Vivre à son domicile

Changer de lieu de vie

Trouver des solutions relais

Profiter de son temps libre

Informations pratiques

Loire Atlantique

# Bien vieillir
## en Loire-Atlantique

**Édition 2018**

**Informations sur loire-atlantique.fr/bienvieillir**

Chaque personne âgée a un parcours, une histoire et des **souhaits particuliers**. Au fil des années et selon son état de santé, chacun peut être confronté à des choix différents : **rester chez soi, envisager un nouveau logement ou entrer dans un établissement**.
Pour aujourd'hui ou pour demain, ce guide vous permettra de découvrir **les possibilités** qui sont **offertes en Loire-Atlantique**.
Être à l'écoute de tous, c'est la volonté du Département.

**Philippe Grosvalet,**
Président du Département de Loire-Atlantique

## sommaire


**1 Vivre à son domicile** 5
- Les services d'aide à domicile 5
- Le portage de repas 6
- La téléassistance 7
- Les services de soins infirmiers 7
- Les déplacements à la demande 8
- Adapter son logement 9

**2 Changer de lieu de vie** 11
- Des logements indépendants et adaptés 11
- L'accueil familial 12
- Les établissements médicalisés 13

**3 Trouver des solutions relais** 15
- L'accueil de jour 15
- Les haltes-relais 15
- L'hébergement temporaire 15

**4 Profiter de son temps libre** 17
- L'agenda des sorties en Loire-Atlantique 17
- Les randonnées en Loire-Atlantique 17
- Sites naturels et « balades en nature » 17
- La Maison du Lac de Grand-Lieu 17
- Les sites de Grand Patrimoine 19
- Les Archives départementales 19

**5 Informations pratiques** 21
- 10 conseils pour bien vieillir ! 21
- Les aides financières possibles 21
- Contacts et sites utiles 22
- Glossaire 26

# 1 Vivre à son domicile

Garder ses repères, entretenir son logement, bénéficier de soins, maintenir des liens sociaux… Pour pouvoir vivre à son domicile avec un maximum d'autonomie, il existe différents soutiens possibles.

## ➜ Les services d'aide à domicile

Les services d'aide à domicile proposent de l'aide au ménage, aux courses, aux repas, à la toilette ou de l'accompagnement…

Vous pouvez choisir l'emploi direct et recruter vous-même cette aide à domicile.
Vous en êtes l'employeur et gérez toutes les formalités administratives.

Vous pouvez également faire appel à des organismes : associations, entreprises ou Centres communaux d'action sociale (CCAS). Vous choisissez alors entre deux types de fonctionnement.

- **Le mode prestataire :** l'organisme est l'employeur de l'intervenant à domicile. Il veille à vous fournir un service adapté et émet la facture correspondant à la prestation.
- **Le mode mandataire :** l'organisme vous met en relation avec un intervenant à domicile. Il assure l'ensemble des formalités administratives, mais vous demeurez l'employeur légal de l'aide à domicile.

**+ Aides financières possibles** *(sous certaines conditions)*

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- Aide sociale
- CPAM, caisse de retraite et MSA

**+ Qui contacter ?**

- les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département
- les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- le Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie

➜ *Voir coordonnées p.22 à 25*

**+ Plus d'infos ?**

➜ loire-atlantique.fr/bienvieillir

## ➜ Le portage de repas

Des repas peuvent être livrés à votre domicile. Ainsi, vous :

- **consommez des repas diététiques** qui respectent vos besoins et vos éventuelles restrictions alimentaires,
- **recevez la visite régulière d'une personne** qui, en livrant le repas, échange quelques mots, prend des nouvelles.

### + Aides financières possibles *(sous certaines conditions)*

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

### + Qui contacter ?

- les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département
- les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- le Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie

➜ *Voir coordonnées p.22 à 25*

### + Plus d'infos ?

➜ loire-atlantique.fr/bienvieillir

## ➜ La téléassistance

Le Département gère un service de téléassistance 7j/7 et 24h/24 qui apporte assistance et réconfort. À l'aide d'un médaillon ou d'un bracelet, vous pouvez être mis en relation directe avec le centre d'écoute de la téléassistance, sans décrocher votre téléphone. Selon la nature de l'appel, des professionnels peuvent prévenir un membre de la famille ou de l'entourage, un service d'aide à domicile ou faire intervenir un service d'urgence. Deux autres services sont proposés sans supplément : un détecteur de chute et un détecteur de fumée reliés à la centrale d'écoute. La durée de l'abonnement est modulable et les tarifs sont adaptés en fonction des revenus.

