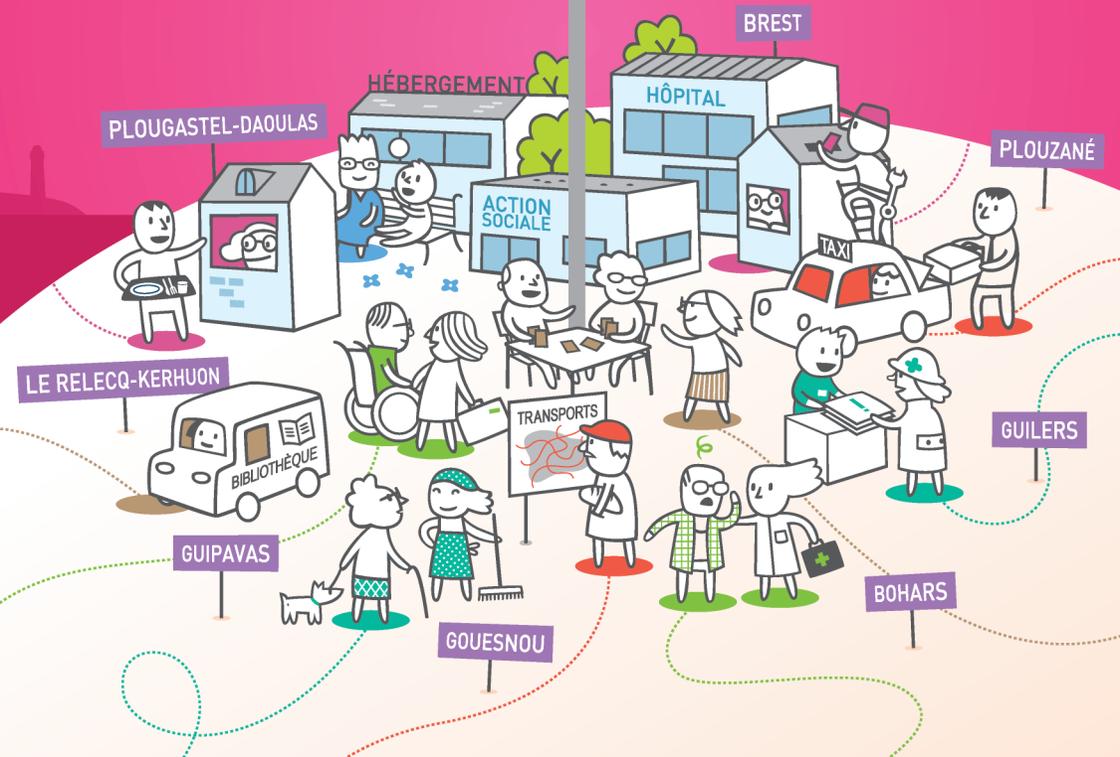




Bien vieillir

dans nos communes*

* Koshaat mat en hor c'humunioù



Guide intercommunal des personnes âgées de Brest métropole

Levr kumunioù Brest Meurgêr ar evit an dud war an oad



Être bien informé / Bezañ kelaouet mat ▶ page 5

- Où s'adresser ?
- Connaître les aides financières
- Être protégé



Bien vivre chez soi / Bevañ mat er gêr ▶ page 15

- Bénéficiaire d'une aide à domicile
- Se faire soigner à domicile
- Bénéficiaire d'un portage de repas à domicile
- Se sentir en sécurité chez soi
- Réaliser de petits travaux chez soi
- Bien vivre dans son logement
- Bénéficiaire d'un soutien pour soi et sa famille



Prendre soin de sa santé ▶ page 25

/ Teuler evezh ouzh ar yec'hed

- Appui Santé Nord Finistère
- Filière gériatrique du CHRU
- Centres de soins de suite et de réadaptation (maisons de convalescence) et unités de soins longue durée (USLD)
- Hospitalisation à domicile



Se déplacer / Bale ▶ page 29

- Le réseau de transport en commun
- Les transports adaptés



Vivre bien entouré / Bevañ e-touez an dud ▶ page 33

- Loisirs
- Prévention de l'isolement social
- Associations autour de la personne âgée



Quand vivre chez soi devient difficile ▶ page 45

/ Pa zeu da vezañ diaes bevañ er gêr

- L'hébergement temporaire
- L'accueil familial
- L'hébergement permanent



Être bien informé

Bien vieillir suppose de bien connaître ses droits et de savoir à qui s'adresser pour ses démarches. Des lieux de proximité existent pour vous informer et vous orienter en cas de difficultés.

Bezañ kelaouet mat

Evit Koshaat mat e ranker anavezout mat e wirioù ha gouzout digant piv goulenn sikour evit ober e zifraeoù. Lec'hioù tost deoc'h zo evit kelaouiñ ac'hanoc'h hag evit skoazellañ ac'hanoc'h ma vez diaesterioù ganeoc'h.



Où s'adresser ?



Connaître les aides financières



Être protégé



Où s'adresser ?

Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) et Les Centres Locaux d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC)

→ **Qu'est-ce qu'un CCAS ?**

Promoteur de l'action sociale communale de proximité, le CCAS mène une action générale de prévention et de développement social. Il accueille les habitants de la commune cherchant un renseignement ou un service facilitant leur vie quotidienne (aide aux démarches, aide sociale, aide facultative).

Par son rôle de service de proximité, il est l'institution locale de l'action sociale par excellence. À ce titre, il développe différentes activités, directement orientées vers les populations concernées : aide et accompagnement des personnes âgées, aide aux personnes handicapées, aux enfants, aux familles en difficulté, lutte contre les exclusions...

- Il intervient dans l'aide sociale facultative qui constitue souvent l'essentiel de la politique sociale de la commune : secours d'urgence, prêts sans intérêt, colis alimentaires, chèques d'accompagnement personnalisé, etc.
- Il participe à l'instruction des demandes d'aide sociale légale (aide aux personnes âgées, aide médicale, RSA,...) et les transmet aux autorités décisionnelles compétentes.
- Il peut gérer des équipements et services : services pour personnes âgées, crèches, haltes-garderie, centres aérés, établissements, centres sociaux, etc.

→ **Qu'est-ce qu'un CLIC ?**

Les CLIC sont des lieux d'accueil, d'information, d'écoute, de soutien, de conseil et d'accompagnement des personnes de plus de 60 ans sur les problématiques liées au vieillissement. Ils ont vocation à accompagner la personne âgée et son entourage dans la recherche de solutions de proximité adaptées à ses besoins.

Les CLIC sont en accès libre et gratuit. Ils facilitent les démarches, centralisent l'ensemble des informations, orientent vers les services compétents. Ils travaillent en coordination avec l'ensemble des partenaires locaux ou départementaux en charge de l'accompagnement des personnes âgées.

Les CLIC de Brest métropole sont portés par les CCAS.

BOHARS 29820

• CCAS

Mairie de Bohars

1 rue Prosper Salaun

02.98.03.59.63

affaires-sociales@mairie-bohars.fr

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00
et de 13h30 à 17h00 sauf jeudi après-midi

BREST 29200

• CCAS

Service maintien à domicile

253 rue Jean-Jaurès

02.98.33.21.66

antenne-clic@ccas-brest.fr

https://ccas.brest.fr/

Horaires d'ouverture :

Les lundi, mardi, mercredi et vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Le jeudi de 10h30 à 12h et de 13h30 à 17h

GOUESNOU 29850

• CCAS

Mairie de Gouesnou

Place des fusillés

02.98.37.37.73

social@mairie-gouesnou.fr

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h
sur rendez-vous l'après-midi

GUILERS 29820

• CCAS

Mairie de Guilers

16 rue Charles de Gaulle

02.98.37.37.05

ccas@mairie-guilers.fr

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h15
et de 13h30 à 17h30

GUIPAVAS 29490

• CCAS

Maison des Solidarités

11 rue amiral Troude

02.98.32.88.33

ccas@mairie-guipavas.fr

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h15 et de 13h30 à 17h30
△ Fermé le lundi matin
et le mercredi après-midi

LE RELECQ-KERHUON 29480

• CCAS - " TI SKOAZELL "

Mairie du Relecq-Kerhuon

1 place de la Libération

02.98.28.44.96

ccas@mairie-relecq-kerhuon.fr

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

PLOUGASTEL DAOULAS 29470

• CCAS

Mairie de Plougastel

2 rue de la Poste

02.98.37.57.52

ccas@mairie-plougastel.fr

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
Fermé le lundi après-midi
et le mercredi après-midi

PLOUZANÉ 29280

• CCAS

Mairie de Plouzané

Place Angela Duval

BP 7

02.98.31.95.42

service.ccas@ville-plouzane.fr

Horaires d'ouverture :

Les lundi, mercredi, jeudi et vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Les services sociaux

→ Le Conseil départemental du Finistère : Les Centres Départementaux d'Action Sociale (CDAS)

Les CDAS sont chargés de mettre en œuvre l'ensemble des missions sociales et médico-sociales du Conseil départemental sur l'ensemble du territoire d'action sociale de Brest métropole.

Ils ont pour mission de recevoir toute personne rencontrant une difficulté personnelle, familiale ou sociale ou désirant bénéficier d'une information ou d'un suivi médico-social. Une équipe de professionnels composée de personnels administratifs, de travailleurs sociaux et médicaux recherche avec la personne une réponse adaptée et personnalisée à sa demande et propose un entretien, un accompagnement, des visites à domicile. Les CDAS instruisent les demandes d'Allocation Personnalisée à l'Autonomie.

