



VERTOU
Inspirer...



GUIDE DES SENIORS

Bien vieillir à Vertou



vertou.fr

Édito



Nous avons le plaisir de vous adresser cette première version du Guide des seniors.

L'âge de la retraite est un moment privilégié que l'on soit passionné de culture, loisirs ou découvertes, et/ou engagé au sein d'une association. Les seniors représentent une part importante des bénévoles sans qui bon nombre d'animations n'auraient pas lieu.

En transmettant leurs expériences et leurs savoir-faire, en se racontant comme ils ont su si bien le faire lors de Collect'âge, nos aînés constituent un véritable relai pour entretenir le lien social si cher à Vertou.

Ils sont une véritable richesse pour la commune ! La vie d'un senior est multiple et variée entre le jeune retraité qui dispose du temps nécessaire pour réaliser ce qu'il n'a pu faire durant sa vie professionnelle et la personne plus dépendante qui nécessite un accompagnement dans son quotidien.

Vous trouverez ainsi dans ce guide les informations pratiques dont vous avez besoin et ce quelle que soit votre situation. Autant de contacts qui vous permettront à vous et à vos proches de mieux vivre le quotidien.

Bonne lecture

Rodolphe Amailland

Maire de Vertou
Conseiller départemental

Sophie Caillaud

Conseillère municipale en charge
du plan « Bien Vieillir » à Vertou

SOMMAIRE

4 ÊTRE ACTEUR DE LA VIE VERTAVIENNE

- Devenir bénévole
- Prendre part aux élections
- Participer à la démocratie locale

6 SE DIVERTIR ET PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

- La Journée des Associations
- Les associations du Bien vieillir
- La Vaillante
- L'Amicale Laique
- L'Outil en main
- Les bibliothèques de Vertou
- La Semaine Bleue

11 ROMPRE L'ISOLEMENT

- Réseau de Proximité et Solidarité
- Se déplacer
- Plan d'alerte et d'urgence

14 BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

- Le CLIC villes Vill'ages
- Télé-assistance
- Portage des repas à domicile
- Soins à domicile
- Bilan prévention
- Soutien aux aidants

17 CHOISIR UN LIEU DE VIE ADAPTÉ

- Travaux d'adaptation et sécurisation
- Logement social
- L'habitat intergénérationnel
- L'habitat intermédiaire
- Ehpad

21 ÊTRE AIDÉ FINANCIÈREMENT

- Aide au logement
- Aide au maintien à domicile
- Fond de solidarité logement
- Allocation de solidarité aux personnes âgées
- Aide légale
- Aides pour difficultés passagères



ÊTRE ACTEUR DE LA VIE VERTAVIENNE

Vous êtes disponible et souhaitez être acteur dans la cité ?
La Ville de Vertou vous propose des pistes pour partager votre savoir, vos compétences, votre temps et toutes vos idées...

Devenir bénévole

Les associations vertaviennes constituent un socle essentiel pour la ville en créant du lien, en rapprochant les populations, en diffusant une solidarité et des valeurs fortes à notre société, expression même d'une citoyenneté vivante et active.

Le bénévolat associatif offre l'occasion d'un engagement libre et désintéressé. En devenant bénévole, vous mettez tout ou partie de vos compétences et de votre disponibilité au service des autres.

Entre autres activités, vous maintenez le lien entre les générations en apportant, par exemple : aux jeunes, votre savoir-faire dans des activités de soutien scolaire, de loisirs et de plein air ou de tutorat dans la recherche d'emploi ; aux aînés, le réconfort d'une présence amicale à travers les réseaux de solidarité locaux à domicile ou en maison de retraite.

Retrouvez l'ensemble des associations sur la plateforme numérique dédiée* qui permet aux Vertaviens de rencontrer les associations de leur ville et découvrir des missions de bénévolat : associations-vertou.fr

*Si vous ne disposez pas d'outils numériques vous pouvez être accueillis et guidés sur ce site à l'Hôtel de Ville

Prendre part aux élections

À chaque scrutin, la Ville de Vertou recherche des volontaires pour tenir les bureaux de vote.

C'est un acte citoyen et l'occasion de rencontrer des personnes de son quartier.

300 volontaires sont nécessaires pour être assesseur (en journée) et scrutateur (le soir).

Leur rôle : contrôle des titres identité et adresse, tenir le registre et participer au dépouillement. Lors de chaque élection, la Ville diffuse des appels à volontaires dans le Vertou magazine, sur le site internet ou encore sur les réseaux sociaux.

N'hésitez pas à vous faire connaître !

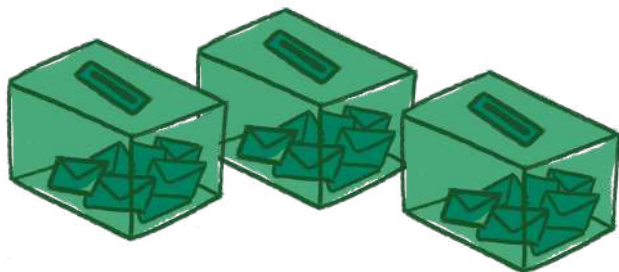
Participer à la démocratie locale

J'ai des idées pour Vertou est une plateforme collaborative en ligne* invitant les Vertaviens à partager leur avis, leurs envies, leurs idées à propos de Vertou. L'objectif : faire bouger notre relation au territoire et à la collectivité !

