

S'INFORMER, CONNAÎTRE SES DROITS,  
PRENDRE SOIN DE SOI, SE DÉPLACER,  
SE FAIRE ACCOMPAGNER...

BEZAÑ KELAOUET, ANAVEZOUT  
E WIRIOÙ, KEMER PREDER GANT AN-UNAN,  
DILEC'HIAÑ, BEZAÑ SKOAZELLET...

Édition 2023

Pratik

**BIEN  
VIEILLIR**

DANS NOS COMMUNES

LE GUIDE

**KOZHAÑ  
MAT**

EN HOR C'HUMUNIOÙ

AL LEVRIG

Par l'action conjugée de nos villes et de la métropole, nous œuvrons pour permettre à tous et toutes de bien vieillir.

Ce nouveau guide conçu ensemble et préparé par l'équipe du *Clic*, dispositif public d'information et d'accompagnement des aînés et de leurs aidants, actualise, recense et complète nombre d'informations utiles pour les plus âgés et ceux qui les accompagnent.

Parce que nous y sommes attachés, nous avons tenu à ce qu'il soit une porte d'entrée vers les lieux ressources où, comme dans les *Clic* présents dans chacune de nos villes, vous trouverez toute l'année des personnes à l'écoute pour vous renseigner, vous épauler et rendre nos villes et nos vies plus faciles lorsque nous prenons de l'âge.

*Dre obererezh hor c'hêrioù hag ar veurgêr asambles e labouromp evit ma c'hallu an holl kozhañ mat.*

*Gant ar sturlevr-mañ, savet ha prientet a-gevret gant skipailh KLTk, ur stignad publik evit kelaouiñ ha skoazellañ an dud kozh hag ar re a ra war o zro, ez eus nevesaet, renablet ha klokaet e-leizh a ditouroù talvoudus evit ar re gosañ hag o skoazellerien.*

*Abalamour ma'z omp tomm dezho ez eus fellet deomp e vefe ur portal war-zu al lec'hioù gant danvez. Enno, evel er c'h-KLTk a zo e pep hini eus hor c'hêrioù, e kavoc'h a-hed ar bloaz tud prest da selaou evit kelaouiñ ha sikour ac'hanoc'h, hag aesaat hor c'hêrioù hag hor buhez pa gozhomp.*

**Armél Gourvil**  
Maire de Bohars  
*Maer Boc'harzh*

**François Cuillandre**  
Maire de Brest  
Président de Brest métropole  
*Maer Brest*  
*Prezidant Brest meurgêr*

**Stéphane Roudaut**  
Maire de Gouesnou  
*Maer Gouenoù*

**Fabrice Jacob**  
Maire de Guipavas  
*Maer Gwipavaz*

**Pierre Ogor**  
Maire de Guilers  
*Maer Gwiler-Leon*

**Yves Du Buit**  
Maire de Plouzané  
*Maer Plouzane*

**Dominique Cap**  
Maire de Plougastel-Daoulas  
*Maer Plougastell-Daoulaz*

**Laurent Péron**  
Maire du Relecq-Kerhuon  
*Maer ar Relecq-Kerhuon*

# M'informer

*Pour m'aider  
dans mes démarches,  
des lieux existent  
dans les 8 communes  
de Brest métropole*



**Le Clic**

**Les mairies**

**Les CDAS**

**La MDPH**

# M'informer

*Pour m'aider  
dans mes démarches et trouver  
la bonne information.*

**Le Clic**

INCONTOURNABLE

**Le Clic est un lieu  
d'accueil, d'information,  
d'écoute, de conseil  
et d'accompagnement  
des personnes de plus  
de 60 ans et de leurs  
familles.**

Le Clic facilite les démarches et regroupe les informations pour faciliter le maintien à domicile des personnes âgées. Il travaille en lien avec les partenaires sanitaires et sociaux (services d'aide et de soins à domicile, conseil départemental, services de santé). Quand ce maintien à domicile n'est plus possible, il renseigne sur les solutions à envisager.

**Clic** = Centre local  
d'information et  
de coordination

**Clic Bohars**

1, rue Prosper-Salaun

02 98 03 59 63

*affaires-sociales@mairie-bohars.fr*

**[www.mairie-bohars.fr](http://www.mairie-bohars.fr)**

**Clic Brest**

253, rue Jean-Jaurès

02 98 33 21 66

*antenne-clic@ccas-brest.fr*

**[www.brest.fr](http://www.brest.fr)**

**Clic Gouesnou**

Place des Fusillés

02 98 37 37 50

*social@mairie-gouesnou.fr*

**[www.gouesnou.bzh](http://www.gouesnou.bzh)**

**Clic Guilers**

16, rue Charles-de-Gaulle

02 98 37 37 05

*ccas@mairie-guilers.fr*

**[www.mairie-guilers.fr](http://www.mairie-guilers.fr)**

**Clic Guipavas**

11, rue Amiral-Troude

02 98 42 71 38

*ccas@mairie-guipavas.fr*

**[www.guipavas.bzh](http://www.guipavas.bzh)**

**Clic Le Relecq-Kerhuon**

1, Place de la Libération

02 98 28 44 96

*ccas@mairie-relecq-kerhuon.fr*

**[www.lerelecqkerhuon.bzh](http://www.lerelecqkerhuon.bzh)**

**Clic Plougastel-Daoulas**

Maison de la Solidarité

2, rue de la Poste

02 98 37 57 52

*ccas@mairie-plougastel.fr*

**[www.mairie-plougastel.fr](http://www.mairie-plougastel.fr)**

**Clic Plouzané**

Place de la République

02 98 31 95 66

*service.ccas@plouzane.fr*

**[www.plouzane.fr](http://www.plouzane.fr)**

# Les mairies

Pour tout renseignement administratif ou d'ordre général (démarches d'état civil, documents officiels...) le personnel d'accueil des mairies des 8 communes ou de vos mairies de quartier de Brest vous oriente vers le bon service.

