

# GUIDE N SENIORS



Bien vivre à Treillières après 60 ans

# SOMMAIRE

-  **1 - ACTION SOCIALE**
-  **2 - VIVRE À DOMICILE**
-  **3 - HABITAT**
-  **4 - VIE QUOTIDIENNE**
-  **5 - TRANSPORT**
-  **6 - LOISIRS**
-  **7 - SERVICES MÉDICAUX**

Rédaction des textes : le CCAS,  
assisté par le Conseil Consultatif des Sages

Mise à jour Janvier 2019

Crédit photo de couverture : © Stock/Pressmaster • Réalisation 2018  Impression Visuelle







## ■ Portage des repas à domicile

Depuis septembre 2006, la commune de Treillières, a mis en place le portage de repas à domicile pour les administrés de la commune et a également signé une convention de partenariat avec Grandchamp-des-Fontaines.

Le service est proposé à toutes les personnes âgées de plus de 60 ans, aux personnes handicapées (AAH), ainsi qu'aux personnes dans l'incapacité, même momentanée, de préparer leur repas. Les inscriptions sont gérées par le CCAS. La tarification du repas est basée sur le quotient familial multiplié par le taux d'effort 0,70%.



Jour de livraison	Pour 2 jours de repas
Lundi	Lundi et Mardi
Mercredi	Mercredi et Jeudi
Vendredi	Vendredi et Samedi

Les repas sont préparés par la cuisine centrale de Treillières puis conditionnés dans des emballages individuels. Les livraisons sont effectuées 3 fois par semaine en liaison froide, le réchauffage se faisant à l'aide d'un four à micro-ondes. La livraison s'établit à partir d'un véhicule frigorifique.



Ainsi, **les seniors consomment des repas diététiques qui respectent leurs besoins**. Ils reçoivent, en parallèle, la visite d'une personne qui, en livrant les repas, échange quelques mots et prend des nouvelles.



### Qui contacter ?

**CLIC** – Centre Local d'Information et de Coordination d'Erdre & Gesvres et Pays de Blain  
**02 28 22 20 35**

**CCAS de Treillières**  
**02 40 94 52 42**





### ■ Service de soins infirmiers (SSIAD)

Sur prescription médicale, des infirmiers ou aides-soignants peuvent se déplacer au domicile des seniors.

### Les soins à domicile peuvent être :

- **Des soins d'hygiène et de confort**

(aide au lever, au coucher, à l'habillage, à la toilette, au suivi d'un traitement pharmaceutique)

- **Des soins de type infirmier**

(pansement, injections, prises de sang...)



#### Qui contacter ?

**CLIC** – Centre Local  
d'Information et de  
Coordination d'Erdre &  
Gesvres et Pays de Blain  
**02 28 22 20 35**

**CCAS** de Treillières  
**02 40 94 52 42**

**Mutualité Retraite** Vertou  
**02 51 71 88 33**

Médecin traitant



### ■ Les aides à domicile

Les personnes qui exercent ces fonctions, interviennent auprès de familles, de personnes de + 60 ans ou de personnes handicapées, leur apportant une aide dans l'accomplissement des tâches et activités de la vie quotidienne. Elles leur permettent ainsi de se maintenir dans leur milieu de vie habituel, de préserver leur autonomie et d'éviter la rupture de liens sociaux. L'aide à domicile peut se charger de l'entretien du logement, de la préparation des repas, de la vaisselle, du repassage, des courses, de l'aide à la personne. Elle peut aussi accompagner le senior dans certaines démarches.

Le senior peut directement recruter une personne et être l'employeur de cette aide à domicile. Il gère alors toutes les procédures administratives.

Il peut également faire appel à des organismes : associations, entreprises, CCAS, Maison de l'emploi....

### Il choisit alors entre deux modes de fonctionnement :

**Le mode prestataire** : l'organisme est l'employeur de l'intervenant à domicile. Il veille à fournir au senior un service adapté et émet la facture correspondant à la prestation.

**Le mode mandataire** : l'organisme met le senior en relation avec un intervenant à domicile. Il assure l'ensemble des formalités administratives mais le senior demeure l'employeur légal de l'aide à domicile.



