



Guide pratique pour les seniors

Vous avez du temps libre pour pratiquer des activités ou vous avez besoin d'aide, ce guide édité par Rezé Seniors vous permet de trouver des réponses à vos envies : chants, randonnées, activités manuelles, bénévolat...



Sommaire

Les loisirs

Associations	p. 3-4
Centres socioculturels	p. 4-5

Renseignements utiles

Services d'aide à la personne	p. 6
Ass. d'aide à la personne	p. 6-7
Transport	p. 7
Habitation	p. 7-8
Établissement d'hébergement pour personnes âgées	p. 8
Résidences services	p. 8-9
Sécurité sociale	p. 9
Retraite	p. 9
Aide sociale	p. 9-10
Associations d'entraide	p. 10-11

Associations

Rezé Seniors

Centre André-Coutant, 12 rue des Déportés - 02 51 72 71 27
www.rezeseniors.fr

Ateliers : mémoire, lecture, piscine, verbicruciste, généalogie, écoute musicale.

Animations : conférences historiques, jeudis thématiques, semaine nationale des retraités, cinéma, etc...

Billetterie à tarif préférentiel : La Soufflerie, théâtre Beaulieu, thalasso, connaissance du monde...

ALOD - Amicale Laique Ouche Dinier

09 53 27 63 84 - www.alod.webnode.fr

Les activités : gymnastique, stretching, pilates, aquagym, yoga, taiji quan, qi gong, danses en ligne, sophrologie, anglais, dessin.

AEPR - Amicale Laique Pont Rousseau

02 40 75 57 57- www.aepr-reze.com

Activités : tennis de table, cyclo, randonnée pédestre. chant, jeux de cartes, scrabble, activités manuelles, pétanque.

Tourisme et Loisirs

02 40 75 91 17 - www.tourismeloisirs44.fr

Activités : swing golf, bowling, randonnée pédestre, Chant, peinture, danse folklorique, belote, boules, bal, scrabble, sortie à la journée.

SRGV - Section Rezéenne de Gymnastique Volontaire

02 40 84 12 92

Activités : Aqua gym, stretching, gym d'entretien

UNRPA - Union nationale des Retraités et Personnes Âgées

06 85 49 80 73 - maingueneau.a@free.fr

Activités : Concours de belote, repas animés et dansants

Club des Anciens

02 51 70 21 90

Activités : Tarot, belote, scrabble, chant

GSLR - Gym santé loisir rezéenne

02 40 75 47 93 - gym-sante-reze@webnode.fr

Activités : gym bien être et équilibre, gymnastique douce, marche active et urbaine.

Liens Croisés - 06 46 55 30 53

lienscroises@gmail.com

Activités : jeux, ateliers mémoire, activités manuelles, sorties diverses (prise en charge du déplacement du domicile au lieu d'accueil).

Un Chœur des Cœurs - 02 40 05 49 14

jeanine.pinel@sfr.fr - Activité : Chant

Amicale la Ragonnaise

02 51 70 22 31

Rezé Loisirs Accueil

02 40 05 43 08 - rezeloisirsaccueil@wanadoo.fr

Palet Club Rezéen

02 40 75 55 41 - paletclubreze@laposte.net

Club des Chiffres et des Lettres

02 53 78 68 91 - 02 28 01 31 54 - clubclreze01@sfr.fr

Académie de billard

02 40 32 33 85 - billardreze@free.fr

Centres socioculturels

CSC Château

1 allée de Touraine - 44400 Rezé - 02 51 70 75 70

www.cscchateau.fr - cscchateau@mairie-reze.fr

Accueil du lundi au vendredi 14h/18h : borne informatique, presse, actualités du quartier

Activités seniors : jeux et convivialité le lundi de 14h à 18h.

Bénévolat : accompagnement scolaire, pratique du français, lire et faire lire, rédaction du journal de quartier Vies d'Château...

Activités intergénérationnelles : ateliers réguliers de partage de savoir-

faire (cuisine, couture, jeux, chorale, arts en famille...), sorties (journées découverte), activités de loisirs (yoga, gym chinoise, poterie, Viet Vo Dao..).
Le goûter intergénérationnel tous les ans à la mi-décembre.
Animation de quartier : fête de quartier, repas habitants, animations hors les murs, soirées jeux ...