• CDAS

Brest Bellevue - Guilers

Le Grand Pavois
13 place Napoléon III 29200 BREST
02.98.47.08.09

• CDAS

Brest Lambezellec - Europe - Gouesnou - Bohars

Rue Pen-Ar-Paré
Place de Bretagne 29200 BREST
02.98.03.39.52

→ Les CDAS sont ouverts du
lundi au vendredi de 9h à 12h et
de 13h30 à 17h.

Les assistants sociaux assurent
des permanences sur l'en-
semble des communes de Brest
métropole.

• Centre d'Action Sociale de la SNCF

Place du 19^e R.I 29200 BREST
02.29.00.51.50

• CDAS

Brest Rive droite - Plouzané

25 rue Anatole France 29200 BREST
02.98.45.16.54

• CDAS

Brest Saint-Marc - Centre Ville

41 rue Sébastopol 29200 BREST
02.29.61.29.29

Antenne du CDAS pour les communes de Le Relecq Kerhuon - Guipavas - Plougastel Daoulas

(uniquement sur rendez-vous) :
12 rue Brizeux
29480 LE RELECQ-KERHUON

• Action Sociale des Armées

Rue du colonel Fonferrier 29200 BREST
02.98.22.10.39

Public :

Militaires et civils de la défense et leurs
ayants droits, veufs, veuves et retraités
de la Défense

L'action sociale des Caisses de retraite

Vous pouvez solliciter l'action sociale de votre caisse de retraite pour une prestation ou un accompagnement.

• CARSAT de Bretagne Caisse d'Assurance Retraite et de Santé au Travail

Antenne locale du Service social de la CARSAT Bretagne :

Square Marc Sangnier
ssr29.brest@carsat-bretagne.fr

Horaires d'ouverture :

Accueil téléphonique et physique
le lundi matin de 8h30 à 12h30
et du mardi au vendredi de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h

△ Fermeture hebdomadaire

tous les lundis après midi

Standard téléphonique 02.30.82.10.65

Public :

Assurés du régime général fragilisés
par la maladie, l'accident, le handicap
ou le vieillissement.

• Mutuelle Sociale Agricole (MSA)

14 rue Yves Giloux 29200 BREST

02.98.85.79.79

www.msa-armorique.fr

Public :

Assurés du régime agricole

• Action sociale ENIM (Sécurité sociale et Caisse de retraite des marins du commerce et des marins pêcheurs)

Service social maritime

45 quai de la Douane 29200 BREST

02.98.43.44.93

brest@dssm-mer.fr

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 14h à 17h

Public :

Affiliés à l'ENIM

Service social des hôpitaux

• Service social du CHRU

La Cavale Blanche : 02.98.34.75.87

Morvan : 02.98.22.35.81

Guilers : 02.98.01.59.47

Bohars : 02.98.01.52.00

• Service social de l'Hôpital d'Instruction des Armées

Secrétariat : 02.98.43.75.55

Public :

Patients hospitalisés

→ Cette liste n'est pas exhaustive.





Connaître les aides financières

L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA)

Les dossiers d'APA peuvent être retirés dans les Centres Départementaux d'Action Sociale (CDAS) et auprès des Centres Locaux d'Information et de Coordination (CLIC), les centres communaux d'action sociale (CCAS), les mairies.

L'allocation versée par le Conseil départemental s'adresse aux personnes âgées de 60 ans et plus, en situation de perte d'autonomie (en référence à la grille nationale AGGIR) et nécessitant une aide pour réaliser les actes de la vie quotidienne : se lever, faire sa toilette, s'habiller, entretenir son logement, préparer ses repas.

À domicile, l'APA sert principalement à rémunérer des heures d'aide à domicile. D'autres dépenses peuvent être prises en charge : la location d'une téléalarme, le portage de repas, des aides techniques... Le montant de l'allocation varie en fonction du degré de perte d'autonomie, des besoins et des ressources de la personne.

En établissement, l'APA permet de financer tout ou partie du tarif dépendance facturé par la structure d'hébergement.

L'APA ne donne pas lieu à récupération sur succession ou donation.

Plus d'informations : finistere.fr - apa-paysdebrest@finistere.fr

L'aide sociale aide ménagère

Cette aide versée par le Conseil départemental est accordée aux personnes âgées ou handicapées ayant de faibles ressources. Elle permet de prendre en charge des heures d'aide ménagère. Elle est attribuée en fonction des ressources et peut être récupérable sur la succession ou la donation.

Attention : tous les organismes d'aide à domicile ne sont pas conventionnés par le Conseil départemental du Finistère pour intervenir auprès des bénéficiaires de l'aide sociale.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des services du Conseil départemental, ou auprès des CCAS ou CLIC de votre commune.

L'aide sociale à l'hébergement

C'est une aide accordée par le Conseil départemental aux personnes qui résident dans un établissement conventionné à l'aide sociale et dont les ressources ne sont pas suffisantes pour faire face aux frais d'hébergement.

Cette aide est soumise à l'obligation alimentaire et est récupérable sur la succession ou la donation.

Obligation Alimentaire

La personne âgée dont les ressources ne permettent pas de financer les besoins d'aide à domicile ou les frais d'hébergement en établissement, peut solliciter l'aide sociale auprès du Conseil départemental.

Toutefois, cette aide ne se substitue pas à la famille.

Comme le prévoit le principe de solidarité familiale inscrite dans le code civil, les personnes tenues à l'obligation alimentaire (enfant, gendre, belle-fille) sont sollicitées à hauteur de leur capacité contributive selon le barème départemental.

La répartition entre obligés alimentaires est de la compétence du Juge aux affaires familiales en cas de désaccord dans la famille.

L'aide à la complémentaire santé

L'adhésion à un contrat de complémentaire santé (par exemple, auprès d'une mutuelle) permet d'être mieux remboursé de ses dépenses de santé. Sous conditions de ressources, plusieurs dispositifs existent pour les couvrir partiellement ou en totalité :

➔ **La CMU complémentaire** est une complémentaire santé gratuite qui prend en charge ce qui n'est pas couvert par les régimes d'assurance maladie obligatoire.

➔ **L'aide complémentaire santé** permet d'acquérir une couverture complémentaire en matière de santé auprès d'un organisme complémentaire de votre choix (mutuelle, institution de prévoyance, assurance). L'aide est versée directement à cet organisme qui la déduira du prix de votre contrat.

Le CCAS de votre commune vous apportera tous les renseignements nécessaires.

L'allocation logement

C'est une aide qui est accordée par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) ou la Mutualité Sociale Agricole (MSA) pour aider à régler le montant du loyer dans un logement autonome ou dans un établissement, sous condition de ressources.

• Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

1 rue Portzmoguer 29602 BREST Cedex
0810 25.29.30
www.caf.fr

• Mutualité Sociale Agricole (MSA)

14 rue Yves Giloux 29200 BREST
02.98.85.79.79
www.msa-armorique.fr

La carte d'invalidité

Elle peut être demandée à la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) par toute personne présentant un handicap important, mental ou physique dont le taux d'incapacité permanente est au minimum de 80 %.

La carte européenne de stationnement

La carte européenne de stationnement peut être attribuée à toute personne atteinte d'un handicap qui réduit de manière importante et durable sa capacité et son autonomie de déplacement à pied. Elle permet à son titulaire ou à la personne qui l'accompagne de stationner sur les places réservées aux personnes handicapées. Elle est attribuée sur dossier, après examen de la situation de la personne.

• Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

1C rue Félix Le Dantec
29018 QUIMPER Cedex
02.98.90.50.50
contact@mdph29.fr

→ Plus d'informations auprès des CDAS.



Être protégé

Lorsqu'une personne n'est plus en capacité de gérer sa situation, il est possible de bénéficier d'une mesure de protection juridique (tutelle, curatelle, ...).

Les mesures de protection juridiques

→ **La mesure de sauvegarde de justice** est une mesure provisoire. Elle peut être mise en place dans des situations d'urgence qui nécessitent la protection d'une personne rapidement, dans l'attente d'une autre décision.

→ **La mesure de curatelle** est une mesure d'assistance et de conseil. Cette mesure peut être suspendue si la situation de la personne s'améliore ou bien transformée en tutelle si la situation s'aggrave.

→ **La mesure de tutelle** est une mesure de représentation. La personne désignée agit à la place du majeur pour les actes de gestion, d'administration et de disposition.

→ Le mandat de protection future

Le mandat de protection future permet à une personne de désigner à l'avance la ou les personnes qu'elle souhaite voir être chargée(s) de veiller sur sa personne et/ou sur tout ou partie de son patrimoine, pour le jour où elle ne serait plus en état, physique ou mental, de le faire seule.

Le mandat peut être établi :

- Pour soi même, par la personne protégée
- Pour autrui, par les parents souhaitant organiser à l'avance la défense des intérêts de leur enfant.

Le tuteur ou le curateur peut être un membre de l'entourage ou un organisme tutélaire désignés par le Juge.

