



# ***Actifs*** ***à tout âge***

Guide pratique à destination des seniors de Chemillé-en-Anjou,  
de leurs familles et de leurs proches aidants

*Cultivons nos liens*



## S'informer

p. 4

- Vos interlocuteurs privilégiés
- Les services de proximité
- Les permanences sociales
- Les aides possibles
- La collectivité communique



## Se divertir

p. 12

- Des activités variées pour s'épanouir
- S'amuser et se divertir seul ou à plusieurs
- Des lieux dédiés aux seniors
- Des temps forts annuels
- Le sport c'est la santé
- Se balader au gré de ses envies
- Découvrir et visiter Chemillé-en-Anjou



## S'investir

p. 20

- S'engager dans la vie citoyenne



## Se déplacer

p. 22

- Le service d'aide aux déplacements
- Se déplacer en autonomie



## Se soigner

p. 25

- Qui contacter ?
- Prendre soin de sa santé



## Se faire aider et aider

p. 29

- Être aidé à domicile
- Les soins à domicile
- Qu'est-ce qu'un aidant ?
- Du répit pour les aidants
- Préparer la fin de vie



## Se protéger

p. 33

- Plan canicule et grand froid
- Se sécuriser dans son domicile



## Se loger

p. 37

- Vivre chez soi
- Choisir un nouveau lieu de vie en étant autonome
- Vivre ailleurs temporairement
- Vivre en établissement médicalisé



## Le petit + pour conclure

p. 42

# Édito

**Hervé Martin,**  
Maire de Chemillé-en-Anjou



En tant que Maire de Chemillé-en-Anjou et Adjointe aux aînés et au handicap, nous sommes heureux de partager avec vous cette première édition du guide **« Actifs à tout âge »**.

Ce document a vocation à vous accompagner, vous informer, vous aider pour bien vivre à Chemillé-en-Anjou. « Actifs à tout âge » est le résultat d'un important travail de collecte d'informations et d'une démarche participative. En effet, nous sommes allés à la rencontre de seniors du territoire, courant 2023, dans chacune des communes déléguées. Ces temps d'échange nous ont permis d'élaborer ce document, qui, sans être exhaustif, se veut un outil pratique. Quelles sont les animations proposées sur le territoire ? Comment imaginer son habitat de demain ? Quelles solutions proposées pour les aidants ? Comment se déplacer autrement... Au fil des pages, vous trouverez des informations concrètes et utiles dans la vie quotidienne, sur des thématiques comme s'informer, se divertir, s'investir, se déplacer et bien d'autres encore. Elles sont issues des thèmes abordés par la « Ville amie des aînés » à laquelle nous adhérons.

**« Actifs à tout âge »** met en lumière les actions et les initiatives menées en faveur des seniors et de leurs proches.

Il témoigne de l'engagement fort et de la véritable attention qui sont portés par l'équipe municipale sur ces sujets. La collectivité contribue à mettre en place des actions répondant aux besoins des personnes de plus de 60 ans, selon les étapes de leur vie.



Bonne lecture d'**« Actifs à tout âge »**.  
Nous souhaitons que ce guide vous apporte les informations et contacts qui faciliteront votre quotidien.

**Sophie Bidet-Enon,**  
Adjointe aux aînés et au handicap



# S'informer



*Selon son quotidien et les besoins que l'on peut avoir, différents interlocuteurs peuvent y répondre en fonction de leurs compétences. Ils sauront apporter une écoute et une information précise et personnalisée.*

## VOS INTERLOCUTEURS PRIVILÉGIÉS

**Hôtel de Ville  
de Chemillé-en-Anjou**  
5 rue de l'Arzillé, Chemillé  
49120 Chemillé-en-Anjou  
02 41 30 42 42  
[accueil.mairie@chemille-en-anjou.fr](mailto:accueil.mairie@chemille-en-anjou.fr)

**SERVICE URBANISME**  
02 41 30 48 28  
[urbanisme@chemille-en-anjou.fr](mailto:urbanisme@chemille-en-anjou.fr)  
**SERVICE ÉTAT-CIVIL**  
02 41 30 51 46  
[etatscivil@chemille-en-anjou.fr](mailto:etatscivil@chemille-en-anjou.fr)

Les agents d'accueil de vos mairies déléguées vous renseignent notamment dans les domaines de l'état-civil, des élections, de la solidarité, de l'urbanisme, des locations de salles, du monde associatif.

## MAIRIES DÉLÉGUÉES

### Chanzeaux

2 place de la Mairie de Chanzeaux  
02 41 78 32 16  
mairie.chanzeaux@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

### La Chapelle-Rousselin

6 place de la Mairie de La Chapelle  
02 41 30 63 40  
mairie.la-chapelle-rousselin@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

### Cossé-d'Anjou

4 place de l'Église de Cossé  
02 41 30 74 79  
mairie.cosse-anjou@chemille-en-anjou.fr

### La Jumellière

1 place de la Mairie de La Jumellière  
02 41 64 33 13  
mairie.la-jumelliere@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

### Melay

31 rue du Maréchal Juin  
02 41 30 63 67  
mairie.melay@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

### Neuvy-en-Mauges

2 rue de l'Abbé Florent  
02 41 70 60 22  
mairie.neuvy-en-mauges@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

### Sainte-Christine

8 rue du Commerce de Sainte-Christine  
02 41 70 60 95  
mairie.sainte-christine@chemille-en-anjou.fr



### Saint-Georges-des-Gardes

5 rue de l'Église  
02 41 62 79 21  
mairie.st-georges-des-gardes@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

### Saint-Lézin

2 rue de la Mairie de Saint-Lézin  
02 41 64 30 22  
mairie.saint-lezin@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

### La Salle-de-Vihiers

28 rue Principale  
02 41 55 82 22  
mairie.la-salle-de-vihiers@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

### La Tourlandry

32 ter rue Geoffroy de la Tour-Landry  
02 41 64 41 21  
mairie.la-tourlandry@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

### Valanjou

11 rue de la Mairie de Valanjou  
02 41 45 43 25  
mairie.valanjou@chemille-en-anjou.fr

● Point Poste

S'informer



Chaque mairie est équipée d'un poste informatique connecté à Internet mis à disposition des usagers. Les agents d'accueil peuvent vous accompagner dans vos démarches numériques simples. En partenariat avec la Maison France Services de Chemillé-en-Anjou, les accueils de mairie peuvent renseigner sur les démarches administratives. France Services prend le relais en cas de dossiers complexes.

## **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Chemillé-en-Anjou**

situé à l'Hôtel de Ville  
5 rue de l'Arzillé, Chemillé  
02 41 30 29 90  
[ccas@chemille-en-anjou.fr](mailto:ccas@chemille-en-anjou.fr)

Le CCAS est une structure de proximité qui a pour mission de répondre aux besoins sociaux de l'ensemble de la population : familles, jeunes, personnes âgées, personnes en situation de handicap, personnes en difficulté ou en grande précarité. Son but est de lutter contre toutes les formes d'exclusion, de réduire les inégalités et faciliter l'accès aux droits. Il mène une action générale de prévention et de développement social.