#### Qui contacter ?

**Le CLIC** – Centre Local d'information et de coordination  
**02 28 22 20 35**

**Le CCAS de Treillières**  
**02 40 94 52 42**

**ADT 44** – Aide à Domicile pour Tous  
**02 51 8 61 20**

**ADMR** – Aide à domicile en Milieu Rural.  
**02 40 02 07 30**

**ADAR** – Aide à domicile en Activités Regroupées  
**02 40 16 91 30**

**ANAF** – Association Nantaise d'Aide Familiale  
**02 40 73 73 09**

**Liste non exhaustive**



### ■ La réalisation de petits travaux

L'association intermédiaire Solidarité Emploi peut répondre aux besoins ponctuels des seniors de jardinage, ménage, repassage, petits travaux bâtiments, manutention...

L'association se charge des formalités administratives et établit une facture.



Qui contacter ?

**Solidarité Emploi**  
3 rue Martin Luther-King  
44240 La Chapelle-sur-  
Erdre  
**02 40 72 56 92**

Liste non exhaustive

### ■ La redevance télévision

Le senior bénéficiaire de l'Allocation de Solidarité pour Personnes Agées (ASPA) ou de l'Allocation Supplémentaire d'Invalidité (ASI), peut être exonéré de la redevance télévision.



Qui contacter ?

**Centre Régional  
de la Redevance  
Audiovisuelle**  
3, place du Colombier  
35000 Rennes  
**02 99 85 72 85**

**Centre des finances  
publiques**







Si, au fil des années, les difficultés à se déplacer et à rester autonomes apparaissent, il faut parfois envisager un nouveau « chez soi ».

### ■ Adapter son logement

Le Département accorde aux propriétaires de plus de 60 ans et sous certaines conditions, des subventions pour des travaux d'adaptation des logements (pose de monte escalier, construction d'une nouvelle pièce en rez-de-chaussée ou de sanitaires plus accessibles, travaux en vue d'économies d'énergie...).

**Dans le cadre du maintien à domicile, il est souvent nécessaire de réaménager son logement :**

- diagnostic autonomie habitat en vue d'une préconisation des travaux à effectuer,
- déterminer les caractéristiques de la filière économique, technique, administrative compétente.

Certains organismes sont habilités à conseiller et à rechercher d'éventuels financements pour les seniors concernés.



Qui contacter ?

**SOLIHA**  
**02 40 44 99 44**

Guichet Unique du  
Conseil Général/ANAH  
**0820 15 15 15**

**ADIL** - Association  
Départementale  
d'Information sur le  
Logement 02 40 89 30 15

**Maison de l'Habitant**  
Nantes 02 40 89 30 15

La **CCEG** – Service  
Habitat



### ■ Le domicile

Il existe des logements conçus dans un environnement rassurant, qui permettent de garder son indépendance, d'avoir un quotidien facilité et de bénéficier, éventuellement, à la demande, d'un accompagnement régulier.

#### Sur Treillières, 3 possibilités sont offertes :



**Le logement social** : il peut être adapté aux personnes âgées. Treillières dispose d'une résidence de 20 logements adaptés aux personnes âgées le « Mail'Âge ».



**La résidence « Les Sources du Verdet »** est une maison de retraite médicalisée située 18 Impasse des Bouvreuils. Ouvert le 1<sup>er</sup> septembre 2000, l'établissement accueille les personnes âgées, et dispose de 64 chambres. Tarification : Habilité Aide Sociale, 3 tarifs : soins DG partiel, dépendance, hébergement.



**La résidence seniors est en cours de construction, ouverture en Mai 2019, « l'Angélique bleue »** permet d'habiter dans un appartement dont le senior est locataire ou propriétaire auquel s'ajoutent, moyennant finances, une présence journalière, des espaces et des services collectifs (animation, restauration). Contacter Domitys au 02.55.59.67.00.