## **Bohars**

1, rue Prosper Salaün  
02 98 03 59 63  
*communication@mairie-bohars.fr*  
[www.mairie-bohars.fr](http://www.mairie-bohars.fr)

## **Brest**

2, rue Frézier  
02 98 00 80 80  
*contact@mairie-brest.fr*  
[www.brest.fr](http://www.brest.fr)

## **Gouesnou**

1, place des Fusillés  
02 98 37 37 50  
*accueil@mairie-gouesnou.fr*  
[www.gouesnou.bzh](http://www.gouesnou.bzh)

## **Guilers**

16, rue Charles de Gaulle  
02 98 37 37 37  
*ville@mairie-guilers.fr*  
[www.mairie-guilers.fr](http://www.mairie-guilers.fr)

## **Guipavas**

Place Saint-Eloi  
02 98 42 71 00  
*secretariat-general@mairie-guipavas.fr*  
[www.guipavas.bzh](http://www.guipavas.bzh)

## **Le Relecq-Kerhuon**

1, place de la Libération  
02 98 28 14 18  
*secretariat-general@mairie-relecq-kerhuon.fr*  
[www.lerelecqkerhuon.bzh](http://www.lerelecqkerhuon.bzh)

## **Plougastel-Daoulas**

1, rue Jean Fournier  
02 98 37 57 57  
*tiker@mairie-plougastel.fr*  
[www.mairie-plougastel.fr](http://www.mairie-plougastel.fr)

## **Plouzané**

Place de la République  
02 98 31 95 30  
*mairie@plouzane.fr*  
[www.plouzane.fr](http://www.plouzane.fr)

Pour les publics qui rencontrent  
des difficultés

## Les CDAS

Les CDAS aident les personnes qui rencontrent des difficultés dans les démarches administratives et les accompagnent pour constituer certains dossiers (aides financières, surendettement...). Cela peut aller d'une petite difficulté passagère, qui nécessite de recourir à des aides, à la volonté d'être accompagné dans la durée.

- **Bellevue**
- **Guilers**

13, place Napoléon III

Le Grand Pavois

02 98 47 08 09

*cdas.bellevue@finistere.fr*

- **Bohars**
- **Europe**
- **Gouesnou**
- **Lambézellec**

Place de Bretagne

02 98 03 39 52

*cdas.lambezellec@finistere.fr*

- **Plouzané**
- **Rive-Droite**

25, rue Anatole-France

02 98 45 16 54

*cdas.rive-droite@finistere.fr*

- **Centre-ville**
- **Guipavas**
- **Plougastel-Daoulas**
- **Relecq-Kerhuon**
- **Saint-Marc**

41, rue Sébastopol

02 29 61 29 29

*cdas.saint-marc@finistere.fr*

### CDAS

Centre départemental  
d'action sociale

*Les CDAS sont des lieux  
d'accueil du conseil  
départemental du Finistère.  
Il y a quatre CDAS à Brest  
métropole.*

Pour les personnes  
en situation de handicap  
et leur famille



## MDPH

Maison  
départementale  
des personnes  
handicapées

## La MDPH

La Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) est un lieu unique d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation pour les personnes en situation de handicap et leur famille. Elle permet un accompagnement par du personnel du secteur médico-social (médecins, ergothérapeutes, assistantes sociales, corps enseignant spécialisé...) pour organiser la compensation du handicap et aider les personnes dans leur parcours.



### MDPH du Finistère

1 C rue Félix-Le-Dantec  
29018 Quimper Cedex  
02 98 90 50 50

[contact@mdph29.fr](mailto:contact@mdph29.fr)

[www.mdph29.fr](http://www.mdph29.fr)



### Infosociale.finistere.fr

Le site internet ***Infosociale.finistere.fr*** regroupe de nombreuses informations relatives à la vie quotidienne dans sa **commune** : mobilité, santé, habitat, aides financières...



# Connaître mes droits

---

*À part ma retraite,  
je peux avoir différentes aides  
ou allocations en fonction  
de ma situation.*



# La retraite

## La retraite principale

Pour être aidé dans la réalisation de votre dossier de retraite, les services sociaux des caisses de retraite sont les partenaires privilégiés : CARSAT, MSA, ENIM...

La caisse de retraite va dépendre de l'activité professionnelle exercée.

## Les retraites complémentaires

Le Centre d'information et d'accueil des salariés (le CICAS) est là pour vous aider à finaliser votre dossier de retraite complémentaire.

CICAS du Finistère  
16, rue de Lyon 29200 Brest

**Accueil UNIQUEMENT**  
**sur rendez-vous**

**0 820 200 189**

pour prendre rendez-vous  
(0,05€ TTC la minute + prix de l'appel)

## La pension de réversion

Elle correspond à une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier la personne assurée décédée. Elle est versée, à certaines conditions, à l'épouse ou l'époux (ou ex-épouse ou ex-époux) toujours en vie. La caisse de retraite du conjoint ou de la conjointe peut aider à constituer le dossier.

## L'Allocation de solidarité aux personnes âgées (l'ASPA)



**Pour les personnes ayant un montant de retraite inférieur au minimum légal**, une aide complémentaire peut être attribuée. Renseignements auprès de la caisse de retraite principale.

**Pour les personnes âgées ne relevant pas d'un régime de retraite français**, une allocation peut être attribuée sous conditions. Renseignements auprès du CCAS de sa commune.

