



# Bien vivre son âge

Se faciliter le quotidien





Bien vivre, c'est également bien vieillir en toute sérénité. Pour ce faire, nous nous engageons à développer une offre d'activité et d'hébergement adaptée à chacun, permettant à tous de choisir son parcours de vie.

Ce guide est une mine d'informations pour les seniors et leur famille. Au fil des pages, vous pourrez trouver toutes les informations utiles sur des thématiques variées pour faciliter la vie quotidienne à Avrillé : santé, loisirs, services de maintien à domicile, aides diverses...

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Marc Laffineur  
Député-Maire  
Ancien ministre

## SOMMAIRE

<b>Vivre à Avrillé</b> .....	<b>3</b>
Se divertir et garder la forme .....	3
Être acteur dans sa ville : devenez bénévole .....	5
Se déplacer .....	6
<b>Penser à soi</b> .....	<b>7</b>
Se faire aider au quotidien .....	7
Se soigner .....	9
Aide aux aidants et aux aidés .....	10
<b>Être bien chez soi</b> .....	<b>12</b>
Les solutions d'hébergement .....	12
<b>Contacts utiles</b> .....	<b>14</b>

# Se divertir et garder la forme



Parce que l'échange et le partage sont nécessaires pour conserver une bonne qualité de vie, la municipalité organise de nombreuses activités avec l'aide de ses partenaires. Excursions, spectacles, ateliers, animations, jeux, lectures... Faites votre choix !

## Bon à savoir

*Vous pratiquez des activités physiques ou de bien-être ou vous souhaitez en découvrir de nouvelles, vous initier à la danse ou à la marche ?*

*Consultez «Le mémento des associations», disponible en mairie ou suivez les propositions d'activités sur le site de la mairie [www.avrille.fr](http://www.avrille.fr) - 02 41 37 41 00*

## L'UTRA

L'association des travailleurs retraités d'Avrillé vous accueille dans un cadre convivial en vous proposant toute l'année un large éventail d'activités et d'excursions.

**02 41 33 97 23**

## Le Centre Brassens



**Le Centre Brassens**, c'est un théâtre, un espace d'exposition, des salles d'activités. Il propose un programme de manifestations ouvert sur l'ensemble des domaines culturels (humour, danse, arts plastiques...)

Au sein du Centre Brassens, **la médiathèque** propose en prêt ou en consultation environ 25 000 ouvrages, périodiques, CD, journaux et magazines ainsi que des postes multimédia pour tous, jeunes et adultes.

Tout au long de l'année, les bibliothécaires vous proposent des expositions, découvertes musicales, rencontres, clubs lecteurs, spectacles, ateliers... Ces animations s'adressent à tous et sont gratuites !

Centre Brassens - allée Georges Brassens - **02 41 31 11 30**

## La ludothèque

La ludothèque est un lieu intergénérationnel gérée par l'association la Malle enchantée. Elle permet d'échanger et de se rencontrer autour de jeux de société. Vous pouvez également les emprunter ou les expérimenter sur place.

10 rue Maurice Mailfert - **07 81 03 51 18**

## Anjou soins services accompagnement

L'association d'aide à la personne propose tout au long de l'année des sorties et activités à destination de tous.

9 esplanade de l'Hôtel de ville - **02 41 69 27 20 / 06 35 23 15 42**

**Les structures d'hébergement** *les Rosiers, la Girandière et le Square des âges* proposent des d'activités ouvertes à tous. N'hésitez pas à les contacter.

**coordonnées page 15**

## La petite pause

Vous propose un lieu d'accueil et d'échange autour d'activités récréatives.

3 esplanade de l'Hôtel de ville - **02 41 18 00 93**

## Le club féminin

Cette association de loisirs créatifs est ouverte à toutes celles qui souhaitent se retrouver lors d'activités diversifiées, sans limite d'âge.

**02 41 69 73 88**

## Le club de bridge

Il accueille les joueurs débutants comme chevronnés, en toute convivialité.

**02 41 69 61 54**



Retrouvez dans l'agenda **A Tout'âge**, toutes les sorties, les activités et **les ateliers du bien vieillir**, propice à la pratique du sport adapté, l'entretien de votre mémoire, l'apprentissage de l'informatique ou l'échange autour d'un livre.