#### Selon les prestations recherchées, sur le département de Loire-Atlantique, il existe d'autres solutions. On peut aussi opter pour :

Le village-retraite est un groupement de maisons individuelles, fréquemment implanté en périphérie de ville ou dans les bourgs. Il bénéficie généralement de la proximité d'une maison de retraite et de ses prestations (repas, activités...).



**Le foyer-logement** est un établissement médicosocial dont le personnel accompagne le senior dans le quotidien et assure une restauration collective et des animations en fonction de ses besoins.



### L'accompagnement des familles

Il existe également des solutions relais permettant aux « aidants » (conjoint, descendants, amis, voisins, bénévoles...) de s'absenter une heure, une demi-journée, un week-end ou pendant des vacances.

✂ **L'accueil de jour** concerne 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 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

Le CLIC - Centres Local d'information et de coordination

La CCAS de Treillières  
02 40 94 52 42  
ccas@treillieres.fr

La CAF - Caisse d'allocations familiales

CODERPA - Comité Départemental des Retraités et Personnes Âgées  
02 51 17 20 22

## ■ 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 et à l'hébergement temporaire, à l'adaptation de son logement (pose de rampes, accès aux sanitaires) et à 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**, versée par le Département, est destinée aux personnes âgées de plus de 60 ans qui ne disposent pas de ressources suffisantes pour payer leurs frais d'hébergement en établissement. Elle peut aussi financer certaines aides à domicile (aide ménagère, portage de repas).

✗ **Aides des caisses de retraite** (de base et complémentaires).

### Permanences sociales:

Une assistante sociale assure une permanence à Treillières tous les mardis matin et reçoit uniquement sur RDV.

Qui contacter ?

Le Centre Médico-social  
de Nort-sur-Erdre  
**02 40 29 54 35**

### ■ **Marché les jeudis et dimanches matin**

Le marché hebdomadaire se déroule chaque jeudi matin et dimanche matin, de 8h00 à 13h00 sur la place de la Liberté. Les marchands de produits frais vous donnent rendez-vous avec vos paniers pour faire les emplettes de poissons, viandes, charcuterie, fruits, légumes, miel, fruits secs, nems, rouleaux de printemps... Deux autres rendez-vous annuels avec le marché fermier sont également proposés en septembre lors du forum des associations et en décembre lors du marché de Noël.

### ■ **AMAP de Treillières**

L'Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne a pour objectif de permettre à des consommateurs responsables d'acheter à un prix juste des produits de qualité en toute confiance et de rapprocher, par l'entraide et la participation, le consommateur et le producteur. L'AMAP permet à des consommateurs d'acheter des produits d'alimentation variés, goûteux et sains au meilleur rapport qualité/prix en étant informés de leur origine et de la façon dont ils ont été produits. Une relation privilégiée s'installe autour de la distribution régulière d'un ou de plusieurs produits. L'engagement en AMAP mêle analyse et réponses pratiques, quotidiennes, pour rétablir un lien honnête entre le champ et l'assiette. Tous les produits proposés sont cultivés ou élaborés selon le cahier des charges 'AB'.

#### **Les produits proposés par l'AMAP de**

**Treillières :** miel, champignons de Paris, pain, légumes, fruits de saison, vins, cidre, bière et jus, volaille, sel, sorbets et crèmes glacées, lait et fromages de vache, noix et huile de noix, œufs, fromages de brebis, fromages de chèvre, viande de bœuf et de veau, huiles de colza/tournesol, viande de porc et charcuterie, pruneaux, confitures, herbes aromatiques et médicinales...

#### **Jours et lieux de pratique :**

Les distributions ont lieu 55 rue de la Mairie

**Tous les jeudis**

**18h à 19h**



#### **Renseignements**

**Hervé Le Roux au  
06 62 87 51 14**

**Courriel :**  
amaptreillieres@gmail.com

**Site :**  
<http://amaptreillieres.free.fr/blog/>

### ■ Conseil consultatif des sages

Sous l'autorité bienveillante de monsieur le maire le conseil consultatif des sages oeuvre sur des sujets qui peuvent être très divers, soit à la demande des élus, soit de sa propre initiative.

Les chantiers en cours 2018/2019 : guide des séniors, transports solidaires, les jardins familiaux, réflexion et participation, à l'aménagement de la médiathèque.