Pour toute information concernant la mise sous protection juridique et le suivi des procédures, vous pouvez vous adresser au :

• Tribunal de Grande Instance de Brest

150 rue Ernest Hemingway 29200 BREST
02.98.20.75.10

Les organismes tutélares

• ATP (Association Tutélaire du Ponant)

Siège :

190 rue Ernest Hemingway
CS61954 29219 BRESTCEDEX 2
02.98.44.12.52

Antenne Brest centre :

190 rue Hemingway
CS 71955 29219 BREST Cedex 2
02.98.44.21.55

Antenne de Kergonan :

8 quater rue de Kervezennec
CS52808 29228 BREST Cedex 2
02.98.01.90.40

Horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi de 14h à 17h

• Entraide Tutélaire du Ponant Aide aux tuteurs familiaux ou qui vont le devenir

190 rue Ernest Hemingway
CS 61954 29219 BREST Cedex 2
02.98.44.36.26

Ouvert de 8h30 à 17h30

etp@atp.asso.fr - www.atp.asso.fr

• UDAF du Finistère (Union Départementale des Associations Familiales du Finistère)

Service MJPM

15 rue Gaston Planté
CS 82927 29229 BREST Cedex 2
02.98.33.34.00

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 13h30 à 16h30

www.udaf.fr





Bien vivre chez soi

Avec le vieillissement et l'apparition de problèmes de santé surgissent des difficultés à accomplir seul certains gestes de la vie quotidienne. Aujourd'hui, de nombreux dispositifs d'accompagnement et de services facilitent le maintien à domicile.

Bevañ mat er gêr

Abalamour d'ar gozhni ha d'an diaesterioù yec'hed e c'hell bevañ diaes ober lod eus jestroù ar vuhez a-vemdez an-unan. Gant un toullad servijoù pe traoù graet evit sikour an dud e vo aesoc'h dezho chom er gêr.



Bénéficiaire d'une aide à domicile



Se faire soigner à domicile



Bénéficiaire d'un portage de repas à domicile



Se sentir en sécurité chez soi



Réaliser de petits travaux chez soi



Bien vivre dans son logement



Bénéficiaire d'un soutien pour soi et sa famille



Bénéficiaire d'une aide à domicile

Le but principal de ces organismes d'aide à domicile est de vous accompagner dans votre vie quotidienne et d'assurer les tâches courantes à votre domicile dans les meilleures conditions : ménage, repassage, entretien du linge, courses, accompagnement aux actes quotidiens...

Tous ces organismes sont agréés pour intervenir auprès de personnes âgées. Vous avez la possibilité de bénéficier d'une prise en charge selon votre situation. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'organisme que vous avez choisi.

• **Active Ouest** Privé

Réseau Âge d'Or Services

244 rue Jean Jaurès 29200 BREST

02.98.41.59.14 - 06.12.95.60.43

www.agedorservices.com

Accueil sur rendez-vous
du lundi au vendredi

Permanences téléphoniques de 8h à 20h
et du samedi au dimanche de 9h à 19h

• **AD Nord Finistère** Privé

32 avenue Fernand Le Corre

29260 LESNEVEN

02.98.43.19.22 - adnfd@adseniors.com

Permanences téléphoniques :

24h/24 et 7 jours/7

Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h

• **ADHAP Services** Privé

Siège social :

82 boulevard Montaigne 29200 BREST

02.98.44.27.32

adhap29@adhapservices.eu

Ouvert du lundi au vendredi

de 9h à 12h et de 14h à 18h

Permanence téléphonique

24h/24 et 7jours/7

• **AZAE BREST** Privé

8 rue François Guivarch

29470 PLOUGASTEL-DAOULAS

02.98.36.01.45

• **ARCHIPEL** Associatif

Aides et soins à domicile

Siège social :

3 rue Jules Ferry 29200 BREST

02.98.46.51.55

2asd@union-archipel.org

Ouvert du lundi au vendredi

de 8h à 12h et de 13h30 à 18h

www.archipel-aide-et-soins-a-domicile.fr

Antennes :

• **Agence de Saint-Pierre**

233 rue Anatole France 29200 BREST

02.98.49.03.60

2asdrivedroite@union-archipel.org

Accueil de 8h à 12h

et sur rendez-vous l'après-midi

• **Agence de Saint-Marc**

128 rue de Verdun 29200 BREST

02.98.02.01.44

2asdrivegauche@union-archipel.org

Accueil de 8h à 12h

et sur rendez-vous l'après-midi

• **Agence du Relecq-Kerhuon**

11 bis rue Le Reun

29480 LE RELECQ-KERHUON

02.98.28.41.88

2asd@union-archipel.org

Accueil de 8h à 12h

et sur rendez-vous l'après-midi

• AMADEUS

Associatif

Aides et Soins

Antenne de Brest :

48 Boulevard Montaigne
02.98.21.06.73 - contact@amadeus-asso.fr
www.amadeus-asso.fr
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h

• ADMR Océane

Associatif

Bohars (siège)

5 rue Prosper Salaun 29820 BOHARS
02.98.42.96.69 - bohars@admr-oceane.fr
Accueil téléphonique du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h

Antennes :

• Guilers

25 rue Abbé de l'Épée 29820 GUILERS
02.98.07.69.05 - guilers@admr-oceane.fr

• Guipavas

25 Boulevard du Général de Gaulle
29490 GUIPAVAS
02.98.32.10.95 - guipavas@admr-oceane.fr

• Plouzané

2 rue de Kerallan 29280 PLOUZANÉ
02.98.34.09.85
plouzane@admr-oceane.fr

• Gouesnou

1 Place des Fusillés 29850 GOUESNOU
02.98.07.78.35
gouesnou@admr-oceane.fr
L'ADMR Océane intervient également en
périphérie du centre-ville de Brest ainsi
qu'au Relecq-Kerhuon.

Les antennes sont ouvertes au public les
lundis, mardis et jeudis de 13h30 à 16h30.
Un accueil téléphonique est assuré du
lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

• DOMIDOM

17 rue de Glasgow 29200 BREST

Privé

02.98.80.25.81
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h
Permanence téléphonique 24h/24 et 7j/7
www.domidom.fr

• Aides et Présences

Privé

13 rue de Maupertuis 29200 BREST
09.82.60.11.40
contact@aides-et-presences.fr
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h
Sur rendez-vous après 17h30
et le samedi matin
Interventions 7 jours/7
sur le secteur de Brest métropole
www.aides-et-presences.fr

• Brest Abers Services

Privé

27 rue Nicéphore Niepce 29200 BREST
02.30.13.02.60
agence@brestabersservices.com
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h
Permanence téléphonique 24h/24 et 7j/7
www.brestabersservices.com

• DomusVI Domicile

Privé

Centre Lutèce
1 Place de Strasbourg 29200 BREST
02.22.54.44.40
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h
Permanence téléphonique 24h/24 et 7j/7
Offre téléalarme et bracelet
de détection des chutes
agence-brest@domusvidomicile.com

• EcoHome Services

Privé

Agence de Saint-Renan :
1 rue Saint-Yves 29290 SAINT RENAN
02.98.38.23.44
agence.strenan@ecohomeservices.fr
Agence de Plougastel-Daoulas :
4 rue du Pont
29470 PLOUGASTEL-DAOULAS
02.98.30.61.69
agence.plougastel@ecohomeservices.fr
www.ecohomeservices.fr

• Vitalliance

5 rue Victor Hugo 29200 BREST
02.98.43.39.82

Privé

(...)

(...)

Associatif

• Mutuelles de Bretagne

2 rue Georges Sand 29200 BREST
02.98.43.36.36
contact.spasad@mutuelles-de-bretagne.fr
Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h

• Nestor Ad'Âge

223 rue Anatole France 29200 BREST
02.57.52.04.36 - 06.59.24.90.91
www.nestor-groupe.fr
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 18h
Permanence téléphonique
et intervention 7j/7 et 24h/24

Privé

• Petits-fils

81 rue de Siam 29200 BREST
02.57.23.01.00 - brest@petits-fils.com
www.petis-fils.com
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h
Permanence téléphonique
24h/24 et 7 jours/7

Privé

• Sous mon toit

Privé

12 rue du Château 29200 BREST
06.11.45.61.52 et 02.38.22.31.85
annabelle.chevance@sousmon toit.fr
Ouverture de 9h à 12h et de 13h à 17h
Offre téléalarme, bracelet de détection
anti-chutes
Interventions 7 jours/7 et 24h/24h
Astreinte téléphonique
7 jours/7 et 24h/24h

• ASD Elorn Landerneau

Privé

zen-seniors-services

1 Rampe du Vieux Bourg 29200 BREST
Interventions Brest et 45 kms alentour
Landerneau et 45 kms alentour

• 02 home services

Privé

43 E rue Branda 29200 BREST
02.43.72.02.02
Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 18h

Comment employer une aide à domicile ?

Trois situations :

→ Service prestataire :

L'association ou le service auquel vous faites appel est l'employeur de votre aide à domicile.

→ Service mandataire :

Vous êtes l'employeur de l'aide à domicile et vous déléguez les formalités administratives à une association ou un service : bulletin de salaire, déclaration, proposition de remplacement de salariés en cas de maladies ou d'absences, etc. Un contrat de travail est nécessaire.

→ Employeur direct :

Vous préférez la formule de "l'emploi direct". Dans ce cas, vous recherchez vous-même l'aide à domicile et devenez ainsi son employeur.

Vous pouvez utiliser le chèque emploi service universel (CESU) pour rémunérer la personne que vous employez. Un contrat de travail est également nécessaire au-delà de 8h/mois.

Pour tout renseignement complémentaire sur les CESU :

www.servicesalapersonne.gouv.fr - www.cesu.urssaf.fr



Se faire soigner à domicile

Les services de soins, centres de santé infirmiers et infirmiers libéraux ont vocation à prodiguer tous les soins d'hygiène et médicaux nécessaires au maintien à domicile, sur prescription de votre médecin traitant.

