

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

■ 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

■ 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**



✗ Mettez vos bijoux, objets sentimentaux, objets d'art et valeurs en lieu sûr.
Répertoriez et photographiez-les. Le cas échéant, faites les évaluer par un expert (et renseignez vous auprès de votre société d'assurance, notamment au sujet des conditions de leur protection). N'hésitez pas à prendre contact avec votre assurance pour vérifier les clauses de remboursement en cas de vol (franchise, vétusté, remplacement à neuf, montant maximum déclaré aussi bien pour les valeurs que le mobilier ou l'immobilier).

✗ Dans la mesure du possible, ne laissez pas de grosses sommes d'argent dans votre habitation, ordinateur portable, tablette, ou console de jeux avec leurs connectiques. Si vous devez laisser votre véhicule à votre domicile pendant votre absence, retirez les accessoires d'aide à la conduite (G.P.S. et autres) et lecteurs audio, fermez votre véhicule dans un garage et dissimulez les clés et leur double. Ne laissez pas dans les abris de jardin du matériel et des outils électroportatifs ou thermiques facilement négociables.



Qui contacter ?

**Police municipale
de Treillières**

02 40 26 83 89

police.municipale@treillieres.fr

**Gendarmerie
de La Chapelle-sur-Erdre**

02 40 72 07 01

■ 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^{er} 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'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. Le senior dispose d'une chambre, participe à la vie de la famille et profite 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.



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

Ces établissements étant très sollicités, à partir d'un certain âge, une inscription de précaution est 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.



L'habitat intergénérationnel : Le Temps pour Toit met en œuvre l'habitat partagé intergénérationnel et solidaire dans le grand ouest. Son activité principale est de mettre en relation des « hébergés » (étudiants, salariés en mobilité professionnelle) avec des « hébergeurs » (personnes âgées, seules, isolées, familles monoparentales) dans le cadre d'un échange d'un toit contre un peu de présence.

L'échange est contractualisé et accompagné par l'association.



Renseignements

Le Temps pour Toit
lundi au vendredi,
de 9h30 à 12h30
et de 13h30 à 18h00

2 bis, route de Clisson
44 200 Nantes
02 40 29 14 82
info@letempspourtoit.fr

Liste non exhaustive

■ 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 treilliéraine. Pour obtenir ses coordonnées, contactez la gendarmerie de la Chapelle-sur-Erdre.



Contactez

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

■ 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

■ 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 :

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

Renseignements :

**Bibliothèque
municipale**

12 place de la Liberté
02 40 94 61 76

Sorties culturelles

La Ville de Treillières est engagée dans la signature d'une convention Culture avec l'UDCCAS.

L'idée de base est de permettre l'accès à la culture à tous afin que celle-ci devienne un moyen de créer du lien social, favorise l'insertion et participe à lutter contre l'isolement.

Deux types de public sont visés :

- Les personnes isolées bénéficiant de l'aide sociale (sur critère de ressources)
- Les personnes de plus de 60 ans (sans aucun critère de ressources)

Des sorties culturelles (théâtre, concert et visites culturelles) sont proposées aux personnes isolées, afin de démocratiser la culture et de créer du lien social.



La collectivité assure le transport du public visé. Le tarif par manifestation est modique, de l'ordre de 2 euros par usager.

Les interlocuteurs proposant les spectacles sont principalement l'ONPL et le Grand T.

Séjours seniors en vacances

Chaque année, il est proposé aux personnes âgées de 60 ans et plus, de bénéficier d'un séjour dans le cadre du programme Seniors en vacances de l'ANCV (mis en place au niveau de la CCEG).

Le tarif est modulable en fonction des revenus.



Qui contacter ?

Inscriptions et renseignements au
CCAS de Treillières
02 40 94 52 42

7- SERVICES MÉDICAUX

Médecins

Raphaële LEGOUPIL
Cécilia ROYER-MORIN
Patrick BONNEAU

3, place du Champ-de-Foire - Treillières
Tél : 02 40 94 68 77

François DECAGNY

62, rue de la Mairie - Treillières
Tél : 02 40 94 63 11

Pharmacies

De la Mairie

60, rue de la Mairie - Treillières
Tél : 02 40 94 61 71

SERVIN

1, Place du Champ-de-Foire - Treillières
Tél : 02 40 94 53 30

Cabinets d'infirmiers

Sylvie BRIERE -
Julie-Anne GAUTHIER

2, rue Nicolas Boileau - Treillières
Tél : 02 40 77 81 96

Karine SEVIN-GICQUEL
Pascale NOGUE

Véronique PELTIER

Karine BOURDEAU

3, Place du Champ de Foire - Treillières
Tél : 06 83 18 15 19

Ambulances & VSL

GUILLOU AILLERIE

23, rue de Rennes - Treillières
Tél : 02 28 96 03 79

Dentistes

Nicolas NOURRY
Vincent HUBLOT
Maxime CARADEC

1, rue Nicolas Boileau - Treillieres
Tél : 02 40 94 60 65

Kinésithérapeutes

Hervé FANTUZZI

Manon LE ROY

Mélanie SERREC

2, rue Nicolas Boileau - Treillières
Tél : 02 51 77 00 03

Sylvie COUTINEAU

Florence OURTIGA

4, rue du Champ-de-Foire - Treillières
Tél : 02 40 94 68 16

Mathilde BLINO

19, rue de Rennes - Treillières
Tél 02 28 25 13 24

Emilie MAIGNAN

Pierre CLAVE

5, rue de la Guinguette - Treillières
Tél : 02 28 25 38 75