Chaque année, la Ville prépare un programme varié d'activités à l'occasion de **la Semaine bleue**, que vous partagerez aussi en famille pendant les vacances de la Toussaint, période favorable aux animations intergénérationnelles.



# Être acteur dans sa ville : devenez bénévole



Pour tous ceux qui souhaitent rester en contact, transmettre leurs expériences et leurs savoir-faire aux autres générations, s'impliquer dans la vie citoyenne, s'engager pour une cause ou donner de leur temps à ceux qui en ont le plus besoin, un moyen : le bénévolat.

## Bon à savoir

Avrillé compte plus de 100 associations qui proposent des activités sportives, culturelles, de loisirs ou de solidarités. Pour devenir bénévole ou membre d'une association avrillaise, contactez l'Espace Delaune au 02 41 69 24 46



## France bénévolat

Association reconnue d'utilité publique, elle a pour vocation de développer l'engagement bénévole associatif pour une citoyenneté active. Si vous souhaitez être bénévole sans savoir vers quelle association vous diriger, contactez-les.

34 rue Thiers - Angers - **02.41.23.28.90**

## Le groupe d'accompagnement scolaire

Il propose du soutien scolaire bénévole aux enfants rencontrant des difficultés, du primaire au lycée.

soutscolaire@gmail.com - **02.41.34.29.60**

## Le CCAS (Centre communal d'action sociale)

Dans le cadre de la distribution des denrées de la Banque alimentaire, il est régulièrement recherché des bénévoles. De plus, des accompagnateurs sont parfois recherchés sur des sorties ou des actions à caractère social. Faites-vous connaître.

**02.41.37.41.21**

**Ces trois structures recherchent toute l'année des bénévoles en fonction de leur activité.**

## Se déplacer



Pour vos déplacements de proximité (courses, rendez-vous médicaux, loisirs) plusieurs services sont à votre disposition. Pour trouver un transport adapté à votre besoin, le Centre local d'information et de coordination gérontologique aînés Outre-Maine (CLIC) peut vous conseiller au 02 41 05 11 08

### Transports en commun

IRIGO-KEOLIS, bus et tramway

Place Loraine – CS50018  
49055 Angers Cedex 02

**02 41 33 64 64**

**contact@irigo.fr / www.irigo.fr**

IRIGO handicap transport

Ce service est réservé aux personnes à mobilité réduite et fonctionne tous les jours de la semaine.

**02 41 27 04 52**

**reservation@irigo.fr**

**www.keolisvaldemaine.fr**

### Taxis

- Allô Avrillé taxis  
3 av. Pablo Néruda - **06 08 00 20 00**
- Accueil Taxi service  
26 av. Caillebotte - **06 82 98 36 20**
- Taxi Laqueille Soucelles  
13 la Houssaie - **06 60 77 38 32**

### Ambulances

- Ambulance 49  
29 rue Roussillon - **02 41 25 00 25**
- Ambulance Angers  
15 bd Daviers - **02 41 25 36 36**
- Harmonie ambulance Angers  
134 rue St Léonard - **02 41 78 00 00**

## Le chèque « Sortir + »

Se présentant sous la forme d'un chéquier réservé aux personnes de plus de 80 ans, il permet de régler un transport auprès des organismes agréés. Simple d'utilisation il vous permettra de retrouver votre mobilité pour vos loisirs.

**Peuvent uniquement en bénéficier les ressortissants AGIRC ou ARRCO.  
Téléphonez à DOMPLUS 0810 360 560**

# Se faire aider au quotidien



La Ville d'Avrillé vous facilite le maintien à domicile dans les meilleures conditions.

Les services municipaux et les associations constituent un réseau mobilisé pour vous garantir une gamme de services adaptés à votre quotidien.

## Le CLIC aînés Outre-Maine

Le Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC) est un lieu d'accueil et d'information pour les personnes âgées et leur entourage. C'est votre interlocuteur privilégié. Il assure un accompagnement personnalisé, gratuit et confidentiel, quelle que soit l'origine de la demande.

Ses missions :

- Informer les personnes âgées et leur famille sur les dispositifs d'aides pour répondre à leurs besoins, ainsi que les possibilités de financement (APA, caisses de retraite...).
- Les accompagner dans la mise en place des aides.
- Animer et coordonner un réseau de professionnels, d'associations pour répondre au mieux aux attentes des retraités.
- Mettre en place des actions de prévention et d'information sur des thématiques diverses.