 Infirmiers et kinésithérapeutes libéraux de votre commune : Pages jaunes

• SSIAD Archipel

Associatif

Services de Soins Infirmiers à Domicile

Siège : 3 rue Jules Ferry 29200 BREST

02.98.46.64.98

2asdssiad@union-archipel.org

Accueil du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h30 et de 14h à 18h

www.archipel-aide-et-soins-a-domicile.fr/soins-infirmiers-domicile

Agence Saint-Pierre :

233 rue Anatole France 29200 BREST

Accueil physique du lundi au vendredi

de 15h à 17h - Accueil téléphonique

de 8h30 à 12h30 et de 14h à 18h

Agence Saint-Marc :

128 rue de Verdun 29200 BREST

02.98.46.64.98 - Accueil physique du lundi

au vendredi de 15h à 17h

Accueil téléphonique

de 8h30 à 12h30 et de 14h à 18h

Agence Lambézellec :

184 rue Jean Jaurès 29200 BREST

02.98.46.64.98

Accueil physique du lundi au vendredi

de 15h à 17h

Accueil téléphonique

de 8h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h00

Agence Centre ville :

5 rue Jules Ferry 29200 BREST

02.98.46.64.98

Accueil Physique du lundi au vendredi

de 15h à 17h

Accueil téléphonique

de 8h30 à 12h30 et de 14h à 18h

• SSIAD AD2S

Territoire d'intervention :

Associatif

Plougastel-Daoulas

Siège social : 2 rue de la Poste

PLOUGASTEL-DAOULAS

02.98.04.21.89

• SSIAD Les Amitiés d'Armor

Territoire d'intervention :

Associatif

Gouesnou et Guipavas

Siège social : 10 rue des 3 Frères Cozian
GUIPAVAS - 02.98.84.61.44

Équipe Spécialisée Alzheimer (ESA)

• SSIAD Mutuelles de Bretagne (Service de soins infirmiers et centre de santé)

Équipe spécialisée Alzheimer (ESA)

Territoire d'intervention est :

Associatif

Brest, Gouesnou, Guilers,

Bohars, Plouzané et Saint Renan

Siège social : 2 rue George Sand 29200

BREST - 02.98.43.36.36

contact.spasad@mutuelles-de-bretagne.fr

Ouvert du lundi au vendredi

de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h

• SSIAD du Relecq-Kerhuon

Territoire d'intervention :

Municipal

Le Relecq-Kerhuon

Siège social :

CCAS - 1 Place de la Libération

29480 LE RELECQ-KERHUON

02.98.28.38.29



Bénéficiaire d'un portage de repas à domicile

Le service de portage s'adresse à toute personne ayant perdu temporairement ou définitivement la volonté ou la capacité de cuisiner ses repas.

BOHARS

• **CCAS de Bohars**

02.98.03.59.63

affaires-sociales@mairie-bohars.fr

BREST

• **CCAS de Brest**

Service de portage de repas à domicile

253 rue Jean-Jaurès

02.98.33.21.66

antenne-clic@ccas-brest.fr

<https://ccas.brest.fr/>

GUESNOU

• **CCAS de Gouesnou**

02.98.07.28.83

social@mairie-gouesnou.fr

GUILERS

• **CCAS de Guilers**

02.98.07.61.52 - ccas@mairie-guilers.fr

GUIPAVAS

• **CCAS de Guipavas**

02.98.32.88.33

ccas@mairie-guipavas.fr

LE RELECQ-KERHUON

• **CCAS du Relecq-Kerhuon**

02.98.28.44.96

ccas@mairie-relecq-kerhuon.fr

PLOUGASTEL DAOULAS

• **CCAS de Plougastel-Daoulas**

02.98.37.57.52

ccas@mairie-plougastel.fr

PLOUZANÉ

• **CCAS de Plouzané**

02.98.31.95.42

service.ccas@ville-plouzane.fr

Trois organismes de services à la personne proposent également du portage de repas à domicile sur les 8 communes de Brest métropole :

• **Âge d'Or Services**

244 rue Jean Jaurès 29200 BREST

02.98.41.59.14

brest@agedorservices.com

• **Brest Abers Services**

Rue Nicephore Niépce 29200 BREST

02.30.13.02.60

agence@brestabersservices.com

• **DomusVi Domicile**

Centre Lutèce

1 place de Strasbourg 29200 BREST

02.22.54.44.40

agence-brest@domuvidomicile.com



Se sentir en sécurité chez soi

La téléassistance permet de se sentir en sécurité à domicile, en cas de chute ou de malaise. La téléalarme se compose d'un téléphone et d'un petit boîtier déclencheur que vous portez sur vous (autour du cou, du poignet...). En cas de besoin, vous pouvez facilement déclencher un signal vers votre centre d'appel en appuyant sur votre boîtier. Le professionnel qui reçoit l'appel vous contacte et/ou prévient un relais de voisinage (parents, amis...). Si nécessaire, il déclenche les secours (pompiers, SAMU...).

Une chute n'est jamais anodine. Parlez-en toujours à votre médecin !

Certains services d'aide à domicile vous proposent également de la téléassistance. Vous pouvez vous adresser à l'organisme dont vous dépendez. Vous pouvez également vous adresser à des organismes spécialisés dont le CLIC ou le CCAS de votre commune vous fournira la liste.



Réaliser de petits travaux chez soi

Vous devez installer un robinet, tondre la pelouse, réparer une porte (...)? Certains organismes d'aide à domicile vous proposent de vous aider dans vos petits travaux de bricolage et de jardinage (voir liste p. 16). Vous pouvez également vous adresser à des organismes d'insertion :

• SATO Relais (Service d'Aide par le Travail Occasionnel)

7 rue de Vendée BREST
02.98.42.38.41
Ouvert du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 13h30 à 17h30

• **Les papillons Blancs
du Finistère
ESAT de l'Armorique**
16 rue de la Croix 29200 BREST
02.98.41.43.45
Pour espaces verts (aménagement
et entretien de jardins, pose de clôture)

• **Sevel Services**
3 rue de Kerbernard
CS 2389 29238 BREST Cedex 2
02.98.41.32.32

 Vous pouvez également consulter les Pages jaunes pour ce type de services.



Bien vivre dans son logement

Le maintien à domicile peut être facilité par l'adaptation de son logement. Par convention, Brest métropole a mandaté SOLIHA dans la mission d'accompagnement des propriétaires ou des locataires dans l'aménagement et la rénovation de leur logement. SOLIHA apporte également une aide dans la constitution des dossiers et les recherches de financement.

• SOLIHA Finistère

2 rue de Denver 29200 BREST

02.98.44.85.76

solih-finistere.fr

Accueil du public : de 9h à 12h

Accueil téléphonique :

de 9h à 12h et de 14h à 16h

(sauf le mercredi après-midi)

→ SOLIHA Finistère peut vous rencontrer sur votre commune sur rendez-vous. Renseignez-vous auprès du CCAS.

• ADIL

**(Agence Départementale
d'Information sur le Logement)**

14 boulevard Gambetta 29200 BREST

02.98.46.37.38

→ Cet organisme peut vous apporter un conseil juridique en cas de litige ou de problème lié à votre logement, que vous soyez propriétaire ou locataire. Il peut également vous informer sur les aides fiscales et financières sur l'amélioration de votre logement.

• Dispositif Tiss'âges " 1 toit pour 2, c'est mieux ! "

Pour plus de renseignements :

Association AILES

8 rue Michelet 29200 BREST

02.98.44.45.18

→ Ce dispositif apporte une réponse tant à l'isolement et à la solitude de certains seniors qu'aux difficultés de logement des jeunes. Il crée un lien intergénérationnel par la mise à disposition par le senior d'une partie de son logement. Celui-ci sera occupé par un jeune étudiant ou salarié en contrepartie de menus services.



Bénéficiaire d'un soutien pour soi et sa famille

Il existe des services permettant aux aidants familiaux (conjoint, enfants, voisins...) de bénéficier d'une écoute et d'un soutien tout en proposant un accompagnement de la personne âgée au quotidien. Des organismes qualifiés peuvent prendre le relais temporairement, à la journée ou pour quelques jours, lorsque la situation le nécessite.

L'aide aux aidants

Vous êtes confronté à la perte d'autonomie d'un proche ? La situation est difficile, vous vous posez des questions ? Vous pouvez rencontrer un médecin et/ou un psychologue en prenant rendez-vous auprès du CLIC de Brest :

• **CLIC de Brest** : 02.98.33.21.66

Ou solliciter un psychologue par téléphone ou entretien sur rendez-vous :

• **Ligne Parent'Age** : 02.98.43.25.26

Accueils de Jour

Les accueils de jour permettent aux personnes âgées atteintes de maladies évolutives type Alzheimer de solliciter de façon quotidienne leurs capacités cognitives dans un environnement sécurisant. Ils permettent également de soulager l'aidant familial pendant la journée.