Avec cette plateforme participative, Vertou se dote d'un outil interactif au service de la démocratie participative. Ce site est un lieu d'expression et d'information dynamique, grâce auquel chacune et chacun peut s'engager, soumettre ou soutenir un projet.

Rendez-vous sur jeparticipe.vertou.fr

**Si vous ne disposez pas d'outils numériques vous pouvez être accueillis et guidés sur ce site à l'Hôtel de Ville*





SE DIVERTIR ET PRENDRE SOIN DE SOI

Se retrouver, partager des activités, lire, sortir, permet de maintenir du lien social et apporter du bien-être. Les cours, animations et propositions de sorties de la Ville de Vertou et de ses partenaires permettent aux seniors de découvrir de nouveaux lieux, de faire des rencontres ou de développer des talents cachés. Les activités et loisirs spécifiquement destinés aux seniors sont nombreux : il est temps de vous faire plaisir !

La Journée des Associations

Plus de 210 associations répertoriées, présentant 120 activités, permettent à chacun de choisir entre pratique culturelle, sportive, solidaire, artistique...

Chaque année, début septembre, la Journée des Associations est l'occasion de rencontrer la plupart des associations vertaviennes qu'elles soient culturelles, sportives ou solidaires.

Le service municipal Vie associative et de Quartiers se tient à votre disposition pour vous informer sur les associations.

Service Vie associative et de Quartiers
02 40 34 76 08
vieassociative@mairie-vertou.fr



Les associations du Bien Vieillir

LE CLUB DE L'AMITIÉ

La marche du jeudi matin : l'objectif est de faire un peu d'exercice chaque semaine en toute convivialité. Parler est aussi important que les pas et concilier les deux resserre les liens d'amitié. Chaque mois, un rendez-vous convivial, une sortie à la journée ou un voyage, est organisé vers des destinations très variées et enrichissantes.

Des après-midi jeux sont proposées tous les jeudis à la salle de l'Île de France et à Beautour.

*Club de l'Amitié - 06 89 66 25 30
club-de-lamitievertavien.neopse-site.com*

VERTOU SENIORS

L'association « Vertou Seniors » promeut, soutient et favorise les initiatives contribuant au développement des activités destinées aux personnes de plus de 60 ans. Elle propose différentes activités régulières réparties en thèmes comme les activités physiques et sportives [aquagym, natation libre, gymnastique d'entretien, gym Pilates, gymnastique douce, pétanque, Viêt Taï Chi, Zumba Gold, gym piloxing] ; des activités culturelles [chorale « La Clé des Chants », danses festives, peinture « La Palette

Vertavienne », informatique « Cyberseniors »] ; et des activités cérébrales [atelier philosophie, « Café Psycho », programme d'activation cérébrale, atelier d'écritures]. Des animations festives rythment également l'année : des repas, thé dansant, sorties culturelles et de découverte !

*Vertou Seniors - 06 07 10 37 27
contacts@vertou-seniors.fr
www.vertou-seniors.fr*

BRIN DE DÉCO

L'association se réunit tous les mardis matin [sauf période estivale] à l'espace des Reigniers pour un moment convivial et des activités diverses : bricolage, couture sur vêtements et poupées, art créatif, peinture sur porcelaine et mosaïque, cartonnage, broderie, etc.

*Brin de déco - 02 40 03 23 52
m.jg.vezin@orange.fr*

L'UNION NATIONALE

DES RETRAITÉS

ET DES PERSONNES ÂGÉES

[UNRPA]

L'association défend les droits des retraités au niveau local, départemental et national.

Elle propose aussi des rencontres, des sorties, des visites, des concours de belote, des rendez-vous jeux hebdomadaires.

UNRPA - 06 12 11 37 85

CINÉ VAILLANT

Ouvert en 1923, Le Ciné Vaillant, a conservé « l'âme » des cinémas d'antan, où il fait bon aller entre amis ou en famille, et où tout le monde se connaît. Le Ciné Vaillant, c'est aussi, et surtout, une solide équipe de bénévoles passionnés qui consacre beaucoup de leurs temps pour offrir aux Vertaviens le plaisir du 7^e Art. Une séquence dédiée « seniors » est proposée en matinale le dernier mardi de chaque mois à 15h.

Ciné Vaillant

12 rue du Général de Gaulle

contact@cinevaillant.com

La Vaillante

SECTION MARCHÉ NORDIQUE

Très conviviale, la section est axée sur le sport de loisirs en plein air, la pratique sportive et la découverte de sentiers de randonnées. Les participants ont une bonne allure de marche avec un rythme alliant vitesse et technique.

Des séances de marche douce adaptées à la reprise du sport ou le maintien d'une activité physique sont proposées.