**+ Aides financières possibles** *(sous certaines conditions)*

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

**+ Qui contacter ?**

- les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département
- les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- le Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie

➜ *Voir coordonnées p.22 à 25*

**+ Plus d'infos ?**

➜ loire-atlantique.fr/bienvieillir

## ➜ Les services de soins infirmiers

De nombreux services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) existent en Loire-Atlantique. Sur prescription médicale, des infirmiers ou aides-soignants peuvent se déplacer à domicile.

**+ Aides financières possibles** *(sous certaines conditions)*

- CPAM, mutuelle et MSA

**+ Qui contacter ?**

- votre médecin traitant
- les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- le Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie
- l'Agence régionale de la santé (ARS)

➜ *Voir coordonnées p.22 à 25*

**+ Plus d'infos ?**

➜ loire-atlantique.fr/bienvieillir

## ➜ Les déplacements à la demande

**Lila à la demande est un service de transport collectif** qui permet de réaliser des déplacements ponctuels et de proximité.
Vous êtes pris en charge devant chez vous et conduit sur le lieu de votre choix, dans la limite du secteur géographique dont vous dépendez et en dehors des secteurs couverts par la TAN et la STRAN.
Son coût : un ticket Lila par trajet (2,40 €* en plein tarif et 2,10 €* par carnet de 10 tickets) et deux tickets pour un aller-retour.

### + Qui contacter ?

- Allo Lila : 09 69 39 40 44
- Votre mairie

### + Plus d'infos ?

➜ lila.paysdelaloire.fr
➜ Certaines communes également mettent en place des services de transports adaptés. Renseignez-vous dans votre mairie.



** Tarif au 1er septembre 2017.*

## ➜ Adapter son logement

Le Département accorde aux propriétaires de plus de 60 ans, bénéficiaires de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et sous certaines conditions, des subventions pour des travaux d'adaptation de logements (pose de monte-escalier, construction d'une nouvelle pièce en rez-de-chaussée ou de sanitaires plus accessibles…).

**+ Aides financières possibles** *(sous certaines conditions)*

- Aide à l'amélioration de l'habitat privé

**+ Qui contacter ?**

- Le service habitat du Département : 02 40 99 12 82 ou 02 40 99 19 10

**+ Plus d'infos ?**

➜ loire-atlantique.fr/adapter-habitat

Chèque autonomie

Loire Atlantique

Les personnes bénéficiant d'une aide à domicile perçoivent leur allocation personnalisée d'autonomie (APA) sous la forme de chèques emploi service universel (CESU) préfinancés, appelés Chèques autonomie. Un moyen simple et sûr de payer leur intervenant-e. Plus d'informations sur loire-atlantique.fr/apa

# 2 Changer de lieu de vie

Au fil des années, l'éloignement des commerces, la difficulté à se déplacer et à être totalement autonome sont autant d'éléments pour envisager un nouveau "chez soi".

## ➜ Des logements indépendants et adaptés

Si vous souhaitez changer d'habitat tout en gardant votre indépendance, il existe des logements conçus pour faciliter le quotidien. Dans un environnement rassurant, vous profitez de compagnie, d'activités, de commerces et services de proximité et éventuellement d'un accompagnement régulier.

**Selon les prestations que vous recherchez, vous pouvez choisir :**

- **un logement du parc social** adapté aux personnes âgées ;
- **le village-retraite :** un groupement de maisons individuelles fréquemment implanté en périphérie de ville ou dans des bourgs. Il bénéficie généralement de la proximité d'une maison de retraite et de ses prestations (repas, activités…) ;
- **la résidence-service :** un appartement dont vous êtes locataire ou propriétaire auquel s'ajoutent, moyennant finances, une présence journalière, des espaces et des services collectifs (animation, restauration) ;
- **le domicile-service :** un appartement en locatif uniquement qui vous propose les mêmes prestations qu'une résidence-service ;
- **la résidence autonomie (ex-foyer logement) :** un établissement médico social dont le personnel vous accompagne dans le quotidien et assure des animations en fonction de vos besoins.