Hospitalier

• Accueil de jour "Arc en Ciel"

CHRU Brest - Centre René Fortin
Lez Huel 29820 BOHARS
02.98.01.53.21 - adjcrf@chu-brest.fr
Responsable : M^{me} Villain

Gestionnaire : CHRU

Associatif

• Association "Ty Bemdez"

10 rue Edmond Rostand 29200 BREST
02.98.41.03.85

Gestionnaire : Association Ty Bemdez

• Résidence de Keraudren

Accueil de jour "Ty Beo"

160 rue Ernestine de Tremaudan
29200 BREST
02.98.34.66.60

Gestionnaire : Ty Yann

Associatif

• Ty Bleunig

EHPAD de Ker Bleuniou

6 rue du château d'eau 29850 GOUESNOU
02.98.07.70.69

Gestionnaire : Amitiés d'Armor

Associatif

• Accueil de Jour Ty Gwenn

EHPAD Ker Gwenn

Rue du Docteur Delalande 29200 BREST
02.98.05.27.99

10 places

Gestionnaire : Amitiés d'Armor

Associatif

• Le Petit Chemin

Résidence Georges Brassens

Résidence Georges Brassens
9 av. Georges Pompidou 29490 GUIPAVAS
02.98.84.86.43

Intercommunal

Hébergement temporaire

L'hébergement temporaire est destiné à accueillir des personnes ayant besoin d'un soutien pour une durée déterminée (après une hospitalisation, dans l'attente d'une entrée en EHPAD, en l'absence des proches...). Il ne peut excéder 90 jours dans l'année.

BREST

• Résidence Antoine Salaün (27 studios)

20 rue de Maissin
02.98.05.64.20

Gestionnaire : CCAS de Brest

Municipal

• Résidence Ker Digemer (2 places)

4 rue du Quercy
02.98.03.15.80

Gestionnaire : Amitiés d'Armor

Associatif

• Résidence Mer Iroise LNA Santé (10 places)

12 rue Jean Bon Saint André
02.98.03.96.00

Gestionnaire : LNA Santé

Privé

GUILERS

• EHPAD "Les Petits Pas" (4 places)

35 place des petits pas
02.98.36.46.00

Gestionnaire : Mutuelles de Bretagne

Associatif

• Résidence mutualiste (4 places)

Zone de Kerebars
35 Place des Petits Pas
02.98.36.46.00

Gestionnaire : Les Mutuelles de Bretagne

Associatif

GUIPAVAS

Associatif

• Résidence de Ker-Astel (26 places)

10 rue des 3 Frères Cozian
02.98.84.68.76

Gestionnaire : Amitiés d'Armor

PLOUGASTEL DAULAS

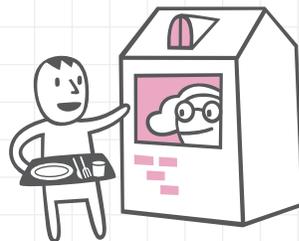
• EHPAD

Saint-Thomas de Villeneuve (5 places)

40 rue François Guivarch
02.98.37.87.87

Gestionnaire : Groupe HSTV
(Hospitalité Saint Thomas de Villeneuve)

Associatif





Prendre soin de sa santé

Lorsque l'état de santé physique ou psychologique d'une personne l'exige, outre les structures hospitalières, des organismes ou des associations peuvent intervenir et apporter une réponse personnalisée.

Teuler evezh ouzh ar yec'hed

Pa vez ezhomm e vefe graet war-dro un den abalamour d'e stad yec'hed korf pe spered e c'hall aozadurioù pe kevredigezhioù, ouzhpenn an ospitalioù, dont da reiñ sikour ha degas ur respont graet evit an den e-unan.



Appui Santé Nord Finistère



Filière gériatrique du CHRU



Centres de soins de suite et de réadaptation
(maisons de convalescence)
et unités de soins de longue durée (USLD)



Hospitalisation à domicile



Les équipes spécialisées Alzheimer (ESA)



La plateforme territoriale d'appui : Appui Santé Nord Finistère

Les parcours de santé font intervenir de plus en plus de professionnels des secteurs sanitaires, médico-sociaux et sociaux. pour répondre au besoin d'une prise en charge globale des patients, Appui Santé Nord Finistère intervient en soutien à ces professionnels.

→ **Appui Santé c'est quoi ?**

- Des professionnels de santé à votre service
- Des antennes de proximité couvrant le Nord Finistère

→ **Pour qui ?**

Le médecin traitant et les professionnels sanitaires et sociaux.

→ **Dans quelles situations ?**

Lorsqu'un besoin d'aide est ressenti par les intervenants de proximité dans la prise en charge de la personne malade sans distinction d'âge ou de pathologie.

En pratique

- Demande initiée par le médecin traitant ou en accord avec lui (téléphone, mail, fax)
- Accord de la personne malade et/ou de son entourage
- Evaluation complémentaire de la complexité de la situation
- Elaboration d'un plan d'action personnalisé
- Validation par le médecin traitant
- Coordination et suivi des interventions
- Réajustement.

• **Appui Santé Nord Finistère**

Du lundi au vendredi de 9h à 18h
02.98.28.23.53





Filière gériatrique du CHRU

Un accueil gériatrique est en place au CHRU de Brest. Il a pour objectif de réaliser une évaluation médico-sociale et d'orienter la personne âgée de manière adaptée. Ce bilan est effectué par un médecin gériatre et une assistante sociale. Ce bilan donne suite à un accompagnement global d'une équipe médico-sociale du CHRU.

• Accueil des urgences gériatriques

La Cavale Blanche - BREST

Boulevard Tanguy Prigent

29609 BREST CEDEX

Urgences gériatriques : 02.98.34.79.14



Centres de soins de suite et de réadaptation (maisons de convalescence) et unités de soins de longue durée (USLD)

• Résidence de KERAMPIR

70/72 rue Park Roz BOHARS

02.98.34.58.58

• Ty Yann

Kerangall - Saint Marc BREST

02.98.02.11.36

• Centre René Fortin

Lez Huel BOHARS

02.98.01.50.66

• Centre de soins

5 rue Alexandre Le Monnier GUILERS

02.98.01.59.08



Les équipes spécialisées Alzheimer (ESA)

Écoute et soutien des personnes et de leur famille : information sur la maladie et conseil pour la vie quotidienne (sur prescription médicale).

Public : malade Alzheimer ou de troubles apparentés.

• SSIAD/ESA Les amitiés d'armor Guipavas - Le Relecq-Kerhuon

10 rue des 3 Frères Cozian
29490 GUIPAVAS
tél : 02.98.84.61.44
fax : 02.98.47.56.74

• ESA Mutuelles de Bretagne Brest - Gouesnou - Bohars - Guilers - Plouzané - Saint Renan

2 rue Gorge Sand 29200 BREST
tél : 02.98.43.36.36
fax : 02.98.43.93.83

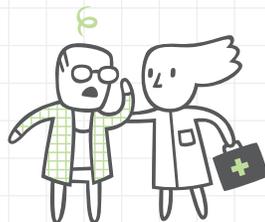


Hospitalisation à domicile

L'hospitalisation à domicile est une alternative à l'hospitalisation. Elle permet d'assurer au domicile du patient des soins médicaux et paramédicaux importants, pour une période limitée, renouvelable en fonction de l'évolution de l'état de santé de la personne. Elle est demandée soit par le médecin traitant du patient, soit par le médecin spécialiste de l'hôpital ou de la clinique.

• HAD du Ponant

Clinique Pasteur
32 rue Auguste Kervern BREST
02.98.31.30.64





Se déplacer

Avec le vieillissement, des handicaps peuvent survenir et rendre les déplacements plus difficiles.

Des services de transport permettent malgré cela de garder une autonomie.

Bale

*Gant ar gozhni e c'hall dont poan gorf d'an dud
ha rak-se e c'hall bezañ diaesoc'h dezho bale.*

*Gant servijoù treuzdougen e c'haller
chom emren memes tra.*



Le réseau de transport en commun



Les transports adaptés

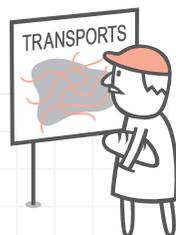


Le réseau de transport en commun

BIBUS

- Réseau du transport public de Brest métropole
Boutique Bibus

33 Avenue Clémenceau 29200 BREST
Du lundi au samedi de 9h30 à 18h30
Information, horaires et tarifs
par téléphone au 02.98.80.30.30
ou via Internet : www.bibus.fr
Appli Bibus gratuite et téléchargeable
sur google play et APP store



Bibus assure la desserte de l'ensemble du territoire avec une ligne de tramway, 17 lignes de bus et un téléphérique.

Tous les bus des lignes régulières sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Tous les bus sont équipés de rampes rétractables pour les fauteuils permettant une montée à bord plus facile.

SNCF

La gare de Brest propose 16 aller-retour quotidiens reliant Rennes et Paris. Cette offre est complétée par des liaisons TER qui desservent à la fois le périurbain de la métropole Brestoise et relie Brest aux principaux bassins de vie bretons.

- TER

Renseignements sur le site
SNCF TER Bretagne
ou au 0800 880 562
(appel gratuit depuis un poste fixe)

- TGV

Renseignement sur le site
www.voyages-sncf.com
ou au 3635



Les transports adaptés

ACCEMO

Ce service du réseau bibus pour les personnes à mobilité réduite est un service de transport adapté pour répondre au mieux aux attentes des personnes qui ne peuvent pas prendre le bus seules ou accompagnées. Ce service s'adresse aux personnes ayant un taux de handicap supérieur ou égal à 80 % et une carte d'invalidité.

Le dossier d'inscription est à demander à la boutique Bibus et à transmettre à l'adresse suivante :

• Bibus

7 avenue Ferdinand de Lesseps
29806 BREST CEDEX 9

La réservation du service
se fait uniquement par téléphone
au 02.98.34.42.46.

