



Guide pratique pour les seniors nantais et leurs proches



Sommaire



Où s'informer ? À qui s'adresser ?

Où s'informer ?	p. 6
Le CLIC Nantes Entour'âge	p. 8



Se divertir et s'investir

Le repas, symbole de convivialité	p. 10
Bien-être et activités en Ehpad et en résidences autonomie	p. 11
S'ouvrir, découvrir, s'enrichir	p. 12
Des temps forts à partager toute l'année	p. 15
S'engager, participer, transmettre	p. 16



Bien vivre chez soi

Le quiz de l'autonomie	p. 18
Alerter en cas de difficulté	p. 19
Bien manger chez soi ou près de chez soi	p. 20
Les aides à domicile : un soutien précieux	p. 21
Un logement adapté à vos besoins	p. 22



Changer de lieu de vie

Une offre diversifiée de logements	p. 24
--	-------



Prendre soin de soi

La prévention pour rester en bonne santé	p. 30
Être aidé psychologiquement	p. 31
Trouver un professionnel de santé	p. 32



Être aidé

Les aides financières	p. 34
Les aides pratiques	p. 37



Être et se reconnaître aidant

Le quiz de l'aidant	p. 40
Une Maison pour les aidants	p. 41
Un temps à soi pour se ressourcer	p. 42





À mesure que la population des plus de 60 ans croît, la Ville de Nantes renforce ses dispositifs pour accompagner et soutenir les personnes âgées.

Afin de répondre aux enjeux liés à l'allongement de la durée de vie, la Ville de Nantes a développé de nombreux partenariats avec les acteurs du territoire : aide au maintien à domicile, en hébergement, à l'accès aux droits, aux soins, à la vie sociale...

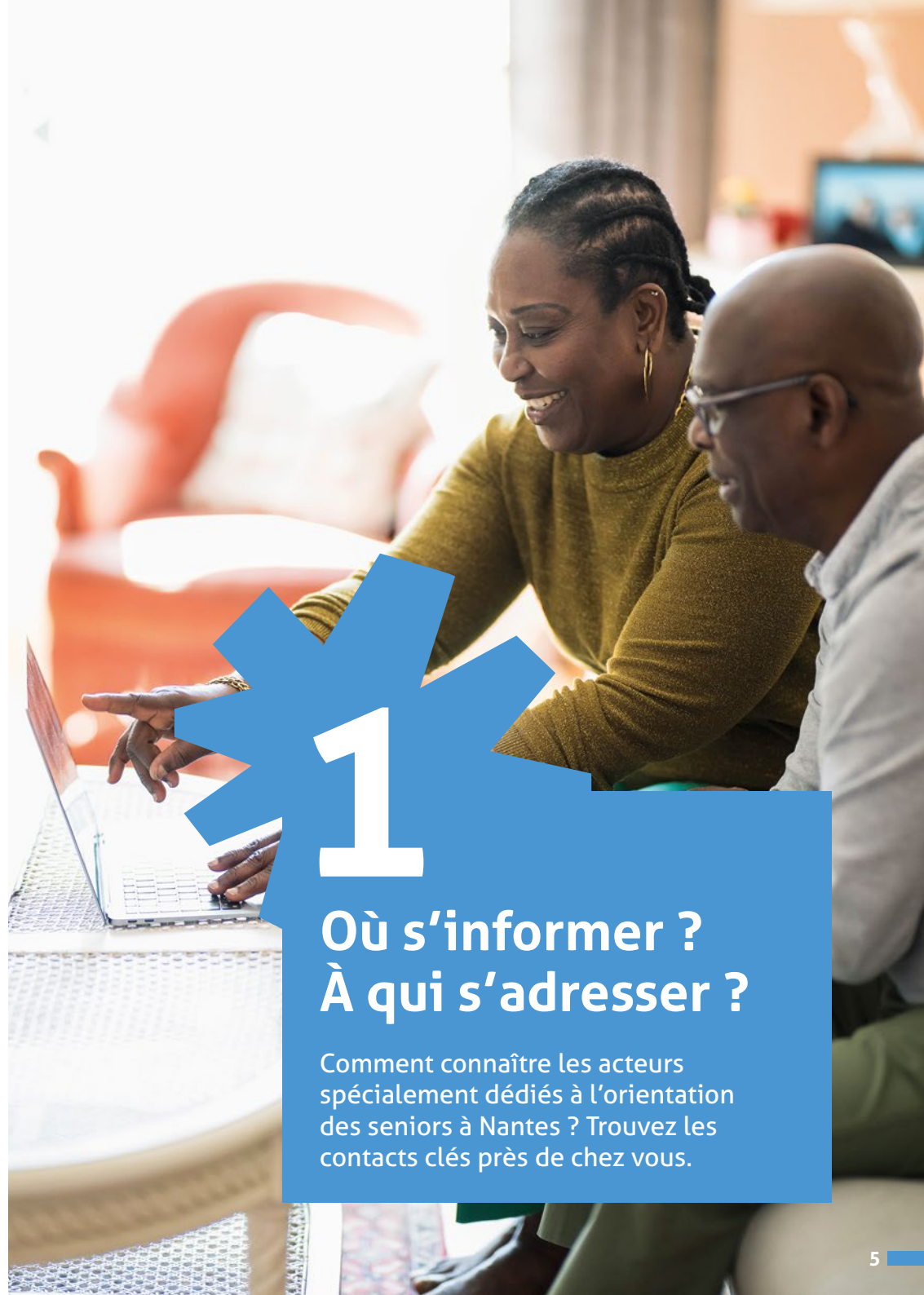
S'engager pour les seniors, c'est être présent dans leur quotidien avec des activités physiques adaptées ainsi que de nombreuses activités variées et ludiques que proposent la Ville de Nantes, le Département de Loire-Atlantique, Nantes Métropole, et de nombreux acteurs privés, publics ou associatifs.

Nous nous attachons à renforcer les activités en proximité autant pour les personnes à domicile que pour celles en résidence. Cette proximité est essentielle pour agir durablement contre l'isolement, dont deux millions de personnes âgées souffrent en France.

Aujourd'hui, les seniors restent majoritairement à domicile. C'est pourquoi, dans ce nouveau guide, la Ville de Nantes s'est aussi donnée comme mission d'accompagner ceux qui les assistent au quotidien.

Bonne lecture !

Johanna Rolland
Maire de Nantes



Où s'informer ? À qui s'adresser ?

Comment connaître les acteurs spécialement dédiés à l'orientation des seniors à Nantes ? Trouvez les contacts clés près de chez vous.

Où s'informer ?

En un coup d'œil, repérez les lieux et services près de vous.



1 Le CLIC Nantes Entour'âge

Le centre local d'information et de coordination (CLIC) est le point d'entrée dédié aux seniors et à leurs proches.