### + Aides financières possibles *(sous certaines conditions)*

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

### + Qui contacter ?

- les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département
- les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- le Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie
- la Caisse d'allocations familiales (CAF)

➜ *Voir coordonnées p.22 à 25*

### + Plus d'infos ?

➜ Liste de tous les logements du département sur loire-atlantique.fr/bienvieillir

## ➜ L'accueil familial

L'accueil familial permet à une personne âgée de bénéficier d'un accueil permanent ou temporaire à temps complet ou partiel au sein d'une famille dont l'un des membres adultes a été agréé comme accueillant familial. Vous disposez d'une chambre, participez à la vie de famille et profitez d'un accompagnement personnalisé assuré par l'accueillant familial et son entourage. Les deux parties s'engagent réciproquement en signant le contrat d'accueil type qui fixe les conditions de rémunération mais aussi les obligations matérielles et morales de chacune.

**+ Aides financières possibles** *(sous certaines conditions)*

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

**+ Qui contacter ?**

- les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- le Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie
- l'unité accueil familial personnes âgées / personnes handicapées du Département
- les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département

➜ *Voir coordonnées p.22 à 25*

**+ Plus d'infos ?**

➜ Plus d'informations sur loire-atlantique.fr/accueil-familial

## ➜ Les établissements médicalisés

**La Loire-Atlantique compte près de 200 structures médicalisées** (associatives, publiques, commerciales) : ce sont des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) ou unités de soins longue durée (USLD).

Ces établissements sont très sollicités.

Aussi, à partir d'un certain âge, une inscription de précaution est souvent conseillée car elle permet d'organiser les suites dans les meilleures conditions.

Lors de l'admission en établissement, un contrat de séjour est conclu avec la personne accueillie ou son représentant légal.

**À SAVOIR :**
**Certains EHPAD proposent un hébergement temporaire.**
**La personne âgée peut être accueillie durant une période limitée pour diverses raisons (travaux à son domicile, absence du conjoint…).**

### + Aides financières possibles *(sous certaines conditions)*

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

### + Qui contacter ?

- les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département
- les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- le Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie

➜ *Voir coordonnées p.22 à 25*

### + Plus d'infos ?

➜ Tous les établissements du département sur loire-atlantique.fr/bienvieillir

## L'accompagnement de la famille

Le Département soutient financièrement un grand nombre d'actions qui soulagent les aidants naturels.
Des groupes de parole sont organisés afin que les proches puissent échanger et partager leur expérience et ainsi mieux vivre les difficultés quotidiennes.

# 3 Trouver des solutions relais

Conjoints, descendants, amis, voisins, bénévoles… nombreux sont ceux à vivre aux côtés d'un proche âgé et à l'aider dans les gestes du quotidien. Ils sont appelés "aidants naturels". Aussi, pour s'absenter une heure, une demi-journée, un week-end ou pendant des vacances, il existe des solutions relais.

## ➜ L'accueil de jour

pour les personnes de plus de 60 ans qui souffrent d'une perte d'autonomie physique, de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées.
Il s'agit d'une prise en charge pour une ou plusieurs journées par semaine dans des structures autonomes ou voisines d'un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD). Il existe également des accueils de jour familiaux.

## ➜ Les haltes-relais

qui accueillent, conjointement, la personne malade d'Alzheimer et son aidant naturel pour partager un temps de convivialité et de loisirs.

## ➜ L'hébergement temporaire

en établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) : la personne âgée peut être accueillie durant une période limitée pour diverses raisons (absences de l'entourage…).

**+ Aides financières possibles** *(sous certaines conditions)*

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

**+ Qui contacter ?**

- les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département
- les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)
- le Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie

➜ *Voir coordonnées p.22 à 25*

**+ Plus d'infos ?**

➜ Tous les établissements du département sur loire-atlantique.fr/bienvieillir

# 4 Profiter de son temps libre

Randonnées, visites, expositions… Voici quelques idées pour vous guider dans le choix de vos sorties loisirs :

## ➜ L'agenda des sorties en Loire-Atlantique

Une exposition, un concert, une sortie nature, un vide-grenier ou pourquoi pas un thé dansant… Faites votre choix dans l'agenda des sorties et loisirs.

