Vivre à son domicile

Changer de lieu de vie

Trouver des solutions relais

Informations pratiques

Loire Atlantique

Bien vieillir
en Loire-Atlantique

Informations sur loire-atlantique.fr/personnes-agees

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 conseil général 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 Informations pratiques 17
- 10 conseils pour bien vieillir ! 17
- Les aides financières possibles 17
- Contacts et sites utiles 18
- Glossaire 22

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 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.18 à 21*

+ Plus d'infos ?

➜ loire-atlantique.fr/personnes-agees

➜ 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. 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.18 à 21*

+ Plus d'infos ?

➜ loire-atlantique.fr/personnes-agees

➜ 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.18 à 21*

+ Plus d'infos ?

➜ loire-atlantique.fr/personnes-agees

➜ 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.18 à 21*

+ Plus d'infos ?

➜ loire-atlantique.fr/personnes-agees

Les déplacements à la demande

Lila à la demande est un service de transport collectif du Département 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 ?

➜ sedeplacer.loire-atlantique.fr/lila-demande
➜ Certaines communes également mettent en place des services de transports adaptés. Renseignez-vous dans votre mairie.

Adapter son logement

Le Département accorde aux propriétaires de plus de 60 ans 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)*

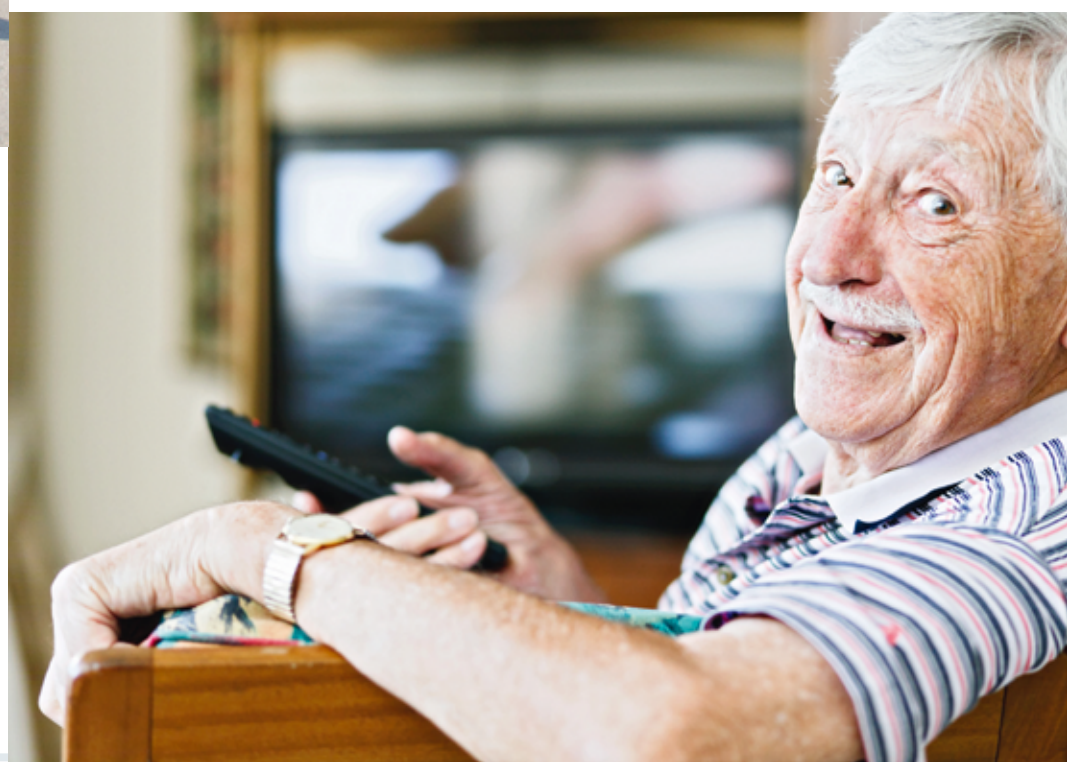
- Aide à l'amélioration de l'habitat privé

Qui contacter ?