Le CCAS de Chemillé-en-Anjou apporte aide et soutien en matière de :



### **Aide sociale légale**

- Réception des dossiers d'aide sociale (aide à l'hébergement, aide aux repas, obligations alimentaires)
- Domiciliation administrative pour les personnes sans domicile fixe
- Aide aux démarches administratives
- Lutte contre les exclusions



### **Aide sociale facultative**

- Aide d'urgence en nature : colis alimentaire, bon alimentaire/hygiène, bon carburant et gaz
- Distribution alimentaire
- Aides financières au paiement des factures



## Logement

- Enregistrement et suivi des demandes de logements sociaux
- Attribution en lien avec les bailleurs sociaux
- Visite au domicile des habitats indignes et dégradés



## Actions individuelles et collectives...

- Accueil des personnes sans domicile fixe
- Tenue et suivi des inscriptions sur le registre des personnes vulnérables
- Lutte contre la précarité énergétique
- Lutte contre les violences faites aux femmes
- Colis de fin d'année en faveur des aînés
- Actions dans le cadre de la semaine bleue
- Repas des aînés

## Centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC)



02 41 71 77 00

[clic@maugescommunaute.fr](mailto:clic@maugescommunaute.fr)

Ce service est assuré par Mauges Communauté.

Ce service gratuit est un point d'information, d'écoute et de coordination pour les personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie et leur entourage. Ainsi, il peut faciliter les démarches pour :

- Être aidé au quotidien (service d'aide et soins à domicile, portage de repas, téléassistance...)
- Être aidé dans vos démarches administratives (constitution de dossiers d'aides financières, mesure de protection...)
- Adapter votre logement
- Connaître les modes d'accueil ou les structures d'hébergement (accueil de jour, hébergement temporaire, résidence autonomie, EHPAD)
- Être informé sur les solutions de déplacement
- Être soutenu dans votre rôle d'aidant

S'informer



## BON À SAVOIR

**Centre Local du Handicap (CLH) :**  
*Un de vos proches de moins de 60 ans est en situation de handicap, le CLH de Mauges Communauté vous informe et vous conseille sur les questions du quotidien et vous accompagne dans les démarches administratives.*

*Des permanences hebdomadaires ont lieu à l'Hôtel de Ville, à Chemillé, sur rendez-vous au 02 41 71 77 00*

## LES SERVICES DE PROXIMITÉ

### **Maison Départementale des Solidarités (MDS)**

02 41 21 51 00  
aio.lesmauges@maine-et-loire.fr

La MDS informe, accompagne, évalue les besoins, ouvre les droits et suit les prestations. Sa mission est d'assurer la prévention des difficultés individuelles et familiales et l'insertion des personnes en difficulté sociale.

### **Maison Départementale de l'Autonomie (MDA)**

La MDA finance les aides ci-dessous et suit les dossiers instruits :

- APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)
- CMI (Carte Mobilité Inclusion)
- Aide au repas et aide ménagère



### **France services**

02 41 30 50 55  
Centre Social du Chemillois,  
5 rue de la Gabardière, Chemillé

Cette structure accompagne le grand public dans toutes les démarches administratives du quotidien à réaliser en ligne tels que le renouvellement de carte grise, l'ouverture d'un compte Ameli, la prise de rendez-vous en ligne, la déclaration d'impôts, l'achat de billet de train...

## LES PERMANENCES SOCIALES

### **Caisse d'Allocations Familiales (CAF)**

La prise de rendez-vous s'effectue principalement en ligne sur : [www.caf.fr](http://www.caf.fr) ou si besoin au 3230.

Elle vous apporte des renseignements sur vos droits. Une permanence se tient hebdomadairement à l'Hôtel de Ville de Chemillé-en-Anjou, sur rendez-vous uniquement.

### **Conciliateur de justice**

La prise de rendez-vous s'effectue auprès de l'Hôtel de ville de Chemillé-en-Anjou.

Il accompagne les parties dans la recherche d'une solution amiable à leur(s) différend(s). Une permanence se tient mensuellement à l'Hôtel de Ville de Chemillé-en-Anjou.

# LES AIDES POSSIBLES

Pour toutes informations, concernant les différentes aides, contacter le CLIC



## **GIR** **Groupe Iso- Ressources**

Le GIR propose une évaluation par des professionnels du niveau d'autonomie des personnes (niveau 1 à 6) à l'aide de la grille AGGIR (autonomie gérontologie groupe iso-ressources). Les 6 groupes définis permettent de classer la situation des personnes en fonction des différents stades de perte d'autonomie. Le niveau 1 concerne les personnes les plus dépendantes, quand le niveau 6 concerne celles les plus autonomes. Selon ce classement, certaines aides peuvent être attribuées.



## **APA** **Allocation Personnalisée d'Autonomie**

L'APA est destinée aux personnes âgées de 60 ans et + qui ont besoin d'aide pour accomplir les actes de la vie courante à domicile ou en établissement (évaluation en GIR 1 à 4 au niveau de la perte d'autonomie). Cette allocation peut vous aider à financer les aides à domicile, les aides techniques, les aides à la personne, l'aménagement du logement, la téléassistance, le portage de repas, l'accueil de jour ou le soutien de vos proches avec l'aide au répit.



## **Aides caisse de retraite**

Votre caisse de retraite peut vous proposer des informations, des conseils et des activités pour votre retraite. Elle peut vous accorder des aides en cas de besoin dans les activités quotidiennes ou votre maintien à domicile si vous êtes évalué en GIR 5 ou 6.

Elle peut également être sollicitée après une sortie d'hospitalisation ou lors d'une situation exceptionnelle (déménagement ou dans la mise en sécurité de votre logement).

**S'informer**





### **Aides fiscales pour l'aide à domicile**

Vous faites appel à un service d'aide à domicile ou vous employez directement une aide à domicile. Vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt.



### **Aide au logement à domicile**

Les aides au logement sont des aides financières destinées à réduire la dépense liée au loyer. Il existe des aides au logement susceptibles d'être versées aux personnes âgées :

- **l'APL, aide personnalisée au logement**, si le logement est conventionné.
  - **l'ALS, allocation de logement sociale**, est versée dans les autres cas.
- Ces deux aides ne sont pas cumulables.
- Etc.



### **CMI Carte Mobilité Inclusion**

3 types de cartes : Invalidité, Priorité, Stationnement. Elles donnent lieu à des avantages pour faciliter les déplacements des personnes âgées.  
Retrait des dossiers auprès du CCAS de Chemillé-en-Anjou.

# CHEMILLÉ-EN-ANJOU

## VOUS INFORME

Pour en savoir plus sur les actions menées par la collectivité et connaître les événements qui ont lieu tout au long de l'année sur le territoire, autrement dit pour être au courant de ce qui se passe sur votre commune, plusieurs possibilités s'offrent à vous :



- **CHEMILLÉ-EN-ANJOU MAGAZINE** : diffusion dans toutes les boîtes aux lettres 4 fois par an.
- **L'AGENDA** : recense les événements communaux et associatifs. Il est distribué avec le magazine, 4 fois par an, dans toutes les boîtes aux lettres.
- **L'ACTU DES COMMUNES DÉLÉGUÉES** : chaque commune déléguée dispose de sa propre Actu' qui informe sur ce qui se passe dans votre commune déléguée (diffusion par mail tous les deux mois). Pour la recevoir, l'inscription se fait par un formulaire en ligne sur le site web de Chemillé-en-Anjou ou en papier auprès de votre mairie déléguée. L'inscription permet également de recevoir les Actu' Travaux et autres informations municipales de proximité.

S'informer



- **SITE INTERNET** : [www.chemille-en-anjou.fr](http://www.chemille-en-anjou.fr)
- **RÉSEAUX SOCIAUX** : Facebook, Instagram et LinkedIn
- Les séances du Conseil municipal de Chemillé-en-Anjou sont diffusées en direct et disponibles en rediffusion sur le site de la ville.