**+ Plus d'infos ?**

**loire-atlantique.fr/agenda** *Application à télécharger gratuitement sur Google play, App store et Windows store.*

## ➜ Les randonnées en Loire-Atlantique

À pied, à vélo ou à cheval, plus de 200 itinéraires sont répertoriés et classés pour trouver une randonnée et être guidé tout au long de votre balade.

**+ Plus d'infos ?**

**rando.loire-atlantique.fr**
*Application à télécharger gratuitement sur Google play et App store.*

## ➜ Sites naturels et « balades en nature »

Le Département et ses associations partenaires vous proposent toute l'année des sorties nature pour découvrir les richesses des espaces naturels sensibles.

**+ Plus d'infos ?**

*La carte des lieux à découvrir et l'agenda des sorties sur*
**baladesnature.loire-atlantique.fr**

## ➜ La Maison du Lac de Grand-Lieu

Plongez dans les secrets du lac de Grand-Lieu à travers une visite mêlant ludique et fantastique !

**+ Plus d'infos ?**

**La Maison du Lac de Grand-Lieu à Bouaye - Tél. 02 28 25 19 07**
*Horaires d'ouverture selon période et tarifs consultables sur*
**maisondulacdegrandlieu.com**

## 4 Profiter de son temps libre

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

### ➜ Musée Dobrée

En plein cœur de Nantes, le musée Dobrée réunit deux bâtiments remarquables : le palais Dobrée, de style néo-médiéval, avec sa tour haute de 30 mètres et le manoir de la Touche, ancienne résidence épiscopale. Labellisé musée de France, le musée Dobrée est actuellement fermé pour rénovation. Pendant cette période, les collections voyagent « *hors les murs* » à l'occasion d'expositions temporaires.

**+ Plus d'infos ?**

*Promenade dans les jardins du musée en accès libre et gratuit.*
**Musée Dobrée à Nantes**
**Tél. 02 40 71 03 50 / grand-patrimoine.loire-atlantique.fr**

### ➜ Domaine de la Garenne Lemot

Sur les bords de la Sèvre Nantaise, le domaine de la Garenne Lemot présente une architecture aux inspirations italiennes au milieu d'un parc de 13 hectares.

**+ Plus d'infos ?**

*Promenade et parcours dans le parc en accès libre et gratuit. Visites guidées, ateliers enfants, expositions temporaires et programme estivale d'animations. Ouvert toute l'année.*

**Domaine de la Garenne Lemot à Gétigné**
**Tél. 02 40 54 75 85 / grand-patrimoine.loire-atlantique.fr**

### ➜ Château de Châteaubriant

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

**+ Plus d'infos ?**

*Promenade et parcours dans les jardins du château en accès libre et gratuit. Visites guidées, ateliers enfants, expositions temporaires et programme estivale d'animations. Ouvert toute l'année.*
**Château de Châteaubriant**
**Tél. 02 40 28 20 20 / grand-patrimoine.loire-atlantique.fr**

## ➜ Château de Clisson

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

**+ Plus d'infos ?**

*Parcours libre dans le château. Visites guidées, ateliers enfants et programme estivale d'animations. Ouvert toute l'année.*

**Château de Clisson**
**Tél. 02 40 54 02 22 / grand-patrimoine.loire-atlantique.fr**

## ➜ Les Archives départementales

Les Archives départementales proposent une vaste palette d'activités culturelles à destination de tous les publics, passionnés d'histoire ou simples curieux : visite guidée, expositions, conférences, cours d'initiation à la recherche historique, projections de la cinémathèque de Bretagne…

**+ Plus d'infos ?**

*Accès gratuit.*
**Archives départementales - 6 rue de Bouillé à Nantes**
**Tél. 02 51 72 93 20 / archives.loire-atlantique.fr**

# 5 Informations pratiques

## ➜ 10 conseils pour bien vieillir !

- surveiller son poids,
- garder une alimentation équilibrée,
- s'hydrater régulièrement (boire au moins 1 litre d'eau par jour),
- manger avec plaisir et en bonne compagnie,
- respecter scrupuleusement les notices des médicaments prescrits par son médecin,
- ne pas pratiquer l'automédication,
- si besoin, demander conseil à son pharmacien habituel ou à son médecin traitant,
- conserver une activité physique adaptée : jardinage, marche lente ou rapide, vélo, yoga, natation...
- se divertir, lire, créer du lien avec des voisins, sortir (expositions, cinéma…),
- avoir des projets : bricolage, bénévolat, voyage…

