

GUIDE PRATIQUE SENIORS ET AIDANTS



© Direction Communication Ville d'Angers / Giphysme - C. Lambert / 06-2019

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Boulevard de la Résistance et de la Déportation 49020 Angers
02 41 05 49 49 . angers.fr/ccas

HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi, de 9h à 13h et de 14h à 17h30
Le jeudi, de 11h à 13h et de 14h à 17h30

Angers, une ville respectueuse de ses aînés, où il fait bon vieillir

ÉDITO

Les Angevins en situation de vulnérabilité ont besoin d'être aidés concrètement. Aujourd'hui, les professionnels du centre communal d'action sociale d'Angers sont à votre écoute et disponibles pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.

Ils pourront vous proposer un accompagnement sur mesure pour répondre à onze familles de besoins :

- Rester en forme et prendre du plaisir à manger ;
- Me sentir bien chez moi ;
- Vivre en pleine forme et plus longtemps ;
- Mieux vivre mon rôle d'aidant ;
- Me sentir en confiance ;
- Vivre une retraite épanouissante ;
- Apprendre ;
- Élargir mes centres d'intérêts, découvrir d'autres horizons ;
- Me déplacer et profiter de mon quartier, de ma ville ;
- Me faire plaisir ;
- Construire une ville « Amie des aînés ».

Ce guide vous informe de l'offre de services proposée aux seniors et aux aidants par le centre communal d'action sociale.

Vous **accompagner**

Vous **écouter**

Comprendre
vos besoins

Vous **répondre**
selon vos ressources
et votre situation financière

LE CCAS* D'ANGERS, AU PLUS PROCHE DES BESOINS DES ANGEVINS

Faciliter
vos démarches

Soutenir vos choix de vie
qui peuvent évoluer avec l'âge

Construire ensemble
la solidarité

Vous **accueillir** dans un **lieu**
ouvert à tous, avec ou sans
rendez-vous

* centre communal d'action sociale

RESTER EN FORME ET PRENDRE DU PLAISIR À MANGER

◀ Je ne sais pas toujours équilibrer mes repas.

◀ J'ai moins d'appétit.

Des **formations**
et des **ateliers culinaires**
ou sur la **santé**



Un accès
de tous les seniors
aux **restaurants**
des établissements
du CCAS pour le déjeuner
ou le dîner



Une **aide** pour faire
les **courses**, préparer ou
prendre les **repas**



Un **portage de repas**
à domicile



ME SENTIR BIEN CHEZ MOI

- ▲ Je veux rester à domicile le plus longtemps possible.
- ▼ J'ai besoin que mon appartement ou ma maison évolue.

Une **aide à l'entretien**
et à **l'aménagement**
de mon logement



Des **appartements adaptés**
en **résidence autonomie**
et en **établissement médicalisé**
pour une courte ou une longue durée



Des **formations**
pour **repenser**
son logement
et envisager
les **évolutions**
nécessaires

VIVRE EN PLEINE FORME ET PLUS LONGTEMPS

▼ Je veux m'occuper de ma santé.

▼ J'ai besoin de prendre soin de moi
pour me sentir mieux.



Une **évaluation**
précise de vos **besoins**
pour mieux connaître
votre situation



Des **aides concrètes** :
soins à domicile,
aide à la toilette
et soins d'hygiène...



Des **formations** et
des **conférences**
sur le bien-être et
la santé pour
être mieux informé



Des ateliers de **sophrologie**,
yoga du rire, **massages**



La pratique d'**activités
physiques** adaptées
à mes capacités

MIEUX VIVRE MON RÔLE D'AIDANT

- ◀ Je souhaite participer à des ateliers et des formations, pour trouver un peu de temps pour moi.
- ▲ J'aimerais m'endormir plus sereinement.