La Gazette  
À LUNETTES



## BON À SAVOIR

**La Gazette à Lunettes est destinée aux seniors du territoire.**

Ce petit journal est rédigé par des retraités du comité de rédaction du Centre Social du Chemillois. Il a vocation à maintenir le lien entre les seniors par le partage d'actualités et d'informations diverses : recettes de cuisine, idées de randonnées, témoignages, jeux, etc.

Disponible au Centre Social, la Gazette à Lunettes est publiée 2 fois par an.



# Se divertir



*L'arrivée à la retraite est synonyme de temps pour soi mais aussi pour les autres selon son envie de s'investir dans la vie locale. C'est également l'occasion de faire de nouvelles activités. Musique, chant, sport, pêche, théâtre, boule de fort, calligraphie et bien plus encore, sont autant d'activités proposées à Chemillé-en-Anjou. Il y en a pour tous les goûts ! De belles occasions de se rencontrer, se cultiver, s'amuser, profiter, échanger.*

# DES ACTIVITÉS POUR S'ÉPANOUIR ET SE CULTIVER

Que ce soit par les associations ou les clubs des aînés, les possibilités de s'investir sont nombreuses. La collectivité organise également des temps forts pour les seniors et propose des actions de bénévolat.

La grande palette d'activités existantes sur le territoire est l'une des clés pour une vie sociale enrichissante et diversifiée :

- **ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES** : chorale, fanfares, musique, chant, cirque, danse country, poésie, théâtre, cinéma, médiathèque, bibliothèque...
- **ACTIVITÉS LUDIQUES** : ludothèques, scrabble, bridge...
- **ACTIVITÉS NATURE** : pêche, club nature...
- **ACTIVITÉS MANUELLES** : calligraphie, tricot, patchwork, modélisme...
- **ACTIVITÉS FAMILLE, INTERGÉNÉRATIONNELLES** : parrainage de proximité, accompagnement à la scolarité, pédibus...
- **ACTIVITÉS AUTRES** : atelier numérique, patrimoine, tourisme, boule de fort...

**Renseignements : auprès de votre service vie associative**

**Théâtre Foirail**  
**105 avenue du Général de Gaulle, Chemillé**  
**02 41 29 50 90**  
**associations@chemille-en-anjou.fr**

## S'AMUSER ET SE DIVERTIR

Différents lieux sont propices au partage d'activités et de moments avec vos proches.

**Les 12 bibliothèques de Chemillé-en-Anjou**

**02 41 29 03 05**  
**reseaulecturepublique@chemille-en-anjou.fr**

L'ensemble des communes déléguées à l'exception de Cossé-d'Anjou dispose d'une bibliothèque. Il est possible d'y consulter des livres ou des revues, lire la presse, écouter de la musique, se connecter à Internet, participer gratuitement à des animations... Les accès sont libres pour tous les habitants de Chemillé-en-Anjou. L'inscription y est gratuite et obligatoire pour pouvoir emprunter des livres, des magazines...

Se divertir



## Les animations culturelles



**Service culture, 105 avenue du  
Général de Gaulle, Chemillé**  
**02 41 29 50 90**  
**culture@chemille-en-  
anjou.fr**

Au Théâtre Foirail ou dans  
les salles des communes  
délégées, profitez de la  
programmation culturelle  
proposée par Chemillé-  
en-Anjou : représentations  
théâtrales, concerts, spectacles...  
*Partenariat avec Scènes de Pays*

## Les ludothèques

Des ludothèques sont installées  
à Chemillé, Neuvy-en-Mauges et  
Valanjou. Ces lieux sont ouverts à tous  
pour jouer et emprunter des jouets et  
des jeux de société.

## La base de loisirs de Coulvée

**10 chemin de Coulvée, Melay**  
**02 41 30 39 97**  
**camping.coulvee@chemille-en-anjou.fr**  
**www.camping-coulvee-chemille.com**

Au bord de l'étang de Coulvée  
et à deux pas du camping,  
profitez de la base de loisirs  
et de ses différents services.  
La base de loisirs dispose  
de jeux pour enfants,  
structure gonflable  
estivale, location de  
vélos, bar... La baignade  
y est surveillée l'été.  
Toute l'année, vous avez  
la possibilité de faire

le tour de l'étang et profiter de son  
parcours santé ainsi que de rejoindre le  
centre de Chemillé en suivant le sentier  
de la Coulée Verte.

## La piscine de l'Hyrôme

**Avenue du Général de Gaulle, Chemillé**  
**02 41 30 63 73**  
**accueil@piscine-de-hyrome.com**  
**www.piscine-de-hyrome.com**

La piscine couverte comprend un  
bassin sportif et un bassin ludique  
équipé de jets, cascade, contre-courant.  
La piscine extérieure et sa lagune  
de jeux pour enfants sont ouvertes  
pendant la période estivale.

## Les city stades

Chaque commune déléguée dispose  
d'un city stade, lieux d'activités sportives  
et ludiques accessibles à tous.



# DES LIEUX DÉDIÉS AUX SENIORS

## Le Centre Social du Chemillois

Il s'agit d'un foyer d'initiatives porté par des habitants associés et appuyés par des professionnels. Son but est de mettre en œuvre un projet social et socioculturel allant de la petite enfance, en passant par la famille, jusqu'à l'âge de la retraite. Le secteur retraités a vocation à soutenir les personnes âgées en leur proposant des services d'accompagnement et de nombreuses activités pour favoriser les échanges et se maintenir en forme : dimanche détente, yoga du rire, lecture à voix haute, atelier équilibre et mémoire, tricot, généalogie, atelier numérique...

Le Centre Social offre également la possibilité de donner de son temps libre en tant que bénévole.

**5 rue de la Gabardière, Chemillé**  
**02 41 30 50 55**  
**infos@centresocial-chemille.asso.fr**  
**centresocial-chemille.asso.fr**



## Les clubs des aînés

Ils sont présents dans chaque commune déléguée. Ce sont des lieux d'échanges et de rencontres qui permettent de profiter d'activités variées : jeux, formations numériques, pétanque, temps de fêtes (anniversaires, galette), rencontres inter-clubs, marche, randonnée, sorties...

Les clubs des aînés sont toujours prêts à accueillir de nouveaux membres pour partager de beaux moments de loisirs et de détente.

**Vous souhaitez vous rendre au club des aînés de votre commune, contactez votre mairie déléguée, le Centre Social ou le service vie associative de Chemillé-en-Anjou.**

Se divertir



## BON À SAVOIR

**« Un Jour Part'Âgé »**  
est un service d'accueil et d'animation itinérant à destination des seniors, des personnes âgées isolées vivant en milieu rural. Un après-midi tous les 15 jours, un animateur professionnel propose diverses activités.

**Toute personne intéressée peut contacter le CCAS de Chemillé-en-Anjou.**

## DES TEMPS FORTS ANNUELS



### **La Semaine bleue**

Cette semaine nationale des retraités et personnes âgées revêt deux objectifs principaux. Premièrement, favoriser le lien social grâce à des échanges intergénérationnels et conviviaux et deuxièmement, promouvoir une image positive du vieillissement. Des actions intergénérationnelles sont organisées tous les ans en octobre dans les 13 communes déléguées. Tous les retraités qui souhaitent y participer sont les bienvenus.

CCAS : 02 41 30 29 90 – [ccas@chemille-en-anjou.fr](mailto:ccas@chemille-en-anjou.fr)  
ou auprès de vos conseillers consultatifs via vos mairies déléguées.



