

# Bien vieillir

## en Loire-Atlantique



**Édition 2025**

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

**Loire  
Atlantique**





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

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

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

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



# Sommaire

## Profiter de son temps libre

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

## Vivre chez soi

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

## **Changer de lieu de vie**

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

## **Bénéficier d'aides financières**

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

## **Aider un proche âgé**

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

## **Être aidé dans ses démarches**

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



# Profiter de son temps libre

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

## Les activités de loisirs

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

Une exposition, une sortie nature, un vide-grenier, une activité artistique ou un spectacle vivant... Faites votre choix dans l'agenda des sorties et loisirs sur [loire-atlantique.fr/agenda](http://loire-atlantique.fr/agenda)

### ■ Les maisons de quartier et centres socioculturels

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

### ■ Les activités de prévention

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

## Les sorties nature

### ■ Les randonnées en Loire-Atlantique

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

[rando.loire-atlantique.fr](http://rando.loire-atlantique.fr)

### ■ Les espaces naturels et les balades nature

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

[loire-atlantique.fr/nature](http://loire-atlantique.fr/nature)

### ■ La Maison du lac de Grand-Lieu

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

[maisondulacdegrandlieu.org](http://maisondulacdegrandlieu.org)





## Les Archives départementales

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

**Accès gratuit.**

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



## **Les sites de Grand patrimoine**

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

**[grand-patrimoine.loire-atlantique.fr](http://grand-patrimoine.loire-atlantique.fr)**

### **■ Le musée Dobrée**

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

**[musee-dobree.fr](http://musee-dobree.fr)** / 02 42 45 50 50

### **■ Le domaine de la Garenne Lemot**

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

**[domaine-garenne-lemot.fr](http://domaine-garenne-lemot.fr)** / 02 40 54 75 85

### **■ Le château de Châteaubriant**

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

**[chateau-chateaubriant.fr](http://chateau-chateaubriant.fr)** / 02 40 28 20 20

### **■ Le château de Clisson**

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

**[chateau-clisson.fr](http://chateau-clisson.fr)** / 02 40 54 02 22



Visiteurs au musée Dobrée



# Vivre chez soi



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

## La téléassistance

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

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

La téléassistance est un service du Département opéré par :



### Aides financières

(sous conditions)

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

### Qui contacter ?

- Le CCAS
- Le CLIC

**Info**

### Plus d'infos

[loire-atlantique.fr/  
teleassistance](http://loire-atlantique.fr/teleassistance)

# L'aide à domicile

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

## Trois modes d'intervention :

### ■ L'emploi direct

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

### ■ Le mode mandataire

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

### ■ Le mode prestataire

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



Info

#### Aides financières (sous conditions)

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

#### Qui contacter ?

- Le CCAS
- Le CLIC

#### Plus d'infos

[loire-atlantique.fr/sad](http://loire-atlantique.fr/sad)



## Les soins à domicile

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

**Info**

### Aides financières (sous conditions)

→ CPAM, mutuelles et MSA

### Qui contacter ?

- Votre médecin traitant
- Le CLIC
- Le CCAS

### Plus d'infos

[soins-a-domicile44.fr](http://soins-a-domicile44.fr)

## Le portage de repas

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



Info

### Aides financières (sous conditions)

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

### Qui contacter ?

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

### Plus d'infos

[loire-atlantique.fr/bienvieillir](http://loire-atlantique.fr/bienvieillir)



# L'adaptation de son logement

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

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

## Info

### Aides financières (sous conditions)

→ MaPrimeAdapt'

### Qui contacter ?

→ Le CreAT - 10 rue de Bruxelles à Nantes

→ Les Espaces France Rénov'

→ Les bailleurs sociaux

### Plus d'infos

[loire-atlantique.fr/aide-logement](http://loire-atlantique.fr/aide-logement)

## MaPrimeAdapt'

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

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

→ en ligne sur  
[france-renov.gouv.fr/preparer-projet/trouver-conseiller](http://france-renov.gouv.fr/preparer-projet/trouver-conseiller)

→ par téléphone 0808800700

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

# Les déplacements

## ■ Les transports en commun

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

## ■ Le transport à la demande

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

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

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

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





## ■ Le transport solidaire

Le transport solidaire est un service géré par des associations ou par les CCAS pour permettre aux personnes isolées, sans moyen de locomotion, de se déplacer à prix réduit, grâce à la solidarité de conducteurs bénévoles.

Rapprochez-vous de votre mairie pour connaître les possibilités sur votre commune.