C'est la tarification habituelle du réseau
qui s'applique sur ce service.

Territoire d'intervention :

Brest métropole



Transport à la demande : des solutions innovantes

BREST

• Navettes " Flexo "

Service spécifique du réseau bibus sur lequel s'applique la tarification habituelle du réseau.

Il suffit de réserver au 08.11.36.15.15

Les personnes le désirant peuvent solliciter la navette Flexo :

- Quartier de Saint-Marc chaque mardi matin
- Quartier des Quatre Moulins chaque samedi matin
- Quartier de Lambézellec chaque vendredi matin

PLOUGASTEL DAOULAS

• Navette

CCAS - 2 rue de la Poste

02.98.37.57.52 (sur inscription)

Mise en place avec des bénévoles du centre social Astérie.

• Navette " Flexo "

Réservation : 08.11.36.15.15

Tarification habituelle du réseau Bibus.
Chaque jeudi matin.

GUIPAVAS

• Le Guip'Tad

Transport à la demande pour les personnes âgées de plus de 60 ans et/ou à mobilité réduite.

Informations CCAS : 11 rue Amiral Troude
02.98.32.88.33

Ce service vient en aide aux personnes sans moyen de locomotion ou ayant des difficultés à se déplacer sur la commune : accès aux services communaux et déplacements personnels. il circule les mardis et jeudis, sur inscription.

GUILERS

Mise en place d'un service de navette sur la commune.

Renseignement CCAS : 02.98.07.61.52

LE RELECQ KERHUON

• Le TrottiK

Véhicule adapté pour le transport des personnes à mobilité réduite

CCAS

1 place de la Libération

02.98.28.44.96

Conduit par des bénévoles, il circule les lundis matin, mardis et jeudis ainsi que les vendredis matin, sur la commune du Relecq-Kerhuon.

Le TrottiK permet aux personnes sans moyen de locomotion et ayant des difficultés à se déplacer d'accéder aux divers services de la commune et d'effectuer des déplacements personnels.

PLOUZANÉ

• Le Plouz-Karr

Transport solidaire proposé aux personnes âgées de plus de 60 ans et/ou à mobilité réduite

Il aide à rompre l'isolement et permettre d'accéder aux services, aux commerces et aux animations du territoire communal. Coordonné par le CCAS, il fonctionne le mercredi matin et le vendredi après-midi grâce à des bénévoles.

Renseignement et inscriptions au CCAS :
02.98.31.95.66 ou 02.93.31.95.42.

Mardi après-midi de 13h à 17h30

Mercredi matin de 9h à 12h

Vendredi après-midi de 13h à 17h30

Jeudi après-midi, une fois par mois lors des ciné seniors



Vivre bien entouré

Poursuivre une vie sociale, avoir des activités permet de favoriser son autonomie.

À côté des associations et clubs de loisirs, il existe des propositions d'activités adaptées pour maintenir l'autonomie et la vie sociale.

Bevañ e-touez an dud

Kenderc'hel da zaremprediñ tud, d'ober traoù, kement-se a sikour da chom emren.

E-kichen ar c'hevredigezhioù hag ar c'hlaboù dudi e vez kinniget a bep seurt traoù d'ar re gozh evito da chom emren ha da gaout darempred gant an dud all.



Loisirs



Prévention de l'isolement social



Associations autour de la personne âgée



Loisirs

BOHARS

• Club loisirs détente

Référent : Monsieur Guéna
Contacts : 02.98.01.07.63 (Président)
02.98.03.59.36 (Secrétaire)

→ Animations dans les maisons de retraite de Kerampir et René Fortin.

• Activités proposées par le CCAS :

- Séjours séniors ANCV
- Tréteaux chantants
- Animations et Ateliers pédagogiques organisés tout au long de l'année
- Gym seniors

→ Renseignez-vous auprès de votre CCAS.

• Bibliothèque à domicile

Il s'agit d'un service à la demande.
En cas de besoin, se rapprocher de la bibliothèque :
rue de Kermaria - 02.98.03.55.53

BREST

Il existe 23 équipements socioculturels sur la commune qui bénéficient du soutien de la Ville de Brest : patronages laïques, maisons pour tous, centres sociaux. Ces structures vous proposent un grand nombre d'activités de loisirs adaptées à tous les âges. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'accueil de la Mairie de Brest.

• Mairie de Brest

2 rue Frézier
02.98.00.80.80 - www.brest.fr

→ Cette association, qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus, a pour mission de favoriser le lien social, permettre l'accès à la culture, aux loisirs éducatifs, aux vacances, mais aussi promouvoir la vie associative, la citoyenneté et l'engagement personnel au niveau collectif.

• Office des Retraités de Brest (ORB)

12-14 rue Fautras BP 61018
29210 BREST CEDEX 1
02.98.80.30.03
www.orb29.fr

Le guide annuel de l'ORB recense toutes les activités de l'association ainsi que les coordonnées de tous les clubs de retraités de Brest et leurs activités. N'hésitez pas à vous le procurer.

• Informations et démarches

Pour toutes vos démarches administratives en matière de retraite, aide sociale, fonds d'actions sociale, aide technique et orientation vers les services compétents. Service ouvert à tous les retraités ou futurs retraités de Brest, sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00.

• Animation-Loisirs

Propositions d'activités physiques, culturelles et de loisirs

• Mission de participation et d'animation à des actions intergénérationnelles et de citoyenneté (solidarité)

Les retraités et personnes âgées ont des compétences, du savoir faire à transmettre et sont partie prenante de la vie de la cité en menant des actions au profit des plus jeunes et des personnes isolées.

GOUESNOU

• Club Loisirs et Culture (retraités)

22 rue du muguet
Monsieur Maillard :
02.98.07.81.03 ou 06.88.73.82.41

• Autres activités culturelles

Renseignements :
Centre Henri Queffelec
Rue de Reischttet
02.98.07.75.22

• Activités proposées par le CCAS :

Tout au long de l'année :

- Ciné-séniors le vendredi après-midi
- Atelier " chanter pour le plaisir "

Ponctuellement :

- Ateliers informatiques pour séniors
- Ateliers prévention santé et bien-être : atelier équilibre...
- Séjours séniors en vacances avec l'ANCV
- Repas des aînés
- Tréteaux chantants
- Balades au marché et visites à thème
- Réunions d'information et conférences

Contact CCAS : 02.98.07.28.83

• Autres activités sportives

Renseignements :
Services des Sports
02.98.07.28.09

→ La liste des Associations est disponible sur le site internet de la mairie.

GUILERS

Les associations de la commune vous proposent un grand nombre d'activités pour satisfaire vos besoins (sport, jeux de société, activités manuelles ou culturelles...)

Les principales associations de retraités :

• Club Émeraude

Monsieur Richard : 02.98.07.61.52

• Centre socioculturel L'Agora

79 rue Charles de Gaulle - 02.98.07.55.35

• Activités proposées par le CCAS :

Activités proposées en lien avec l'association de bénévoles Guilers Entr'aide.

- Repas, goûters et sorties annuelles
- Séjour seniors ANCV
- Semaine Bleue
- Tréteaux chantants
- Réunions d'informations

• Foyer de l'amitié

Madame Uguen : 02.98.07.63.42

➔ Pour plus de renseignements et obtenir une liste des associations, vous pouvez contacter le CCAS.

GUIPAVAS

Les associations de la commune vous proposent de nombreuses activités de loisirs, sportives, culturelles et sociales.

Renseignements :

Service vie associative et sportive
au 02.98.84.87.14

secretariat.sportetvieassociative@mairie-guipavas.fr

• Centre culturel l'Alizé

90 rue Commandant Challe
02.98.84.87.14

accueil.alize@mairie-guipavas.fr

• Médiathèque Awena

51 Avenue Georges Pompidou
02.98.32.73.20

awena@mairie-guipavas.fr

Les associations de retraités :

• Club loisirs au Douvez

Madame Kerbaul : 02.98.28.24.63

• Les amis de la Résidence Georges Brassens

Visite auprès des résidents de l'EHPAD
Madame Gouez : 02.98.84.63.60

• Club Loisirs Détente

Monsieur Vourc'h : 02.98.84.73.05

<http://loisirs.detente.over-blog.com>

➔ L'annuaire des associations est disponible en mairie, au CCAS ainsi que sur le site internet de la commune.

• Activités proposées par le CCAS :

- Voyage des seniors en partenariat avec l'ANCV
- Conférences et réunions d'informations
- Ateliers pédagogiques
- Animations dans le cadre de la semaine bleue

→ Pour toute demande d'information, vous pouvez contacter le CCAS.

LE RELECQ-KERHUON

• Centre Socioculturel Jean Jacolot

64 rue Vincent Jézéquel
02.98.28.05.49
www.centrejacolot.fr

→ Le centre Jacolot propose de nombreuses activités de loisirs à destination des personnes âgées. De nombreuses activités ont également lieu à La Maison Municipale des Associations (MMA) Germain Bournot (Rue Gay Lussac).

• Association Animation 480

Thé dansant hebdomadaire à la MMA Germain Bournot
02.98.28.02.47

• Kerhorre Loisirs

Organisation des loisirs des retraités : excursions, jeux, repas, spectacles, etc.
Monsieur Louis : 02.98.28.07.54

PLOUGASTEL DAULAS

• Amicale des anciens de la presqu'île

Monsieur Kervella : 02.98.40.68.98

• Amicale des boulistes retraités

Monsieur Corre : 02.98.40.51.77

• Activités proposées par le CCAS :

- Vacances ANCV
- Ciné seniors 1 fois par mois
- Diverses animations et ateliers organisés tout au long de l'année

• Club Amitié et loisirs

Madame Prigent : 02.98.40.50.27

→ Calendrier des animations et ateliers seniors organisés par le CLIC paraissent dans le bulletin municipal.