10 rue Léopold Cassegrain



2 CCAS de la Ville de Nantes

Centre communal d'action sociale

1 bis place Saint-Similien



3 Espace d'information seniors de proximité pôle Daniel Asseray

8 rue Henri Matisse



4 Maison des aidants

2 rue de Courson



Mairie centrale et mairies de quartier

pour les formalités administratives

5 La mairie centrale

29 rue de Strasbourg

6 Mairie de quartier Bellevue

1 sq. des Lauriers – Michelle Palas

7 Mairie de quartier Chantenay

1 place de la Liberté

8 Mairie de quartier Barberie

156 boulevard Robert Schuman

9 Mairie de quartier Dervallières

8 rue Henri Matisse

10 Mairie de quartier Bottière

69 rue de la Bottière

11 Mairie de quartier Île de Nantes

15 boulevard Général de Gaulle

12 Mairie de quartier Malakoff

5 boulevard de Berlin

13 Mairie de quartier Ranzay

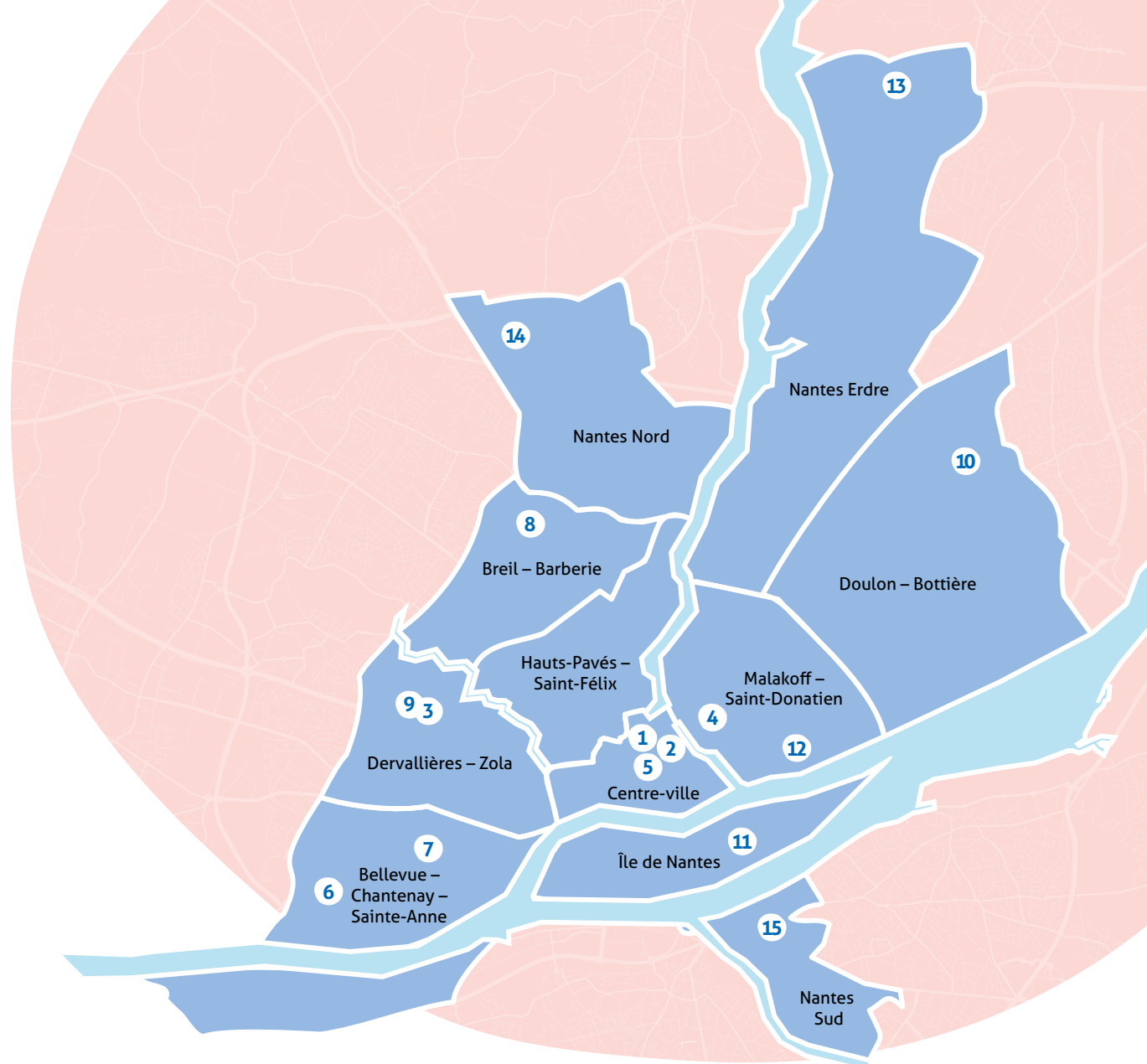
249 route de Saint-Joseph

14 Mairie de quartier Nantes Nord

7 rue Jacques Cartier

15 Mairie de quartier Nantes Sud

14 rue des Herses



Le CLIC Nantes Entour'âge

Le centre local d'information et de coordination (CLIC) est le point d'entrée dédié aux seniors et à leurs proches. Le CLIC propose un accompagnement adapté, il vous conseille sur place, par téléphone ou même chez vous.

Il vous informe et vous oriente sur :

- * vos droits ;
- * les aides envisageables et les services existants ;
- * les dispositifs de financement du maintien à domicile ;
- * les aides à domicile ;
- * les possibilités d'adaptation du logement et les autres formes d'habitat ;
- * les loisirs et les activités qui vous sont dédiés.

↳ À savoir

Le CLIC se déplace chez vous pour évaluer gratuitement votre situation et vous donner des conseils pour votre maintien à domicile.

↳ Être compris

Un service d'interprétariat par téléphone et de langue des signes française (LSF) est possible lors de vos rendez-vous, faites-en la demande.

Contact



CLIC Nantes Entour'âge
10 rue Léopold Cassegrain
02 40 99 29 80
nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr



2

Se divertir et s'investir

Sortir de chez soi, faire des rencontres, apprendre et découvrir : rien de tel pour se sentir bien ! Vous pouvez aussi transmettre vos savoirs ou vous engager dans des associations... Vous avez du temps ? Créer du lien, c'est précieux !

Le repas, symbole de convivialité

De la proximité, le plaisir d'échanger et des repas équilibrés ! Les restaurants intergénérationnels de la Ville et les établissements partenaires ouvrent leurs portes pour que les habitants se rencontrent et partagent un bon repas. Certains proposent aussi des activités. Ils vous accueillent sur réservation selon votre choix, tous les midis du lundi au samedi !