Dans ces deux cas, cette aide est récupérée par le conseil départemental, sur la succession.

# Les allocations et les aides financières

## Perte d'autonomie

### Perte légère

#### Aide des caisses de retraite :

Cette aide financière ou matérielle peut être attribuée aux personnes retraitées qui ont besoin d'une aide ponctuelle dans leur quotidien

**Renseignements auprès des caisses de retraite ou des services d'aide à domicile**

### Perte plus importante

L'Allocation personnalisée à l'autonomie (L'APA) : Elle est destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie. Elle peut être versée soit à domicile soit en EHPAD. Le montant varie en fonction de la dépendance et des ressources de la personne.

**Le dossier est à retirer au CLIC (p.5) ou dans un CDAS (p.7)**

Le CLIC peut aider à la constitution de ce dossier

## Faibles ressources

**L'aide sociale légale :** c'est une aide financière versée par le conseil départemental. À domicile, cette aide participe au financement d'une aide-ménagère ou d'un accueil familial. Elle peut aussi être versée en établissement pour la prise en charge des frais d'hébergement (s'il est agréé à l'aide sociale). Cette aide est récupérée par le conseil départemental, sur la succession.

**Renseignements auprès du CCAS de sa commune**

## ● Handicap

**(PCH) La Prestation de compensation du handicap :** c'est une aide financière versée par le conseil départemental sur décision de la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH). Elle sert à financer les dépenses liées à la perte d'autonomie d'une personne en situation de handicap (aide humaine, technique...) à condition que la reconnaissance de handicap ait eu lieu avant ses 60 ans.

**Le dossier est à retirer auprès d'un CDAS (p.7), CCAS ou de la MDPH (p.8)**

## ● Santé

**La complémentaire santé solidaire :** c'est une aide pour financer les dépenses de santé si les ressources sont faibles.

**La demande peut se faire sur [www.ameli.fr/finistere](http://www.ameli.fr/finistere)**

**Il est aussi possible de demander l'aide du service social de la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), ou de s'adresser au CCAS de sa commune**

## ● Logement

**L'Allocation personnalisée au logement (l'APL) :** c'est une aide pouvant être versée sous certaines conditions à toute personne qui loue ou achète un logement. Elle peut également être versée à une personne résidant en établissement (résidence autonomie, EHPAD). Elle est calculée sur la base des ressources des 12 derniers mois.

**Renseignements auprès de la Caisse d'allocations familiales ([www.caf.fr](http://www.caf.fr))**

CAF  
1, rue Portzmoguer  
29602 Brest Cedex 2

**0810 25 29 30**

(0,06€ TTC la minute  
+ prix de l'appel )

**Pour toutes autres demandes d'aides ou allocations, contacter le CDAS le plus proche de son lieu de résidence (p.7)**

# Les mesures de protection

**Des mesures de protection juridiques (tutelle, curatelle...) existent pour protéger une personne vulnérable en raison d'un accident, d'une maladie, d'un handicap. Une autre personne peut donc l'aider à protéger ses intérêts.**

Pour être aidé dans ces démarches, s'adresser au service des tutelles du tribunal de grande instance de son domicile ou auprès d'un service mandataire.

*Services mandataires : l'Union départementale des associations familiales (UDAF), l'Association tutélaire du Ponant (ATP), ELIANCE (service mandataire judiciaire à la protection des majeurs). Il existe aussi des mandataires privés.*

**Coordonnées de ces services disponibles au CLIC de sa commune (p.5)**

## Mais aussi...

### Décès

Lors du décès d'un proche, des démarches sont à réaliser rapidement (déclaration de décès). À Brest, un guide a été créé pour faciliter les démarches. Il est disponible à l'hôtel de ville, dans les mairies de quartier et sur [Brest.fr](http://Brest.fr)

### Impôts

Pour tout renseignement s'adresser au centre des impôts de sa commune de résidence.

[www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr)

### Succession Patrimoine

La ou le notaire est la personne compétente pour renseigner sur les questions de succession.

**Prendre contact avec la ou le notaire de son choix**

**Renseignements à la mairie de sa commune (p.6)**





## Les Pimms

*(Point information médiation multiservices)*

Les Pimms sont des points d'accueil gratuits pour tout le monde, sans rendez-vous. Ils sont labélisés « Maison France services ».

Les Pimms offrent un accompagnement dans les démarches administratives : famille, social, santé, logement, énergie, accès au droit, etc.

À Brest, il y a 3 Pimms

• [contact@pimmsdebrest.org](mailto:contact@pimmsdebrest.org)

**Europe** (Quartier de Pontanézen)

31, rue Saint-Jacques

02 98 41 00 66

**Kéréderm**

5, rue Paul-Dukas

02 98 47 10 61

**Quatre-moulins**

198, rue Anatole-France

02 29 02 83 37

Des permanences dans d'autres quartiers de la ville (Bellevue, Lambézellec, Kerangoff, Kerourien...) sont proposées.

Contact : [fs.brest@pimms.org](mailto:fs.brest@pimms.org)



# Prendre soin de moi

*Des consultations régulières chez mon  
médecin traitant et une bonne hygiène  
de vie, vont me permettre de rester en  
forme le plus longtemps possible.*



# Ma santé au quotidien

## Besoin d'une consultation

Le rôle du médecin traitant est essentiel pour faire des diagnostics et orienter si besoin vers d'autres professionnels de santé. Brest métropole dispose d'une offre de soins importante : centres hospitaliers, cliniques, médecins généralistes et spécialistes...

• Les personnes ayant de faibles ressources peuvent bénéficier d'une aide au paiement d'une complémentaire santé. (Plus d'infos page 12).

