



BIEN
VIVRE

SON
ÂGE

LE GUIDE DES
+DE 60 ANS

SE FACILITER
LE QUOTIDIEN



www.ville-avrille.fr

Avrillé
Ville-Parc



Accompagner les plus de 60 ans est un enjeu de société et l'une des priorités de notre mandat.

Pour la municipalité, bien vieillir à Avrillé, c'est vous offrir les conditions nécessaires pour vivre dans la sérénité.

Il s'agit, bien sûr, de vous proposer et d'encourager les services utiles à votre vie quotidienne, tout en façonnant un cadre de vie et des équipements adaptés.

Cela se traduit par une panoplie d'offres à leur attention, recensées dans ce guide : accompagnements, hébergements adaptés, loisirs, santé, services de maintien à domicile, sport, bénévolat...

Bonne lecture.

Caroline Houssin-Salvetat

Maire d'Avrillé

Vice-présidente d'Angers Loire Métropole

VIVRE À AVRILLÉ

SE DIVERTIR ET GARDER LA FORME	4
ÊTRE ACTEUR DANS SA VILLE : DEVEZ-VOUS BÉNÉVOLE...	8
SE DÉPLACER.....	10

RÉPONDRE À SES BESOINS

ÊTRE BIEN RENSEIGNÉ.....	12
ÊTRE SOIGNÉ OU ACCOMPAGNÉ.....	14
ÊTRE BIEN AU QUOTIDIEN.....	16
LE SOUTIEN AUX AIDANTS ET AUX AIDÉS	18

REPENSER SON HABITAT

LES SOLUTIONS D'HÉBERGEMENT.....	21
----------------------------------	----

CONTACTS UTILES	24
-----------------------	----

SE DIVERTIR ET GARDER LA FORME



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

L'UTRA

L'union des travailleurs retraités d'Avrillé vous accueille dans un cadre convivial en vous proposant toute l'année un large éventail d'activités (randonnées, danse en ligne, piscine, repas à thème...) et d'excursions.

Espace Jean Guichard
06 07 08 74 69
utra.avrille@gmail.com

lors d'activités diversifiées, sans limite d'âge.

30 ter avenue P. Mendès France
06 41 96 29 29
clubfeminin.avrille@gmail.com

ANJOU ACCOMPAGNEMENT

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

9 esplanade de l'Hôtel de Ville
06 46 21 34 52
accueil@anjouaccompagnement.fr

LE CLUB FÉMININ

Association de loisirs créatifs, récréatifs et sportifs ouverte à toutes celles qui souhaitent se retrouver

LE CENTRE BRASSENS

Géré et animé par la ville, 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, conférences...). Au sein du centre Brassens, la médiathèque propose en prêt ou en consultation environ 25 000 ouvrages, périodiques, CD, DVD, journaux et magazines ainsi que des postes multimédia pour tous, jeunes et adultes. Tout au long de l'année, les médiathécaires vous proposent des expositions, découvertes musicales, rencontres, clubs lecteurs, spectacles, ateliers... Ces animations s'adressent à tous et sont gratuites !

Allée Georges Brassens
02 41 31 11 30 / brassens.culture@ville-avrille.fr

LA PETITE PAUSE

Lieu d'accueil et d'échanges, la petite pause vous propose un pannel d'activités récréatives.

3 esplanade de l'Hôtel de Ville
02 72 79 21 39
marie.claude.boureau42@gmail.com

LA LUDOTHÈQUE

Lieu intergénérationnel géré 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
06 67 65 66 67
ceciliabellini@free.fr

SIEL BLEU

Cette association permet aux personnes de pratiquer une activité sportive adaptée à leurs conditions physiques et en toute sécurité (gym douce, sophrologie...).

7 rue Pierre Gaubert, Angers
07 63 87 73 50
justinedumetz@sielbleu.org

LE CLUB DE BRIDGE

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

Salle Victor Hugo
02 41 34 53 93
bridge.avrille@orange.fr

Retrouvez dans l'agenda **A TOUT'ÂGE** toutes les sorties, les voyages, les activités et les ateliers du bien vieillir, propice à la pratique du sport adapté, les rendez-vous «Bien être», l'entretien de votre mémoire, des ateliers informatiques intergénérationnels avec le Lycée Paul Emile Victor ou l'échange autour d'un livre...

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

02 41 34 84 48 / c.navel@ville-avrille.fr



ÊTRE ACTEUR DANS SA VILLE, DEVENIR BÉNÉVOLE



Pour tous ceux qui souhaitent :

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

LE CCAS DE LA VILLE D'AVRILLÉ

Dans le cadre de la distribution des denrées de la Banque alimentaire, le Centre communal d'action sociale recherche régulièrement des bénévoles. De plus, des accompagnateurs sont parfois recherchés sur des sorties ou des actions à caractère social. Faites-vous connaître.