### **Le repas des aînés**

Ce repas annuel se déroule dans toutes les communes déléguées et s'adresse aux aînés de 70 ans et plus pour partager un moment convivial. Toutes les personnes concernées reçoivent une invitation par courrier. Si vous ne recevez pas l'invitation vous pouvez vous rapprocher de votre mairie déléguée.

## LE SPORT C'EST LA SANTÉ

Il n'y a pas d'âge pour pratiquer une activité physique. Pourvu qu'elle soit adaptée à votre état de santé, elle aide à garder la forme et le moral et à préserver votre santé quel que soit votre âge.

**Conseil : pratiquer environ 30 minutes d'activité physique par jour.**



## BON À SAVOIR

### ET LA MARCHÉ ?

*S'il y a bien une activité physique qui est à la portée du plus grand nombre, c'est la marche.*

*La collectivité et des groupes de bénévoles entretiennent et balisent régulièrement les 270 km de sentiers pédestres que compte Chemillé-en-Anjou. Soit 28 sentiers dont 3 inscrits au Plan Départemental des Itinéraires de Promenade et de Randonnée.*

*Une carte de randonnée regroupant l'ensemble des informations pratiques : point de départ, longueur, difficultés et éléments remarquables à voir en balade, est disponible au Jardin Camifolia et dans toutes les mairies déléguées.*

Le jardinage, le bricolage ou encore les gestes du quotidien (utiliser les escaliers, faire ses courses à pied...) font partie des activités qui permettent d'entretenir sa forme au quotidien. Les associations sportives sont également nombreuses sur le territoire à pouvoir satisfaire les envies d'activités physiques : vélo, natation, jeux de boules, multisports, fit'basket, gym entretien, aquagym, marche nordique, athlétisme, arts martiaux, équitation, sports de raquette...

**Renseignements auprès du service vie associative de Chemillé-en-Anjou.**

## SE BALADER AU GRÉ DE SES ENVIES

Envie de prendre l'air, de vous balader dans votre commune, c'est déjà une première idée pour sortir de chez vous et ne pas s'isoler. Retrouvez, ci-dessous, des idées de promenade et de détente. Pour connaître les lieux accessibles aux personnes à mobilité réduite, vous pouvez vous renseigner auprès des mairies déléguées.

### Aires de loisirs

Des aires de jeux et de pique-nique sont installées au sein d'espaces de verdure sur l'ensemble du territoire. Ci-dessous, une liste non exhaustive :

#### Chanzeaux

- L'aire du Poizeaux

#### Chemillé

- La Coulée Verte

#### Cossé-d'Anjou

- L'étang du Pain Bénit

#### La Chapelle-Rousselin

- L'aire de loisirs
- L'étang

#### La Jumellière

- La Coulée verte
- L'espace des Deux Chênes
- L'aire de pique-nique

Se divertir



### **La Salle-de-Vihiers**

- Le plan d'eau

### **La Tourlandry**

- L'aire de loisirs
- Le paddock

### **Melay**

- La zone de loisirs des Étangs
- Le camping de Coulvée et la base de loisirs

### **Neuvy-en-Mauges**

- L'aire de loisirs et le plan d'eau

### **Saint-Georges-des-Gardes**

- La Coulée Verte

### **Saint-Georges-des-Gardes (Les Gardes)**

- L'espace CollinéA
- La Planche-Grelet

### **Saint-Lézin**

- L'espace de loisirs de l'Étang et le domaine culturel

### **Valanjou**

- Le parc du Château de Gonnord et son plan d'eau
- Le parc de Plaisance
- Le parc de l'Ayrault

## **Jardins**

### **Melay**

- Jardin du Curé

### **Chemillé**

- Jardin du Cloître

### **La Tourlandry**

- Jardin des Chirons

### **Chanzeaux**

- Jardin du Presbytère

### **Focus sur le Jardin Camifolia**



Le Jardin Camifolia situé à Chemillé est un écrin de verdure qui s'étend sur 3,5 hectares. Il compte plus de 600 espèces de plantes médicinales, aromatiques et tinctoriales. Le Jardin Camifolia entraîne le public dans une déambulation ludique et insolite qui éveille tous les sens. Il est possible de le visiter librement ou en visite guidée, de participer à des ateliers, des animations ou encore des événements.

**Six jardins thématiques sont à découvrir :** la colline aux senteurs, l'allée des plantes d'ici, le val des plantes secrètes, la prairie savoureuse, le jardin éphémère, le jardin botanique.



## BON À SAVOIR

*Les visites libres sont gratuites pour les habitants de Chemillé-en-Anjou sur présentation d'un justificatif de domicile.*



Des espaces de détente sont mis à votre disposition tout au long du parcours afin que vous puissiez profiter pleinement de ce site pédagogique, passionnant et plein de découvertes.

## DÉCOUVRIR ET VISITER LE TERRITOIRE

Vous recherchez un lieu où vous restaurer, un lieu à visiter ? Vous souhaitez en savoir plus sur le patrimoine historique, culturel et environnemental des Mauges ?

L'équipe d'accueil du Jardin Camifolia vous renseigne sur le patrimoine local à découvrir et les activités touristiques.

**Jardin Camifolia**  
accueil du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre  
au 1 rue de l'Arzillé, Chemillé  
02 41 498 498

**Office de tourisme  
Ôsez Mauges**  
1 rue Robert Schuman  
La Loge, CS 60111 - Beaupréau  
49600 Beaupréau-en-Mauges  
02 41 72 62 32  
[contact@osezmauges.fr](mailto:contact@osezmauges.fr)  
[www.osezmauges.fr](http://www.osezmauges.fr)

Se divertir





# ***S'investir***



***La retraite, c'est l'heure du temps libre, le moment idéal pour apporter sa contribution à différentes activités et services et renforcer ses liens sociaux.***

***L'engagement des seniors contribue au fonctionnement des structures pour lesquelles ils s'investissent grâce au temps donné et à la transmission qui s'opère.***

# S'ENGAGER DANS LA VIE CITOYENNE

## Devenir bénévole

Chemillé-en-Anjou dispose d'un fort tissu associatif avec près de 400 associations sur le territoire dans des domaines d'action variés : sport, social, handicap, environnement, éducation, soutien scolaire, culture, loisirs... Des réseaux de bénévoles se forment pour apporter une aide, un accompagnement comme, à titre d'exemple, au pédibus ou au portage de repas.

Le bénévolat est vecteur de nombreuses valeurs telles que la transmission, le soutien, l'entraide, le partage ou encore la cohésion et se veut enrichissant et bénéfique pour faire de nouvelles rencontres.

Expérience Échange  
Rencontres Lien social  
Intégration Convivialité Épanouissement  
Écoute Initiative Partage Équilibre  
Passion Enrichissement

Pour tous renseignements :  
service vie associative de Chemillé-en-Anjou  
CCAS de Chemillé-en-Anjou  
Centre Social du Chemillois

S'investir



## Devenir conseiller consultatif

C'est un engagement en tant que citoyen pour 3 ans.  
Le conseiller consultatif est le relais des préoccupations des habitants de sa commune déléguée tel un trait d'union avec la collectivité.

Être conseiller consultatif, c'est réfléchir à des projets de proximité pour sa commune ou via les commissions à l'échelle de Chemillé-en-Anjou.

Pour en savoir plus, contactez  
l'Hôtel de Ville de Chemillé-en  
Anjou au 02 41 30 42 42 .



## BON À SAVOIR

La commune déléguée de Chemillé  
est divisée en cinq quartiers.  
Chacun dispose d'un  
conseil de quartier dédié.



