

Cahier du Citoyen

Livret Seniors



LA ROCHE-JAUDY

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un lieu d'écoute au service des personnes âgées de plus de 60 ans, de leurs familles et des professionnels. Service gratuit.

C'est un **Centre Local d'Information et de Coordination**.

Vous pouvez y rencontrer gratuitement un interlocuteur pour

> vous conseiller et vous aider à trouver des solutions,

> vous présenter l'offre de service existante,

> vous informer sur :

- les aides financières
- les structures d'hébergement
- les services à domicile
- l'adaptation du logement...

> vous accompagner dans vos démarches administratives, la prise de contact avec les professionnels, la mise en place de services...

Lutte contre l'isolement et la solitude

Si vous vous sentez seul ou connaissez une personne qui souffre de solitude, n'hésitez pas à contacter le CLIC.

Depuis septembre 2018, la vingtaine de bénévoles du réseau Bavard'âge vient rendre visite, tenir compagnie, se balader, lire et rompre l'isolement de personnes âgées.

Ces «visites de courtoisie» permettent de maintenir des liens sociaux, d'échanger autour de centres d'intérêts communs et de partager des moments agréables (marche, discussion, jeux de société...).

Ces visites ont lieu, en moyenne, une fois par semaine. La coordination du réseau est confiée à une psychologue libérale, afin d'accompagner les bénévoles, les conseiller et faire le lien avec les personnes visitées.

Contact

CLIC de Lannion
Maison du Département
13 boulevard Louis Guilloux
CS 40728
22304 Lannion CEDEX
02 96 04 01 61
clic-lannion@cotesdarmor.fr

Lannion-Trégor Communauté Tro'Glaz

Le transport à la demande

Le Tro'Glaz est une des solutions pour les habitants du Haut-Trégor ayant des problèmes de mobilité. Déplacements possibles pour tous motifs et sans justificatif sur le territoire de la Communauté de Communes. Vers Lannion, sur justificatif pour raison médicale (spécialiste ou Centre hospitalier, y compris Trestel), administrative ou pour se rendre à la gare.

Les services d'aides et de soins à domicile

Ti Jikour est une association ayant pour unique mission de favoriser le maintien à domicile des personnes âgées ou atteintes de handicap. Cette mission est dispensée sur les deux anciens cantons de Plouaret et La Roche-Jaudy et se concentre autour de trois pôles qui sont :

- Le service d'aide à domicile,
- Le service de soins à domicile,
- Le portage de repas (pour un coût modique, les véhicules du service du portage de repas sillonnent le territoire pour livrer des repas à plusieurs dizaines de foyer).

Contacts

Votre **mairie**
02 96 91 36 31

La Maison des Services Aux Publics
02 96 92 33 46

Ti Jikour
5 Hent Becheneg
22420 Le Vieux Marché
02 96 38 85 38
tjikour@wanadoo.fr

Lannion-Trégor Solidarité
02 96 22 15 20
du lundi au vendredi de 9h à 17h
aide-soinsdomicile@lannion-tregor.com

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

Le transport à la demande

Vous pouvez, sous conditions d'âge et de perte d'autonomie, bénéficier de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA). Cette allocation peut vous aider à payer les dépenses nécessaires pour que vous puissiez vivre à votre domicile dans les meilleures conditions. Ces dépenses sont inscrites dans un plan d'aide. Elles peuvent concerner : aide ménagère, livraison des courses, service de repas, installation d'une téléalarme, financement d'un hébergement temporaire.

Les aides après une hospitalisation

Après une hospitalisation, vous pouvez vous sentir fragilisé et avoir besoin d'être entouré lorsque vous rentrez chez vous, particulièrement si vous vivez seul ou isolé. Ainsi, l'Assurance retraite peut vous proposer une aide temporaire pour faciliter votre retour à domicile.

Ce dispositif vous propose les services d'aides à domicile pris en charge dans la limite d'un plafond de dépenses de 1 800€ Pour en bénéficier, la demande doit être faite avant votre sortie d'hospitalisation auprès du service social de l'établissement ou du cadre infirmier.

Selon votre contrat de mutuelle, vous pouvez aussi bénéficier d'aides ménagères gratuites en sortie d'hospitalisation.

N'hésitez pas à contacter votre mutuelle pour vérifier votre contrat

Plus d'informations

www.lassuranceretraite.fr

www.service-public.fr

CLIC de Lannion

Maison du Département
13 boulevard Louis Guilloux
CS 40728
22304 Lannion CEDEX
02 96 04 01 61
clic-lannion@cotesdarmor.fr

Les aides à l'aménagement de votre logement

Pour continuer à vivre chez vous, vous devez réaliser des travaux d'aménagement ou d'adaptation de votre logement. L'Assurance Retraite a créé l'aide à l'habitat pour vous accompagner et vous soutenir financièrement dans cette démarche. L'assurance Retraite missionne un professionnel spécialiste de l'habitat qui se rend à votre domicile. La visite de votre logement lui permet de déterminer les travaux nécessaires et leur coût. Il vous accompagne dans la recherche de devis, dans leur analyse, vous aide au montage de dossier de demande de financement. Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) peut vous accompagner des vos démarches auprès de l'assurance maladie.

Les lieux de vie

Il existe des structures qui peuvent accueillir des personnes âgées pour une durée plus ou moins longue.

Plus d'informations

CLIC de Lannion

Maison du Département
13 boulevard Louis Guilloux
CS 40728
22304 Lannion CEDEX
02 96 04 01 61
clic-lannion@cotesdarmor.fr

Les Établissements pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

Les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) constituent aujourd'hui la majorité des établissements d'accueil pour personnes âgées, et remplace « la maison de retraite ». Ils s'occupent de l'accueil des personnes âgées de plus de 60 ans qui ne peuvent plus être maintenues à domicile. Les résidents peuvent être en chambre individuelle ou collective. En plus de l'aide à la vie quotidienne (lever, coucher, toilette, repas), la structure dispose 24h/24 d'une équipe soignante chargée d'assurer les soins nécessaires à chaque résident. L'établissement offre d'autres services tels que la restauration, la blanchisserie, les animations...

L'accueil de jour

L'objectif est de prendre en charge à la journée des personnes vivant à domicile, au rythme d'une ou de plusieurs journées par semaine. Un minibus assure les trajets aller-retour des personnes âgées de la commune qui le souhaitent pour les repas du midi.

L'hébergement temporaire

L'hébergement temporaire permet aux personnes âgées qui vivent à domicile de trouver des solutions d'hébergement pour une courte durée.

On peut y avoir recours :

Ponctuellement : quelques jours par exemple si son proche part en week-end.

Régulièrement par exemple, une semaine tous les 2 mois.

Sur une longue période : par exemple 3 mois d'affilée

Contact

EHPAD Kerambellec
7, rue Alain Le Diuzet
La Roche-Derrien
22 450 LA ROCHE-JAUDY
02 96 91 54 68