- Samedi et mercredi : marche nordique dynamique (entre 10 et 12 km sur un rythme soutenu),
- Vendredi matin : marche nordique douce allure adaptée dans le cadre de Sport Santé,
- Une séquence mensuelle Nordic Yoga, une activité de pleine

conscience entre le yoga et la marche nordique.

La Vaillante section Marche nordique

06 30 97 98 89

SECTION BILLARD

La section est ouverte à tous à partir de 12 ans, pour le loisir comme pour les compétitions. Pour les adhérents débutants, possibilité de cours d'initiation et de perfectionnement.

Rejoignez le groupe de seniors avertis qui s'entraîne très régulièrement à la salle de la Vaillante.

La Vaillante section billard

06 41 96 91 92

vaillantebillardclubvertou@orange.fr

L'Amicale Laïque

Cette association vertavienne très dynamique propose des activités tout public. Affiliée à la Ligue de l'enseignement, faisant partie de l'Ufolep et de l'Usep L'Amicale Laïque Vertou, est composée de 16 sections et activités sportives, culturelles et scolaires.

DES ANIMATIONS

OUVERTES À TOUS

Le café tricot / broderie

06 30 16 51 64

Les cours de pilate et de yoga

06 32 94 66 90

La chorale « Le chœur du Chêne »

06 46 45 11 39

LIRE ET FAIRE LIRE

Ce programme national d'ouverture à la lecture et de solidarité intergénérationnelle est ouvert aux personnes retraitées ou de plus de 50 ans. Il est coordonné en Loire-Atlantique par la Ligue de l'Enseignement et relayé à Vertou par l'Amicale Laïque.

Les bénévoles interviennent dans les classes afin de développer le goût de la lecture aux enfants et de tisser des liens.

*Amicale Laïque
amicalelaiquevertou.fr*



L'Outil en Main

L'association a pour but l'initiation des jeunes (dès 10 ans), aux métiers manuels, par des gens de métier (artisans ou ouvriers qualifiés, bénévoles à la retraite), avec de vrais outils au sein de vrais ateliers. Il permet aux hommes et femmes de métier, riches d'expérience de rester dans « une vie active » en transmettant aux jeunes générations les bons gestes, avec un savoir-faire qui ne s'apprend pas dans les livres et avec une satisfaction du travail bien fait. Ces ateliers, lieu d'échange entre jeunes et anciens, ont pour but la revalorisation de tous les métiers manuels artisanaux, métiers du bâtiment ou du patrimoine (carreleur, électricien, peintre, métallier, ébéniste, plaquiste, mosaïste, plombier, mécanicien, menuisier, couturier, jardinier, métiers de bouche, industriels). Chaque semaine scolaire, 2 heures d'activité en binôme (un adulte, un enfant) permettent de réaliser des projets et de partager idées et connaissances dans la bonne humeur.

Ateliers les mercredis de 14h30 à 16h30 pendant l'année scolaire.

*L'Outil en Main - 07 80 47 96 85
outilenmainvertou@gmail.com*

Les bibliothèques de Vertou

Les bibliothèques, lieux incontournables de la vie culturelle verta-vienne, jouent un rôle majeur dans l'accès à la connaissance, à l'information mais aussi au lien social et à l'épanouissement. Deux bibliothèques vous ouvrent leurs portes à Vertou :

- Libre Cour (rue Henri Charpentier)
- la bibliothèque annexe de Beautour (place de la Poste).

La consultation sur place des documents est libre, gratuite et ouverte à tous, ainsi que l'accès aux expositions et plus largement aux animations.

Pour emprunter des documents (livres, BD, DVD, CD, etc.), un tarif réduit est proposé pour les + de 65 ans : 12 € pour un an (possibilité d'emprunter 13 documents pour un mois).

Des collections adaptées aux seniors sont proposées : livres en grands caractères et livres audio.

Services :

- Postes informatiques : internet et bureautique en accès libre,
- Accès wifi,
- Photocopies et impressions,
- Écoute de CD sur place,
- Automates d'emprunt,

- Ressources en ligne (cours de langues, de tricot, de musique, de loisirs créatifs, d'informatique, etc.),
- Animations pour tous (concerts, conférences, spectacles, jeux, ateliers numériques, etc.),

- Portage à domicile,

- Boîte de retour extérieure (quand la bibliothèque est fermée).