Un **suivi psychologique**
ou un **groupe de parole**



Des **rencontres** avec d'autres
personnes aidantes



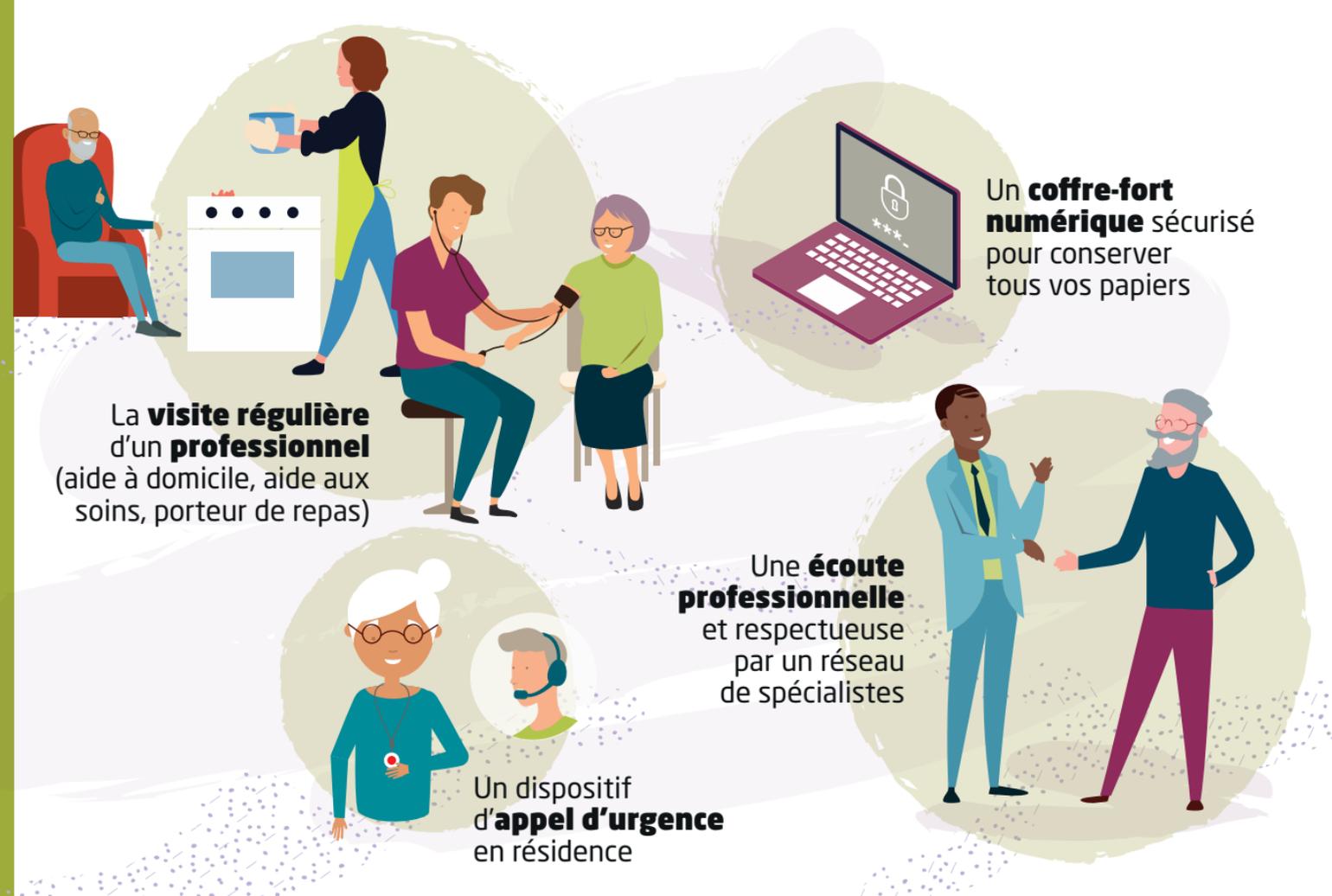
Des **solutions de répit**
pour oser **faire une pause**



Des **ateliers**
pour **retrouver**
le bien-être

ME SENTIR EN CONFIANCE

- ◀ J'ai besoin de me sentir en sécurité.
- ◀ J'aimerais pouvoir compter sur quelqu'un pour être bien conseillé.



VIVRE UNE RETRAITE ÉPANOUISSANTE

- ◀ Dans ma tête, je ne suis pas vieux.
À 85 ans, j'ai besoin d'avoir un projet de vie.
- ◀ Je veux être un citoyen comme les autres.