Esplanade de l'Hôtel de Ville
02 41 37 41 21 / social@ville-avrille.fr

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
09 84 10 68 95
contact@francebenevolat-angers.fr

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

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

30 rue de la grande maufinée
02 41 34 29 60
soutscolaire@gmail.com

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

MOUV'IRIGO

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

02 41 27 29 29
reservation@irigo.fr
www.irigo.fr

TAXIS

Allô Avrillé taxis

3 av. Pablo Neruda
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

7 bis rue de la maître école
02 41 25 00 25

Ambulance Angers Jussieu

17 ter 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.

09 71 09 09 71

ÊTRE BIEN RENSEIGNÉ



La Ville d'Avrillé facilite le maintien à domicile dans les meilleures conditions en communiquant sur les actions de ses partenaires.

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

LE CLIC ÂÎNÉS OUTRE-MAINE

Le Centre local d'information et de coordination gérontologique 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.

Possibilité de déplacement au domicile.

5 rue René Hersen

02 41 05 11 08

clic.ainesoutremaine@wanadoo.fr

LE CCAS DE LA VILLE D'AVRILLÉ

Bras armé de la mairie en matière de solidarité, 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. Des bénévoles peuvent vous accompagner dans vos démarches administratives (même celles en ligne).

Esplanade de l'Hôtel de Ville

02 41 37 41 21 / social@ville-avrille.fr

ÊTRE SOIGNÉ OU ACCOMPAGNÉ



Il existe de nombreux professionnels de santé présents sur le territoire de la commune. Vous trouverez l'ensemble des coordonnées sur le site de la Ville : www.ville-avrille.fr

ANJOU 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

accueil@anjouaccompagnement.fr

SOS AMITIÉ

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

BP 72204 - 49000 Angers

02 41 86 98 98

sos-amitie-angers@orange.fr

PLAN CANICULE & GRAND FROID

À l'approche de l'été et de l'hiver, la Ville met en place un plan de prévention pour prévenir les conséquences d'une météo extrême sur les personnes les plus exposées. Un registre pour s'inscrire est 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 se faire connaître et à signaler également les personnes isolées ou vulnérables qui pourraient avoir besoin d'un soutien.

02 41 37 41 21 / social@ville-avrille.fr



ÊTRE BIEN AU QUOTIDIEN



LA RESTAURATION DE LA RÉSIDENCE LES ROSIERS

Le service de restauration est ouvert le midi, à toute personne de plus de 60 ans au sein de la résidence autonomie Les Rosiers. L'occasion de créer des liens avec d'autres personnes. Une fois par semestre, venez profiter d'un repas à thème à la résidence les Rosiers, où musiciens et chanteurs animent le déjeuner.

2 bis chemin de la Petite Garde
02 41 34 44 38 / lesrosiers@ville-avrille.fr

LA RÉSIDENCE LA GIRANDIÈRE

Son restaurant est également ouvert à tous.

37 avenue Pierre Mendès France
02 30 07 08 20
avrille@lagirandiere.com

ANIM'SENIORS

Service d'animations et d'accompagnement personnalisé à domicile ou en structure pour des personnes souffrant de troubles cognitifs. C'est l'occasion d'un moment de répit pour le proche aidant.

06 78 84 81 17
animseniors49adomicile@gmail.com

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

PORTAGE DE LIVRES

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.

Médiathèque du centre Brassens
02 41 31 11 30 / brassens.mediatheque@ville-avrille.fr

PORTAGE DE REPAS

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 autonomie Les Rosiers.

2 bis chemin de la Petite Garde
02 41 34 44 38 / lesrosiers@ville-avrille.fr



LE SOUTIEN 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.

LA PAUSE CAFÉ DES PROCHES

Chaque 2^{ème} 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.

5 rue Hersen

02 41 05 11 08

clicainesoutremaine@wanadoo.fr

FRANCE ALZHEIMER 49

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

4 allée des Baladins, Angers

02 41 87 94 94

www.francealzheimer.org

HALTE-RELAIS® FRANCE ALZHEIMER

Organisée chaque premier lundi du mois à la Résidence Les Rosiers, la Halte relais® France Alzheimer accueille conjointement la

personne malade et son aidant familial autour d'activités communes et d'un groupe de paroles.

02 41 87 94 94

secretariat@francealzheimer49.fr

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

contact@mda.maine-et-loire.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

Avenue Winston Churchill, Angers

02 41 45 34 00

mjd-angers@justice.fr

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 49 00
m49angers.mf@orange.fr

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.

4 avenue Patton, Angers
02 41 36 04 44
aidants.49@udaf49.fr

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
www.asso-cjc.org

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
fdf49@wanadoo.fr

LES SOLUTIONS D'HÉBERGEMENT



Des solutions existent pour les personnes qui s'interrogent sur leur lieu de vie et son adaptation, compte tenu de leur état de santé ou de leur isolement. Les personnes âgées momentanément isolées peuvent être hébergées de manière temporaire ou permanente dans les établissements ci-dessous. Contactez directement ces lieux d'hébergement.

LE CLIC

Rester chez soi c'est aussi aménager son logement pour l'adapter à son état de santé. Vous pouvez y trouver des conseils individualisés sur les travaux et le système de téléassistance.