# Se déplacer



***Pour conserver une vie sociale, maintenir une activité de loisirs, éviter l'isolement... il est essentiel de pouvoir continuer à sortir de chez soi et à pouvoir se déplacer. Sur le territoire, différents modes de déplacement sont possibles pour les seniors. Tour d'horizon :***

## **LE SERVICE D'AIDE AUX DÉPLACEMENTS**

L'objectif de ce service, coordonné par le CCAS de Chemillé-en-Anjou, est d'assurer le transport des habitants du territoire qui ne disposent pas de moyen de locomotion, qui ne peuvent pas emprunter ceux existants ou encore qui sont dans l'incapacité de conduire momentanément ou durablement. Le service d'aide aux déplacements fonctionne avec des bénévoles qui assurent le transport des

bénéficiaires pour leurs besoins dans la vie courante comme : aller à des rendez-vous médicaux, visiter quelqu'un, faire des courses...

**Pour tous renseignements, contactez vos mairies déléguées.**

## SE DÉPLACER EN AUTONOMIE

Engagée dans la démarche « Territoire Engagé en Transition Écologique », Chemillé-en-Anjou accorde une attention particulière au développement des mobilités plus durables et des actions pour tendre à un impact sur l'environnement moindre. C'est en même temps un soutien à la mobilité active et à l'autonomie notamment pour le public senior.

**Vélo**



En lien avec Mauges Communauté, un service de location de vélos à assistance électrique Mooj est à disposition sur le territoire. Il s'adresse aux habitants majeurs et résidant à Chemillé-en-Anjou.

**Un formulaire de réservation est disponible sur le site de Mauges Communauté : [www.maugescommunaute.fr](http://www.maugescommunaute.fr). Le retrait s'effectue à Chemillé chez le vélociste partenaire. La durée de la location est de 3 mois, renouvelable une fois, à raison de 30€ par mois pour les retraités.**



**Réseau interurbain - ALÉOP**

Le réseau Aléop assure le transport interurbain sur l'ensemble du département de Maine-et-Loire. Chemillé-en-Anjou est desservie par les lignes n°407, n°420, n°422 et n°430. Ces quatre lignes régulières relient principalement les communes de Cholet, Beaupréau et Angers.

**ACHAT DU TITRE DE TRANSPORT :**

● **À bord des cars**

**Les titres sont disponibles auprès des conducteurs sauf les abonnements. Veillez à préparer votre monnaie et à bien faire l'appoint.**

**Se déplacer**



## BON À SAVOIR

*Mauges Communauté propose une aide à l'achat pour un vélo à assistance électrique (VAE)*

- Sur l'application « Wop m-ticket »  
Achetez le titre qui vous correspond en téléchargeant gratuitement l'application « WOP m-ticket » sur votre mobile.
- Retrouvez les informations précises sur les circuits et les horaires sur [www.aleop.paysdelaloire.fr](http://www.aleop.paysdelaloire.fr)  
*Une question sur votre service régional de transport ? Les conseillers Allô Aléop sont disponibles au 09 69 39 14 14 (appel non surtaxé).*



## Réseau Mooj!

Le réseau Mobilités de Mauges Communauté, Mooj !, dispose de lignes régulières internes au territoire de Mauges Communauté, dont la ligne 42 qui relie Beaupréau à Chemillé. Ses horaires sont adaptés aux correspondances TER ligne 20 depuis la gare de Chemillé.

**Plus d'infos sur [www.mooj.fr](http://www.mooj.fr) - 02 41 70 13 61**  
**[mooj@maugescommunaute.fr](mailto:mooj@maugescommunaute.fr)**

## Covoiturage



Le covoiturage est l'utilisation conjointe d'une voiture par un automobiliste non professionnel et un ou plusieurs passagers pour effectuer tout ou partie d'un trajet commun initialement prévu par le conducteur. Pour faciliter la mise en relation des covoitureurs, des applications spécialisées existent : Karos, Klaxit, Blablacar Daily... Des aires de covoiturage, autrement dit des espaces de stationnement permettant aux covoitureurs de se retrouver et de se rencontrer facilement, sont présentes sur le territoire.

**Plus d'infos sur [www.mooj.fr](http://www.mooj.fr) - 02 41 70 13 61**  
**[mooj@maugescommunaute.fr](mailto:mooj@maugescommunaute.fr)**



## Gare SNCF

La gare de Chemillé-en-Anjou située à Chemillé se trouve sur la ligne Angers-Cholet. Elle est desservie par des trains express régionaux TER Pays de la Loire. La SNCF propose une carte avantage senior.

### ACHAT DU TITRE DE TRANSPORT :

- Achat de titres TER possible à l'automate situé à l'extérieur à côté du hall de la gare
- Achat de titres TER et GRANDES LIGNES au bar Saint-Pierre, 78 rue Nationale à Chemillé
- Plus d'infos sur [www.ter.sncf.com/pays-de-la-loire](http://www.ter.sncf.com/pays-de-la-loire)



# Se soigner

## QUI CONTACTER ?

### Les numéros d'urgence

SAMU

**15**

Police secours /  
Gendarmerie

**17**

Pompiers

**18**

Numéro d'appel  
d'urgence européen

**112**

Numéro d'urgence pour les personnes  
sourdes et malentendantes

**114**

## Les numéros utiles

**116  
117**

**Médecin  
de garde**

Le **116 117** est le numéro unique pour joindre un médecin généraliste de garde. Il pourra donner un conseil médical, rassurer et orienter vers une consultation par un médecin libéral en cabinet ou dans une maison médicale de garde.

Ce service est accessible en semaine après 20h, le samedi à partir de 12h et le dimanche et les jours fériés.

**En cas d'urgence vitale ou de doute sur la gravité de la situation, le 15 reste le numéro à composer.**

**116  
117**

**Dentiste  
de garde**

Les urgences dentaires sont prises en charge les matinées des dimanches et jours fériés. Pour être mis en relation avec un dentiste régulateur, composer le **116 117** entre 8h et 11h.

À noter que ce service ne fonctionne pas la semaine.

**32  
37**

**Pharmacie  
de garde**

Plusieurs solutions pour trouver une pharmacie de garde :

- Appeler le **32 37** ou **www.3237.fr**
- Chaque pharmacie affiche sur sa devanture les noms et adresses des pharmacies de garde.

## Défibrillateurs

Le Défibrillateur Automatisé Externe (DAE) est un appareil médical d'aide à la réanimation en cas d'arrêt cardiaque. Après avoir constaté l'arrêt cardiaque et avoir alerté les secours, le DAE s'utilise en parallèle du massage cardiaque.



### Où trouver des défibrillateurs à Chemillé-en-Anjou ?

- Chaque commune déléguée est équipée d'un défibrillateur sur la façade de sa mairie ou à proximité.
- Des défibrillateurs sont également installés auprès des salles de sport, des églises et des salles communales.

**Pour plus de renseignements,  
consultez le site de la ville ou contactez les mairies déléguées.**

### Mon espace santé

Cet espace numérique personnel et sécurisé est proposé par l'Assurance Maladie et le Ministère de la Santé. Il a vocation à devenir le carnet de santé numérique interactif de tous les assurés. Chacun peut participer activement au suivi et à la préservation de sa santé. « Mon espace santé » permet de conserver ses données de santé et partager en toute sécurité les documents et informations utiles pour son suivi médical avec les professionnels de santé.

**Rendez-vous sur :  
[www.ameli.fr/maine-et-loire/assure/sante/mon-espace-sante](http://www.ameli.fr/maine-et-loire/assure/sante/mon-espace-sante)**

## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

La santé à Chemillé-en-Anjou est au cœur de l'engagement municipal avec deux enjeux majeurs : améliorer l'accès aux soins pour les habitants et améliorer les conditions d'exercice des acteurs de l'offre de santé.