CSC Jaunais Blordière

31 Chemin Bleu - 44400 Rezé - **02 28 44 40 00**

www.csc-jaunaisblordiere.org

cscjaunais-blordiere@mairie-reze.fr

- Activités seniors : les rendez-vous du jeudi.
 - Activités intergénérationnelles : scrapbooking, couture, marche (dimanche), randonnée ville-nature (mercredi), bien-être et détente, gymnastique d'entretien, atelier créatif, art graphique, échanges culinaires, marche nordique et chorale.
 - Animations de quartier : thé dansant, soirée festive (cabaret), spectacles, troc plantes, fête du quai Léon Sécher, broc en Sèvre (vide grenier)...
 - Actions sociales et familiales : journées découvertes (juillet-août), jardins familiaux et communautaires...
 - Bénévolat : fête de quartier et accompagnement scolaire et éducatif.
-

CSC Loire et Seil

Place Jean Baptiste-Daviais - 44400 Rezé - **02 40 84 45 50**

<http://cscloireetseil.over-blog.com/>

cscloireetseil@mairie-reze.fr

Activités : yoga, marche, patchwork, couture, sophrologie, les rencontres du mardi, atelier relaxation seniors (mardi matin), échanges et bavardages (1 fois par mois le vendredi).

CSC Ragon

9 rue du Vivier - 44400 Rezé - **02 28 25 29 40**

www.cscragon.org

cscragon@mairie-reze.fr

Activités : gym seniors, randonnée, scrabble, anglais, informatique, art floral, peinture sur soie, chant, club lecture, atelier petites mains, couture.

Services d'aide à la personne

Clic Les Sorinières - Rezé

(Centre local d'information et de coordination)

02 51 82 58 10 - clic-sorinieres-reze@mairie-reze.fr

Élabore des plans d'aides et facilite les démarches, des personnes âgées et de leur entourage_

Service personnes âgées

Centre André-Coutant, 12 rue des Déportés - 44400 Rezé

02 51 72 71 20

personnesagees@mairie-reze.fr

Aide à domicile - 02 51 70 29 00

SSIAD (service de soins infirmiers à domicile) 02 51 70 29 08

Télé assistance - 02 51 70 29 03

Portage des repas - 02 51 70 29 03

Associations d'aide à la personne

ADEF - 02 40 05 00 84 - 70 rue du Lieutenant de Monti
adef.4@wanadoo.fr

ADAR 44 - 02 28 07 11 60 - 44 avenue de la Libération
www.adar44.com -
reze@adar44.com ou aidedomicile@adar44.com

ADT 44 - 02 40 97 36 60 - 1 boulevard Jean-Monnet
www.aideadomicilepourtous.org
adt@aideadomicilepourtous.org

Mutualité retraite : SSIAD «Erdre et Sèvre»

3 rue de Tasmanie - 44115 Basse Goulaine - **02 51 71 88 33**
info.erdre@mutualiteretraite.fr

Verveine Citron - 02 72 65 12 86

7 rue Charles-Perrault - 44400 Rezé

contact@verveinecitron.fr

Loisirs et détente pour personnes dépendantes.

Association Démén'âge

Le solilab - 8 rue de Saint Dominique - 44200 Nantes

contact@demen-age.fr - 07 83 56 33 38 ou 06 47 55 12 06

L'association vous accompagne, vous aide et vous soutient dans toutes les étapes du déménagement (trier, faire les cartons, trouver déménageur, coordonner les autres prestataires, réaliser les démarches administratives et réaménager le nouveau logement).

Association Avélosansâge

Antenne Rezé

jane_avelosansage@outlook.fr - www.avelosansage.fr

Offrir aux personnes âgées, résidents des maisons de retraite, des petites sorties presque gratuites, à vélo, au grand air et en toute sécurité.

JOOVIA : lien social et loisirs

02 85 52 43 72 - 2 rue Schuman - 44400 Rezé

www.joovia.fr - contact@joovia.fr

Transports

Carte Libertan (tarification solidaire)

L'étude des droits en fonction des revenus se fait uniquement à la mairie de votre domicile si vous habitez dans l'agglomération nantaise.

Mairie de Rezé : 02 40 84 43 00

Proxitan - 02 51 81 78 78 - <http://proxitan.fr>

Service pour personnes handicapées.