- le guichet unique Département / Agence nationale de l'habitat (ANAH) : 02 40 67 26 66 ou 02 40 67 26 64

Plus d'infos ?

➜ loire-atlantique.fr/adapter-habitat



** Tarif au 1er septembre 2013.*

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 ;
- **le foyer-logement :** un établissement médicosocial dont le personnel vous accompagne dans le quotidien et assure une restauration collective et 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)
- le Comité départemental des retraités et personnes âgées (CODERPA)

➜ *Voir coordonnées p.18 à 21*

+ Plus d'infos ?

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

➜ 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
- le Comité départemental des retraités et personnes âgées (CODERPA)

➜ *Voir coordonnées p.18 à 21*

+ 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
- le Comité départemental des retraités et personnes âgées (CODERPA)

➜ *Voir coordonnées p.18 à 21*

+ Plus d'infos ?

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

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
- le Comité départemental des retraités et personnes âgées (CODERPA)

➜ *Voir coordonnées p.18 à 21*

+ Plus d'infos ?

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

4 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).

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

Les services du Département

Comité départemental des retraités et personnes âgées de Loire-Atlantique (CODERPA)
4 boulevard Louis Barthou - 44000 Nantes - Tél. 02 51 17 20 22
Courriel : coderpa@loire-atlantique.fr

Unité accueil familial
Tél. 02 51 17 21 79

Unité personnes âgées / personnes handicapées

Délégation Nantes
12 rue Menou - CS 64106
Nantes cedex 1
Tél. 02 44 76 73 00

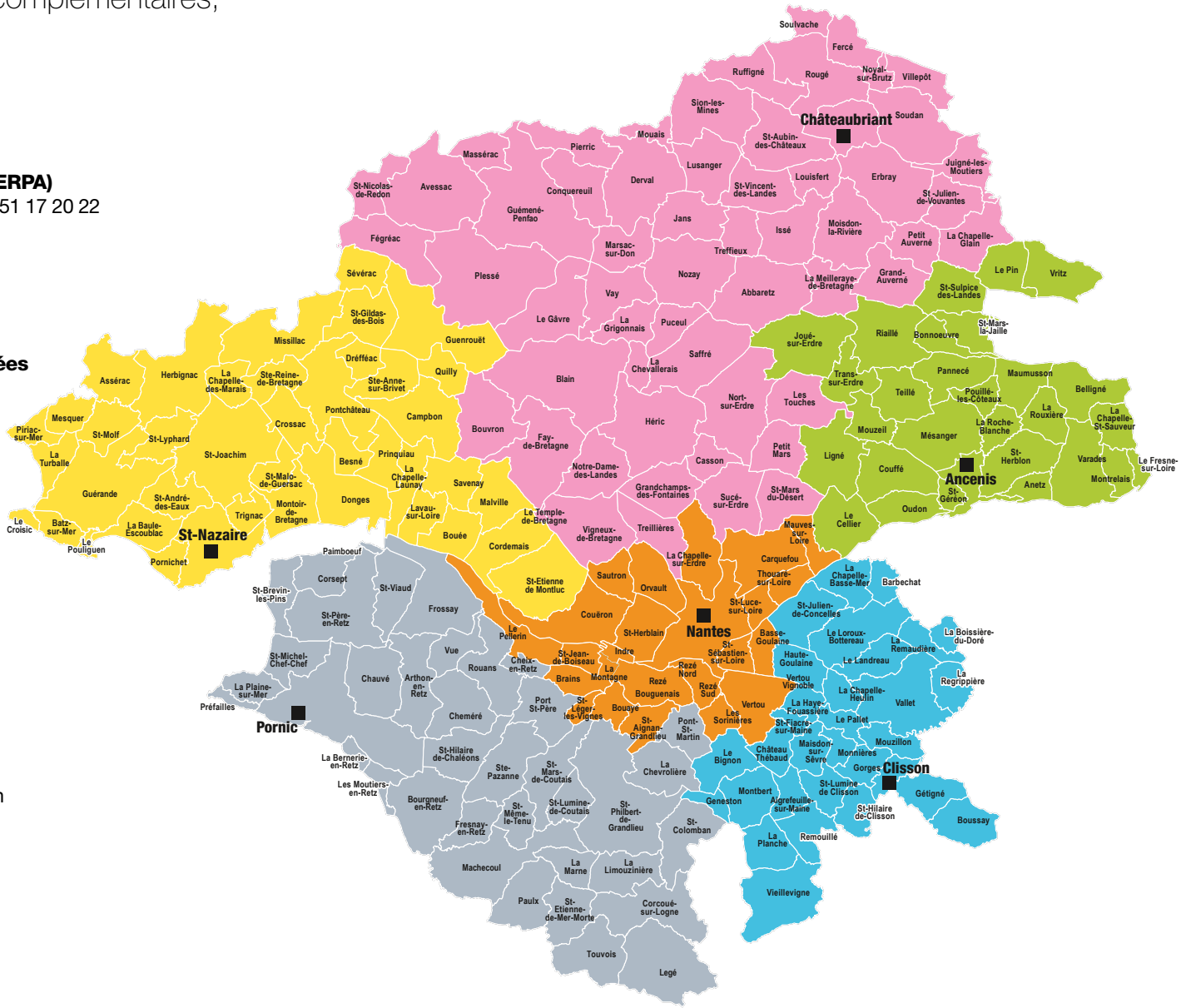
Délégation Saint-Nazaire
12 place Pierre Semard - BP 30423
44616 Saint-Nazaire
Tél. 02 49 77 41 57