Un certain nombre de professionnels de santé généralistes ou spécialisés sont installés sur le territoire de Chemillé-en-Anjou. En voici une liste non exhaustive :

- |                              |                                                                                  |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ● <b>Pharmacies</b>          | ● <b>Diététicien</b>                                                             |
| ● <b>Cabinets médicaux</b>   | ● <b>Pédicures-podologues</b>                                                    |
| ● <b>Cabinets infirmiers</b> | ● <b>Laboratoire d'analyses médicales</b>                                        |
| ● <b>Sages-femmes</b>        | ● <b>Ambulanciers</b>                                                            |
| ● <b>Kinésithérapeutes</b>   | ● <b>Hôpital de proximité</b>                                                    |
| ● <b>Orthoptistes</b>        | ● <b>Télé Ophtalmologie Mobile (TOM) - consultation dans un camion itinérant</b> |
| ● <b>Orthophonistes</b>      | ● <b>...</b>                                                                     |
| ● <b>Ergothérapeutes</b>     |                                                                                  |
| ● <b>Psychologues</b>        |                                                                                  |
| ● <b>Neuropsychologues</b>   |                                                                                  |

**France services peut vous accompagner  
dans vos prises de rendez-vous sur des plateformes en ligne.**





## BON À SAVOIR

*La mutuelle communale est une complémentaire santé mise en place par le CCAS de Chemillé-en-Anjou pour les personnes ne disposant pas d'une mutuelle obligatoire. Des permanences se tiennent sur le territoire. La prise de rendez-vous s'effectue au 0 809 546 000 ou en scannant le QR code.*

*Pour en savoir plus, contacter le CCAS de Chemillé-en-Anjou.*



### L'activité physique adaptée

Pratiquer une activité régulière douce et adaptée à soi réduit les risques de pathologies et agit sur le bien-être physique, mental et social.

Des ateliers d'activité physique adaptée sont proposés sur le territoire.

**Pour en savoir plus, contacter le CCAS de Chemillé-en-Anjou.**

Le Centre Social du Chemillois organise des ateliers de gym douce.

### L'importance du « bien manger »

Des marchés ont lieu sur le territoire permettant à tous de profiter des légumes de saison et autres produits.

**De nombreux producteurs locaux sont présents sur le territoire, retrouvez la liste sur [www.osezmauges.fr](http://www.osezmauges.fr)**

**Des conseils pour bien manger sont disponibles sur :**

- Le site **Mangerbouger.fr** qui rappelle les règles générales pour rester en forme après 50 ans et bouger même après 75 ans.
- Le site **Santé publique France** qui apporte de nombreuses informations. Vous y trouverez notamment une brochure : *Alimentation et exercices physiques - « Comment garder son équilibre après 60 ans ? »*

### Quelques rappels pour rester en bonne santé

- Participez aux bilans de prévention pris en charge par l'assurance maladie
  - Entre 60 et 65 ans
  - Entre 70 et 75 ans
- Participez aux campagnes nationales de dépistage organisées à destination des personnes de 50 à 74 ans.



## BON À SAVOIR

**Le sport sur ordonnance :**  
*votre médecin traitant peut vous prescrire des activités physiques adaptées, si vous avez une affection de longue durée, une maladie chronique ou une perte d'autonomie. Sur présentation de l'ordonnance, certaines complémentaires santé remboursent la pratique d'une activité physique adaptée.*



# *Se faire aider et aider*

## ***SE FAIRE AIDER À DOMICILE***

Pour faciliter le maintien à domicile, les seniors peuvent faire appel à différents services afin de les aider ou les sécuriser dans leur quotidien.

### ***Portage de repas à domicile***

Ce service est organisé par le CCAS de Chemillé-en-Anjou. Il est proposé dans chaque commune déléguée.

### **Renseignements auprès de votre mairie déléguée**

Possibilité de se restaurer dans les EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes)

### **Se renseigner auprès des établissements.**

## Téléassistance

Ce dispositif permet à la personne âgée de rester chez elle en toute sécurité car elle conserve un lien permanent avec l'extérieur. En cas de chute ou de malaise, une télécommande sous forme de pendentif ou de bracelet alerte à distance une centrale d'écoute de jour comme de nuit et 7 jours sur 7. Selon la situation un membre de l'entourage ou les secours sont alertés.

**Plus d'informations auprès du CLIC de Mauges Communauté**

## Services d'aide à domicile

La mise en place du service d'aide à domicile permet aux personnes âgées de rester plus longtemps en autonomie à leur domicile.

Ce type de service soutient la personne dans son quotidien que ce soit pour la toilette, l'habillage, les courses, la garde de nuit, la prise de repas si besoin... l'aide également à la réalisation des tâches ménagères.



## BON À SAVOIR

**Renseignements auprès du CLIC ou des structures :**

● Association Aide à domicile en milieu rural (ADMR)

- ADMR Vihiersois intervenant à La Salle-de-Vihiers : **02 41 56 92 66**
- ADMR Layon Val Hyrôme intervenant à Chanzeaux et Valanjou : **02 52 21 02 59**
- ADMR Vallon Chemillois intervenant dans les autres communes déléguées : **02 41 30 48 06 - 2 allée Anthonioz de Gaulle - Chemillé**

● Association de Services Mandataire à domicile (ASMD) : **02 41 65 43 68 - 2 bis allée Anthonioz de Gaulle - Chemillé**

● Des structures privées proposent également des services d'aide à domicile.

## LES SOINS À DOMICILE

### Le Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Il intervient auprès des personnes de plus de 60 ans et des personnes en situation de handicap. Son rôle est de dispenser des soins d'hygiène et de confort. Les actes infirmiers sont effectués par les infirmiers libéraux conventionnés avec le SSIAD.

**« Entre Loire et Coteaux »  
02 41 75 08 10**

### Installation de matériel médical adapté

La plupart des pharmacies et des sociétés spécialisées en matériel médical proposent la vente ou la location de matériel médical.

**Renseignements auprès du CLIC**

## Hospitalisation À Domicile (HAD)

Elle permet de dispenser, au domicile du malade, des soins médicaux et paramédicaux continus et coordonnés. La demande d'admission en HAD est faite par le médecin hospitalier ou le médecin libéral.

**Le CLIC reste la porte d'entrée et oriente vers l'ensemble des services qui peuvent intervenir sur le territoire.**

## QU'EST-CE QU'UN AIDANT ?

Un aidant s'occupe d'un proche malade, âgé ou en situation de handicap, pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne de manière régulière et non-professionnelle. L'objectif est de permettre à la personne aidée de rester à domicile. L'aidant peut être le conjoint, un parent, un ami, un voisin...

### Le droit au répit

Ce droit donne la possibilité à l'aidant de se reposer ou de se dégager du temps. Pour ce faire, il peut demander un soutien, une place en hébergement temporaire ou en accueil de jour afin que la personne aidée bénéficie d'un accompagnement adapté à sa situation.

Les proches aidants de personnes âgées en perte d'autonomie peuvent bénéficier d'aides comme l'allocation journalière du proche aidant, d'une aide au répit, de congés ou de programmes de formation.