Libre Cour - 02 40 34 88 87

Rue Henri Charpentier

Annexe Beautour - 02 40 34 48 24

Place de la Poste

www.librecour.vertou.fr

La Semaine Bleue

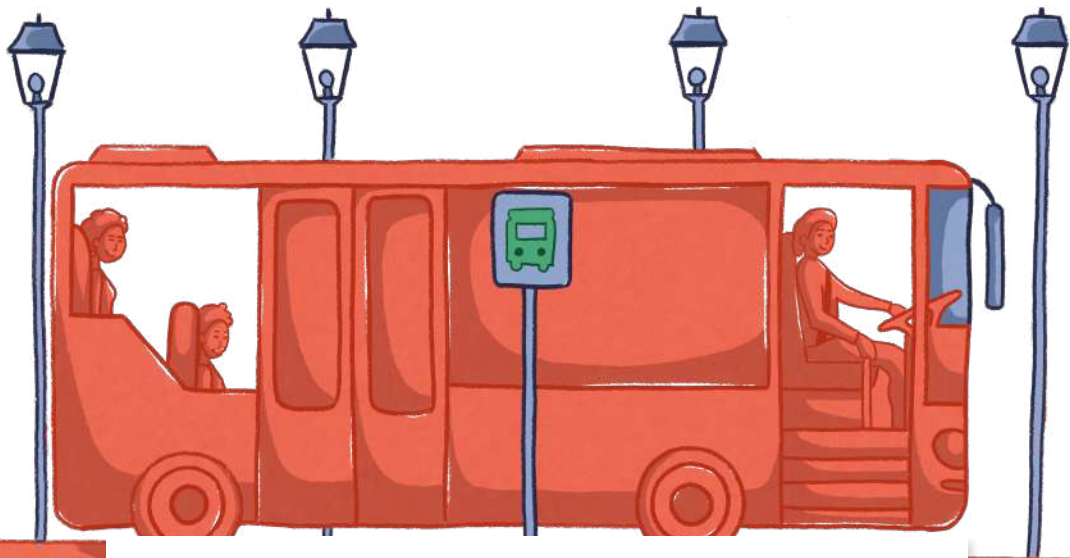
Le service Solidarités et le groupe de travail Bien Vieillir composés d'associations et institutions œuvrant auprès des seniors travaillent à la programmation annuelle de la Semaine Bleue (première semaine d'octobre).

Ils vous proposent un programme d'animations sur les thématiques du bien-être, mais aussi des ateliers ludiques et de découverte, des conférences, des sorties...

Cette programmation vous permet de prendre du temps pour vous et pourquoi pas, découvrir de nouvelles activités; une grande place est faite pour des moments de rencontres et pour partager des temps de convivialité.

service Solidarités - 02 51 71 05 05

solidarites@mairie-vertou.fr



ROMPRE L'ISOLEMENT

La Ville de Vertou met en œuvre des actions concrètes visant à favoriser le bien-vieillir dans des domaines aussi divers que la lutte contre l'isolement, la mobilité, la sécurité. Le service Solidarités [CCAS] de la Ville de Vertou est missionné pour mettre en œuvre l'action sociale de la Commune, notamment en faveur des personnes âgées les plus fragiles.

Réseau de proximité et solidarité

Ce réseau réunit des bénévoles et des seniors vertaviens. Mis en place par le service Solidarités, le réseau « Proximité Solidarité » s'appuie sur l'engagement de personnes bénévoles qui se rendent disponibles pour des temps d'échanges réguliers, des moments de rencontre et de convivialité afin de briser la solitude.

Ce dispositif s'adresse aux personnes âgées et/ou handicapées, isolées, domiciliées à Vertou (sans famille ou avec famille éloignée, ayant peu ou pas de relations avec le voisinage).

En partenariat avec Libre Cour, la bibliothèque de Vertou, des bénévoles, à l'écoute des centres d'intérêt des seniors, apportent des ouvrages à domicile.

SE RENCONTRER

Occasionnellement, un bénévole rend visite aux personnes le souhaitant. Véritables temps d'échange, ces rencontres permettent de mieux se connaître et de partager de bons moments. Les deux intéressés conviennent de la fréquence des rencontres. Ces visites de convivialité sont fondées sur 3 grands principes :

- la convivialité,
- le respect,
- le désintéressement.

PRENDRE DES NOUVELLES

Dans le cadre du dispositif Bavard'âges, des bénévoles appellent les seniors à une fréquence convenue avec eux (hebdomadaire, bimensuelle, mensuelle) pour discuter et se donner des nouvelles. Pour bénéficier de ce dispositif, il suffit de s'inscrire auprès du service Solidarités.

Service Solidarités - 02 51 71 05 05
solidarites@mairie-vertou.fr



Se déplacer

TRANSPORTS EN COMMUN

Tarification senior

Pour vous déplacer sur le réseau de transports collectifs, Nantes Métropole met en place une tarification spécifique pour les personnes de plus de 60 ans.

Réseau Tan - 02 40 44 44 44
Espace mobilité TAN, 2 All. Brancas,
Nantes

Si votre quotient familial est inférieur ou égal à 600€ vous pouvez bénéficier de la gratuité ou d'une réduction tarifaire.

Contact service Solidarités -
02 51 71 05 05

Transport à la demande

Le réseau Tan propose aux Vertouviens sans moyen de transport et habitant loin d'un arrêt du réseau de venir les chercher chez eux pour les déposer à l'arrêt Tan le plus proche.

Du lundi au vendredi de 8h15 à 16h.
Proxitan - 02 51 81 78 78

Proxitan

Le dispositif propose un transport en minibus aménagé pour les personnes à mobilité réduite. Le bénéficiaire doit être titulaire d'une carte d'invalidité à 80% minimum, délivrée par la maison départementale de la personne handicapée (MDPH). Inscription auprès de Proxitan.