• Le site internet du Centre hospitalier régional universitaire (le CHRU) donne de nombreuses informations : [www.chu-brest.fr](http://www.chu-brest.fr)



En cas de difficulté pour trouver un ou une professionnel de santé et bénéficier d'une aide dans vos démarches, vous pouvez contacter un conseiller d'accès aux soins auprès de la CPAM.

*Tél : 36 46 (service 0.06€/ min +prix appel)*

*Mail : [conseillers-acces-soins.cpam-finistere@assurance-maladie.fr](mailto:conseillers-acces-soins.cpam-finistere@assurance-maladie.fr)*



Des fiches d'informations avec tous les numéros utiles sont disponibles au CLIC.



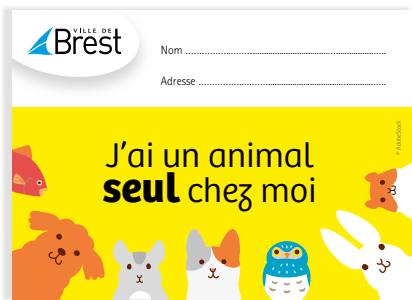
Appel d'urgence pour personnes sourdes et malentendantes







## FAIRE GARDER SON ANIMAL EN CAS D'HOSPITALISATION



Dispositif uniquement sur Brest.

La carte « je protège mon animal » est destinée aux personnes vivant seules à domicile afin de faciliter le placement d'un animal chez un proche en cas d'hospitalisation imprévue ou d'un accident empêchant son propriétaire de rentrer à son domicile. Cette carte, créée par la ville de Brest, est à ranger dans son portefeuille afin que les pompiers ou les ambulanciers puissent la trouver plus facilement.

**Carte disponible en mairie  
ou au CLIC de Brest (p.5)**



### **Besoin d'un soutien dans la maladie ou le handicap**

Différentes associations existent à Brest métropole pour apporter un soutien et un accompagnement dans la maladie ou le handicap.

**Coordonnées disponibles au CLIC (p.5)**

### **Besoin de parler à quelqu'un**

La solitude, les difficultés de la vie font que parfois un besoin d'écoute et d'échange se fait sentir. Il existe à Brest métropole plusieurs structures proposant une écoute par des psychologues ou des temps d'échanges conviviaux avec des bénévoles.

**Renseignements auprès du CLIC  
de sa commune (p.5)**

# Les actions de prévention

## **Je fais un point global sur ma santé**

Le centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne propose aux personnes de plus de 50 ans la réalisation d'un bilan de santé. L'objectif est de faire un point global sur sa santé. Ce bilan est gratuit, il est réalisé par un médecin gériatre et une psychologue. Les consultations se déroulent à la résidence autonomie de Poul ar Bachel de Brest dans le quartier Saint-Marc au 30 rue Louis Pidoux.

**Inscription et renseignements :**  
[www.centreprevention.com](http://www.centreprevention.com)  
**02 98 00 78 98**

## **Des ateliers près de chez moi**

Des ateliers de prévention sont proposés régulièrement par le CLIC ou d'autres partenaires à destination des seniors : ateliers équilibre, ateliers de prévention mémoire...

**Renseignements auprès du CLIC  
de sa commune (p.5)**

## **Je reste vigilant en période de fortes chaleurs**

Les personnes de plus de 65 ans et les personnes en situation de handicap de plus de 60 ans peuvent s'inscrire sur un registre mis en place par la mairie chaque année du 1<sup>er</sup> juin au 15 septembre. En cas de canicule, un appel téléphonique est réalisé. La démarche d'inscription est volontaire.

**Renseignements et inscriptions  
auprès de la mairie de sa commune (p.6)**



# Quelques conseils

Et bien d'autres sur le site [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

Activité physique  
ne rime pas  
forcément  
avec sport.

Tout exercice, qui met le corps en mouvement et l'amène à dépenser de l'énergie, est à prendre en compte : **jardiner, bricoler, monter des escaliers, promener son chien...** C'est la **régularité qui est bénéfique. Mieux vaut « bouger » 10 à 30 minutes tous les jours que 3 heures une fois par semaine.**

**Au contraire**, on dépense plus de calories à l'effort, ce qui nécessite un apport énergétique plus important. De l'équilibre et de la diversité c'est la clé d'une alimentation saine. Il est recommandé de manger de tout en quantité raisonnable et de consommer des fruits et légumes de saison.

Avec l'âge,  
on a tendance  
à croire qu'il faut  
moins manger.

Comment  
conserver  
un esprit vif  
et alerte ?

La clé, c'est de multiplier chaque jour les occasions de faire travailler son cerveau. Oui, mais comment ? En participant à des activités physiques et intellectuelles bien sûr, mais aussi **en restant ouvert aux autres, en nouant de nouvelles relations et, surtout, en s'amusant et en se distrayant.**

(Extraits du site :  
[pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr))

# Troubles de la mémoire ?

Les **consultations mémoire** sont ouvertes aux personnes présentant des troubles de la mémoire et/ou des troubles cognitifs. Elles permettent de bénéficier d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée.

**Renseignements au CHRU de Brest,  
site de la Cavale Blanche au 02 98 34 74 00**



.....



.....

.....



.....



.....



.....



.....

.....



.....



.....



.....



.....

.....



.....



.....

CONTACTS



# Me déplacer

*Que ce soit à pied, en voiture, en vélo, en bus, en tramway et même en téléphérique, les différents modes de déplacement ne manquent pas à Brest métropole.*



## À pied

Au centre-ville de Brest, des espaces dédiés situés dans les secteurs passants (place de la Liberté, fontaines de Siam, Moulin-Blanc...) offrent des zones sécurisées grâce à la mise en place du *Plan piéton*.