Adresses des 5 restaurants intergénérationnels

- ✦ **Bout des Landes**
6 bis rue de Concarneau
02 40 76 45 13
- ✦ **Croissant**
27 rue du Croissant
02 40 49 44 38
- ✦ **Malville**
31 rue Malville
02 40 76 05 69
- ✦ **Pirmil**
6 avenue Bonneval
02 28 20 20 77
- ✦ **Port Boyer**
4 rue de la Turballe
02 40 49 97 07



➔ D'autres lieux proposent de venir déjeuner à des prix adaptés à travers l'offre de restauration O'Menu. Une liste est disponible auprès du CLIC et sur

metropole.nantes.fr/seniors-o-menu

Contact



CCAS service prestations
Pour l'inscription au dispositif O'Menu
02 40 99 28 10
ccas-prestations@mairie-nantes.fr

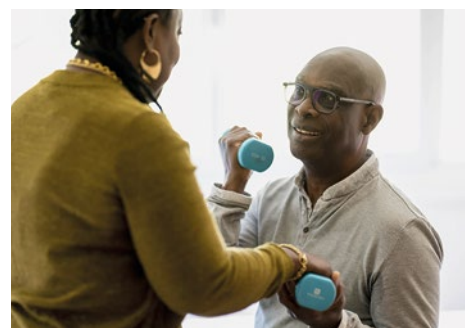
Bien-être et activités en Ehpad et en résidences autonomie

En plus des restaurants intergénérationnels, les Ehpad et les résidences autonomie offrent également des activités pour toutes et tous : atelier mémoire, gym douce, loto, karaoké, sophrologie... Consultez le programme pour trouver chaussure à votre pied !

Le programme mensuel « Bien vieillir » est disponible sur metropole.nantes.fr/seniors > rubrique aides et services.

À savoir

L'équipe de veille et d'accès au droit (EVAD) du CCAS de Nantes accompagne également l'avancée en âge par des actions de prévention et de lutte contre l'isolement. Elle vient également chez vous pour échanger librement et en confiance.



➔ L'EVAD vous encourage à vous ouvrir aux autres en vous informant sur les activités possibles près de chez vous.

Contact



EVAD
02 40 99 28 45
evad@mairie-nantes.fr

S'ouvrir, découvrir, s'enrichir

**Vous avez du temps, profitez-en !
De nombreuses activités vous sont proposées
pour mettre à profit votre temps libre.**



De quoi avez-vous envie ? Intégrer une chorale, reprendre la peinture, faire de la gym douce ou vous essayer au numérique ?

L'ORPAN, association des seniors nantais, propose des activités sociales, culturelles et de loisirs aux 60 ans et plus.

À savoir

En fonction des activités, une adhésion à l'ORPAN peut vous être demandée.

➔ Chaque trimestre, des activités, des initiatives solidaires et des sorties thématiques sont proposées aux seniors. Renseignez-vous pour vous inscrire à la prochaine.

Contact



ORPAN

6 place du Port Communeau
02 40 99 26 00
contact@orpan.fr
www.orpan.fr



Vous aimez vous évader ?

Les bibliothèques et les médiathèques municipales vous ouvrent la voie vers de nouveaux horizons... Découvrez des milliers de livres, magazines, films et documentaires mis à votre disposition ou empruntez un instrument de musique !

bibliotheque.nantes.fr

Une maison de quartier ou un centre socioculturel se situe sûrement à deux pas de chez vous. Ils proposent des activités régulières mais accueillent aussi ceux qui souhaitent s'engager dans la vie de quartier.

À savoir

Faites part à l'équipe de vos difficultés auditives ou visuelles pour avoir des supports adaptés : livres en braille, en grands caractères, audiolivres, films sous-titrés pour malentendants...

Vous aimez apprendre ?

L'Université permanente propose des conférences et des rencontres pour continuer à se former toute la vie !

Contacts



Maisons de quartier

Appelez **AlloNantes** au 02 40 41 9000 pour connaître la maison de quartier la plus proche
Carte des maisons de quartier sur :
metropole.nantes.fr/maisons-quartier

Université permanente

Parc des Chantiers – bâtiment « ateliers et chantiers de Nantes », 2 bis boulevard Léon Bureau
02 72 64 88 64
univ-perm@univ-nantes.fr

➔ Retrouvez les guides d'activités par quartier dans les centres socioculturels, dans votre maison de quartier ou encore sur le site de la Métropole. Ils regroupent les activités sportives mais aussi culturelles, solidaires et de loisirs du quartier.

metropole.nantes.fr/maisons-quartier

Une carte loisirs et sports

Spectacles, cinémas, piscines, musées, théâtres ou matchs de haut niveau : plus de 60 lieux partenaires proposent des tarifs réduits aux détenteurs de la Carte blanche. Elle est délivrée aux Nantais sous conditions de ressources. Demandez-la en mairie centrale, au 29 rue de Strasbourg, dans la mairie de votre quartier ou au CCAS, place Saint-Similien (sur rendez-vous).

metropole.nantes.fr/carte-blanche

À savoir

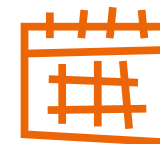
Et pour une activité à l'année ?

Avec Carte blanche, vous pouvez aussi bénéficier d'une aide financière pour vous inscrire à une pratique de loisirs, sportive ou culturelle. L'aide maximum est de 150 €.



Agenda

Des temps forts à partager toute l'année



La ville regorge de rendez-vous incontournables, emblématiques, thématiques ou festifs qui ponctuent les saisons. Lequel irez-vous découvrir, cette année ?

JANVIER-FÉVRIER

- La Folle Journée

MARS

- Le carnaval

AVRIL

- La grande braderie

MAI

- Nantes à Cœur
journée festive

Les Rencontres festives du printemps

(sur inscription)

- Le printemps des voisins

MAI ET OCTOBRE

- La brocante de Viarme

JUIN

- Fête de la musique
- Marche des fiertés
- Opéra sur écran

JUILLET

- Fête du 14 juillet
- Nuit du Voyage à Nantes

TOUT L'ÉTÉ

- Le Voyage à Nantes

JUILLET-AOÛT

- Aux Heures d'été

FIN AOÛT

- Les Rendez-vous de l'Erdre

SEPTEMBRE

La rentrée des assos, forums associatifs

- Saveurs de Viarme
- Journées européennes du patrimoine et du patrimoine

AUTOMNE

La balade des générations

OCTOBRE

Journée nationale des aidants

NOVEMBRE

Forum des seniors

DÉCEMBRE

Repas festifs (sur inscription)

Colis cadeaux

➔ L'agenda des animations est consultable en ligne metropole.nantes.fr/agenda

S'engager, participer, transmettre

Vous souhaitez mettre à profit votre temps libre ? Investissez-vous dans une association ou créez la vôtre : en plus de se sentir utile, on partage et on transmet... un sourire ou bien des savoir-faire !