PLOUZANÉ

• Association du centre social la Courte Échelle

Espace Éric Tabarly
4 rue Anatole Le Braz PLOUZANÉ
02.98.45.42.42

• Activités proposées par le CCAS :

• **Ciné seniors** : afin de favoriser les échanges et la convivialité, le CCAS de Plouzané propose tous les 2^e jeudis de chaque mois hors période estivale, une séance de cinéma au centre culturel place Angela Duval.

Renseignements au CCAS

• **Séjour annuel ANCV** : renseignements au CCAS 02.98.31.95.66

• **Après midi festive** pour les personnes de 70 ans et plus en début octobre.

Renseignements au CCAS 02.98.31.95.66

• **Tréteaux chantants** : Renseignements au CCAS 02.98.31.95.66

• Amicale Laïque Section retraités

Foyer laïque - Place Jules Ferry
02.98.49.74.34

• Club des Ajoncs d'Or

7 allée des Tamaris PLOUZANÉ
08.98.45.78.51

Contact : Madame Anne-Marie Pronost
(présidente) 06.76.99.24.83

→ Par ailleurs, la liste des nombreuses associations sur la commune est disponible en mairie ou sur le site internet de Plouzané.



Prévention de l'isolement social

BREST

• Bibliothèque à domicile

25 rue de Pontaniou
02.98.00.87.79
bibli-a-domicile@mairie-brest.fr
Ouvert du lundi au vendredi

→ Vous êtes brestois, vous aimez lire et vous ne pouvez plus vous déplacer ? faites appel à la bibliothèque à domicile. un bibliothécaire se déplace chez vous (à votre domicile ou en résidence) pour vous apporter des livres, des textes lus des romans en grands caractères, des revues, des CD, des films... aux conditions tarifaires en vigueur sur le réseau des médiathèques.

L'abonnement pour le prêt de documents est gratuit pour les personnes titulaires d'une allocation d'adulte handicapé (AAH), de solidarité aux personnes âgées (ASPA), ou supplémentaire d'invalidité (ASI).

• Médiathèques

Ouvertes du mardi au samedi, les médiathèques de Saint-Marc, Lambézel-lec, Bellevue, Saint-Martin, l'Europe, la Cavale Blanche et les Quatre Moulins vous accueillent pour des moments de détente, de rencontres et de lecture.

La médiathèque François Mitterrand-Capucins vous accueille aussi le **dimanche après-midi de septembre à juin**. L'emprunt et le retour des documents est possible dans la médiathèque de votre choix.

→ Vous trouverez dans le réseau des médiathèques de Brest des livres (romans, documentaires, bandes dessinées...), des dvd, des cd, de la presse et des ordinateurs avec accès à internet, ainsi que des collections adaptées :

- livres en grands caractères facilitant la lecture
- livres lus au format CD et MP3.

Mais aussi à la médiathèque des Capucins :

- presse en accès audio et en gros caractères avec Vocale Presse
- un ordinateur équipé de la synthèse vocale et de Zoom Text, qui permet de faire de la bureautique ou d'accéder à Internet de manière totalement autonome.
- un télé-agrandisseur.

• Réseau Voisin'âge

Contact : CLIC de Brest
02.98.33.21.66

→ Sous l'impulsion du CLIC, en partenariat avec les équipements de quartier et l'ORB, un réseau de bénévoles se mobilise par quartier pour permettre aux personnes âgées qui le souhaitent, d'assister à des événements culturels ou des actions d'animation de quartier en étant accompagnées par des bénévoles. Si vous souhaitez bénéficier de ce réseau ou devenir bénévole, n'hésitez pas à contacter le CLIC de Brest qui vous orientera vers le réseau de votre quartier.



• Visiteurs à domicile de l'ORB

Vous pouvez vous adresser à :
Office des Retraités Brestois
12 rue Fautras - 02.98.80.30.03
Permanence hebdomadaire
le mardi matin à l'ORB de 10h à 12h

→ Ce sont des bénévoles qui agissent auprès des personnes âgées et isolées à leur domicile en leur rendant une visite hebdomadaire pour un échange de paroles.

• Les jeudis des seniors

Les conférences ont lieu à la résidence Poul ar Bachet, rue Louis Pidoux, ou à la résidence Louise Le Roux, rue de Maissin, ou encore à la Résidence Kerlevenez, rue de Champagne, de 15h à 17h.

Renseignements au CLIC de Brest.

→ Ce sont des conférences débats qui ont lieu le 1^{er} jeudi de chaque mois sur des thématiques pouvant intéresser les personnes âgées et leurs familles.

• TV Résidences

2 rue Paul Dukas 29200 BREST
02.98.47.62.58
production@tvresidences.fr
Ouverture les lundi, mardi, jeudi
et vendredi de 10h à 16h

Public concerné : les seniors
du département et leurs familles

→ Association qui produit et diffuse des reportages pour le magazine "Chemins de traverse" diffusé le 3^e mercredi de chaque mois (puis plusieurs autres diffusions) sur Tébéo et Tébésud.

Ces reportages mettent en valeur les seniors, les familles, le monde du handicap, les personnes en réinsertion socio-professionnelle, le patrimoine breton, la prévention-santé et les actions en leur faveur.

Découvrir les reportages de TV Résidences : <https://www.youtube.com/user/TVResidence>

Site facebook de TV Résidences : <https://www.facebook.com/TVResidences>

• Université du Temps Libre de Brest (UTL)

Madame Dubuit (Présidente)
48 rue Albert Thomas 29200 BREST
09.51.28.73.68 - utldebrest@free.fr
Horaires d'ouverture :
le mardi de 14h15 à 16h15
(hors vacances scolaires)

Public concerné : toute personne
de l'agglomération brestoise,
sans condition d'âge ou de diplôme

GUILERS

• Foyer Saint Albert

Madame Queau : 02.98.07.61.17
(Présidente de Guilers entr'aide)
Le repas du mardi est proposé par le CCAS et animé par l'association Guilers entr'aide.

• Visite amicale à domicile

Centre socio-culturel L'Agora
02.98.07.55.35

• Guilers accueil

Madame Crenn : 02.98.07.67.16
(présidente)

→ Vous pouvez vous renseigner auprès du CCAS.

GUIPAVAS

• Service de visiteurs bénévoles à domicile

CCAS de Guipavas
11 rue Amiral Troude - 02.98.32.88.33

PLOUGASTEL DAULAS

• Visiteurs bénévoles

Centre social Astérie
02.98.37.57.35

LE RELECQ-KERHUON

• Les Amis de la Résidence Ker-Laouéna

Madame Chantal Caulie : 02.98.30.57.10
(présidente)

• Médiathèque François Mitterrand

Service de portage et de prêts de livres, CD, DVD... à domicile (par une équipe de bénévoles).
Contact : 02.29.00.52.75
mediatheque@mairie-relecq-kerhuon.fr

PLOUZANÉ

• Équi-libre

Action de prévention proposée par l'Association "Les Genêts d'Or" aux personnes de 60 ans et + vivant à domicile. Proposition d'activités, sorties et accompagnement psychologique individualisé. Partage de repas au sein de l'EHPAD
Renseignements :
secrétariat de l'EHPAD de Kerallan
02.98.05.56.05



Associations autour de la personne âgée

Respect de la personne âgée

• Association " Bien vieillir ensemble " dans les résidences de Personnes Agées

Président : Henri Henaff
06.31.11.98.54 - contact@bve.bzh

• 975 (maltraitance des personnes âgées et majeurs handicapés)

Madame Colin Danielle (Présidente)
Un numéro d'écoute départemental :
02.98.4.68.07
les mardis et vendredis de 09h30 à 11h30
contact@alma29.fr
alma29-3977.fr
Un numéro d'appel national :
3977 du lundi au vendredi de 9h à 19h

• CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles du Finistère)

26 rue Fautras 29200 BREST
02.98.44.97.47
De 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

→ ALMA 975 est une association membre de la Fédération 3977 contre la maltraitance des personnes âgées et majeurs handicapés. Elle couvre les départements du Finistère, Morbihan et Saint-Pierre-et-Miquelon. Elle reçoit les appels directs et assure également le suivi des signalements émanant du 3977 pour ces trois départements. Elle est au service des personnes âgées, des adultes handicapés, des professionnels et des familles qui les accompagnent.

→ L'Association peut apporter des informations juridiques et sociales. Elle organise des actions en faveur des femmes de tout âge victimes de violences. Il existe des permanences dans les communes, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du CIDFF.

• Association France Alzheimer 29

212 rue Jean Jaurès 29200 BREST
02.98.44.90.27
france.alzheimer29@orange.fr
<https://www.francealzheimer.org/finistere/>

Permanences : les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 11h30 et les mardi, jeudi et vendredi de 14h à 16h.