Pour les personnes malvoyantes : Pour faciliter la traversée de la chaussée, plusieurs carrefours à feux sont équipés de signalisation sonore. Le déclenchement du système vocal s'effectue à l'aide d'une télécommande individuelle.

**Renseignements auprès de l'association Valentin Haüy**  
50, rue de Lyon à Brest / 02 98 44 65 58  
[comite.brest@avh.asso.fr](mailto:comite.brest@avh.asso.fr)



## En voiture

La sécurité : des stages de mise à niveau de conduite ou des temps d'information sur la sécurité routière peuvent être ponctuellement organisés par des associations dans les communes de la métropole.

Le stationnement :

• **Les parkings relais** Pour ne pas circuler dans l'agglomération avec son véhicule, il existe 4 parkings relais gratuits sur présentation en sortie d'un ticket de tramway ou de bus validé. [www.bibus.fr](http://www.bibus.fr)

• **Stationnement en surface et parkings payants**  
[www.brest-park.fr](http://www.brest-park.fr)

La carte mobilité inclusion : elle permet de pouvoir stationner sur les places dédiées aux personnes en situation de handicap. Le dossier est à constituer auprès de la MDPH **(contact p.8)**

Le co-voiturage :

Il existe plusieurs plateformes de covoiturage dont *Ouestgo*, une plate-forme publique de mise en relation à l'échelle de la Bretagne et de la Loire-Atlantique pour le covoiturage de proximité.

[www.ouestgo.fr](http://www.ouestgo.fr)



bibus



L'application Bibus sur smartphone permet de gérer facilement l'ensemble de vos déplacements au sein de la métropole.

Itinéraires, horaires, info trafic, plan des lignes, toutes les informations indispensables y sont.

## En transport en commun

**Renseignements auprès de Bibus à Brest**  
33, avenue Clémenceau  
02 98 80 30 30  
[www.bibus.fr](http://www.bibus.fr)

## En vélocibus

Bibus propose le service *Vélocibus* qui permet une location de vélos classiques ou à assistance électrique aux personnes résidant sur le territoire de Brest métropole.

## Le transport à la demande

C'est un service permettant de relier des zones excentrées aux lignes régulières du réseau Bibus. Il fonctionne exclusivement sur réservation (une heure au plus tard avant l'horaire de départ souhaité) et sur certaines lignes.

**02 98 34 42 22**

(Appel du lundi au vend. de 7h30 à 19h et le samedi de 9h à 17h.)

## Les navettes marchés

Elles existent sur plusieurs quartiers de la ville de Brest et certaines communes de la métropole. Réservation soit la veille du marché entre 14h et 17h ou le matin du jour du marché de 8h30 à 12h30 au

**0811 36 15 15**

(Appel non surtaxé)

[www.bibus.fr](http://www.bibus.fr)

# J'ai besoin d'une aide pour me déplacer

## Accemo

Accemo est un service de transport à la demande pour les personnes à mobilité réduite ayant un taux de handicap supérieur ou égal à 80%. Ce service existe sur les 8 communes de la métropole et fonctionne tous les jours de la semaine.

**Informations et inscriptions**  
**02 98 34 42 46**

## Le réseau voisin'âge

C'est un réseau de bénévoles qui accompagnent sur Brest des personnes âgées à des activités de loisirs sur leur quartier : ciné-café, atelier cuisine, sorties... L'accompagnement est gratuit. *Une participation peut être demandée pour l'activité.*

**Renseignements auprès**  
**du CLIC de Brest (p.5)**

## Les services municipaux de transport à la demande

Certaines communes de la métropole ont mis en place des services de transport à la demande pouvant répondre à certaines demandes des seniors : *le Guip'TAD* à Guipavas, *le TrottiK* au Relecq-Kerhuon, *les navettes minibus* à Guilers et *le Plouz'Karr* à Plouzané.

**Informations et réservations au CLIC de sa commune (p.5)**

## Transport pour des rendez-vous médicaux

Des Véhicules sanitaires légers (VSL) existent et peuvent être utilisés sous certaines conditions.

**Renseignements auprès de la CPAM**



Pour les personnes de 75 ans et plus ayant des difficultés de déplacement ou craignant de sortir seules, **Sortir plus**, dispositif mis en place par la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, propose un accompagnement par un professionnel.

Ce service peut être mis en place pour visiter un parent ou amis, aller chez le coiffeur, au restaurant... Une participation financière est demandée, le complément est pris en charge par la caisse de retraite.

**Renseignements : 0 971 090 971**

*(Appel non surtaxé)*



# Bien vivre chez moi

**Prévoir**  
*est le maître mot  
pour bien vivre  
chez soi le plus  
longtemps possible.  
Lorsque cela n'est  
plus possible avec  
l'avancée en âge ou  
que mon logement  
n'est plus adapté,  
d'autres lieux de vie  
existent.*

---



## À domicile

*Pour continuer de profiter pleinement de son « chez soi » en toute sérénité, il est parfois nécessaire d'y effectuer quelques aménagements ou de demander une aide dans les actes de la vie quotidienne.*



### LES GUIDES HABITAT

Ces guides sont disponibles en mairie, à la métropole et sur [Brest.fr](http://Brest.fr)

Le guide *Aides à l'habitat pour les particuliers* regroupe l'ensemble des aides possibles que l'on soit propriétaire ou locataire de son logement. Il identifie les différents interlocuteurs pouvant accompagner dans les démarches : adaptation du logement, demande de logement social, réalisation de travaux...



Le guide *Un habitat sain* : donne de nombreux conseils et astuces pour avoir un habitat sain au quotidien.

