

# La lettre

## d'information seniors

n°2



Mai – Juin 2019

Dans cette nouvelle lettre à destination des seniors, vous trouverez des informations sur les animations, les réunions de sensibilisation, les dates à retenir... Elle est le résultat d'un travail collaboratif entre les acteurs du territoire désireux de proposer des actions. Cette lettre, éditée tous les deux mois, est disponible dans les accueils municipaux et auprès de nos partenaires. Vous pouvez également la recevoir par mail en vous inscrivant à [communication@lachapellesurerdre.fr](mailto:communication@lachapellesurerdre.fr)

### Différentes formules pour adapter vos déplacements à vos besoins



**Le transport municipal** : un mini-bus le mardi et le vendredi matin pour se rendre au centre ville, au marché, au centre commercial et au laboratoire  
Rens : Pôle Solidarités-CCAS

**Auto solidaire** : service de transport assuré par des chauffeurs bénévoles. Déplacements dans un rayon de 30 kms. Possible 7/7jours selon les disponibilités des conducteurs. Coût : 0,30 €/km  
Rens : Maison pour Tous

**Aide aux déplacements** : aide annuelle de 150 € accordée aux retraités qui utilisent un service d'aide à domicile pour leur déplacement. Versement sous conditions de ressources.  
Rens : Pôle Solidarités-CCAS

**Location vélo électrique** : possibilité de louer pour une durée de 12 mois non renouvelable

un vélo à assistance électrique (20 € par mois).  
Renseignements Bicloo Nantes Métropole :  
<https://www.bicloo.nantesmetropole.fr> ou par tél  
01 30 79 33 44

**PROXITAN à la demande** : transport à la demande sur le secteur des lieux dits La Mirais, La Brosse, La Chauvais, Mouline, Port aux Cerises, La Gandonnière.  
Inscriptions et réservations : 02 51 81 78 78

**PROXITAN pour personnes à mobilité réduite** : pour les personnes titulaires de la carte Mobilité Inclusion\*. Inscriptions et réservations : 02 51 81 78 78

\* **Carte Mobilité Inclusion** : elle permet aux personnes en perte d'autonomie de bénéficier de certains droits notamment dans les transports (carte de stationnement et de priorité).  
Formulaires disponibles au Pôle Solidarités-CCAS

**Transports en commun au départ de La Chapelle-Erdre** : ligne 86 et 96 et tram-tain utilisable sur la direction de Nantes avec un ticket TAN

**Chèque Sortir Plus** : pour les personnes retraitées AGIRC ARRCO de plus de 75 ans qui utilisent un service d'aide à domicile pour leurs déplacements. Un numéro unique le 0 810 360 560 pour demander votre premier chéquier d'une valeur de 150 €, sans condition de ressources, participation de 15 €.

**Logements vacants au Domicile services**  
Quatre logements sont disponibles au domicile services de L'Orée du Plessis.  
Renseignements : 02 40 72 49 12 -  
[mr.oreeduplessis@gmail.com](mailto:mr.oreeduplessis@gmail.com)

**Rappel**  
Les travaux à la Résidence Bel Air sont terminés. Le restaurant est à nouveau ouvert il est possible de venir y déjeuner. Rens. auprès de la Résidence.

# AGENDA

## ACTION D'INFORMATION

### Jeudi 2 mai de 15h à 17h - Cabane à jeux

Blabla seniors : garder une activité physique en vieillissant.

### Jeudis 9 mai et 13 juin de 15h à 17h - Mouline

Café nomade. Discussion autour de la caravane de la Maison Pour Tous.

### Vendredi 10 mai de 9h30 à 11h30 - espace multimédia

Information et accompagnement à la télédéclaration des impôts. CSF - Pôle Solidarités-CCAS

### Jeudis 16 mai et 6 juin de 15h à 17h - la Gergaudière

Café nomade. Discussion autour de la caravane de la Maison Pour Tous.

### Lundis 13 et 27 mai, 3 et 24 juin, 1<sup>er</sup> juillet de 14h à 17h

Formation Alzheimer pour les familles et/ou l'entourage qui accompagnent des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Rens. Pôle Solidarités-CCAS

### Ven. 17 mai de 14h30 à 17h - Cabane à jeux

Café-Parenthèse, atelier de soutien aux aidants. Échange "Face à la maladie, qu'apprenons nous sur nous-mêmes ?". Rens Pôle Solidarités-CCAS

### Jeudi 23 mai de 15h30 à 17h30 - Domicile services

Bistrot santé "Mes pieds et moi"

### Mardi 28 mai de 14h30 à 17h - Cabane à jeux

Café-Parenthèse, atelier de soutien aux aidants. Shiatsu. Rens Pôle Solidarités-CCAS

### Mardi 11 juin à 14h30 à 17h - Cabane à jeux

Café-Parenthèse, atelier de soutien aux aidants. Informations et conseils pour les aidants face aux maladies du grand âge.

### Mardi 18 juin à 15h à 17h - Cabane à jeux

Blabla senior : les plantes aromatiques et médicinales. Co-animé avec Lézards au jardin

### Ven. 21 juin à 14h30 à 17h - Cabane à jeux

Café-Parenthèse, atelier de soutien aux aidants. Atelier art floral. Rens Pôle Solidarités-CCAS

## LOISIRS...

### Ven. 3 mai à 14h30 - Boulodrome Massigné

Tournoi pétanque. Club Amitié-Loisirs

### Samedi 4 mai à 12h - espace culturel Capellia

Repas dansant. Inscriptions Club Amitié-Loisirs

### Mardi 21 mai de 10h à 12h - Cabane à jeux

Atelier multimédia. Sur inscription

### Mer. 22 mai à 15h - Maison Pour Tous

Balade accompagnée. Sur inscription

### Mardi 4 juin de 10h à 12h - Cabane à jeux

Atelier multimédia. Sur inscription

### Mer. 5 juin à 14h30 - salle Jean Jaurès

Prestation des Voix de l'amitié

### Ven. 14 juin de 14h30 à 19h - salle Jean Jaurès

Bal, avec Emmanuel Roland

### Mardi 25 juin de 9h à 19h

Journée à Pornic. Départ place de l'église. 5€. Inscriptions au Pôle Solidarités-CCAS le 3 juin de 9h à 11h30

### Mercredi 26 juin à 15h - Maison Pour Tous

Balade accompagnée. Sur inscription

## ET AUSSI...

### Pétanque

Tous les jeudis, les boulistes se retrouvent sur le terrain de Massigné, de 14h à 18h. N'hésitez pas à vous joindre au groupe. Rens. 02 40 93 65 31

### Réseau de bénévoles

Des bénévoles se rendent à domicile pour une visite de courtoisie, un portage de livres ou de la lecture. Renseignements Pôle Solidarités-CCAS

### CLIC

Le Centre Local d'Information et de Coordination est un lieu d'accueil de proximité, d'information et de conseil pour les retraités de plus de 60 ans et leur entourage. Rens. Pôle Solidarités-CCAS : 02 51 81 87 20

## Contacts :

Pôle Solidarités-CCAS/CLIC : 02 51 81 87 20

Club Amitié-Loisirs : 06 31 48 72 75

Maison Pour Tous : 02 40 93 68 19

Domicile services : 02 40 72 49 12

Résidence Le Ploreau : 02 40 72 00 10

Résidence Bel Air : 02 40 29 75 20