5 rue Hersen
02 41 05 11 08

clic.ainesoutremaine@wanadoo.fr

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

info@letempspourtoi.fr
www.letempspourtoi.fr

L'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

accueil2.plesse@lma-sante.com



LA RÉSIDENCE LES ROSIERS

Établissement communal au cœur de la ville d'Avrillé, à deux pas du tramway, la résidence autonomie les Rosiers propose un habitat adapté au besoin d'autonomie et de sécurité des 60 ans et plus.

Vous sont proposés un restaurant et un programme d'activités ouverts à tous, ainsi qu'un service d'aide-soignantes et de gardiens.

Établissement non médicalisé.

2 bis chemin de la Petite Garde

02 41 34 44 38 / lesrosiers@ville-avril.fr

LA RÉSIDENCE LES GIRANDIÈRES

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
avril@lagirandiere.com

LA 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 boulevard Adrienne Bolland
02 53 20 60 30
squaredesages.avril@vvyv3.fr

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
accueil2.plesse@lma-sante.com

CONTACTS



Accompagnement scolaire

Zone de la Grande Maufiné, Avrillé
soutscolaire@gmail.com02 41 34 29 60

Anim'Seniors

animseniors49adomicile@gmail.com06 78 84 81 17

Anjou accompagnement

9 esplanade de l'Hôtel de Ville, Avrillé
accueil@anjouaccompagnement.fr02 41 69 27 20

Centre Brassens et médiathèque

Allée Georges Brassens, Avrillé
brassens.culture@ville-avrille.fr02 41 31 11 30
brassens.mediatheque@ville-avrille.fr02 41 31 11 30

Centre des impôts & Centre des finances publiques

15 bis rue Dupetit Thouars, Angers02 41 74 51 51

Cité justice et citoyen

12 rue Max Richard, Angers
www.asso-cjc.org02 41 80 92 20

CLIC

5 rue Hersen, Avrillé
clic.ainesoutremaine@wanadoo.fr02 41 05 11 08

Club de bridge

Salle Victor Hugo, Avrillé
bridge.avrille@orange.fr02 41 34 53 93

Club féminin

30 ter avenue Pierre Mendès France, Avrillé
clubfeminin.avrille@gmail.com06 41 96 29 29

CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)

32 rue Louis Gain, Angers
www.ameli.fr36 46

Familles de France

330 rue Saint Léonard, Angers
fdf49@wanadoo.fr02 41 25 13 18

France Alzheimer 49

4 allée des Baladins, Angers
secretariat@francealzheimer49.fr02 41 87 94 94

France bénévolat

34 rue Thiers, Angers
contact@francebenevolat-angers.fr09 84 10 68 95

La Girandière

37 avenue Pierre Mendès France, Avrillé
avrille@lagirandiere.com02 30 07 08 20

Ludothèque La Malle enchantée

10 rue Maurice Mailfert, Avrillé
ceciliabellini@free.fr06 67 65 66 67

Mairie d'Avrillé et CCAS

hoteldeville@ville-avrille.fr02 41 37 41 00
CCAS : social@ville-avrille.fr02 41 37 41 21

Maison départementale de l'autonomie

6 rue Jean Lecuit, Angers
contact@mda.maine-et-loire.fr02 41 81 60 77

Maison Départementale des solidarités

25 rue du Général Lizé, Angers.....02 41 31 10 14

Maison de la justice et du droit

CC du Chapeau de Gendarme, avenue Winston Churchill, Angers
mjd-angers@justice.fr02 41 45 34 00

Médiation 49

1 rue Bardoul, Angers
m49angers.mf@orange.fr02 41 68 49 00

La Petite pause

marie.claude.boureau42@gmail.com.....02 72 79 21 39

Parc de la Plesse

Route de Meignanne, Avrillé
accueil2.plesse@lna-sante.com02 41 37 43 00

Police nationale 17

Police municipale02 41 37 41 03

Pompiers..... 18

Résidence Les Rosiers

2 bis chemin de la Petite Garde, Avrillé
lesrosiers@ville-avril.fr02 41 34 44 38

Samu 15

Siel Bleu

7 rue Pierre Gaubert, Angers
justine.dumetz@sielbleu.org.....07 63 87 73 98

SOS amitié

sos-amitie-angers@orange.fr02 41 86 98 98

Le Square des âges

squaredesages.avrille@vyv3.fr02 53 20 60 30

Le temps pour ToiT

15-17 rue de Jérusalem- 49100 ANGERS
info@letempspourtoit.fr02 40 29 14 82

UDAF

4 avenue Patton - Angers
www.aidants49.fr02 41 36 04 44

Urgences 112

UTRA

utra.avrille@gmail.com06 07 08 74 69

LOGOS PARTENAIRES





Mairie d'Avrillé

Esplanade de l'Hôtel de Ville

CS 50109 - 49241 AVRILLÉ Cedex

www.ville-avrille.fr

02 41 37 41 00 / hoteldeville@ville-avrille.fr

édition 2021