## ➜ Les aides financières possibles

- **L'Allocation personnalisée d'autonomie (APA)** est une aide financière versée par le Département destinée aux personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie. L'APA permet de financer (en partie ou totalement selon les ressources) les frais liés à une aide à domicile, à l'accueil de jour ou à l'hébergement temporaire, à l'adaptation de son logement (pose de rampes, accès aux sanitaires), et différents services tels que la téléassistance ou le portage de repas. Elle couvre également, en établissements, les surcoûts liés à la perte d'autonomie.
- **L'aide sociale aux personnes âgées** est une aide financière versée par le Département. Elle est destinée aux personnes de plus de 60 ans qui ne disposent pas des ressources suffisantes pour payer leurs frais d'hébergement en établissement. Elle peut aussi financer certaines aides à domicile (aide ménagère, portage de repas).

## 5 Informations pratiques

Vous avez besoin de renseignements complémentaires, de conseils, vous pouvez contacter :

# ➜ Les services du Département

### ■ Unité personnes âgées / personnes handicapées

#### ■ Délégation Nantes

26 boulevard Victor Hugo - CS 96308- 44263 Nantes
Tél. 02 44 76 74 33

#### ■ Délégation Saint-Nazaire

12 place Pierre Semard - BP 30423- 44616 Saint-Nazaire
Tél. 02 49 77 41 57

#### ■ Délégation Châteaubriant

1 rue Gabriel Delatour - BP 129
44144 Châteaubriant cedex
Tél. 02 28 04 04 80

#### ■ Délégation Vignoble

2 cours des marches de Bretagne - CS 39431
44191 Clisson
Tél. 02 40 54 30 01

#### ■ Délégation Ancenis

118 rue du Maréchal Foch - CS 50166
44155 Ancenis cedex
Tél. 02 40 83 05 17

#### ■ Délégation Pays de Retz

10-12 rue du Docteur Guilmin - CS 91739
44215 Pornic cedex 15
Tél. 02 40 64 38 30

### ■ Unité accueil familial

Tél. 02 51 17 21 79

Châteaubriant
Ancenis
Nantes
Clisson
Pornic
Soulvache
Fercé
Ruffigné
Rougé
Noyal-sur-Brutz
Villepôt
Sion-les-Mines
Soudan
Mouais
St-Aubin-des-Châteaux
Pierric
Massérac
Lusanger
Juigné-les-Moutiers
Derval
Louisfert
Erbray
St-Julien-de-Vouvantes
St-Nicolas-de-Redon
Avessac
Conquereuil
St-Vincent-des-Landes
Guémené-Penfao
Jans
Issé
Moisdon-la-Rivière
Petit Auverné
La Chapelle-Glain
Fégréac
Marsac-sur-Don
Treffieux
Sévérac
Plessé
Nozay
Le Pin
Vritz
Grand-Auverné
La Meilleraye-de-Bretagne
Vay
Abbaretz
St-Sulpice-des-Landes
St-Gildas-des-Bois
Le Gâvre
La Grigonnais
Puceul
Joué-sur-Erdre
Riaillé
Bonnœuvre
St-Mars-la-Jaille
Guenrouët
Saffré
Dréfféac
Quilly
La Chevallerais
Trans-sur-Erdre
Pannecé
Maumusson
Ste-Anne-sur-Brivet
Blain
Nort-sur-Erdre
Les Touches
Teillé
Pouillé-les-Côteaux
Pontchâteau
Campbon
Héric
Mouzeil
La Roche-Blanche
Loireauxence
Bouvron
Fay-de-Bretagne
Mésanger
Besné
Princiau
Petit Mars
Ligné
Couffé
Vair-sur-Loire
Montrelais
La Chapelle-Launay
Savenay
Notre-Dame-des-Landes
Casson
Donges
Malville
Grandchamps-des-Fontaines
Sucé-sur-Erdre
St-Mars-du-Désert
St-Géréon
Oudon
Lavau-sur-Loire
Le Temple-de-Bretagne
Le Cellier
Bouée
Vigneux-de-Bretagne
Treillières
Mauves-sur-Loire
Cordemais
La Chapelle-sur-Erdre
Carquefou
Paimboeuf
Sautron
Thouaré-sur-Loire
Corsept
St-Etienne de Montluc
Orvault
Divatte-sur-Loire
St-Viaud
St-Luce-sur-Loire
St-Julien-de-Concelles
Frossay
Couëron
St-Herblain
Basse-Goulaine
Le Loroux-Bottereau
La Boissière-du-Doré
St-Père-en-Retz
Le Pellerin
St-Sébastien-sur-Loire
La Remaudière
Vue
Indre
Haute-Goulaine
Le Landreau
St-Jean-de-Boiseau
Cheix-en-Retz
Rezé Nord
Vertou Vignoble
La Regrippière
Rouans
La Montagne
Brains
Rezé
Bouguenais
Rezé Sud
La Chapelle-Heulin
Chauvé
Chaumes-en-Retz
Port-St-Père
St-Léger-les-Vignes
Bouaye
Vertou
La Haye-Fouassière
Vallet
St-Aignan-Grandlieu
Les Sorinières
St-Fiacre-sur-Maine
Le Pallet
Pont-St-Martin
St-Hilaire-de-Chaléons
Maisdon-sur-Sèvre
Mouzillon
La Bernerie-en-Retz
Le Bignon
Château Thébaud
Monnières
Ste-Pazanne
St-Mars-de-Coutais
La Chevrolière
Gorges
Les Moutiers-en-Retz
Montbert
St-Lumine-de-Clisson
Gétigné
Geneston
Aigrefeuille-sur-Maine
St-Hilaire-de-Clisson
Villeneuve-en-Retz
St-Lumine-de-Coutais
St-Philbert-de-Grandlieu
St-Colomban
Boussay
La Planche
Remouillé
Machecoul-Saint-Même
La Marne
La Limouzinière
Vieillevigne
Paulx
St-Etienne-de-Mer-Morte
Corcoué-sur-Logne
Touvois
Legé