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

Délégation Vignoble
26 rue des Cordeliers - 44190 Clisson
Tél. 02 40 54 30 01
À partir de mars 2014
2 cours des marches de Bretagne - 44190 Clisson

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



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
- **Grandchamp-des-Fontaines**
  (CLIC d'Erdre & Gesvres et Pays de Blain)
  Tél. 02 28 02 25 45
- **Guérande**
  (CLIC éclair'âge)
  Tél. 02 40 62 64 64
- **La Chevrolière**
  (CLIC Vivre son Âge)
  Tél. 02 40 36 06 42
- **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
- **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
- **Pornic**
  (CLIC gérontologique de la communauté de communes de Pornic)
  Tél. 0800 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
- **Saint-Herblain**
  (CLIC Seniors Indre/Saint-Herblain)
  Tél. 02 28 25 27 90 - 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
- **Sautron**
  (CLIC Seniors Loire et Cens)
  Tél. 02 40 63 80 29 - Courriel : clicseniorsloireetcens@clicsivu.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

- **Association française des aidants** - Tél. 01 45 48 02 60 - www.aidants.fr
- **Association France Parkinson** - Tél. 01 45 20 22 20 - www.franceparkinson.fr
- **Association de réflexion gérontologique de la Seilleraye** - Tél. 02 40 18 90 36
- **Caisse d'allocations familiales (CAF)** - Tél. 0 810 25 44 10* - www.caf.fr
- **Centre de l'habitat** - 12 rue de la Haltinière - BP 42533 - 44325 Nantes cedex 3
  Tél. 02 40 44 99 44 - www.centrehabitat44.org
- **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

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
- **ANAH :** Agence nationale de l'habitat
- **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 communication
- **CODERPA :** Comité départemental des retraités et personnes âgées
- **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/personnes-agees**

Cette plaquette **Bien vieillir en Loire-Atlantique**
a été élaborée avec Comité départemental des retraités et personnes âgées | Loire Atlantique

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

Conception : conseil général 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
Impression : Chiffoleau - Octobre 2013