VAD - 02 51 71 62 52

Age D'or Services - 02 40 56 07 33

nantes@agedorservices.com

TITI FLORIS - 02 40 76 38 44

Habitation

SOLIHA

Sur rendez-vous 02 51 72 71 20 - www.centrehabitat44.org

Conseil sur les travaux d'amélioration de l'habitat et accompagnement dans les démarches administratives.

ADIL - 02 40 89 30 15 - www.adil44.fr

Agence départementale d'information sur le logement de la Loire-Atlantique conseil juridique, financier et fiscal.

Colocation seniors - 06 18 35 42 75
colocationseniors@yahoo.fr

Un temps pour toi - 02 40 29 14 82
www.letempspourtoi.fr

Établissements d'hébergement pour personnes âgées (EHPAD)

Mauperthuis - 02 40 75 49 92
20 rue Etienne Lemerle - mauperthuis@wanadoo.fr

Saint Paul - 02 40 32 38 65
103 rue Jean Fraix - mrsaintpaul@wanadoo.fr

Alexandre Plancher
Allée du Parc des Naudières - 02 40 78 25 25

La Houssais
135 rue de la Classerie - 02 40 75 45 79
mfra@residencedelahoussais.com

Les jardins du Vert Praud
100 rue du Vert Praud - 02 28 27 29 00
j.vertpraud@orange.fr

Les Bords de Sèvre
20 rue Claude Gaulué - 02 72 65 31 21
accueil.reze@fondationcemavie.fr

Le Clos de l'Île Macé
13-15 rue Eugène Orioux - 02 51 86 81 33
ilemace@orpea.net

Résidences services

Les Bergeronnettes
7 et 103 avenue des Bergeronnettes - 44400 Rezé
02 40 32 38 65 - lesbergeronnettes@laposte.net
Hébergements pour personnes âgées autonomes. Conçus pour une alternative entre le domicile et la maison de retraite. Appartements T1 et T2.

Cassin - Voisin'Age
Rue Cassin - 02 40 05 49 66

Les Acacias

23 rue F. Faure - 02 51 70 13 58

www.lesacacias-residenceservices.com

Villas Ginkgos Belles Rives

1-5 rue Frederico Garcia Lorca - 44400 Rezé

02 40 05 00 00 - Villas-ginkgos.com

Un emplacement d'exception pour une qualité de vie unique.

Hébergements permanents ou temporaires, appartements T1 au T3

Sécurité sociale

Maison de la sécurité sociale

11 allée de Touraine - 44400 Rezé - 3646

Service social CARSAT - 02 51 88 83 44

Retraite

CARSAT (Caisse d'assurance retraite et de la santé du travail)

2 place Bretagne, 44932 Nantes cedex 9

Agence de Rezé : 25 rue Félix Faure

Avant tout déplacement appeler le 3960 pour prendre rendez-vous.

CODERPA (Comité départemental des retraités et personnes âgées de Loire-Atlantique) - 02 51 17 20 22

26 Boulevard Victor-Hugo - 44200 Nantes

Lieu de dialogue et d'information - Horaires d'ouverture au public : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Centre de prévention bien vieillir Agirc-Arrco - 02 44 76 24 00

17 rue Lanoue Bras de Fer - 44200 Nantes

accueil@bienvieillirpdl.org - www.centreprevention.com

Une action sociale des caisses de retraite complémentaire AGGIRC ou ARRCO. Un lieu d'écoute, d'information et de prévention pour les retraités.

Aide sociale

Pôle médico-social

31 rue Aristide Briand - 44400 Rezé - 02 53 59 67 50

Maison de la justice et du droit

8 rue Jean-Baptiste-Vigier - 44400 Rezé - 02 51 11 37 00

Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)

N° vert gratuit 0 800 40 41 44 - accueil.mdp@loire-atlantique.fr
Accueil et information des personnes handicapées

Conseil départemental

3 quai Ceineray, Nantes - 02 40 99 16 90 - www.cg44.fr

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

L'APA s'inscrit dans la politique d'incitation au maintien à domicile des personnes âgées en situation de perte d'autonomie. Elle doit aider au maintien à domicile en contribuant à la rémunération d'un ou de plusieurs salariés, et plus largement en finançant des dépenses liées à la dépendance : accueil de jour, accueil temporaire, adaptation du logement, l'installation d'équipements appropriés ou toute dépense liée à la perte d'autonomie.