Proxitan - 02 51 81 78 78

SORTIR PLUS

Vous avez 75 ans et plus et vous éprouvez des difficultés à vous déplacer pour vos sorties quotidiennes ? À votre demande et quand vous le voulez, votre caisse de retraite complémentaire (dépendante Agirc-Arrco) met à votre disposition « Sortir Plus » pour vous accompagner, à pied ou en voiture. Des conseillers dédiés organisent votre sortie avec vous (rdv chez le coiffeur, des amis, courses, rdv chez le médecin, etc.).

Ensemble vous choisissez un accompagnateur qui vient vous chercher à l'heure convenue et vous conduit où vous voulez. Selon le cas, il peut rester à vos côtés, vous attendre ou revenir vous chercher. Il vous raccompagne à domicile.

Sortir Plus - 09 71 09 09 71

LE VERTIBUS

Véhicule municipal conduit par des bénévoles, le Vertibus facilite les déplacements des seniors vers les commerces du centre-ville. Ils sont pris en charge à la porte de leur domicile et conduits collectivement vers le centre-ville.

Il s'agit d'un service gratuit, proposé pour les personnes âgées de plus de 65 ans, mobiles et autonomes pour faire leurs courses. Le Vertibus propose 2 circuits par semaine. Inscription au moins 48h à l'avance auprès du service Solidarités.

*Service Solidarités - 02 51 71 05 05
solidarites@mairie-vertou.fr*

Plan d'Alerte et d'Urgence

Ce dispositif s'adresse aux personnes âgées et/ou handicapées, isolées, domiciliées à Vertou (sans famille ou avec famille éloignée, ayant peu ou pas de relations avec le voisinage) et permet d'améliorer la prévention des situations exceptionnelles (gestion des vagues de chaleur, grand froid, tempête, pandémie...).

Depuis 2003, le registre des personnes à risque permet à la Ville de mettre en place une intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du Plan d'Alerte et d'Urgence.

Pour qui ?

Peuvent figurer, à leur demande, sur le registre nominatif :

- les personnes âgées de 65 ans et plus résidant à leur domicile,
- les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail résidant à leur domicile,
- les personnes adultes handicapées.

Comment s'inscrire ?

L'inscription est facultative et gratuite. Elle est réalisée auprès du service Solidarités par téléphone, par mail ou directement sur place.

*Service Solidarités - 02 51 71 05 05
solidarites@mairie-vertou.fr*



BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

Bien vieillir chez soi, c'est conserver son environnement familial et ses habitudes tout en bénéficiant d'un accompagnement au quotidien.

Le CLIC villes Vill'ages

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) est un lieu d'information, d'orientation, d'évaluation et de coordination sur les questions liées au maintien à domicile [aide à domicile, soins à domicile, portage de repas, téléassistance, aides financières, solutions d'hébergement...].

Il s'agit d'un service gratuit destiné aux personnes de plus de 60 ans, à leur entourage et aux professionnels.

- Accueil téléphonique du lundi au vendredi de 9h à 12h,
- Accueil du public [avec ou sans rendez-vous] du lundi au vendredi de 9h à 12h,
- Des visites à domicile peuvent être programmées les après-midis.

CLIC - 02 28 01 82 24
contact@clicvillesvillages.fr
1 rue de la Garenne, Vertou

Télé-assistance

Ce service du Département pour rester à domicile en toute sécurité est en lien constant avec une centrale d'écoute.

En cas de chute, il suffit d'appuyer sur une télécommande pour déclencher l'appel et être en relation directe avec la centrale.

Dans les délais les plus brefs, l'entourage et le cas échéant, les services d'urgence, sont alertés. Renseignements et constitution du dossier au service Solidarités.

Service Solidarités - 02 51 71 05 05
solidarités@mairie-vertou.fr

Portage de repas à domicile

Le portage de repas à domicile est un service municipal assuré trois jours par semaine. Les menus sont équilibrés et tiennent compte des principaux régimes. Le temps de livraison permet un temps d'échange avec l'agent municipal qui porte une attention particulière au bien-être des usagers.

Inscription au service Solidarités selon conditions de ressources.

Des entreprises privées effectuent également le portage de repas à Vertou (liste à votre disposition au service Solidarités).

Service Solidarités - 02 51 71 05 05
solidarités@mairie-vertou.fr

Soins à domicile

Les soins à domicile peuvent être prescrits par le médecin traitant lorsqu'une personne âgée de plus

de 60 ans, malade ou en situation de dépendance (maladie invalidante) a besoin de soins réguliers, sans pour autant que son état nécessite une hospitalisation. Il peut s'agir d'actes infirmiers, de soins d'hygiène ou de podologie, de séances de kinésithérapie ou d'orthophonie.

Le SSIAD (Service de Soins Infirmiers à Domicile) intervient sur prescription médicale auprès :

- des personnes âgées de 60 ans et plus, malades ou en perte d'autonomie,
- des personnes de moins de 60 ans en situation de handicap ou atteintes d'une maladie chronique.

Les interventions du SSIAD ont pour objectif :

- de prévenir la perte d'autonomie,
- d'éviter une hospitalisation,
- de faciliter le retour à domicile après une hospitalisation.