### Info

#### Aides financières

(sous conditions)

- ➔ Certaines caisses de retraite proposent des aides à la mobilité

#### Qui contacter ?

- ➔ Le CLIC
- ➔ Le CCAS
- ➔ Votre mairie

#### Plus d'infos

- ➔ Naolib, Proxitan, MonCopilote  
02 40 444 444  
[naolib.fr](http://naolib.fr)
- ➔ Ycéo, Ycéo Access, Ycéo Flex  
02 40 00 75 75  
[yceo-mobilite.fr](http://yceo-mobilite.fr)
- ➔ Aléop  
09 69 39 14 14  
[aleop.paysdelaloire.fr](http://aleop.paysdelaloire.fr)



# Changer de lieu de vie



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

## Les logements seniors

### ■ Les logements adaptés du parc social

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

### ■ L'habitat partagé

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

### ■ L'habitat inclusif

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

## ■ Le village-retraite

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

**Info**

### Aides financières

(sous conditions)

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

### Qui contacter ?

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

### Plus d'infos

[loire-atlantique.fr/habitat-senior](http://loire-atlantique.fr/habitat-senior)

## L'accueil familial

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

**Info**

### Aides financières

(sous conditions)

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

### Qui contacter ?

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

### Plus d'infos

[loire-atlantique.fr/accueil-familial](http://loire-atlantique.fr/accueil-familial)

## Les logements avec services intégrés

### ■ La résidence-services ou résidence seniors

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

### ■ Le domicile-services

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

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

### ■ La résidence autonomie

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

L'inscription se fait en ligne sur [viatrajectoire.fr](http://viatrajectoire.fr) (voir p. 26).


**Info**

### Aides financières (sous conditions)

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

### Qui contacter ?

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

### Plus d'infos

[loire-atlantique.fr/habitat-senior](http://loire-atlantique.fr/habitat-senior)



## Les EHPAD

### ■ Un EHPAD, c'est quoi ?

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

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

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

### ■ Quel accompagnement en EHPAD ?

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

## ■ Combien ça coûte ?

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

## ■ Comment entrer en EHPAD ?

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

## Les unités de soins longue durée - USLD

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

### Info

#### Aides financières (sous conditions)

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

#### Qui contacter ?

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

#### Plus d'infos

[loire-atlantique.fr/habitat-senior](http://loire-atlantique.fr/habitat-senior)

## Trouver sa maison de retraite avec ViaTrajectoire

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

### ■ Pourquoi l'utiliser ?

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

### ■ À qui s'adresse ViaTrajectoire ?

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

**Info**

#### Qui contacter ?

- ➔ Le CLIC
- ➔ Le CCAS

#### Plus d'infos

0801 110 110

[viatrajectoire.fr](http://viatrajectoire.fr)