• Groupement Parkinson 29 (GP 29)

Larvor Huella
29460 LOGONNA DAOULAS
02.98.02.33.27
christian.lebihan@free.fr
Point rencontre le 3^e vendredi du mois
Patronage Laique du Pilier Rouge
2 rue Fleurus

• ASP IROISE (Associations pour le développement des Soins Palliatifs Iroise)

CHU Morvan - Bât 1
Avenue Foch 29200 BREST
Mme Dominique Combroux (Présidente)
02.98.46.30.01
www.asp-iroise.com
Permanences le mardi et le jeudi de 14h à 17h
et le vendredi de 15h à 18h

• Association des Paralysés de France

87 route de Gouesnou 29200 BREST
02.98.42.07.70

• ADAPEI du Finistère

6 rue Alex Inizan
29480 LE RELECQ-KERHUON
02.98.28.06.36

→ L'objectif de l'association est d'informer et d'aider les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés, de favoriser la qualité de vie des malades et de briser la solitude des familles confrontées à la maladie.

→ Pour toute personne concernée par la maladie de Parkinson

→ Association de bénévoles accompagnants auprès des personnes atteintes de maladie graves ou en fin de vie, et de leurs familles.
L'association peut intervenir dans les établissements de soins publics et privés ainsi qu'au domicile.

(...)

(...)

• Association Valentin Haüy

50 rue de Lyon 29200 BREST
02.98.44.65.58

→ Association pour personnes non et malvoyantes : accueil, activités, matériel adapté...

• Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité

Centre social de Pen ar Creach
13 rue du Professeur Chrétien
29200 BREST
07.85.05.60.92
Permanences tous les vendredis de 10h30 à 12h (hors vacances scolaires)
Hôpital Morvan, maison des Usagers du CHRU - 2 avenue Maréchal Foch
(Sous le porche à l'entrée)

→ Information sur les droits de personnes malades ou des malades en fin de vie, les directives anticipées, la personne de confiance, la loi Clayes-Leonetti de 2016.

• IPIDV

(Institut pour l'Inclusion des Déficiants Visuels)

ZI de Kerscao
Rue Alfred Sauvy
BP11 29480 LE RELECQ KERHUON
02.98.43.41.94

Parent'âge

Aide psychologique des personnes âgées et de leur famille
Association Parentel - 4 rue Colonel Fonferrier 29200 BREST
02.98.43.25.26
Permanence téléphonique le jeudi de 16h30 à 18h30 et le samedi de 9h à 12h
Entretien sur RDV sur place ou à domicile

• UNAFAM

(Union Nationale des Amis et Familles de malades psychiques) Pôle Santé :

16 rue Alexandre Ribot 29200 BREST
06.74.94.21.09 - 29@unafam.org
permanences le 1^{er} mercredi du mois
Hôpital de Bohars :
route de Ploudalmezeau 29820 BOHARS
permanences le 4^e mardi du mois

→ L'UNAFAM accueille, écoute, informe, oriente les familles dont l'un des membres est atteint de troubles psychiques.



Quand vivre chez soi devient difficile

Pa zeu da vezañ diaes bevañ er gêr



L'hébergement temporaire



L'accueil familial



L'hébergement permanent



L'hébergement temporaire

Voir le chapitre
Bien vivre chez soi p. 24



L'accueil familial

Vivre au domicile d'un accueillant familial agréé par le Conseil départemental constitue une alternative pour les personnes âgées seules ou en couple qui ne peuvent ou ne souhaitent plus vivre à leur domicile ou en résidence. Pour plus de renseignements :

• Conseil départemental

Direction des personnes âgées - Personnes handicapées

32 Boulevard Duplex 292000 QUIMPER - 02.98.76.20.20



L'hébergement permanent

Foyers logements

BREST

• Résidence Poul ar Bachet

(73 places)

30 rue Louis Pidoux

02.98.80.31.65

Gestionnaire : CCAS de Brest

Municipal

LE RELECQ KERHUON

• Résidence de Ker-Laouéna

(43 places)

34 rue Camille Vallaux

02.98.28.08.54

Gestionnaire : SIVU des Rives de l'Elorn

Intercommunal

EHPAD

(Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes)

BOHARS

Hospitalier

• EHPAD de Kerampir (80 places)

70/72 rue Park Roz
02.98.34.58.58

Gestionnaire : UGECAM

Hospitalier

• Centre René Fortin (240 places)

Lez Huel - Route de Bohars
02.98.01.50.66

Gestionnaire : CHRU

BREST

• Résidence Louise Le Roux (85 places)

20 rue de Maissin
02.98.05.64.00

Gestionnaire : CCAS de Brest

Municipal

• Résidence Ker Heol (85 places)

7 rue de Ker Heol
02.98.02.29.67

Gestionnaire : Amitiés d'Armor

Associatif

• Résidence de Kerlevenez (156 places)

Deux unités Alzheimer de 15 places.
4 rue de Champagne
02.98.03.13.54

Gestionnaire : CCAS de Brest

Municipal

• Résidence Ker Digemer (102 places)

4 rue du Quercy
02.98.03.15.80

Gestionnaire : Amitiés d'Armor

Associatif

• Résidence Delcourt Ponchelet (171 places)

55 rue Jules Guesde
02.98.33.49.49

Gestionnaire : CHRU

Hospitalier

• Résidence Ker Gwenn (76 places)

Rue du Docteur Delalande
02.98.05.27.99

Gestionnaire : Amitiés d'Armor

Associatif

• Foyer de l'Adoration (64 places)

31 rue de Glasgow
02.98.44.33.27

Gestionnaire :

Association Maison Saint-Joseph

Associatif

• Résidence Branda (90 places)

55 rue Branda
02.98.46.14.26

Gestionnaire : Amitiés d'Armor

Associatif

(...)

Être bien informé

Bien vivre chez soi

Prendre soin de sa santé

Se déplacer

Vivre bien entouré

Quand vivre chez soi
devient difficile...

(...)

• EHPAD de Kérampéré

Associatif

(67 places)

15 rue Guillaume Keraudy 29200 BREST
Secrétariat ouvert au public du lundi au
jeudi, de 14h à 17h : 02.98.41.43.33

Gestionnaire : Association Les Genêts d'Or

• EHPAD de Keraudren

Associatif

(80 places)

160 rue Ernestine de Tremaudan
02.98.34.66.60

Gestionnaire : Ty Yann

• EHPAD des Quatre Moulins

(80 places)

Rue du Docteur Roux
02.98.34.01.16

Gestionnaire : Les Genêts d'Or

Associatif

• EHPAD Le Lys Blanc

(91 places)

134 rue de Kermaria
02.98.34.63.00
contact.lysblanc@philogeris.com

Gestionnaire : Groupe PHILOGERIS
Résidences

Privé

• Résidence Mutualiste du Ponant (86 places)

26 rue Mathurin Méheut
02.29.05.86.00

Gestionnaire :
Mutualité retraite Finistère/ Morbihan

Associatif

• Résidence Mer Iroise LNA Santé (90 places)

12 rue Jean Bon Saint André
02.98.03.96.00

Gestionnaire : LNA Santé

Privé

• EHPAD La Source (82 places)

50 rue Marguerite Duras
02.98.47.64.54

Gestionnaire : Ty Yann

Associatif

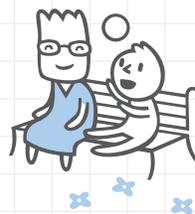
GOUESNOU

• EHPAD de Ker Bleuniou (74 places)

6 rue du Château d'Eau
02.98.07.70.69

Gestionnaire : Amitiés d'Armor

Associatif



GUILERS

• EHPAD Les Petits Pas Résidence mutualiste (80 places)

Zone de Kerebars - 35 place des petits pas
02.98.36.46.00

Gestionnaire : Les Mutuelles de Bretagne

Associatif

• EHPAD Ker Anna (30 places)

5 rue Alexandre Le Monnier
02.98.01.59.08

Gestionnaire : CHRU

Hospitalier

GUIPAVAS

• EHPAD Jacques Brel (72 places)

72 rue Saint Thudon
02.98.84.69.37

Intercommunal

Gestionnaire : SIVU des Rives de l'Elorn

• EHPAD Georges Brassens (80 places)

9 avenue Georges Pompidou
02.98.84.86.43

Intercommunal

Gestionnaire : SIVU des Rives de l'Elorn

LE RELECQ KERHUON

• Résidence Ker-Laouéna (58 places)

34 rue Camille Vallaux
02.98.28.08.54

Intercommunal

Gestionnaire : SIVU des Rives de l'Elorn

PLOUGASTEL-DAOULAS

• EHPAD Saint Thomas de Villeneuve (310 places)

40 rue François Guivarch
02.98.37.87.87

Associatif

Gestionnaire : Groupe HSTV
(Hospitalité Saint Thomas de Villeneuve)

PLOUZANÉ

• EHPAD de Kerallan (62 places)

41 rue Jean Jaurès
02.98.05.56.05

Associatif

Gestionnaire : Les Genêts d'Or

Résidences Services

Les résidences services sont destinées à accueillir des personnes âgées valides, autonomes, ne désirant ou ne pouvant plus vivre isolées.

Tout en conservant une certaine indépendance au sein des appartements, les résidents bénéficient d'équipements ou de services collectifs dont l'usage est facultatif et payant : restaurant, services ménagers, services paramédicaux, animations et activités diverses.

• Résidence Services Les Jardins d'Avalon

17 rue de Ker héol BREST
02.98.41.43.88

Privé

Gestionnaire : Association des usagers
des Jardins d'Avalon

• Résidence Services Espace et vie Le petit jardin

268 rue Anatole France 29200 BREST
02.98.14.78.00

Privé

Ce guide est accessible sur www.brest.fr

