidé...

BIENVENUE À LA MAISON DES AIDANTS

Une maison créée pour vous

Vous êtes engagé dans l'accompagnement d'une personne âgée malade ou dépendante. Votre rôle de tous les instants est précieux.

Il est tout naturel que vous ayez besoin d'être soutenu, accompagné et informé. Créée par la Ville de Nantes, la Maison des aidants est un lieu de soutien dédié aux aidants familiaux de personnes fragilisées par l'âge ou la maladie.



Crédit photo : Ville de Nantes

Une équipe pour vous soutenir

L'équipe vous propose des entretiens individuels (de préférence sur rendez-vous) ou des rencontres conviviales :

- > **Une chargée d'accueil** : pour vous présenter les services de la Maison des aidants, et vous orienter vers les professionnel(le)s.
- > **Une psychologue** : à votre écoute, pour mieux comprendre votre situation et celle de votre proche, et pour trouver des ressources utiles.
- > **Une conseillère sociale** : pour connaître les aides existantes, les structures de répit, savoir quelles démarches accomplir, vous guider dans votre démarche.
- > **Une assistante de soins en gérontologie** : pendant vos échanges et activités à la Maison des aidants, elle accueille votre proche et lui propose des activités et discussions liées à ses centres d'intérêt en tenant compte de ses capacités.

Un lieu pour comprendre, partager, se rencontrer

Pour être aidant, on a souvent besoin d'acquérir de nouvelles connaissances, de partager les expériences... Et de partager de bons moments avec son proche !

- > **Un espace de documentation** : il propose des informations sur les dispositifs de répit et les associations. Il regroupe des témoignages et des ouvrages sur les différentes pathologies, que vous pouvez emprunter gratuitement.
- > **Des activités** : tout au long de l'année, un large panel de propositions collectives permet de vous informer, de vous détendre ou de conserver une vie sociale et des loisirs :
 - des groupes de formation et d'information qui concernent directement les aidants : améliorer la communication, organiser sa vie quotidienne, mieux comprendre la maladie...,
 - des activités qui favorisent le bien-être corporel, les capacités d'expression, la détente, la relaxation,
 - des activités de détente à partager avec son proche,
 - des activités de loisirs, des sorties culturelles, des séjours de vacances, possibles avec le proche aidé et qui permettent des échanges conviviaux.

La Maison des aidants : un rôle essentiel *(suite)*



Les activités à la Maison des aidants se font sur inscription et sont gratuites (sauf les séjours vacances). Le programme des activités est accessible sur le site de la Ville de Nantes.



Maison des aidants

🏠 2 rue de Courson - 44000 Nantes
 Du lundi au vendredi de 14h à 18h et
 le 1^{er} samedi du mois de 8h30 à 12h30
 ☎ 02 51 89 17 60

LES AUTRES SERVICES DISPONIBLES

Différents services spécialisés sont à la disposition des aidants pour s'informer, trouver de l'aide... Certains sont ouverts à tous et d'autres sont spécialisés dans la maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées. **Pour obtenir des informations complémentaires, être orienté vers le service correspondant à la situation de votre proche, n'hésitez pas à prendre contact avec l'équipe de la Maison des aidants.**

La Maison des aidants : un rôle essentiel (suite)

La Halte-répît est un service payant, avec un coût forfaitaire de 10 euros par demi-journée d'accueil, quel que soit le temps passé par votre proche.



La Halte-répît fonctionne :

- les lundis et vendredis de 9h30 à 12h et de 14h30 à 17h,
- le mardi de 14h30 à 17h,
- le jeudi de 9h30 à 12h.

Les hébergements temporaires

Lors d'une sortie d'hospitalisation, si vous devez vous absenter, si vous avez besoin de répît ou pour d'autres motifs, un accueil au sein d'un établissement peut être nécessaire. En fonction de la demande, vous pouvez être accueilli et soutenu, de quelques jours jusqu'à 3 mois. Le coût d'hébergement est à la charge de la personne accueillie, avec des aides financières possibles : par l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) si elle est déjà allocataire, ou par le fonds d'action sociale des caisses de retraite si vous en faites la demande. Toutefois, le nombre de places restant limité, il convient d'anticiper votre inscription.

Deux structures disposent d'hébergements temporaires :

Le Condorcet

🏠 27 rue du Condorcet - Nantes

☎ 02 40 95 29 60

Les Jardins de la Visitation

🏠 106-108 rue Gambetta - Nantes

☎ 02 40 20 68 40

✉ nantes@jardins-arcadie.fr

> Certains EHPAD proposent aussi des hébergements temporaires : rendez-vous page 29.

FAIRE FACE AUX PATHOLOGIES ALZHEIMER ET APPARENTÉES

Différents services spécialisés sont à la disposition des aidants pour vous informer, vous accompagner ou vous soutenir.

- > **L'équipe spécialisée Alzheimer (ESA)** : elle propose un accompagnement particulier à domicile pour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée à un stade débutant à modéré.
- > **L'accueil de jour pour personnes désorientées** : il offre une prise en charge des personnes atteintes de troubles cognitifs, 1 à 2 journées par semaine. Cet accueil permet de stimuler la personne malade et de soulager l'aidant.
- > **Les associations de familles** : elles regroupent les parents et les proches de patients atteints d'une même maladie. Elles ont un rôle d'information, d'aide et d'accompagnement, et organisent des formations et activités pour leurs membres.
- > *Retrouvez les coordonnées des associations de familles sur www.nantes.fr*



Crédit photo : Peter Maszlen



ALL NANTES 02 40 41 9000
www.nantes.fr



Nous contacter

Par courrier postal Hôtel de Ville de Nantes
2 rue de l'Hôtel de Ville - 44094 Nantes Cedex 1

Accueil du public 29 rue de Strasbourg - 44000 Nantes