Vous avez une question, le CLIC a la réponse. Possibilité de déplacement au domicile.

5 rue René Hersen - **02 41 05 11 08**

## Le CCAS

Le Centre communal d'action sociale accueille et informe toute personne rencontrant des difficultés dans son quotidien grâce à l'appui de travailleurs sociaux. Il peut intervenir sous la forme d'un accompagnement social, budgétaire ou orienter vers le partenaire le plus compétent.

Ainsi, l'essentiel de la politique sociale de la commune est issue du CCAS.

Esplanade de l'Hôtel de Ville - **02 41 37 41 21**

## SOS Amitié

Service d'écoute des personnes en difficulté, par le téléphone et la messagerie internet, visant à mettre des mots sur le mal-être de l'appelant.

**BP 72204 - 49000 Angers - 02 41 86 98 98**

## Aide et soins à domicile - Anjou soins services accompagnement

L'association de service à domicile pour tous. Les aides à domicile, auxiliaires de vie, aides-soignants et infirmiers sont des professionnels qui assurent une aide aux personnes dans les actes essentiels du quotidien, ponctuellement ou pour de longues périodes.

9 esplanade de l'Hôtel de ville **02 41 69 27 20**

*D'autres associations d'aide et de services à la personne sont disponibles hors Avrillé. Pour en obtenir la liste complète adressez-vous au CLIC 02 41 05 11 08*

## Portage de repas - Résidence les Rosiers

En moins de 48h, pour les personnes qui souhaitent bénéficier de repas à domicile de façon temporaire ou permanente, préparés par les cuisines de la résidence « Les Rosiers ».

2 bis avenue de la Petite Garde - **02 41 34 44 38**

*D'autres sociétés de portage à domicile sont disponibles hors Avrillé. Pour en obtenir la liste complète adressez-vous au CLIC 02 41 05 11 08*



## Portage de livres - Médiathèque

Contactez nous pour bénéficier du portage de livres, CD, revues et autres supports culturels disponibles à la médiathèque et sélectionnés en fonction de vos attentes, de façon temporaire ou durable.

Centre Brassens - **02 41 31 11 30**





## Restauration

Ce service ouvert à toute personne de plus de 60 ans permet de bénéficier d'un repas dans une structure d'hébergement en créant des liens avec d'autres personnes.

### Restaurant de la résidence les Rosiers

Une fois par trimestre, venez profiter d'un repas à thème à la résidence les Rosiers, où musiciens et chanteurs animent le déjeuner.

2 bis av de la Petite Garde - **02 41 34 44 38**



### Restaurant de la résidence la Girandière

37 av Pierre Mendès France - **02 30 07 08 20**

## Plan canicule – Plan grand froid



À l'approche de l'été et de l'hiver, la Ville met en place un plan prévention pour prévenir les conséquences d'une météo extrême sur les personnes les plus exposées. Un registre pour s'inscrire est désormais à la disposition des personnes âgées de plus de 75 ans et des personnes handicapées vivant à domicile.

Le CCAS incite donc les Avrillais concernés à venir s'inscrire et à signaler également les personnes isolées ou vulnérables qui pourraient avoir besoin d'un soutien.

**02 41 37 41 21**

## Se soigner



Il existe de nombreux professionnels présents sur le territoire de la commune. Vous trouverez l'ensemble des coordonnées dans la plaquette «Les professionnels de santé à Avrillé» disponible en Mairie.

**02 41 37 41 00**

# Aide aux aidants et aux aidés



Le rôle des aidants est essentiel et particulièrement précieux. Le soutien qu'ils apportent peut être quotidien ou non, se faire au plus près de la personne aidée (en vivant à ses côtés) ou à distance, et prendre de multiples formes. Ces aidants ont parfois besoin d'être écoutés et secondés.

## France Alzheimer 49

Informier, écouter, soutenir les familles de malades atteints de la maladie d'Alzheimer ou apparentée, assure le lien avec les médecins, sensibiliser les pouvoirs publics sur les carences en aides diverses et en établissements d'accueil.

16 bis avenue Jean XXIII - Angers - **02 41 87 94 94**

## Halte-relais® France Alzheimer

Organisée un après-midi par mois à la Maison de quartier de l'Adézière, la Halte relais® France Alzheimer accueille conjointement la personne malade et son aidant familial autour d'activités communes et d'un groupe de paroles.