Le coût des prestations du SSIAD est pris en charge directement et intégralement par l'Assurance maladie, aucun frais n'est à avancer ni de complémentaire santé à solliciter.

Contact SSIAD : - 02 51 71 88 33
Erdre et Sèvre, 3 rue de Tasmanie,
Basse-Goulaine



Bilan prévention

Le Centre de prévention Agirc-Arrco propose un parcours de prévention médico-psycho-social, accessible aux personnes actives ou retraitées de plus de 50 ans. En complément des dispositifs existants, des professionnels de santé spécialistes de la prévention et de l'avancée en âge proposent de réaliser un bilan de prévention global [2h environ]. En s'appuyant sur le parcours de vie, les antécédents médicaux et familiaux, les besoins de la personne, ce bilan apporte des conseils et des recommandations personnalisés sur les habitudes de vie et les façons de prendre soin de soi [mémoire, sommeil, alimentation, activité physique...]. Ce bilan est entièrement pris en charge par les Caisses de Retraite Complémentaire Agirc-Arrco.

Inscription par téléphone auprès de l'accueil du Centre de prévention de Nantes au 02 44 76 24 00 ou en ligne sur www.centredeprevention.fr

Soutien aux aidants

Accompagner une personne âgée à domicile, être aidant familial est un rôle de tous les instants. Différents services et dispositifs sont accessibles pour vous accompagner.

LA MAISON DES AIDANTS

Créée par la Ville de Nantes, la Maison des aidants est un lieu de soutien dédié aux aidants familiaux de personnes fragilisées par l'âge ou la maladie.

*Maison des aidants - 02 51 89 17 60
2 rue du Courson, Nantes*

HALTE-RELAIS ALZHEIMER

C'est un lieu d'accueil et d'échanges pour les aidants et les malades. Elle propose un espace de discussion pour les aidants, un espace d'activités réservé aux malades, une psychologue est à l'écoute des aidants et des malades ainsi que des bénévoles.

*Halte-relais Alzheimer - 02 40 12 19 19
France Alzheimer Loire-Atlantique,
rue Arsène Leloup, Nantes*

L'ÉQUIPE SPÉCIALISÉE

ALZHEIMER (ESA)

L'ESA propose un accompagnement à domicile pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou syndrome apparenté à un stade débutant. Le projet de soins, établi en partenariat avec la famille, vise à améliorer l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne, à préserver les capacités physiques, cognitives et relationnelles de la personne, ainsi qu'accompagner et conseiller l'aidant. Sur prescription médicale, 12 à 15 séances sont prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie.

*ESA - 02 40 50 43 69
32 boulevard Auguste Péneau, Nantes*



CHOISIR UN LIEU DE VIE ADAPTÉ

Au fil du temps, la perte d'autonomie peut amener les seniors à réfléchir différemment leur habitation, en l'adaptant ou en envisageant un nouveau logement.

Travaux d'adaptation et de sécurisation

Le programme « Mon Projet Rénov » de Nantes Métropole permet de bénéficier de subventions importantes sous conditions de ressources. D'autres subventions sont également proposées par l'Agence nationale d'amélioration de l'habitat (ANAH), le Département de Loire-Atlantique ou certaines caisses de retraite.

Différentes interventions sont possibles pour adapter et sécuriser son logement :

- la pose de volets roulants automatisés,
 - l'adaptation de l'éclairage pour éviter les risques de chutes,
 - l'installation d'équipements spécifiques (ex : siège de douche mural),
 - la réalisation de travaux d'adaptation (installation d'une douche à l'italienne, de WC surélevés, de nez de marches antidérapants, de revêtements de sol antidérapants, d'un chemin lumineux, etc.).
- Plusieurs organismes sont à votre service :

LA MAISON DE L'HABITANT

Lieu de conseils et d'informations pour répondre aux questions liées au logement dans le territoire métropolitain, avec l'ADIL et ses partenaires. Elle vous permet de bénéficier :

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

Maison de l'habitant - 02 40 89 30 15
contact@adil44.fr

12 rue du Président Édouard Herriot,
Nantes

ASSOCIATION

DÉPARTEMENTALE

D'INFORMATION

SUR LE LOGEMENT (ADIL)

L'ADIL vous apporte un conseil juridique, financier et fiscal sur toutes les questions relatives à l'habitat.

ADIL - 02 40 89 30 15

6 rue de l'Arche Sèche, Nantes

L'AGENCE NATIONAL

D'AMÉLIORATION DE L'HABITAT

L'ANAH encourage la réalisation de travaux d'amélioration des logements privés. Elle accorde des aides financières aux propriétaires occupants ayant des revenus modestes.

ANAH - 02 40 67 26 26

10 bd Gaston Serpette, Nantes

SOLIDAIRE POUR L'HABITAT

(SOLIHA)

Le SOLIHA met ses compétences au service des territoires pour l'amélioration de l'habitat privé. Il accompagne les habitants pour leur apporter confiance et sécurité à chaque étape de leur projet.