Le service municipal « **Le CADRAN** » est la porte d'entrée sur la vie associative du territoire et son fonctionnement.

L'équipe du CADRAN vous reçoit sur place, avec ou sans rendez-vous, ou vous conseille par téléphone pour :

- devenir bénévole ;
- identifier les offres de bénévolat ;
- créer votre association.

Si vous faites déjà partie d'une association nantaise pour :

- vous orienter vers les services de la Ville et les partenaires ressources (appui en comptabilité, recherche de financements) ;
- vous conseiller et vous accompagner ;
- assister à des formations, soirées d'échanges sur le bénévolat, conférences...

À savoir

500 nouvelles associations voient le jour chaque année et 135 000 bénévoles s'investissent à Nantes !

Prêt à devenir bénévole ?

Sur la plateforme du bénévolat, trouvez en quelques clics la mission qui vous donnera envie de vous engager, près de chez vous, ponctuellement ou régulièrement.

benevolat.nantes.fr

L'annuaire web des associations

metropole.nantes.fr/annuaire-des-associations

Contact



Le CADRAN
5 rue Célestin Freinet
02 40 41 50 47
cadran@mairie-nantes.fr



3

Bien vivre chez soi

On souhaite souvent vivre le plus longtemps possible à son domicile... en confiance. De l'astuce du quotidien pour conserver son autonomie aux aides existantes qui peuvent favoriser un maintien à domicile en toute sécurité, voici quelques conseils pour bien vivre chez soi.

Le quiz

de l'autonomie

Êtes-vous limité dans certains actes de la vie quotidienne ?
Faites le quiz pour découvrir les aides et les soutiens possibles
afin de mieux vivre chez vous.

- Je rencontre des difficultés à faire mes courses.
 Vrai* Faux
* Le saviez-vous ? Un service d'aide à domicile peut vous aider ! (p. 21)
- Je commence à avoir peur de prendre ma douche en raison de mon équilibre.
 Vrai* Faux
* L'adaptation du logement est une vraie solution et une aide peut vous être allouée. (p. 22)
- Faire ma toilette devient compliqué.
 Vrai* Faux
* Des professionnels sont là pour vous simplifier cet acte. (p. 21)
- Je n'ai pas faim ou pas très envie de me préparer à manger.
 Vrai* Faux
* Et si vous alliez manger accompagné ? Et si vous vous faisiez livrer des repas à domicile ? (p. 10 et p. 20)
- Je sors d'une opération chirurgicale et je n'ai pas retrouvé toute mon autonomie.
 Vrai* Faux
* Les services d'aide à domicile peuvent être ponctuels et sont particulièrement utiles lors d'une sortie d'hospitalisation. (p. 36)
- Je suis en forme mais je manque de contacts et j'aimerais rencontrer de nouvelles personnes.
 Vrai* Faux
* Et si vous consultiez le programme de l'ORPAN, des maisons de quartier ou l'offre « Bien vieillir » ? (p. 11, p. 12 et p. 13)
- J'ai le sentiment de perdre la mémoire.
 Vrai* Faux
* Parlez-en à votre médecin. Des ateliers mémoire sont proposés par différents acteurs, dont le CreAT et l'ORPAN. (p. 12 et p. 22)
- Je sens que je perds l'équilibre.
 Vrai* Faux
* Profitez d'une activité sportive adaptée dans les maisons de quartier ou les centres socioculturels. (p. 14)

Alerter en cas de difficulté

Le CLIC reste votre interlocuteur privilégié.
Il vous fait connaître les dispositifs qui facilitent le maintien à domicile, selon vos besoins.

La téléassistance pour s'assurer de sa sécurité

Vous avez un bouton d'alerte qui déclenche très facilement une alarme à distance grâce à un émetteur portable installé chez vous.

Comment ça marche ?

- Vous portez un bracelet ou un pendentif émetteur avec ou sans détecteur de chute.
- Vous appuyez sur le bouton d'alerte en cas de problème.
- L'appel d'urgence est transmis via le boîtier installé chez vous.
- La centrale d'écoute ouverte 24h/24 vous appelle pour analyser la situation.
- Soit vos proches (désignés personnes-ressources) sont prévenus, soit un service de secours est appelé pour intervenir.

Vous n'avez pas d'entourage mobilisable facilement ?

Le CCAS prend le relais : un intervenant partenaire détient vos clés et se rend à votre domicile en cas d'alerte.

Gardons le contact

Vous n'avez pas de proche à proximité sur qui vous appuyer lors d'une situation exceptionnelle comme une canicule ou une crise sanitaire ? Inscrivez-vous auprès du CLIC sur le registre communal d'alerte pour être appelé et conseillé selon la situation :

metropole.nantes.fr/registre-alerte

Contact



CCAS service prestations

Pour la mise en place de la téléassistance

02 40 99 28 10

ccas-prestations@mairie-nantes.fr

Bien manger chez soi ou près de chez soi

Quelquefois, on n'a plus l'envie de se faire à manger, et cuisiner n'est pas aussi simple qu'avant. Le portage de repas, ponctuel ou régulier, aide à continuer à bien se nourrir tout en gardant la forme grâce à des menus équilibrés ! Différentes offres existent à Nantes, dont le dispositif O'Menu proposé par le CCAS.

Bien manger participe à un bon moral ! Et comme le service s'adapte à vos besoins et à vos ressources, vous pouvez choisir chaque semaine :

- le nombre de repas livrés ;
- le menu à partir des propositions du service ;
- le régime alimentaire ou bien la texture mixée, si besoin.

Le portage de repas O'Menu est mis en place après définition de vos besoins avec l'équipe du service prestations.

L'heure de passage de la livraison vous est transmise et vous pouvez suspendre ou stopper le service librement.

À savoir

Si manger seul vous pèse, pensez à vous rendre dans un lieu proche de chez vous (Ehpad, résidences...) : vous y déjeunerez en bonne compagnie (voir p.10).

Contact



CCAS service prestations

Pour accéder au dispositif O'Menu ou connaître les autres prestataires de portage de repas à Nantes
02 40 99 28 10
ccas-prestations@mairie-nantes.fr

Les aides à domicile : un soutien précieux

En cas de perte d'autonomie, vous pouvez avoir besoin de différentes aides pour bien vivre à domicile.

Pour les gestes du quotidien

Ménage, courses, préparation des repas, aide administrative, aide à l'habillage, accompagnement à des rendez-vous... Des professionnels de l'aide à domicile peuvent vous aider. Vous pouvez les employer directement ou via un service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD).