## 5 Informations pratiques

Pour tous renseignements complémentaires ou conseils, vous pouvez contacter :

### ➜ Les Centres locaux d'information et de coordination (CLIC)

- **Ancenis - (CLIC du Pays d'Ancenis - Bureau Info Aînés)**
  Tél. 02 40 96 12 51 - Courriel : clic.ancenis@wanadoo.fr
- **Bouguenais - (CLIC Loire-Acheneau)**
  Tél. 02 40 69 41 10 - Courriel : clicloireacheneau@ville-bouguenais.fr
- **Carquefou - (CLIC Intercommunal Loire et Erdre)**
  Tél. 02 28 22 20 35 - Courriel : clic@mairie-carquefou.fr
- **Châteaubriant - (CLIC du Pays de Châteaubriant)**
  Tél. 02 28 04 05 85 - Courriel : clicdupaysdechateaubriant@wanadoo.fr
- **Couëron - (CLIC Couëron / Sautron)**
  Tél. 02 40 38 51 42 - Courriel : service.clic@mairie-coueron.fr
- **Grandchamp-des-Fontaines - (CLIC d'Erdre & Gesvres et Pays de Blain)**
  Tél. 02 28 02 25 45 - Courriel : clic.cceg.ccpb@cceg.fr
- **Guérande - (CLIC éclair'âge)**
  Tél. 02 40 62 64 64 - Courriel : eclair-age@wanadoo.fr
- **La Chevrolière - (CLIC Vivre son Âge)**
  Tél. 02 40 36 06 42 - Courriel : clic-vivresonage@orange.fr
- **Le Loroux-Bottereau - (CLIC Atout'Âge)**
  Tél. 02 51 71 95 89 - Courriel : atout-age@wanadoo.fr
- **Machecoul - (CLIC Pass'Âges)**
  Tél. 02 51 70 93 37 - Courriel : clicpass-ages@laposte.net
- **Nantes - (CLIC Nantes Entour'Âge)**
  Tél. 02 40 99 29 80 - Courriel : nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr
- **Orvault - (CLIC Orvault / La Chapelle-sur-Erdre)**
  Tél. 02 51 78 32 12 - Courriel : clic@mairie-orvault.fr
- **Paimbœuf - (GUIPA CLIC Sud Estuaire)**
  Tél. 02 40 27 75 12 - Courriel : guipa.clic@cc-sudestuaire.fr
- **Pont-Château**
  **(CLIC du Pays de Pont-Château / Saint-Gildas-des-Bois / Loire et Sillon)**
  Tél. 02 40 42 61 93 - Courriel : clic-pontchateau@orange.fr
- **Pornic**
  **(CLIC gérontologique de la communauté de communes de Pornic)**
  Tél. 08 00 30 77 12 - Courriel : clic@ccpornic.fr