**Vous avez des questions ? Le CLIC vous accompagne dans votre rôle d'aidant. Il vous informe sur les aides pour « l'aidé » et vous renseigne sur les droits des aidants. Le CLIC connaît les disponibilités des hébergements temporaires.**



## BON À SAVOIR

**Mieux vivre avec son cancer sur le territoire.**

*Le Centre Social en lien avec la Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées par la maladie un accompagnement en proximité pour bénéficier de séances d'activité physique adaptée, de groupes de parole. L'objectif est de prendre soin de soi pendant son parcours de soin notamment grâce à des séances de bien-être.*

**Contactez le Centre Social du Chemillois pour toute information**

Se faire aider et aider



Le CCAS de Chemillé-en-Anjou propose, en partenariat avec France Alzheimer, France Parkinson, Relais Présence ou encore le CLIC, des animations et des permanences pour les aidés et/ou les aidants sur le territoire.

Des ateliers spécifiquement dédiés aux aidants sont proposés afin de leur permettre de s'accorder du répit et de trouver du soutien, une écoute : activité physique adaptée, séances bien-être...

**Plus de renseignements auprès du CCAS de Chemillé-en-Anjou**

## PRÉPARER LA FIN DE VIE

- **Penser à nommer la/les personnes de confiance**

Dans le cas où votre état de santé ne vous permet plus de donner votre avis ou de faire part de vos décisions, le médecin consulte en priorité les personnes de confiance qui doivent être en mesure de lui rendre compte de vos volontés.

- **Les directives anticipées** sont une déclaration écrite que la personne rédige pour préciser ses souhaits liés à la fin de la vie. Ces directives peuvent être confiées aux personnes de confiance.

- **Rencontrer un notaire** pour les démarches administratives (testament, donation, succession).

- **Rencontrer une entreprise de pompes funèbres** pour organiser les obsèques.



## BON À SAVOIR

*Pour la déclaration du décès, la famille du défunt doit se tourner vers la mairie déléguée du lieu de décès. La famille peut également contacter une entreprise de pompes funèbres de son choix ou celle du défunt (si un contrat a été signé avant le décès) pour effectuer l'ensemble des démarches administratives et organiser les obsèques.*

*Dans le cas d'une inhumation à Chemillé-en-Anjou, il convient de contacter la mairie déléguée du lieu d'inhumation.*

**Pour connaître l'ensemble des démarches :**  
**[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)**



# ***Se protéger***

## **PLAN CANICULE ET GRAND FROID**

Les personnes de plus de 65 ans, isolées ou adultes en situation de handicap, peuvent se faire connaître auprès de leur mairie déléguée ou du CCAS de Chemillé-en-Anjou pour figurer sur le registre communal nominatif. L'inscription est faite sur demande via un formulaire disponible en mairie.

Les personnes inscrites seront contactées régulièrement par la collectivité lors des périodes de canicule ou de grand froid afin de s'assurer de leur bon état de santé.



## Quels gestes adopter en cas de fortes chaleurs ?



**Boire de l'eau régulièrement** même si la soif ne se fait pas ressentir, avec l'âge la chaleur est moins bien perçue et la sensation de soif est atténuée



**Se protéger** en restant au frais et en fermant les volets le jour et en aérant la nuit



**Se rafraîchir** en s'humidifiant le visage et les avant-bras



**Faire des activités sans effort.** Se protéger la peau et la tête avec des vêtements clairs et amples en cas de sortie



**Donner et prendre des nouvelles** de ses proches



## BON À SAVOIR

**La P'tite Causerie** est un service de visites à domicile proposé à des personnes âgées tout au long de l'année. Un bénévole vient vous rendre visite, au rythme qui vous convient pour discuter, jouer, sortir et partager de bons moments. L'objectif est de lutter contre l'isolement notamment pour les personnes en perte d'autonomie.

Plus d'informations auprès du Centre Social du Chemillois.

## SE SÉCURISER

### Quelques conseils sécurité

#### À DOMICILE :

- **Démarchage abusif** : ne pas laisser entrer une personne si un rendez-vous n'a pas été sollicité en amont. Contacter la police municipale si des démarcheurs abusifs sont repérés.



## BON À SAVOIR

*En cas de carte bancaire perdue ou volée, faire opposition auprès du service interbancaire d'opposition à la carte bancaire 0 892 705 705 ou contacter votre banque.*

- Veiller à fermer sa porte à clé, sans laisser la clé dans la serrure pour permettre au secours d'accéder en cas d'urgence
- Ne jamais noter son code de carte bancaire dans son portefeuille ou sur la carte elle-même

### DANS LA RUE :

- Au distributeur automatique, éviter de se laisser distraire par des inconnus
- Éviter les portefeuilles dans les poches de pantalon ou dans les sacs de provisions

### SUR INTERNET :

- Utiliser des mots de passe forts avec différents caractères et varier les mots de passe selon les différents sites utilisés
- Ne communiquer aucune information relative à ses comptes bancaires sur sollicitation ni par mail ni par téléphone même si vous n'êtes pas à l'initiative de l'appel téléphonique
- Ne pas cliquer sur un lien ou une pièce jointe sans être sûr de la fiabilité de son expéditeur
- Vérifier l'adresse de l'expéditeur : le contacter par un autre canal (exemple : son banquier) ou regarder l'adresse d'expédition

Se protéger



## Opération tranquillité vacances

Ce service permet de bénéficier d'une surveillance régulière de son logement par la police municipale pendant une absence prolongée et en fonction des besoins : contrôle visuel uniquement et tour de la propriété.

**Pour bénéficier de ce service gratuit, un formulaire est disponible sur le site de Chemillé-en-Anjou ou en version papier auprès de la police municipale.**

## Vos interlocuteurs

● **POLICE MUNICIPALE** : cette police de proximité agit en matière de prévention, de surveillance et sécurisation des lieux publics et des bâtiments communaux, de sécurité des personnes et des biens, de constatation des infractions, de gestion des conflits (problème de voisinage, démarchage abusif...), de gestion des objets trouvés...

**Police municipale**  
**5 rue de l'Arzillé - Chemillé**  
**02 41 30 29 89 ou 06 64 47 93 97, du lundi au vendredi.**

> En cas d'urgence la nuit et le week-end, contacter le 17

● **GENDARMERIE NATIONALE**

**Brigade de Chemillé-en-Anjou**  
**87 avenue du Général de Gaulle - Chemillé**  
**02 41 30 63 17**

> En cas d'urgence, composez le 17 ou le 112



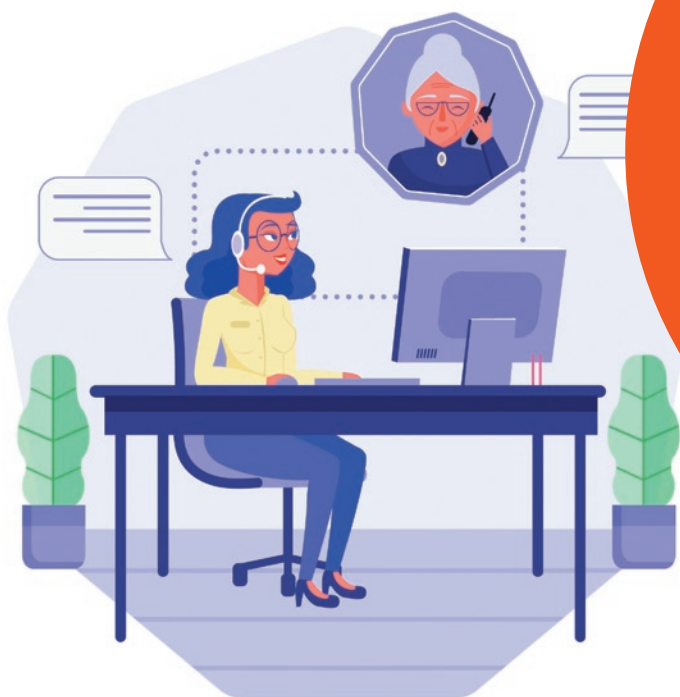
## BON À SAVOIR

### **Le 3977**

*est le numéro national dédié à la lutte contre les maltraitances envers les personnes âgées et les adultes en situation de handicap.*