À savoir

Besoin de matériel médical ? En cas de nécessité, chez vous ou en établissement, vous pouvez acheter ou louer du matériel médical auprès d'associations, de pharmacies ou de sociétés spécialisées.

Pour des soins

Aide à la toilette, aide au lever et au coucher, soins d'hygiène, soins infirmiers, aide à la prise de médicaments... Sur prescription médicale, des professionnels

exerçant en libéral ou au sein d'un service de soins infirmiers à domicile (SSIAD) peuvent intervenir chez vous avec une prise en charge partielle ou totale.

→ **Le dispositif DIVADOM** (dispositif innovant de vie à domicile) offre aussi des services renforcés aux habitants des quartiers Breil – Barberie, Dervallières – Zola, Nantes Nord, Hauts-Pavés – Saint-Félix ou Bellevue – Chantenay – Sainte-Anne afin de favoriser leur maintien à domicile.

Contact



CLIC Nantes Entour'âge

02 40 99 29 80
nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr

Un logement adapté à vos besoins

Pensez à l'adaptation du logement pour éviter les accidents du quotidien : douche adaptée, chemin lumineux, barre d'appui des toilettes ou loupe éclairante pour lire, il existe de nombreuses astuces.

Besoin de faire des petits travaux ?

Le **dispositif petit bricolage** vient à votre secours ! Des professionnels conventionnés réalisent les travaux, et au bricolage peuvent s'ajouter d'autres services tels que l'électricité, la plomberie, le jardinage...

La Maison de l'habitant

- Propose un espace ressources et un accompagnement juridique, financier et fiscal autour de l'habitat.
- Recherche des solutions aux besoins spécifiques de logement.

Le CreAT vous aide à cerner vos besoins

- Conseils d'ergothérapeutes.
- Visite d'un appartement témoin (10 rue de Bruxelles) pour tester les aides techniques.

À savoir

Le CCAS met en place des aides financières définies en fonction de vos revenus.

Contacts



CCAS service prestations

Pour le petit bricolage

02 40 99 28 10 ccas-prestations@mairie-nantes.fr

Maison de l'habitant

02 40 89 30 15 contact@adil44.fr

CreAT

02 52 10 81 95 creat@nantesmetropole.fr
Découvrir l'appartement témoin : metropole.nantes.fr/creat



Changer de lieu de vie

Si votre logement n'est plus adapté ou que la solitude ou la dépendance vous pèsent, optez pour une autre forme d'habitat. Il existe de nombreuses possibilités : colocation, résidence autonomie, logement bleu, Ehpad... Trouvez le lieu qui vous correspond le mieux.

Une offre diversifiée de logements

L'offre de logements permet de trouver un habitat adapté à son état, mais aussi à ses aspirations.

POUR PARTAGER UN LOGEMENT

- * 1
Accueil familial
- * 2
Habitats partagés

POUR DES SERVICES DÉDIÉS ET DES LOGEMENTS ADAPTÉS

- * 3
Résidences autonomie
- * 4
Résidences services
- * 5
Habitats inclusifs
- * 6
Domicile accompagné ou domicile services
- * 7
Logements bleus

Pour partager un logement

- * 1
Accueil familial
Les personnes retraitées sont logées chez des particuliers et participent à la vie quotidienne et familiale. Elles évitent ainsi l'isolement, restent actives et bénéficient d'un accompagnement par la famille d'accueil (agrée par le Département).

- * 2
Habitats partagés
Entre seniors ou avec des plus jeunes, cohabiter devient de plus en plus usuel et évite la solitude. Les personnes vivent chez elles avec une présence rassurante et font des économies en partageant les frais.

POUR LES SENIORS DÉPENDANTS

- * 8
Ehpad



*** 7**

Logements bleus

Situés près de toutes commodités, ces T2 ou T3 sont aménagés par les bailleurs sociaux pour les seniors de plus de 65 ans (seuls ou en couple). Les locataires bénéficient d'une veille sociale régulière pour accompagner l'avancée en âge.

Pour les seniors dépendants

*** 8**

Ehpad

Ils proposent un hébergement permanent des seniors dépendants dans un cadre de vie communautaire, et sont dotés des services nécessaires à la vie quotidienne. Quelques places sont proposées en hébergement temporaire pour un soutien ponctuel (durée variable selon les structures).

Pour des services dédiés et des logements adaptés

*** 3**

Résidences autonomie

Elles accueillent des seniors autonomes ou en perte d'autonomie qui souhaitent avoir un logement privatif et adapté tout en bénéficiant d'espaces collectifs et d'animations, de services ou de personnels dédiés. Les résidences ne sont pas médicalisées et sont accessibles selon des critères d'âge, d'autonomie et de ressources.

*** 4**

Résidences services

Privés ou associatifs, ces logements sont dotés de services communs facturés en redevance mensuelle en plus du loyer. Les occupants peuvent louer ou acheter le logement.

*** 5**

Habitats inclusifs

Ces habitats, composés d'une dizaine de logements et d'espaces partagés, offrent des moments collectifs encadrés par un animateur.

*** 6**

Domicile accompagné ou domicile services

Ces logements sociaux T2 ou T3, non meublés et adaptés, font partie d'immeubles occupés par des familles et des jeunes. Une redevance services donne accès à un espace commun et à des services (animations, restauration, permanence, soutien administratif, relationnel).



 **À savoir**

Certains Ehpad ont des espaces adaptés et peuvent accueillir des seniors désorientés.

- * **UPAD** (unité personnes âgées désorientées) : unité d'hébergement adaptée aux résidents désorientés.
- * **PASA** (pôle d'activités et soins adaptés) : espace offrant des activités journalières adaptées pour les résidents présentant des troubles de désorientation.

Contact



Pour en savoir plus sur l'offre de logements : metropole.nantes.fr/seniors



Comment faire sa demande ?

* Le **CLIC** vous oriente sur l'offre du territoire, les typologies de logement et les démarches à effectuer.

* **ViaTrajectoire** est une plateforme numérique. Toute demande d'inscription en Ehpad, résidence autonomie, accueil de jour ou hébergement temporaire doit y être obligatoirement enregistrée.

➔ Vous avez des difficultés avec l'informatique ?

L'espace numérique du CCAS peut vous aider à remplir la demande sur ViaTrajectoire. Prenez contact au **02 40 99 27 00**.

Contacts



CLIC Nantes Entour'âge
02 40 99 29 80
nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr

ViaTrajectoire
trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire



Prendre soin de soi

Il est essentiel de s'occuper de soi et de s'entourer des bons professionnels en fonction de ses besoins. Du médecin traitant pour un rendez-vous aux conseils de prévention, découvrez les bons réflexes à adopter pour votre santé.

La prévention pour rester en bonne santé

Pour garder la forme, parlez avec votre médecin traitant : il vous aide à trouver les bons leviers ou à faire des bilans réguliers.