## La pause café des proches aidants

Chaque 2<sup>ème</sup> jeudi du mois, de 14h30 à 16h30, le CLIC propose un temps d'échange et de convivialité autour d'une thématique pour les proches qui accompagnent une personne âgée dépendante.

**02 41 05 11 08**



## Maison départementale de l'autonomie

Accueille, informe, conseille, évalue les besoins et détermine les aides pour contribuer à maintenir l'autonomie des personnes âgées ou en situation de handicap.

6 rue Jean Lecuit - Angers - **02 41 81 60 77**

## Médiation 49

Association départementale de contrôle judiciaire socio-éducatif de Maine-et-Loire. L'association agit auprès des familles en conflit et des personnes dans le domaine socio-judiciaire afin de trouver des solutions avant d'aller en justice.

1 rue Bardoul - Angers - **02 41 68 26 83**

## Union départementale des associations familiales (UDAF)

Association chargée de promouvoir, défendre et représenter les intérêts matériels et moraux de toutes les familles et qui propose un service de médiation familiale.

1 rue Dupetit Thouars - Angers - **02 41 20 71 80**  
**www.aidants49.fr**

## Maison de la justice et du droit

Lieu où toute personne peut bénéficier d'un accueil, d'une écoute, d'une information sur ses droits et obligations, et le cas échéant, d'une orientation vers le service complémentaire ou un spécialiste du droit.

Centre commercial du Chapeau de gendarme - av. Winston Churchill - Angers  
**02 41 45 34 00**

## Cité justice et citoyen

A pour objet de développer les liens entre la justice, le citoyen et le tissu associatif associé et déploie des actions de gestion d'un service de tutelle et curatelle.

12 rue Max Richard - Angers - **02 41 80 92 20**

## Familles de France

Aide aux démarches administratives concernant les problèmes liés à l'endettement, la gestion du budget, la défense des consommateurs.

330 rue Saint Léonard - Angers - **02 41 25 13 18**

# Formation des aidants

Pour vous aider au quotidien dans l'accompagnement d'un proche, le CLIC Outre-Maine et l'association France Alzheimer proposent des actions de formation.

**Pour plus d'information, contactez-les.**

# Les solutions d'hébergement



Pour les personnes qui ne souhaitent pas ou ne peuvent plus rester à domicile compte tenu de leur état de santé ou de leur isolement, des solutions existent.

## Bon à savoir

*Les personnes âgées momentanément isolées peuvent être hébergées de manière temporaire dans les établissements ci-dessous, pour une période déterminée. Contactez directement les établissements.*

## Adaptation du logement et téléassistance

Rester chez soi c'est aussi aménager son logement pour l'adapter à son état de santé. Vous pouvez trouver des conseils individualisés sur les travaux et le système de téléassistance auprès du CLIC au 02 41 05 11 08

## L'habitat partagé intergénérationnel - Le temps pour ToiT

Afin de continuer à vivre dans leur maison en sécurité, les personnes âgées mettent une pièce de leur domicile à disposition de jeunes. En échange, elles se retrouvent sécurisées par la présence au quotidien du jeune, qui peut également leur rendre des services.

15-17 rue de Jérusalem - Angers - **02 40 29 14 82**  
[www.letempspourtoi.fr](http://www.letempspourtoi.fr)



## Accueil de jour - Arc en ciel

Au sein de la résidence de la Plesse, une équipe de professionnels pluridisciplinaires accueille, sur une ou plusieurs journées par semaine, des personnes âgées ayant des troubles de la mémoire afin de favoriser leur maintien à domicile. Un service de transport est également mis en place. Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h.



Route de la Meignanne - **02 41 37 43 00**

# Les résidences

## Résidence les Rosiers

Au cœur de la ville d'Avrillé, à deux pas du tramway, la résidence les Rosiers propose un habitat adapté au besoin d'autonomie et de sécurité des 60 ans et plus. Vous sont proposés un restaurant, un programme d'activités, ainsi qu'un service d'aide-soignantes et de gardiens. Etablissement non médicalisé.

2 bis avenue de la Petite Garde - **02 41 34 44 38**



## Résidence la Girandière

Composée de 94 appartements, conçus spécifiquement pour s'adapter à la vie des seniors, la résidence vous propose un service d'aide à la carte dans un environnement dédié au confort et à la sécurité.