## **Adapter mon logement**

Pour être accompagné dans les démarches d'aménagement et les préparer au mieux, des professionnels peuvent apporter des conseils en lien avec des ergothérapeutes et informer sur les aides financières.

Brest métropole a mis en place un dispositif de maintien à domicile pour les seniors et les personnes en situation de handicap.

**Renseignements auprès du CLIC de sa commune (p.5)**

## **Bénéficiaire d'une aide dans mon quotidien**

**Pour tous ces services, renseignements auprès du CLIC de sa commune (p.5)**

### **Aide à domicile**

Des services d'aide à domicile peuvent vous aider dans les tâches du quotidien : ménage, repas, courses...

### **Téléalarme**

Il s'agit d'un système électronique (sous forme de montre ou médaillon) destiné à apporter une assistance aux personnes lors d'une chute ou d'un malaise.

### **Portage de repas**

Lorsqu'il devient difficile de préparer seul ses repas, il est possible de faire appel à un service de portage de repas à domicile. Il existe plusieurs services (publics, privés ou associatifs).



## Demander un logement social

Les logements sociaux sont accordés selon les revenus. Les démarches sont à effectuer en ligne sur : [www.demandedelogement29.fr](http://www.demandedelogement29.fr)  
Une assistante sociale du CDAS peut aider à la constitution du dossier (p.7).

Guide disponible en mairie (p.6) et sur [Brest.fr](http://Brest.fr)

.....

## Envisager mon nouveau lieu de vie

*Parfois, avec l'avancée en âge, le logement n'est plus adapté aux besoins : trop grand, trop éloigné des commerces, pas suffisamment sécurisant... La recherche d'un nouveau lieu de vie peut-être dans ce cas envisagée.*

### Démarches simplifiées

**Le dossier unique d'admission :** pour simplifier les démarches d'entrée en établissement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD, hébergement temporaire, accueil de jour), ce dossier n'est à compléter qu'une seule fois. Il peut être photocopié puis adressé dans les différents établissements choisis. Il en est de même pour le dossier médical que le médecin n'aura qu'à compléter une seule fois.



## Les établissements pour personnes âgées dépendantes

### Les EHPAD

Ils accueillent des personnes âgées qui ne peuvent plus vivre chez elles dans un cadre de vie sécurisé.

- **Les unités Alzheimer**

Certains EHPAD ont des unités spécialisées pour accueillir des personnes atteintes de la pathologie d'Alzheimer ou de maladies apparentées.

- **Les unités pour personnes handicapées vieillissantes** certains établissements ont mis en place ces unités qui permettent à des personnes adultes handicapées d'intégrer un établissement avant 60 ans.

## Les résidences autonomie

Composées de petits appartements, ces résidences permettent à des personnes encore autonomes qui ne souhaitent plus rester seules, de vivre en structure collective avec des espaces communs : salle de restauration, salle d'activités, espace extérieur...

## Les résidences services

(Privées à but lucratif)

Ce sont des résidences divisées en petits appartements destinées aux seniors. Les personnes sont autonomes dans leur logement et peuvent bénéficier de différents services collectifs payants.



## **Les solutions temporaires**

### **Les accueils de jour**

Ils accueillent des personnes vivant à domicile durant une journée ou une demi-journée. Ce sont des lieux de partages, d'échanges pour les personnes accueillies. De nombreuses activités y sont proposées. Ils peuvent être spécialisés auprès de certains publics : personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés ou personnes en situation de handicap vieillissantes.

### **Les hébergements temporaires**

Ils accueillent les personnes sur une courte durée. Ils permettent aux personnes qui sortent d'une hospitalisation de se reposer avant un éventuel retour au domicile ou aux familles accompagnant un proche au quotidien de bénéficier d'un temps pour soi.

**Liste disponible au CLIC de sa commune (p.5)**

## **Les autres formes d'habitats**

### **L'accueil familial**

C'est un dispositif pour les personnes âgées ou en situation de handicap ne pouvant rester à domicile et ne souhaitant pas aller dans une résidence.

La personne dispose d'une chambre individuelle aménagée et partage la vie et les activités de la famille d'accueil.

**Association Don Bosco**  
Service d'assistance au dispositif d'accueil familial  
02 98 30 21 50  
[sadaf@donbosco.asso.fr](mailto:sadaf@donbosco.asso.fr)

### **La colocation intergénérationnelle**

**Tiss'âge** : un senior met à la disposition d'un jeune adulte une chambre avec accès à différentes pièces (salle de bain, cuisine) en échange de petits services, d'une faible participation financière et de moments de convivialité.

**Association Ailes**  
02 98 44 45 18  
[tissages@aile29.org](mailto:tissages@aile29.org)

Il existe d'autres formes d'habitats pouvant être adaptés à l'avancée en âge (habitat inclusif, partagé, colocation...).

**Renseignements en mairie (p.6)**

# Choisir mes loisirs

*Il existe beaucoup  
de loisirs et de services  
à Brest métropole.  
En fonction de mes  
centres d'intérêt  
et de mes envies j'ai  
le choix des activités.*



## Je veux pratiquer une activité physique

Dans les 8 communes de la métropole il existe de nombreuses structures ou associations proposant des activités physiques pour tous les goûts :

Des brochures  
sur les activités  
proposées sont dispo-  
nibles en mairie

- Les piscines
- Les clubs sportifs
- L'office des sports (à Brest)
- Les associations
- Les équipements socioculturels (maisons pour tous, centres sociaux, patronages laïques)

## Je veux pratiquer une activité culturelle

Les communes de la métropole regorgent de lieux et d'activités autour de la culture. De nombreuses visites, ateliers, conférences, spectacles et animations sont proposées.