Être acteur de son avancée en âge

Le centre de prévention Agirc-Arrco de Nantes vous invite à être acteur de votre avancée en âge. Dès 50 ans, il propose aux salariés de l'Agirc-Arrco un parcours de prévention avec bilan de santé, ateliers et conférences thématiques.

Un bilan pour y voir clair

L'équipe mobile de gériatrie territoriale propose, à partir de 75 ans, une évaluation réalisée à proximité de votre domicile. Parlez-en à votre médecin, qui pourra vous orienter. Un bon moyen de dépister vos fragilités et d'anticiper grâce à des conseils d'experts.

À savoir

Les Maisons sport-santé vous accueillent avec ou sans ordonnance pour reprendre une activité et améliorer votre santé physique et mentale.

* Maison sport-santé de Bellevue
29 rue du Plessis Gautron
07 88 86 27 79

* Maison sport-santé UFOLEP
19 bis rue Pierre Brossolette (Rezé)
02 51 86 33 34

Être aidé psychologiquement

Comme la santé physique, nous avons toutes et tous une santé mentale. Elle évolue au fil du temps et peut être malmenée par des situations de vie ou des étapes difficiles.

Conserver une bonne santé mentale

Le veuvage, la maladie, l'arrivée en retraite, la solitude non choisie ou encore la perspective du grand âge sont des moments qui peuvent être rudes.

En parler à son entourage, à son médecin ou à une association évite tout mal-être ou repli sur soi.

➔ Les centres médico-psychologiques (CMP) peuvent apporter une écoute et un accompagnement psychologique adaptés à votre situation. Consultez la liste sur www.chu-nantes.fr

Contact



Centre de prévention Agirc-Arrco de Nantes
02 44 76 24 00
accueil.nantes@centredeprevention.fr

Contacts



Votre médecin en premier recours ou SOS médecins

24h/24 – 7j/7
02 40 50 30 30

Astrée

Soutien gratuit par des bénévoles formés pouvant intervenir à domicile
02 28 08 05 82

Solipsy

Accueil et accompagnement psychologique
02 40 08 08 10

Solitud'Écoute

0800 47 47 88



Trouver un professionnel de santé

Trouver un professionnel de santé est essentiel, ne restez pas isolé face à une situation difficile.

Le site Ameli : un allié pour votre santé !

Vous y trouverez tous les professionnels de santé. Le site vous informe également de vos droits et de vos démarches, des remboursements santé et des actions proposées par l'Assurance maladie.



Vous ne trouvez pas de médecin traitant ?

Ne restez pas sans solution : saisissez le médiateur CPAM.

À savoir

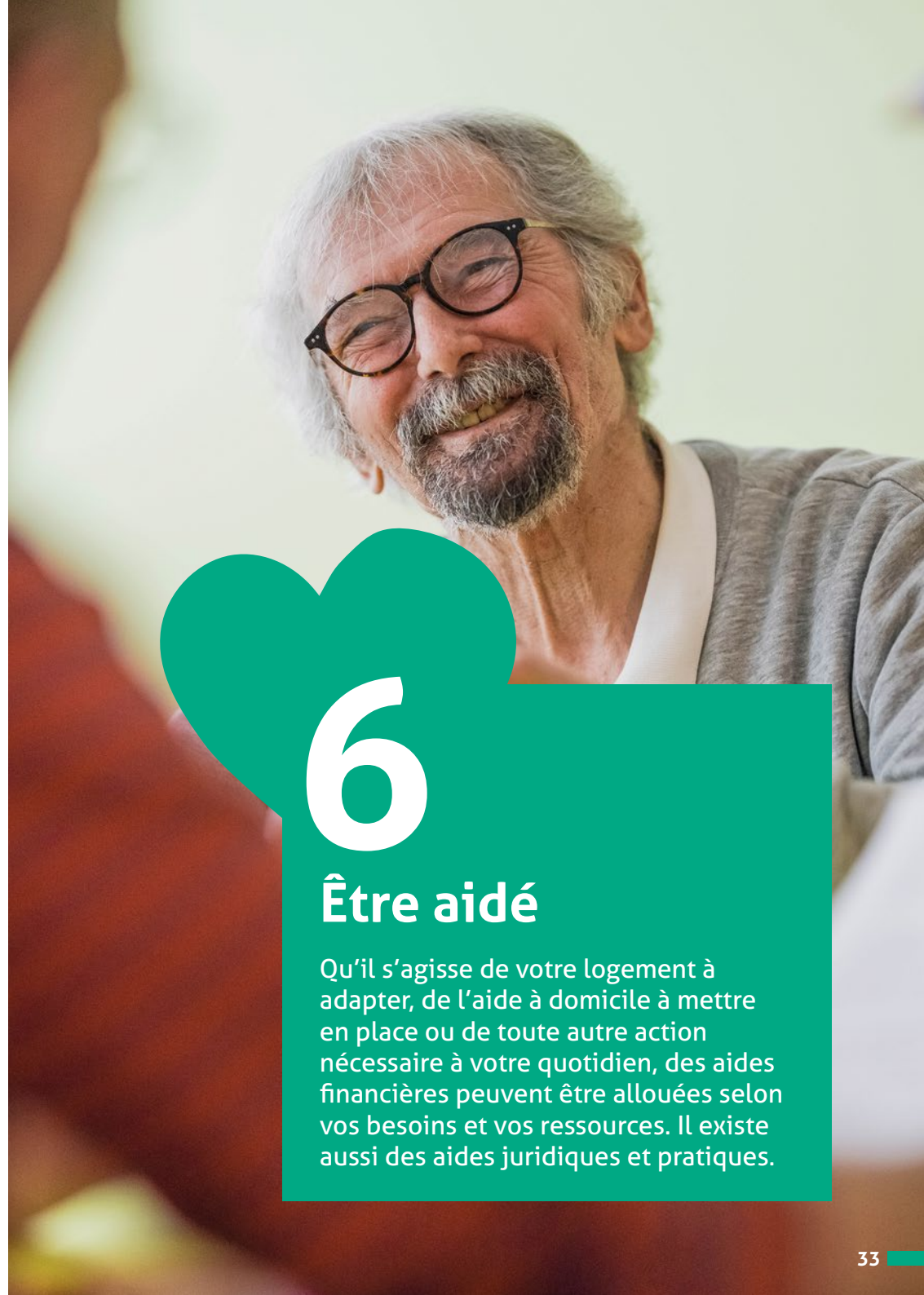
Sortir de la spirale de la maltraitance
Victime ou témoin, il est possible de signaler les situations de maltraitance. Contactez **ALMA** (Allô maltraitance des personnes âgées) au **02 40 710 710** ou numéro national **39 77**.