L'aide départementale à l'amélioration de l'habitat pour les bénéficiaires de l'APA

Aide financière pour des travaux d'accessibilité et d'adaptabilité de leur résidence principale.

Caisse d'allocations familiales (CAF)

22 rue de Malville, Nantes - 082 025 44 10 - www.nantes.caf.fr

Aide personnalisée au Logement

L'aide personnalisée au logement (APL) est une aide financière versée à certaines personnes, pour réduire le montant de leur loyer. Elle est attribuée selon la nature du logement et la composition de la famille.

L'APL peut être versée : au locataire ou colocataire d'un logement conventionné, au résident en foyer d'hébergement conventionné.

Associations d'entraide

Oser-Forêt vivante - 02 51 72 71 00

12 rue J-B.-Vigier - BP 60073 - 44402 Rezé cedex

contact@oser-foret-vivante.com

Ménage, repassage à domicile, petits travaux de bricolage, jardinage, menuiserie, conserves.

Ecoss - 09 80 97 89 21 - contact@ecosnantes.org

Maison des associations Mangin-Beaulieu, 10 rue Anatole de Monzie - 44200 Nantes

Echange solidaire de jardin entre personnes âgées propriétaires d'un terrain, ne pouvant ou ne voulant plus jardiner et jardiniers en recherche de jardins sur la commune de Rezé. ECOS assure un suivi des binômes et accompagne les jardiniers dans leurs pratiques de jardinage, tout en les encourageant à échanger entre eux et mutualiser.

Recherche et rencontre

23 rue Adolphe Moitié - 44400 Nantes - 02 40 08 08 10
rrnantes@wanadoo.fr

Soutien à l'entourage des personnes décédées par suicide. Lutte contre l'isolement et prévention du suicide.

Association départementale des conjoints survivants

02 40 43 03 64 - advc44@wanadoo.fr

Association Pamy

06 77 80 15 13 - pamy44@live.fr

L'association a pour but d'aider les personnes âgées en difficulté financière, à les sortir de l'isolement.

Association pour le droit de mourir dans la dignité

1 rue Mathurin Brissonneau - 44100 Nantes
06 11 16 09 74 - admd.44@aliceadsl.fr

ALMA

02 40 710 710 - asso.alma@wanadoo.fr

Écouter et prévenir la maltraitance.

Au bout du fil - auboutdufil.org

Sa vocation est de rompre la solitude des personnes qui se sentent seules, en leur proposant de recevoir un appel téléphonique amical, chaleureux, une ou deux fois par semaine.

Atelier du Landas - 02 40 84 13 34

64 rue de la Classerie - 44400 Rezé - <http://44.esatco.fr>

Travaux d'entretien de jardins. Vente d'objets en bois : jardinières hautes, nichoirs, plateaux...

Les petits frères des pauvres

0800 47 47 88 - www.petitsfreres.asso.fr

Solitud'écoute : tous les après-midi et 7 jours/7

Parrains par'mille

02 28 21 55 93 - 06 32 73 20 73 - ppm.nantes@yahoo.fr

Antenne de Nantes : www.parrainsparmille.org

Vous trouvez que l'enfant est l'affaire de tous. Vous avez de l'amour à donner, de l'amour à recevoir. Vous souhaitez créer des liens avec un enfant tout près de chez vous.

Manou Partages - 06 85 71 18 74

www.manou-partages.org - contact@manou-partages.org

Association rezeenne qui met en relation des enfants en recherche de grands parents et des personnes âgées qui souhaitent partager des moments avec des enfants.

Vous êtes disponibles et souhaitez donner un peu de votre temps pour les autres. Devenez bénévole auprès d'une association rezeenne ou au sein de Rezé Seniors.

Pour plus d'information contactez France Bénévolat qui pourra vous guider dans votre choix au 02 40 35 12 17

Numéros utiles

- Élu(e) chargée des personnes âgées
02 40 84 43 15
- Service réglementation **02 51 83 79 00**
(en cas de problème de voisinage, litige..)
- Police secours **17**
- Pompiers **18**
- Urgences médicales **15**
- SOS Médecin **02 40 50 30 30**
- GDF (sécurité dépannage) **0 810 433 444**
numéro à tarif spécial
- ERDF (urgence dépannages) **09 72 67 50 44**