### Les équipements culturels

À Brest et dans les communes de Brest métropole, les lieux et équipements culturels sont nombreux et souhaitent s'adresser à tous les publics.

**Renseignements en mairie (p.6)**

### Les médiathèques

Des médiathèques sont présentes dans les 8 communes de la métropole. À Brest il y a 8 médiathèques, une par quartier dont la médiathèque François Mitterrand - Les Capucins.





## Le Pass média

Le Pass média est une formule qui vous permet d'emprunter dans les médiathèques de Brest, Gouesnou, Guilers, Guipavas, Le Relecq-Kerhuon, Plouzané et à l'artothèque du musée des Beaux-arts. Vous bénéficiez de tous les avantages et services proposés par chacune des médiathèques.  
***passmedia.fr***

### à Brest



## Bibliothèque à domicile

Pour les personnes ne pouvant pas se déplacer, le service de bibliothèque à domicile peut venir vous livrer directement une sélection de livres, CD, films, livres sonores... Les conditions du prêt sont les mêmes que lors d'un emprunt à la médiathèque.

**renseignements : 02 98 00 87 79**  
***bibli-a-domicile@mairie-brest.fr***



Choisir mes loisirs



## Les associations et les équipements socio-culturels

Proposent également de nombreuses activités : conférences, ateliers divers (langues étrangères, écriture...).

**Renseignements en mairie (p.6)**



**ORB Brest** / 8, rue  
des Onze Martyrs  
02 98 80 30 03  
**orb29.fr**



## L'Office des retraités de Brest (ORB)

L'ORB propose aux personnes de plus de 50 ans, de nombreuses activités physiques, culturelles, de solidarité et de prévention. Elle a pour objectif de faciliter une retraite active et la création des liens sociaux.

***office-retraites.brest@orb29.fr***

## Je veux me former au numérique

Afin de s'initier ou se perfectionner au numérique des ateliers ou des dispositifs d'aides ponctuelles existent dans les communes de la métropole. **Renseignements en mairie (p.6)**



### **Les Papi Points d'accès public à Internet**

À Brest, il existe une centaine de Points d'accès public à Internet. Situés dans les mairies, les médiathèques, équipements socio-culturels ou dans des associations, ils sont en accès libre et gratuit pour qui ne dispose pas d'un ordinateur. Selon les lieux, un accompagnement à l'usage peut être possible.

**Renseignements en mairie (p.6)**

**Carte des points PAPI disponible sur [brest.fr](http://brest.fr)**

- Dans les communes hors Brest, renseignements en mairie sur les lieux proposant des ordinateurs à disposition du public.

## Je veux partager des moments de convivialité

Envie tout simplement de rencontrer du monde, de discuter autour d'un café ? Plusieurs associations ou équipements socio-culturels proposent des temps d'échanges conviviaux et de partage : le réseau voisin'âge, les clubs, les maisons pour tous et centres sociaux...

**Renseignements en mairie (p.6)**



## Voisin'âge

Le réseau voisin'âge est un réseau de bénévoles qui accompagnent à des activités de loisirs des seniors ayant des difficultés de déplacement. Ils proposent des activités comme des cinés-café, des ateliers cuisine, des sorties en semaine et le week-end... L'accompagnement est gratuit.

**Renseignements au CLIC de Brest (p.5)**





## Une visite, un coup de fil...

Le réseau des visiteurs et appelants et un réseau qui lutte contre l'isolement social des personnes âgées en mettant en place : des visites de bénévoles à domicile, en établissement ; des appels téléphoniques de convivialité (*Téléphon'âge*).



**Renseignements auprès de l'ORB :**  
**8, rue des Onze Martyrs / Brest**  
**Tél : 02 98 80 30 03**  
***office-retraites.brest@orb29.fr***

Plusieurs associations ou communes proposent des séjours ou des sorties à la journée pour les seniors et aussi des séjours pour les *aidants* et les *aidés*. Une belle occasion de faire des rencontres et de prendre du temps pour soi. .

**Renseignements au CLIC de sa commune (p.5)**

## Seniors en vacances avec ANCV

Ce dispositif a pour objectif de rompre l'isolement des personnes âgées et de créer du lien social. Il propose des séjours tout compris (hors transport) à un tarif préférentiel et avec une aide financière sous condition.

**Renseignements au CLIC de sa commune (p.5)  
(hors Brest)**

# Participer à la vie locale

*Transmettre ma passion, être utile,  
découvrir de nouvelles personnes, sont  
autant de raisons pour m'engager  
dans la vie locale.*



# Devenir bénévole

Un grand nombre d'associations existent dans les 8 communes de la métropole. Elles participent activement à la vie locale dans des domaines variés : culture, sport, loisirs, solidarité, santé, éducation, environnement, international...

La liste des association est disponible dans les mairies (contact p.6) et sur internet



L'association France bénévolat peut aussi renseigner sur les associations existantes sur le territoire.

**02 98 45 48 97**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Participer à la vie de mon quartier, de ma commune

pour être associé  
aux décisions  
publiques

## La démocratie participative

Il existe plusieurs espaces de dialogues pour et avec les habitantes et habitants.

**À Brest** : les assemblées de quartier, les ateliers de quartier, les conseils participatifs... sont des lieux pour s'informer, échanger ou s'impliquer dans son quartier selon ses disponibilités et ses centres d'intérêt.

**Renseignements en mairie de quartier (p.6)**

**Dans les communes hors Brest :**

**Renseignements en mairie (p.6)**

Plusieurs communes comme Brest, Guipavas ou encore Plougastel-Daoulas ont mis en place un budget participatif.

Les habitantes et habitants sont invités à proposer des projets pour leur ville et à voter pour leurs projets préférés.