37 avenue Pierre Mendès France - **02 30 07 08 20**



## Résidence le Square des âges

Concept original qui propose aux aînés une offre de logements individuels adaptés, proches des commerces et des transports, avec une prestation d'accompagnement favorisant l'échange et la convivialité.

4 bd Adrienne Bolland - **02 53 20 60 30**



## Le parc de la Plesse (EPHAD)

Résidence de grand confort, située au cœur d'un parc d'exception. Le parc de la Plesse accueille les personnes valides, semi valides et en perte d'autonomie pour des séjours temporaires ou permanents en fonction des besoins de chacun.

Route de la Meignanne - **02 41 37 43 00**



# Contacts utiles

- **Anjou soins services accompagnement**  
lien.social@anjousoinsservices.fr ..... 06 35 23 15 42
- **CAF** (Caisse d'allocations familiales) ..... 0810 25 49 30
- **Centre Brassens et médiathèque** ..... 02 41 31 11 30
- **Centre des impôts & Centre des finances publiques**  
15 bis rue Dupetit Thouars 49 000 Angers ..... 02 41 74 51 51
- **Cité justice et citoyen**  
12 rue Max Richard - Angers ..... 02 41 80 92 20
- **CLIC**  
clic.ainesoutremaine@wanadoo.fr ..... 02 41 05 11 08
- **Club de bridge**  
bridge.avrille@orange.fr ..... 02 41 69 61 54
- **Club féminin**  
clubfeminin@laposte.net ..... 02 41 69 73 88
- **CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie)**  
32 rue Louis Gain - 49937 Angers cedex 01 ..... 36 46
- **Familles de France**  
330 rue Saint Léonard - Angers ..... 02 41 25 13 18
- **France Alzheimer 49**  
anjou.alzheimer@wanadoo.fr ..... 02 41 87 94 94
- **France bénévolat**  
contact@francebenevolat-angers.fr ..... 02 41 23 28 90
- **La Girandière**  
animationgrdavril@gmail.com ..... 02 30 07 08 20
- **Ludothèque La Malle enchantée**  
ceciliabellini@free.fr ..... 07 81 03 51 18
- **Mairie d'Avrillé et CCAS**  
Hôtel de Ville ..... 02 41 37 41 00  
CCAS ..... 02 41 37 41 21

• <b>Maison départementale de l'autonomie</b> contact@mda.maine-et-loire.fr .....	02 41 81 60 77
• <b>Maison des solidarités</b> .....	02 41 96 97 20
• <b>Maison de la justice et du droit</b> mjd-angers@justice.fr .....	02 41 45 34 00
• <b>Médiation 49</b> m49angers.mf@orange.fr .....	02 41 68 49 00
• <b>La Petite pause</b> 3 esplanade de l'Hôtel de Ville .....	02 41 18 00 93
• <b>La Plesse</b> direction.plesse@groupe-noble-age.com .....	02 41 37 43 00
• <b>Police nationale</b> .....	17
• <b>Police municipale</b> .....	02 41 37 41 03
• <b>Pompiers</b> .....	18
• <b>Résidence Les Rosiers</b> l.rosiers@ville-avril.fr .....	02 41 34 44 38
• <b>Samu</b> .....	15
• <b>SOS amitié</b> sos-amitie-angers@orange.fr .....	02 41 86 98 98
• <b>Soutien scolaire</b> soutscolavril@gmail.com .....	02 41 34 29 60
• <b>Le Square des âges</b> squaredesages.avril@mfam49-53.fr .....	02 53 20 60 30
• <b>Le temps pour Toit</b> 15 -17 rue de Jérusalem - 49100 ANGERS info@letempspourtoit.fr .....	02 40 29 14 82
• <b>UDAF</b> 1 rue Dupetit Thouars - Angers www.aidants49.fr .....	02 41 20 71 80
• <b>Urgences</b> .....	112
• <b>UTRA</b> ferchaud.michel@orange.fr .....	02 41 33 97 23

édition mars 2016



Mairie d'Avrillé et CCAS  
Esplanade de l'Hôtel de Ville  
CS 50109 - 49241 AVRILLÉ Cedex  
[www.ville-avrille.fr](http://www.ville-avrille.fr)