Chaque sujet est étudié par une commission dont les travaux sont communiqués à Monsieur le Maire et aux Elus.



## Les 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,  
**demandez 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...





## ■ Numéros d'urgence

Police Municipale 02 40 26 83 89

Gendarmerie La Chapelle-sur-Erdre 02 40 72 07 01

Police Nationale 17

Pompiers 18

SAMU 15

Centre antipoison 02 41 48 21 21

SOS Médecins 02 40 50 30 30

Pharmacie de garde 32 37

### Elus d'astreinte le week-end et jours fériés :

Un adjoint au maire est d'astreinte pour répondre aux besoins de la population treilliéraise. Pour obtenir ses coordonnées, contactez la gendarmerie de la Chapelle-sur-Erdre.



Contactez

**Gendarmerie**  
de La Chapelle-sur-Erdre  
**02 40 72 07 01**

### ■ Réseau Lila lignes régulières

Le réseau de transport Lila du Conseil général de Loire-Atlantique propose trois lignes régulières Nantes-Treillières-Grandchamp-des-Fontaines, **les lignes :**



**22**



**24**



**Lila premier** qui offre plus de fréquence et de service.

Les carnets de 10 billets sont en vente au tabac-presse, 6 place de la Liberté à Treillières ou à l'unité auprès du chauffeur dans le car.

**Les horaires des lignes** sont disponibles à la mairie de Treillières ou sur le site [www.destineo.fr](http://www.destineo.fr) ou [se.deplacer.loire-atlantique.fr](http://se.deplacer.loire-atlantique.fr).



**Allo Lila - 09 69 39 40 44**

Pour contacter un conseiller du réseau Lila, demander un horaire, connaître l'adresse exacte d'un arrêt, préparer votre voyage en toute sérénité :

**ayez le réflexe « Allo Lila » !**



Appelez le

**Allo Lila**  
du lundi au vendredi de  
8h à 19h  
et le samedi de 8h à  
12h30.

**09 69 39 40 44**





### ■ Transport en train



Pour les plus de 60 ans, la SNCF propose la carte Senior qui permet de bénéficier d'une réduction de 50% sur le prix du billet en période bleue et de 25% en période blanche.

**50%**

sur le prix du billet  
en période **BLEUE**

**25%**

sur le prix du billet  
en période **BLANCHE**



Qui contacter ?

**SNCF**

27 boulevard Stalingrad  
44000 Nantes

**Tél. 36 35**

[www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)

### ■ Taxis

**7j/7**

**24h/24**



Renseignements :

Joël POTREL  
**02 40 94 54 17**

Jean-Luc DENIAUD  
**09 51 15 78 84**

Pascal  
PENTECOUTEAU  
**02 40 94 65 69**



## Guide des associations

Une soixante d'associations contribuent à animer la commune en proposant de multiples activités. Elles sont présentées dans un guide édité, chaque année, par la mairie.

## Bibliothèque municipale

La bibliothèque est un endroit chaleureux, accessible aux personnes handicapées, où se poser et discuter. Elle est animée par 35 bénévoles et 3 professionnels. La consultation sur place est libre.

**Ouverte 6 jours/7, elle compte :**

- 1700 inscrits abonnés,
- 12 000 ouvrages,
- 15 abonnements magazine (Femme actuelle, Auto-Moto, Système D, Cuisine actuelle, etc.),
- 200 livres en gros caractères,
- 100 livres à écouter,
- INTERNET GRATUIT



Le coût annuel  
de l'abonnement est de  
5 euros.

**Ouverture de la Médiathèque  
en Mai 2019**

### Horaires d'ouverture :

<b>Mardi</b>	16h - 18h
<b>Mercredi</b>	10h - 12h et 14h - 18h
<b>Judi</b>	10h - 12h
<b>Vendredi</b>	16h - 19h
<b>Samedi</b>	10h - 12h30 et 14h - 16h30
<b>Dimanche</b>	10h30 - 12h

Renseignements :

**Bibliothèque  
municipale**  
12 place de la Liberté  
**02 40 94 61 76**