# Bénéficier d'aides financières

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

## Les aides du Département

### ■ L'allocation personnalisée d'autonomie – APA

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

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

**Pour toute demande d'APA à domicile,  
un dossier est à adresser par voie postale à :**

**Département de Loire-Atlantique  
3 quai Ceineray CS 94109 - 44041 Nantes cedex 1**

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

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

**Info**

#### **Qui contacter ?**

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

**Infos et dossier à télécharger en ligne**  
**[loire-atlantique.fr/apa](http://loire-atlantique.fr/apa)**

## ■ L'aide sociale aux personnes âgées

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

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

Info

### Qui contacter ?

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

### Plus d'infos

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

**[loire-atlantique.fr/  
obligation-alimentaire](http://loire-atlantique.fr/obligation-alimentaire)**





## Les autres aides

### ■ Les aides au logement

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

### ■ Les aides des caisses de retraite

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



# Aider un proche âgé

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

## Être aidant, c'est quoi ?

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

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

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



## Le site Internet **aidants44.fr**

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

### Plus d'infos

**aidants44.fr**

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

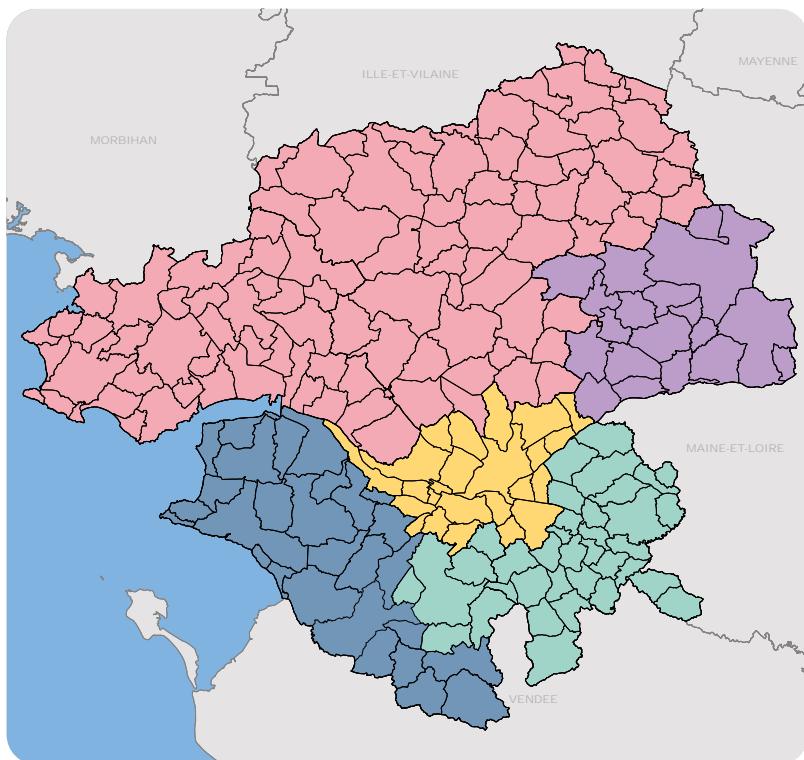
## Les plateformes de répit et d'accompagnement

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



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

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



**Al'Fa Répit**  
02 40 66 94 58

**La Maison des aidants**  
02 51 89 17 60

**L'Escale les Moncellières**  
02 41 39 66 95

**Place des aidants**  
02 40 97 18 42

**Retz Pit**  
02 40 21 98 09



## Les solutions relais

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

### ■ L'accueil de jour

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

### ■ Les haltes relais France Alzheimer

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

### ■ Les haltes répit

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

## ■ Le répit à domicile / le relayage

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

## ■ L'hébergement temporaire

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

Info

### Aides financières

(sous conditions)

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

### Qui contacter ?

- Le CLIC
- Le CCAS

### Plus d'infos

- [loire-atlantique.fr/  
bienvieillir](http://loire-atlantique.fr/bienvieillir)
- [aidants44.fr](http://aidants44.fr)

## En cas de maltraitance

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

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

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

Info

### Qui contacter ?

- ALMA - Allô Maltraitance  
[3977.org](http://3977.org)
- Numéro national 3977  
(appel gratuit)



# Être aidé dans ses démarches

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

## **Le CLIC, votre interlocuteur privilégié**

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

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



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

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

Espace Corail  
30 place Francis-Robert  
Tél. 02 40 96 12 51  
[accueil@clicpaysancenis.fr](mailto:accueil@clicpaysancenis.fr)

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

**Bouguenais  
CLIC Loire-Acheneau**

Maison de quartier  
9 rue de la Grande Ouche  
Tél. 02 40 69 41 10  
[clicloireacheneau@ville-  
bouguenais.fr](mailto:clicloireacheneau@ville-bouguenais.fr)

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

**Carquefou  
CLIC Intercommunal  
Loire et Erdre**

Espace Performance La Fleuraye  
2 bis avenue du Professeur Jean-  
Rouxel  
Tél. 02 28 22 20 35  
[clic@mairie-carquefou.fr](mailto:clic@mairie-carquefou.fr)

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

**Châteaubriant  
CLIC du Pays de  
Châteaubriant**

10 A rue d'Ancenis  
Tél. 02 28 04 05 85  
[clicdupaysdechateaubriant@  
wanadoo.fr](mailto:clicdupaysdechateaubriant@wanadoo.fr)

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

**Couëron  
CLIC Couëron, Sautron**

9 place Charles-de-Gaulle  
Tél. 02 40 38 51 42  
[service.clic@mairie-coueron.fr](mailto:service.clic@mairie-coueron.fr)

Couëron, Sautron

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

84 rue Jean-Monnet  
Tél. 02 51 71 95 89  
[clic@cc-sevreloire.fr](mailto:clic@cc-sevreloire.fr)

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

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

Parc d'activités La Grand'haie  
1 rue Marie-Curie  
Tél. 02 28 02 25 45  
[clic.cceg.ccpb@cceg.fr](mailto:clic.cceg.ccpb@cceg.fr)

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

**Guérande  
CLIC Éclair'âge**

1 faubourg Sainte-Anne  
Tél. 02 40 62 64 64  
[eclair-age@wanadoo.fr](mailto:eclair-age@wanadoo.fr)

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

**La Chevrière  
CLIC Vivre son Âge**

Parc d'activités de Tournebride  
17 rue de la Guillauderie  
Tél. 02 40 36 06 42  
[coordination.vivresonage@clic-grandlieu.fr](mailto:coordination.vivresonage@clic-grandlieu.fr)