Contacts



Ameli.fr
L'annuaire santé pour trouver un professionnel
annuaresante.ameli.fr

CPAM
36 46



6

Être aidé

Qu'il s'agisse de votre logement à adapter, de l'aide à domicile à mettre en place ou de toute autre action nécessaire à votre quotidien, des aides financières peuvent être allouées selon vos besoins et vos ressources. Il existe aussi des aides juridiques et pratiques.

Les aides financières

Selon votre situation, vos ressources et votre degré d'autonomie, vous pouvez bénéficier d'aides spécifiques.

Aides au logement

- ♥ **Les frais d'hébergement** (en Ehpad ou en résidence) peuvent être en partie couverts, selon votre situation.
 - Par l'ALS, allocation de logement social, ou l'APL, aide personnalisée au logement. Elles sont calculées selon vos ressources et le prix de journée de l'établissement. Contactez la Caisse des allocations familiales au **32 30**.
 - Par l'aide sociale à l'hébergement du Département. Cette prestation couvre tout ou partie des frais liés à l'hébergement en établissement ou chez un accueillant familial.
- ♥ **Le fonds solidarité logement (FSL)** aide financièrement lorsqu'on

rencontre des difficultés pour accéder au logement ou pour s'y maintenir (pour les locataires, les sous-locataires, celles et ceux hébergés à titre gracieux, et les propriétaires occupants, sous conditions de ressources).

Aide à domicile et aide aux repas

- ♥ Le CCAS peut mettre en place l'aide sociale du Département (sous conditions).
- ♥ Les caisses de retraite peuvent aider également selon leurs propres critères. Demandez le dossier à votre caisse, au CLIC ou téléchargez-le :

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

Contacts



CCAS service prestations
Pour les aides sociales du Département
02 40 99 28 10
ccas-prestations@mairie-nantes.fr

.....
Pour demander les aides du **FSL**
02 40 99 29 50
fsl@nantesmetropole.fr ♥ eservices.nantesmetropole.fr

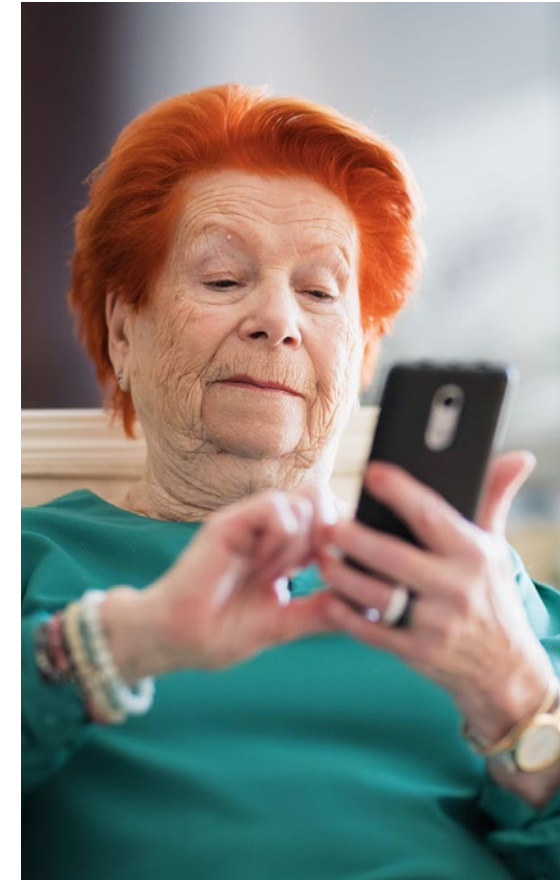
L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Elle est attribuée aux 60 ans et plus à partir d'un certain niveau de perte d'autonomie, sans conditions de ressources. Le montant alloué est calculé selon les revenus. Personnalisée, elle aide à accomplir les actes de la vie courante : service d'aide à domicile, frais d'incontinence, portage de repas, accueil de jour, installation d'équipements...

Fins de mois difficiles, dépenses imprévues...

Le CCAS de la Ville de Nantes met en place des aides pour accompagner au quotidien en cas de difficultés : aides financières, conseils et accompagnement.

Par exemple, l'**aide « coup de pouce »**, de 60 à 125 €, est attribuée sous 48h sur justification de ressources et de charges de logement. Elle peut être renouvelée tous les trois mois.



Contacts



CLIC Nantes Entour'âge
Pour demander l'APA
02 40 99 29 80
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

.....
CCAS
Pour l'aide « coup de pouce » ou bénéficier de conseils sur la gestion de votre budget
02 40 99 27 00
metropole.nantes.fr/mes-aides



L'aide à une complémentaire santé

- ♥ Quelle que soit votre situation, vous avez droit à une mutuelle. Cinq mutuelles partenaires de la Ville proposent des contrats de qualité à prix modérés. Le CCAS vous oriente et une aide financière est possible (jusqu'à 200 €/an).
- ♥ Une complémentaire santé solidaire est proposée aux personnes aux revenus les plus modestes. Elle évite l'avance de frais pour l'achat de médicaments ou de dispositifs médicaux.

À savoir

Vous sortez d'hospitalisation ?
 Votre mutuelle et/ou votre caisse de retraite peut prendre en charge ponctuellement une aide à domicile à votre retour chez vous.

Contacts



CCAS

Pour les mutuelles partenaires et l'aide à la complémentaire santé
 02 40 99 27 00

La caisse primaire d'assurance maladie au 36 46

Les aides pratiques

Consommation énergétique, aide juridique, outil numérique, déplacement... Vous n'êtes pas à l'aise ? Ces services peuvent aussi vous être utiles.

Mieux maîtriser votre consommation

L'appartement témoin éco-appart vous apporte des conseils pour faire baisser votre facture d'énergie... tout en étant éco-responsable !



Aides juridiques

- ♥ **La maison de la justice et du droit** est là pour vous informer sur vos droits et vous aider à régler les conflits que vous pourriez rencontrer.
- ♥ **L'ISTF 44** (information et soutien aux tuteurs familiaux de Loire-Atlantique) répond aux questions relatives à la protection des personnes vulnérables et informe sur les mesures de protection possibles (tutelle, curatelle...).

Contacts



Éco-appart

8 rue Marcel Sibille
 02 40 99 28 01

Maison de la justice et du droit

02 51 80 64 30

ISTF 44

02 72 88 33 10

Se déplacer sereinement

- ♥ **Naolib** : tarif préférentiel pour les plus de 60 ans, tarification solidaire pour les plus faibles revenus et gratuité le week-end ! Possibilité de rendez-vous avec un conseiller mobilité pour des conseils personnalisés.
- ♥ **Proxitan** : service accessible sur inscription et réservation aux détenteurs d'une carte mobilité inclusion invalidité ou d'une carte d'invalidité à 80 %. Déplacements à bord de minibus équipés avec une équipe formée.
- ♥ **Des transports individualisés** peuvent être mis en place. Ces services sont payants. Demandez la liste au CLIC Nantes Entour'âge.