Accompagner
le maintien du niveau
de **santé** et **d'activité**



Concevoir de **nouveaux projets** : culture, voyage, sport, intergénération, etc.

Préserver l'**autonomie** :
rester chez soi, vivre
dans son quartier, etc.



Vivre une retraite **active, engagée, responsable**



APPRENDRE

◀ J'ai encore à apprendre. Je veux accéder à des connaissances et développer des compétences.

Des **formations** sur l'accès aux droits, les premiers secours, le numérique, la mobilité.
Des **ateliers** sur la prévention de la santé



Des **activités** organisées par les associations, les maisons de quartier et le service Angers seniors animations



Des **services utiles** comme le Clic⁽¹⁾ ou l'Espace seniors⁽²⁾



⁽¹⁾ Clic : Centre local d'information et de coordination

⁽²⁾ Espace seniors : lieu d'accueil de quartier du CCAS dédiés aux seniors

ÉLARGIR MES CENTRES D'INTÉRÊT DÉCOUVRIR D'AUTRES HORIZONS

◀ Je suis curieux, je souhaite me cultiver.



Un **espace** unique en France,
adapté aux seniors
à la bibliothèque Saint-Nicolas

Des « **bibliothèques à domicile** »
pour profiter chez soi de revues,
romans, musique, etc.



De nombreux **lieux et événements**
culturels : festival Premiers Plans,
Accroche-cœurs, théâtre, etc.



ME DÉPLACER ET PROFITER DE MON QUARTIER, DE MA VILLE

- ▶ Je voudrais dépasser mes craintes et me déplacer dans la ville sans appréhension.



Un **accompagnement adapté** à mes difficultés de mobilité



Des modes de **transport adaptés et écologiques**

La **carte A'tout** pour prendre les transports en commun



Des **ateliers mobilité** « prendre les transports en commun » pour se déplacer sans appréhension

Des **balades urbaines** collectives

ME FAIRE PLAISIR

- ▶ J'ai envie d'accéder à des loisirs.
- ▶ Je souhaite profiter de moments de convivialité ou de découverte.

Des **animateurs** pour **vous conseiller** et **vous guider** sur l'offre de loisirs de la ville



Des **activités** culturelles, créatives et festives



Des **animations** dédiées en **établissements** pour personnes âgées



Le **magazine** mensuel « **Bords de Maine** », destiné aux seniors



CONSTRUIRE UNE VILLE « AMIE DES AÎNÉS »

◀ Je veux agir pour une ville solidaire
et pour tous les âges.

Les **démarches citoyennes**
de la Ville (Comptoir citoyen, Journée
citoyenne, etc.) pour **donner**
quelques heures ou plusieurs
jours de son temps



La **participation** aux réunions
de **concertation** pour être
acteur de la ville de demain



Le **bénévolat**
comme moyen
de s'engager



PLUS D'INFORMATIONS

Centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic)

- ▶ **Espace Robert-Robin**
16 bis, avenue Jean-xxiii
0800 250 800
(service & appel gratuits)

Espace seniors Centre-Est

- ▶ **Résidence Bellefontaine**
2, rue de la Rame
02 41 87 55 11
- ▶ **Résidence Saint-Michel**
87, rue Lardin-de-Musset
02 41 43 33 33
- ▶ **Résidence Monplaisir**
14, boulevard Robert-Schuman
02 41 43 63 43

Espace seniors Sud

- ▶ **Espace du bien vieillir
Robert-Robin**
16 bis, avenue Jean-xxiii
02 41 68 55 77
- ▶ **Résidence des Justices**
4, rue Manet
02 41 44 00 40

Espace seniors Ouest

- ▶ **Résidence Belle-Beille**
53, rue Henri-Hamelin
02 41 48 33 61
- ▶ **Résidence Grégoire-Bordillon**
45, place Grégoire-Bordillon
02 41 86 00 70

Service de soutien à domicile

25, boulevard Beaussier
02 41 44 37 87

Espace Welcome

4, place Maurice-Sailland
02 41 23 13 31

Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants

15, rue César-Geoffray
02 41 24 15 26