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

**Machecoul-Saint-Même  
CLIC Sud Retz**

10 boulevard Pierre-de-Gondy  
Tél. 02 51 70 93 37  
[contact@clicsudretz.fr](mailto:contact@clicsudretz.fr)

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

**Nantes  
CLIC Nantes Entour'Âge**

10 rue Léopold Cassegrain  
Tél. 02 40 99 29 80  
[nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr](mailto:nantesentourage-clic@mairie-nantes.fr)

**Orvault  
CLIC Orvault, La Chapelle-sur-Erdre**

9 rue Marcel-Deniau  
Tél. 02 51 78 32 12  
[clic@mairie-orvault.fr](mailto:clic@mairie-orvault.fr)

La Chapelle-sur-Erdre, Orvault

**Pont-Château  
CLIC Au fil de l'âge**

Z.I du Landas,  
4 Allée Denis-Papin  
Tél. 02 40 42 61 93  
[clic-pontchateau@orange.fr](mailto:clic-pontchateau@orange.fr)  
Bouée, Campbon, Cordemais, Crossac, Dréfféac, Guenrouet, La Chapelle-Launay, Lavau-sur-Loire, Le Temple-de-Bretagne, Malville, Missillac, Pont-Château, Prinquiau, Quilly, Sainte-Anne-sur-Brivet, Sainte-Reine-de-Bretagne, Saint-Étienne-de-Montluc, Saint-Gildas-des-Bois, Savenay, Sévérac

**Pornic**  
**CLIC Pornic Agglo**  
 **Pays de Retz**

2 rue du Docteur Ange-Guépin  
Tél. 02 40 39 80 40  
clic@pornicagglo.fr  
Chaumes-en-Retz, Chauvé,  
Cheix-en-Retz, La Bernerie-en-Retz,  
La Plaine-sur-Mer, Les Moutiers-  
en-Retz, Pornic, Port-Saint-Père,  
Préfailles, Saint-Hilaire-de-Chaléons,  
Sainte-Pazanne, Saint-Michel-Chef-  
Chef, Rouans, Villeneuve-en-Retz,  
Vue

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

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

**Rezé**  
**CLIC Les Sorinières, Rezé**  
Centre social André-Coutant  
12 rue des Déportés  
Tél. 02 51 82 58 10  
clic-sorinieres-reze@mairie-reze.fr  
Les Sorinières, Rezé

**Saint-Brevin-les-Pins**  
**GUIPA - CLIC Sud Estuaire**  
28 avenue Jules-Verne  
Tél. 02 40 27 75 12  
guipa.clic@cc-sudestuaire.fr

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

**Saint-Herblain**  
**CLIC Seniors Indre,**  
**Saint-Herblain**  
2 rue de l'Hôtel de Ville  
Tél. 02 28 25 27 86  
clicseniors@saint-herblain.fr  
Indre, Saint-Herblain

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

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

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

**Saint-Nazaire**  
**CLIC Pilot'Âge**  
37 rue Pierre-Mendès-France  
Tél. 02 40 17 19 20  
clicpilotage@saintnazaireagglo.fr  
Besné, Donges, La Chapelle-des-  
Marais, Montoir-de-Bretagne,  
Pornichet, Saint-André-des-Eaux,  
Saint-Joachim, Saint-Malo-de-  
Guersac, Saint-Nazaire, Trignac

**Vertou**  
**CLIC Villes Vill'Âges**  
1 rue de la Garenne  
Tél. 02 28 01 82 24  
contact@clicvillesvillages.fr  
Basse-Goulaine, Saint-Sébastien-  
sur-Loire, Vertou



## Les Centres communaux d'action sociale – CCAS

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

**Pour connaître les coordonnées de votre CCAS, contactez votre mairie ou consultez l'annuaire en ligne sur [loire-atlantique.fr/ccas](http://loire-atlantique.fr/ccas)**

## Les unités personnes âgées / personnes handicapées du Département

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

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

**Retrouvez les coordonnées de l'unité personnes âgées / personnes handicapées de votre secteur sur [loire-atlantique.fr/paph](http://loire-atlantique.fr/paph)**

## **La Maison départementale des personnes en situation de handicap MDPH**

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

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

**[handicap.loire-atlantique.fr](http://handicap.loire-atlantique.fr)**



Être aidé dans ses démarches



## Notes

# **Numéros d'urgence**

Samu : **15**

Pompiers : **18**

Police : **17**

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

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

Votre médecin généraliste : \_\_\_\_\_

---

---

Votre pharmacien : \_\_\_\_\_

---

---



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



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