SOLIHA intervient en mobilisant des équipes pluridisciplinaires : conseillers habitat, chargés d'opération, thermiciens, conseillers techniques, etc.

SOLIHA - 02 40 44 99 44

CENTRE DE RESSOURCES

ET D'EXPERTISE EN AIDES

TECHNIQUES (CREAT)

Vivre chez soi, quand on perd de l'autonomie, nécessite des adaptations. Le CreAT donne des solutions pour améliorer son quotidien et adapter son environnement. Il s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, aux familles et proches des personnes concernées et aux professionnels en lien avec ces personnes.

Les ateliers sur inscription

Le CreAT propose des ateliers sur inscription : « Prévention des chutes », « Équilibre », « Bien dans son assiette », jeux collaboratifs pour découvrir les aides techniques de façon ludique.

Accès libre le lundi de 14h à 17h30.
Le mardi toute la journée et jeudi après-midi sur rendez-vous.

CreAT - 02 52 10 81 95

10 rue de Bruxelles, Nantes

Logement social

Un fichier unique de demande de logement social est géré par l'ensemble des bailleurs sociaux du département. Afin de bénéficier d'un logement social, il faut au préalable en faire la demande en remplissant le formulaire disponible au service Solidarités (CCAS).

Contact service Solidarités - 02 51 71 05 05
solidarités@mairie-vertou.fr

L'habitat inter-générationnel

Des associations permettent à de jeunes étudiants ou à des salariés d'être hébergés chez des personnes âgées pour qui le quotidien devient moins facile, moyennant une participation aux tâches quotidiennes et aux charges.

Le temps pour Toit :

02 40 29 14 82

Maison des confluences,
4 place du Muguet Nantais, Nantes

Nantes Renoue :

02 40 69 84 24

1 cours des Francs-Tireurs, Nantes

Ensemble 2 générations :

06 59 62 31 07

38 rue du Général de Sonis, Nantes

L'habitat intermédiaire

Certaines personnes souhaitent, pour des raisons de confort ou de sécurité, intégrer temporairement ou définitivement un habitat adapté qui leur apportera des services nécessaires à leur bien-être.

« DOMICILE SERVICES

LE BEAU VERGER »

Initié par la Ville de Vertou en partenariat avec Mutualité Retraite [gestionnaire de l'équipement] et La Nantaise d'Habitation [bailleur social], le programme compte 16 logements sociaux dédiés, sous conditions de ressources, aux plus de 60 ans.

Le principe général du « Domicile Services » est de concilier un contrat de location de logement social avec un contrat de services, permettant de garantir le confort, la sécurité, le lien social des résidents en fonction de leurs besoins, de leur autonomie et de leurs envies.

Domicile Services du Beau Verger -

02 40 31 52 26

mr.lebeauverger@gmail.com

4 rue du 8 Mai, 44120 Vertou



FAMILLE D'ACCUEIL

La personne âgée est accueillie de façon temporaire ou permanente au sein d'une famille agréée par le Conseil départemental. Cette solution d'hébergement permet d'offrir aux seniors toute l'attention et la disponibilité dont ils ont besoin. Les accueillants familiaux sont des professionnels formés, encadrés et contrôlés par les services du Département.

Liste complète disponible à l'accueil du CLIC ou sur le site du Conseil départemental
www.loireatlantique.fr

ACCUEIL DE JOUR

L'accueil de jour permet d'accueillir des personnes âgées désorientées ou en perte d'autonomie vivant à leur domicile. Les structures porteuses d'un accueil de jour disposent d'un lieu adapté et les accompagnent en leur proposant des activités qui les aident à préserver leur autonomie, à stimuler leurs capacités et à maintenir des relations sociales. Elles dispensent également soutien et conseils aux aidants et aidantes.

Ces temps passés hors du domicile contribuent également à rompre l'isolement et à permettre aux proches de dégager du temps pour leurs propres occupations.

Liste complète des établissements d'accueil de jour et d'hébergements temporaires disponible à l'accueil du CLIC ou sur le site du Conseil départemental www.loire-atlantique.fr

Les Ehpad

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, sont des structures médicalisées qui accueillent des personnes âgées dépendantes. Pour être accueilli en Ehpad, il faut avoir au moins 60 ans et avoir besoin de soins et d'aide quotidiens pour effectuer les actes de la vie courante.

Des aides financières peuvent être accordées pour certains frais.

Hôpital intercommunal Sèvre et Loire – Les Clouzeaux

1 allée Alphonse Fillion – Les Clouzeaux
02 40 80 80 00
hospital@hopital-sevre-loire.fr
www.hopital-sevre-loire.fr

Résidence Bel Air

5 rue de la Massonnière
02 40 34 37 38
mr.belairvertou@mmla.fr
www.mutualiteretraite.fr

LES UNITÉS DE VIE

PROTÉGÉES

Ces unités proposent un accueil spécifique au sein des maisons de retraite pour les personnes âgées atteintes de maladie d'Alzheimer.