**Plus d'information en mairie  
et sur les sites dédiés**

*[jeparticipe.brest.fr](http://jeparticipe.brest.fr)*

*[jeparticipe.guipavas.bzh](http://jeparticipe.guipavas.bzh)*

*[jeparticipeplougastel.bzh](http://jeparticipeplougastel.bzh)*

LE BUDGET  
PARTICIPATIF



Dans le cadre de la démarche **Brest ville amie des aînés**, les brestoises et brestois sont conviés à donner leur avis et à participer aux divers projets et réflexions menées sur les questions liées à l'avancée en âge et une ville inclusive.

**Renseignements en mairie de quartier (p.6)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



À Guipavas, l'association *Vert le Jardin* a mis sur pied une ferme participative, où les bénévoles oeuvrent à la culture du potager, mais apprennent aussi à cuisiner, à faire du pain, à découvrir des aliments méconnus.



# Me faire aider

*dans l'accompagnement  
d'un ou d'une proche*



*Face à la perte d'autonomie d'un proche, je fais de mon mieux pour l'aider mais la situation n'est pas facile et je me pose des questions. Plusieurs dispositifs ou associations peuvent m'aider.*

## **Besoin d'être épaulé dans ses démarches**

Lorsque l'on accompagne quelqu'un de proche, il est important de se faire aider. Il existe des aides et des dispositifs pouvant soulager le quotidien.

**Renseignements auprès du CLIC  
de sa commune (p.5)**

## **Besoin de prendre du temps pour soi**

Il existe différentes structures ou dispositifs permettant aux aidantes et aux aidants de prendre du temps pour soi mais aussi à la personne aidée d'être accueillie dans un lieu adapté en toute sécurité et convivialité. Certains dispositifs permettent également une intervention de professionnels à domicile :

- Les accueils de jour
- Les hébergements temporaires
- Les plateformes de répit  
(aide pour les accompagnants)
- Les équipes spécialisées Alzheimer

**Liste disponible au CLIC  
de sa commune (p.5)**



## Besoin d'être écouté et d'échanger

### Groupes de paroles

Plusieurs associations ou structures d'accueil du territoire proposent des temps d'échanges collectifs sous forme de groupe de paroles : les accueils de jour, les associations...

### Formations

Afin de mieux comprendre la maladie, d'échanger avec d'autres aidants et des professionnels, des formations sont proposées par plusieurs organismes (France Alzheimer, la fondation ILDYS...)





## le dispositif d'aide aux aidants du Clic

Les 8 CCAS de la métropole proposent un service de soutien psychologique pour les aidantes et aidants familiaux confrontés à la perte d'autonomie d'un proche. Les consultations avec une psychologue se tiennent au Clic de Brest ou dans les CCAS des 7 autres communes.

Renseignements au **CLIC** ou **CCAS de sa commune (p.5)**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Vivre en toute sécurité

*Afin de vivre en toute sécurité, voici  
quelques conseils et contacts.*



# Démarchage

Les seniors sont des cibles privilégiées des arnaques en tout genre. Plusieurs associations de défense des consommateurs existent sur le territoire. Elles conseillent et informent afin d'éviter les arnaques (UFC Que choisir, CLCV...).

Liste disponible au **CLIC de sa commune (p.5)**



à domicile



## Quelques conseils

- Je ne connais pas la personne qui se présente à mon domicile. Je n'ouvre pas la porte.
- Si un professionnel se présente sans rendez-vous (agent du gaz, de l'électricité, de la poste...), je lui demande sa carte professionnelle ou son ordre de mission.
- Je prends le temps de me renseigner. Je ne signe rien sur le moment.
- Si l'offre m'intéresse, je demande un prochain rendez-vous en me faisant accompagner par une personne de confiance.

au téléphone  
ou sur Internet



- Je me méfie des offres trop alléchantes : cadeaux offerts, gains à un tirage au sort, à un jeu...



Plus d'informations et conseils sur le site  
**[www.interieur.gouv.fr](http://www.interieur.gouv.fr) (conseils aux seniors)**

# Départ en vacances

Lors de départs en vacances ou absences prolongées il est possible de signaler son absence auprès du commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie. Des patrouilles peuvent être organisées pour surveiller le domicile.

**Contactez le commissariat ou la brigade de gendarmerie de sa commune**

## Quelques conseils



- J'informe mon entourage de mon départ (famille, voisinage...).
- Je fais suivre mon courrier ou je le fais relever par une personne de confiance. Une boîte aux lettres débordant de courriers révèle une longue absence.
- Je ne laisse pas mes clés sous le paillason, dans la boîte aux lettres, dans le pot de fleurs... Je les confie plutôt à une personne de confiance.
- Je ne diffuse pas mes dates de vacances sur internet.



Plus d'informations  
et conseils sur le site  
**[www.interieur.gouv.fr](http://www.interieur.gouv.fr)**  
**(conseils aux seniors)**

**17**

**GENDARMERIE  
POLICE**



WWW.SERVICE-PUBLIC.FR

*Nous remercions tous les habitantes et habitants de la métropole brestoise qui ont participé à l'élaboration de ce guide ainsi que les partenaires qui ont travaillé en lien avec le CLIC intercommunal à sa conception : le Conseil départemental du Finistère, l'Office des retraités de Brest (ORB) et les membres du collectif « un avenir après le travail ».*



VILLE DE Brest

VILLE DE Guilers

PLOUZANÉ

Le Relco Kerhuon

BOHARS

VILLE DE GOUESNOU

GUIPAVAS

VILLE DE PLOUG STE



Tous les lieux mentionnés sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, sauf mention contraire. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter la structure.



brest.fr