- ♥ **Sortir Plus** : crainte ou difficulté à sortir seul ? Les retraités de plus de 75 ans du régime Agirc-Arrco peuvent être aidés dans leurs déplacements par une personne de confiance. Faites la demande en amont, le dossier sera étudié et le service mis en place avec un professionnel agréé.

Besoin d'une aide pour le numérique ?

L'utilisation de l'informatique, d'internet ou d'un smartphone vous est complexe ? Profitez, au CCAS, d'ateliers d'initiation et de pratique sur l'usage simple d'une boîte mail ou les démarches en ligne. Vous êtes motivé ? Vous pouvez même suivre une formation !

Contacts



Espace Mobilité Naolib

2 allée Brancas
02 40 444 444

Proxitan

02 51 81 78 78

Sortir Plus

Contactez un conseiller Agirc-Arrco
0 971 090 971

CCAS

Pour accéder à l'espace numérique
02 40 99 27 00 (sur rendez-vous)



7 Être et se reconnaître aidant

Lorsqu'on est aux côtés d'un proche malade ou dépendant, on aide et on soutient parfois même sans considérer son propre investissement. Voici les infos utiles pour vous soutenir et vous aider à vous ressourcer.

Le quiz de l'aidant

**C'est quoi, être aidant ? C'est qui, un aidant ?
Faites le quiz pour mieux connaître les contours
de ce rôle parfois méconnu.**

1 Un aidant est toujours un membre de la famille.

Vrai Faux

2 Un aidant doit souvent sacrifier ses propres besoins et loisirs au profit de la personne âgée.

Vrai Faux

3 Les aidants peuvent ressentir de la culpabilité ou du stress lorsqu'ils prennent du temps pour eux-mêmes.

Vrai Faux

4 Un aidant peut coordonner les services médicaux et sociaux pour la personne âgée.

Vrai Faux

5 Les aidants ne bénéficient pas de formations ou de soutiens spécifiques pour les aider dans leur rôle.

Vrai Faux

6 Un aidant peut se sentir vulnérable, stressé et désorienté psychologiquement.

Vrai Faux

1. Faux – Un aidant peut être un ami, un voisin ou un bénévole.

2. Faux – Bien que les aidants consacrent beaucoup de temps à l'aidé, il est important qu'ils prennent soin d'eux-mêmes et maintiennent un équilibre.

3. Vrai – Les aidants peuvent ressentir de la culpabilité ou du stress lorsqu'ils prennent du temps pour eux-mêmes ou lorsqu'ils confient leur proche à d'autres.

4. Vrai – Il aide parfois à la coordination des services autour de la personne âgée.

5. Faux – Des formations et des soutiens existent, renseignez-vous auprès de la Maison des aidants.

6. Vrai – L'aidant, qu'il soit familial ou autre, peut mettre sa santé mentale en péril. Des aides et des soutiens psychologiques existent et le répit est essentiel.

Une Maison pour les aidants

Lieu ressource, la Maison des aidants accompagne celles et ceux qui aident les personnes fragilisées par l'âge ou la maladie. L'équipe accueille, conseille et soutient les aidants pour prévenir les risques d'épuisement et pour les aider, tant au niveau administratif que psychologique.

Vous y trouverez des professionnels à l'écoute, des temps d'échanges entre pairs, seul ou avec votre proche en perte d'autonomie :

- ✕ ateliers bien-être, échanges collectifs ;
- ✕ formation, cafés d'échanges thématiques ;
- ✕ soutien psychologique ;
- ✕ temps partagés avec son proche, activités physiques, chant ;
- ✕ séjour ouvert aux aidants et aidés.

➔ **Conseil d'aidant : abordez tous les sujets délicats tant que tout va bien !**
La prévention et l'anticipation de la perte d'autonomie vous rendent plus serein quand la situation de votre proche se détériore.

À savoir

Durant la participation de l'aidant à une activité ou lors d'un entretien individuel, l'aidé peut être accompagné par les professionnels de la Maison des aidants.

Contact



Maison des aidants (à contacter avant de vous déplacer)
2 rue de Courson
02 51 89 17 60
maisondesaidants@mairie-nantes.fr
metropole.nantes.fr/maison-aidants

Un temps à soi pour se ressourcer

En tant qu'aidant, il est normal d'avoir besoin de pauses ! En vous octroyant du temps libre, vous vous ressourcez pour mieux prendre soin de vos proches... Des solutions sont à votre disposition.

La halte répit

À la halte répit, vous pouvez confier votre proche. Il pourra y profiter d'activités stimulantes ou relaxantes encadrées par des professionnels (inscription préalable entre dix jours et 48h avant, pour quelques heures ou une demi-journée – coût : 11,20 €).

Le transport depuis le domicile peut être assuré par le partenaire de la Ville, Titi Floris (à réserver avec le créneau de la halte répit, 2,20 € pour les Nantais, 3,30 € pour les Métropolitains).

Des accueils de jour

Votre proche atteint de troubles cognitifs peut être accueilli au sein de

structures dédiées. Il bénéficiera ainsi d'activités variées et personnalisées pendant votre pause.

- ✕ **Accueil** de une à trois fois par semaine selon la situation.
- ✕ **Financement possible** pour les bénéficiaires de l'APA (voir p. 35).
- ✕ **Service de transport** proposé par certaines structures (le coût peut être pris en charge sous conditions).

Le répit à domicile

Du temps complémentaire de répit à domicile peut être mis en place et donner droit à une aide financière après une évaluation par la Maison des aidants.

Contacts



Maison des aidants (halte répit et répit à domicile)
2 rue de Courson
02 51 89 17 60 ✕ maisondesaidants@mairie-nantes.fr
metropole.nantes.fr/maison-aidants

.....
Liste des accueils de jour disponible auprès du CLIC
et sur metropole.nantes.fr/seniors



Un grand merci aux contributeurs et contributrices de ce guide, seniors nantais, aidants et professionnels du CLIC et du CCAS qui ont témoigné, aux apprentis comédiens ayant posé devant les objectifs, aux équipes de la résidence autonomie, du RIG de Port Boyer et de la Maison des aidants qui ont ouvert leurs portes pour les reportages.

Comment simplifier le quotidien ?
Où échanger à proximité ?
Comment se faire aider ou anticiper
son habitat de demain ?

Ce guide livre les ressources et les
contacts utiles pour les seniors nantais
et leurs proches.

Toutes les informations concernant
les seniors sur :
metropole.nantes.fr/seniors