Liste complète des établissements disponible à l'accueil du CLIC ou sur le site du Conseil départemental
www.loire-atlantique.fr



ÊTRE AIDÉ FINANCIÈREMENT

Soins médicaux, aide à domicile, matériel, hébergement, transport... ces services permettent de vivre mieux, mais peuvent peser lourd dans un budget. Plusieurs aides existent.

Aide au logement

À domicile : si vous êtes locataire, vous pouvez bénéficier de l'allocation logement social (ALS) ou l'allocation personnalisée au logement (APL), en fonction de vos ressources. Le dossier est à retirer auprès de la CAF ou de la MSA

CAF Vertou

Pôle social, rez-de-chaussée,
1 rue de la Garenne, Vertou

CAF - 08 10 25 44 10

22 rue de Malville, Nantes

MSA - 02 40 41 39 39

2 impasse de l'Espéranto, Nantes Cedex

Aide au maintien à domicile

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie. Elle permet de financer les aides nécessaires à l'accomplissement des actes de la vie courante. Elle est versée par le Département (sous conditions de revenus) et versée directement à l'établissement pour couvrir le surcoût de la dépendance.

L'APA ne donne pas lieu à récupération sur succession. Il existe deux types d'APA :

- L'APA à domicile : aide à payer les dépenses telles que la rémunération d'aides à domicile, du matériel, des fournitures pour l'hygiène, du portage de repas, des travaux pour l'aménagement du logement, un accueil temporaire, à la journée ou avec hébergement, des dépenses de transport, les services rendus par un accueil familial.
- L'APA en établissement : aide le résident à payer le tarif dépendance correspondant à son GIR. Les établissements concernés sont les EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) ainsi que les USLD (unité de soins de longue durée).

*Dossier à retirer au CLIC Villes Vill'ages,
1 rue de la Garenne,
Pole Social, Vertou*

Allocation de solidarité aux personnes âgées

Elle remplace l'allocation spéciale vieillesse et permet d'assurer un revenu de retraite minimal aux personnes ayant peu ou pas cotisé. Pour en bénéficier :

- avoir au moins 65 ans (ou 60 ans en cas d'invalidité au travail),
- avoir des ressources inférieures à un certain plafond.

Aide légale

DEMANDE D'AIDE À DOMICILE OU EN ÉTABLISSEMENT POUR PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Aide-ménagère et/ou frais de repas (pour une personne à domicile) ; la prise en charge des frais d'hébergement (en accueil familial ou en établissement).

DEMANDE D'AIDE À DOMICILE OU EN ÉTABLISSEMENT POUR LES PERSONNES RETRAITÉES OU AGÉE DE PLUS DE 60 ANS

Aide-ménagère et/ou frais de repas et allocation personnalisée d'autonomie (pour une personne à domicile), allocation personnalisée d'autonomie et la prise en charge des frais de séjour (pour une personne en établissement).

*Dossiers à retirer au service Solidarités.
Contact service Solidarités - 02 51 71 05 05
solidarités@mairie-vertou.fr*

Aides pour les difficultés passagères

Attribuée par le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), l'aide est une participation financière aux charges de la vie courante, vous pouvez rencontrer un travailleur social afin de faire le point sur votre situation.

AIDES FACULTATIVES

Vous rencontrez une difficulté temporaire dans la gestion de votre budget. Vous avez des difficultés pour régler des frais exceptionnels : une facture d'énergie, le paiement du loyer, etc. Un travailleur social est disponible pour vous

accompagner dans vos démarches et si besoin, déposer une demande d'aide financière.

Les aides sont de deux types :

- aides financières pour le règlement d'une partie de frais exceptionnels (électricité, eau, loyer, assurance...),
- aides alimentaires : accès à l'épicerie solidaire, bons d'achat alimentaire.

L'accès à ces aides dépend de votre situation sociale et financière.

Pour en bénéficier :

- être Vertavien,
- être domicilié dans la commune depuis plus de 3 mois.

*Service Solidarités - 02 51 71 05 05
1 rue de la Garenne, Vertou*

*Espace départemental des Solidarités
02 40 34 20 38
1 rue de la Garenne, Vertou*



CONTACTS UTILES

LES ASSOCIATIONS DE SOLIDARITÉ

Vertou Solidaire

06 30 84 93 17
Rue Henri Delahaye

Secours Populaire

07 80 57 90 59
39 Rue Henri Delahaye

Secours Catholique

06 89 18 14 11

Les petits Frères des Pauvres

02 40 34 00 39
Le Prieuré St-Pierre
8 rue du Camareux

AUTRES CONTACTS

Police municipale

02 51 71 30 47
22 Rue de l'Île de France

Hôtel de Ville

02 40 34 43 00
2 place Saint Martin

Mairie annexe de Beautour

02 40 97 67 13
Place de la poste

Gendarmerie : 17

Pompiers : 18

Samu : 15

CHU Nantes : 02 40 08 33 33

Centre anti-poison : 02 41 48 21 21

SOS médecins : 02 40 50 30 30

Pharmacie de garde : 32 37

Maltraitance

de personnes âgées : 39 77

Service Solidarités

02 51 71 05 05
solidarites@mairie-vertou.fr