- **Redon - (CLIC du Pays de Redon et Bretagne Sud)**
  Tél. 02 99 71 12 13 - Courriel : clic@pays-redon.fr
- **Rezé - (CLIC Les Sorinières / Rezé)**
  Tél. 02 51 82 58 10 - Courriel : clic-sorinieres-reze@mairie-reze.fr
- **Saint-Herblain - (CLIC Seniors Indre/Saint-Herblain)**
  Tél. 02 28 25 27 86 - Courriel : clicseniors.indresaint-herblain@saint-herblain.fr
- **Saint-Hilaire-de-Clisson - (CLIC Vallée de Clisson)**
  Tél. 02 85 52 16 39 - Courriel : contact@clicvalleedeclisson.fr
- **Saint-Nazaire - (CLIC Pilot'Âge de la région nazairienne)**
  Tél. 02 40 17 19 20 - Courriel : clicpilotage@mairie-saintnazaire.fr
- **Vertou - (CLIC Villes Vill'Âges)**
  Tél. 02 28 01 82 24 - Courriel : clic-ville-vill-ages@wanadoo.fr

## ➜ Les organismes municipaux

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)**

Pour connaître les coordonnées de votre CCAS, renseignez-vous dans votre mairie.

## ➜ Autres organismes

- **Allo Maltraitance (ALMA)** - Tél. 02 40 71 07 10
- **Association française des aidants** - www.aidants.fr - Courriel : aide@aidants.fr
- **Association France Parkinson** - Tél. 01 45 20 22 20 - www.franceparkinson.fr
- **Association Santé Migrants de Loire-Atlantique (ASAMLA)**
  Tél. 02 40 48 51 99
- **Association soutien aux conseils de vie sociale en établissement (ASCVS)**
  Tél. 06 75 17 26 59
- **Caisse d'allocations familiales (CAF)** - Tél. 08 10 25 44 10* - www.caf.fr
- **SOLIHA** - 12 rue de la Haltinière - BP 42533 - 44325 Nantes cedex 3
  Tél. 02 40 44 99 44 - www.soliha.fr
- **France Alzheimer** - Tél. 02 40 12 19 19 - www.francealzheimer.org
- **Maison des aidants** - 2 rue de Courson - 44000 Nantes - Tél. 02 51 89 17 60
- **Ministère de la santé** - www.sante.gouv.fr
- **Portail national d'information pour l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches**
  Tél. 08 20 10 39 39 (0.15€/min) - www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Les CLIC peuvent vous renseigner sur les autres organismes de Loire-Atlantique.

*N° AZUR, prix d'un appel local.*

## Glossaire

- **ALS :** Allocation de logement social
- **APA :** Allocation personnalisée d'autonomie
- **APL :** Allocation personnalisée au logement
- **ARS :** Agence régionale de la santé
- **CAF :** Caisse d'allocations familiales
- **CARSAT :** Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail
- **CCAS :** Centre communal d'action sociale
- **CLIC :** Centre local d'information et de coordination
- **CPAM :** Caisse primaire d'assurance maladie
- **EHPAD :** Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
- **MSA :** Mutualité sociale agricole
- **SSIAD :** Service de soins infirmiers à domicile
- **USLD :** Unité de soins longue durée

## Numéros d'urgence

- **Samu : 15**
- **Pompiers : 18**
- **Police : 17**
- **Centre antipoison :**
  02 41 48 21 21
- **Pharmacie de garde :**
  www.3237.fr
- **Votre médecin généraliste :**
- **Votre pharmacien :**

Retrouvez toutes les informations
(aides, logements, contacts…)
sur **loire-atlantique.fr/bienvieillir**

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

Conception : Département de Loire-Atlantique
Crédit photo : ©C. Blanchard - ©Geber86/Istockphoto - ©JPC-Prod/Fotolia.com - ©Yuri/Istockphoto - ©Squaredpixels/Istockphoto
©RapidEye/Istockphoto - ©Silvia Jansen/Istockphoto - ©Melpomène/Fotolia.com - ©C.Monnet
Impression : Goubault imprimeur - Octobre 2017