### **Le 3919**

*est le numéro dédié à la lutte contre les violences faites aux femmes.*





## ***Se loger***

***Vous avancez en âge et vous souhaitez rester chez vous le plus longtemps possible ? Il peut s'avérer nécessaire de repenser l'aménagement de votre logement en conséquence.***

***Il est également essentiel de maintenir un lien social avec ses proches, famille, amis, voisins, notamment lorsque l'on vit seul.***

# VIVRE CHEZ SOI

## Adapter son logement

Rester à son domicile implique des adaptations pour garantir un environnement sécurisant et pour améliorer son confort de vie afin qu'il soit plus pratique au quotidien. Des professionnels peuvent vous accompagner dans la définition de vos besoins :

### LA MAISON DE L'HABITAT



Ce service gratuit vous renseigne et vous accompagne sur les questions de l'habitat, du logement et des améliorations pour les propriétaires ou les locataires : conseils techniques sur des travaux de rénovation, d'adaptation, sur les consommations énergétiques, sur les aides financières...

**Maison de l'habitat - 4 rue Robert Schuman  
La Loge CS 60111 Beaupréau - 02 59 29 00 90  
aideshabitat@maugescommunaute.fr  
www.maugescommunaute.fr**

### FAIRE APPEL À UN ERGOTHÉRAPEUTE

Cela peut permettre de rester autonome le plus longtemps possible dans ses activités et dans son environnement. Il agit notamment sur la prévention des risques de chute et l'aménagement du domicile.

**Pour en savoir plus, contactez le CLIC : 02 41 71 77 00**

### LE CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL (CHI)

Le CHI Lys Hyrôme de Chemillé dispose d'une équipe mobile d'adaptation et de réadaptation, qui peut repérer, évaluer et accompagner les personnes âgées souhaitant avoir une évaluation sur l'adaptation possible de leur logement au regard des difficultés.

**Pour en savoir plus,  
contactez le CHI Lys  
Hyrôme :  
02 41 46 24 24**



## BON À SAVOIR

***Votre maison est devenue trop grande ?  
Vous avez des chambres libres ?  
Vous souhaitez tisser du lien ?***

*Devenez hébergeur avec l'association Hébergement Temporaire chez l'Habitant (HTH). Ce dispositif permet à un jeune de 15 à 30 ans en contrat temporaire d'être logé par un habitant volontaire qui dispose d'une chambre disponible chez lui, en échange d'une contrepartie financière.*

***L'Habitat Jeunes du Choletais au 07 64 46 45 43  
ou hth@habitatjeunes-choletais.fr***

***Maison de l'Habitat au 02 59 29 00 90  
aideshabitat@maugescommunaute.fr***

## Les bonnes pratiques

Quelques précautions à prendre dans l'agencement de l'intérieur de son domicile pour limiter les risques d'accidents :

- Éliminer les obstacles sur les lieux de passage
- Sécuriser les déplacements en fixant les tapis ou en utilisant des tapis anti-dérapants pour limiter les risques de chute
- Multiplier les points d'appui pour retrouver l'équilibre ou vous relever en cas de chute, installer des barres d'appui dans les pièces comme la salle de bains ou les WC
- Adapter les éclairages, installer des chemins lumineux ou des détecteurs de présence

Des ateliers collectifs « Avancer en âge et penser son habitat de demain » sont organisés sur le territoire.

Informations auprès du CCAS de Chemillé-en-Anjou

## CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE EN ÉTANT AUTONOME



**Logements locatifs  
et logements pour les personnes  
à mobilité réduite**

Le CCAS de Chemillé-en-Anjou est la porte d'entrée concernant les demandes de logements sociaux. Il fait le lien avec les bailleurs sociaux du parc public. Le CCAS et les agents d'accueil des communes déléguées peuvent accompagner dans ces démarches.

**Il est possible de faire une demande en ligne sur le site :  
<https://www.demande-logement-social.gouv.fr>**

Informations auprès du CCAS de Chemillé-en-Anjou

**Habitat partagé**



Ce type d'hébergement permet de conserver une autonomie tout en étant accompagné selon le souhait de chacun (service d'aide à domicile, infirmier, portage de repas). Ce lieu de vie est composé de logements privatifs et d'une salle commune.

Informations auprès du CCAS de Chemillé-en-Anjou

Se loger





## Logements intermédiaires

Ces logements indépendants en résidence sont mis en location à destination des personnes âgées autonomes. Les locataires peuvent bénéficier de divers services proposés par des établissements médico-sociaux proches.

**Informations auprès du CCAS de Chemillé-en-Anjou**

## L'accueil familial



C'est une solution intermédiaire entre le maintien à domicile et l'hébergement en établissement. L'accueil familial permet aux personnes âgées ou en situation de handicap d'être hébergées au sein d'une famille d'accueil agréée et formée par le Conseil départemental de façon temporaire ou permanente. C'est un mode de vie adapté aux personnes en perte d'autonomie ou qui cherchent un soutien et une compagnie au quotidien.

**Informations auprès du Département de Maine-et-Loire**  
**Unité accueil familial social - 02 41 81 46 64 ou [contact.afs@maine-et-loire.fr](mailto:contact.afs@maine-et-loire.fr)**

# VIVRE AILLEURS TEMPORAIREMENT



Lorsque le changement de lieu de vie est prévu pour une durée définie, différents types d'accueils existent :

- **HÉBERGEMENT TEMPORAIRE** : accueil de la personne sur une courte durée ponctuelle ou régulière dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées
- **ACCUEIL DE JOUR** : possible dans certains établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes. Cela permet de préserver la qualité de vie des personnes à domicile en complément des services existants (sociabilisation, activités proposées, temps de répit pour les aidants)

**Renseignements auprès du CLIC  
ou des établissements d'hébergement  
pour personnes âgées dépendantes**

# VIVRE EN ÉTABLISSEMENT MÉDICALISÉ

À Chemillé-en-Anjou, six établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) accueillent les personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie ayant besoin d'assistance et de soins au quotidien.



## Résidence Les trois Grandes Dames

Chemillé - 02 41 46 24 24  
ou [admissionschemille@lyshyrome.fr](mailto:admissionschemille@lyshyrome.fr)

## Centre Vivre Ensemble

- Résidence L'Angevinière - La Jumellière  
02 41 64 33 25
- Résidence Regina Mundi - La Salle-de-Vihiers - 02 41 49 03 30
- Résidence Rose Giet - La Salle-de-Vihiers - 02 41 49 12 45



[contact-ve@fondation-sjd.fr](mailto:contact-ve@fondation-sjd.fr)

## Résidence Sevret

Saint-Georges-des-Gardes  
02 41 62 79 20 ou [contact.s@acaoab.fr](mailto:contact.s@acaoab.fr)

## Résidence Les Fontaines

Valanjou - 02 41 45 43 35  
ou [secretariat@ehpad-valanjou.fr](mailto:secretariat@ehpad-valanjou.fr)



Se loger



Ces établissements peuvent proposer des unités de soins de longue durée spécifiques à certaines pathologies, des unités pour personnes désorientées ou des unités spécifiques accueillant les personnes en situation de handicap de moins et plus de 60 ans.

**ViaTrajectoire**  
Une orientation personnalisée



## BON À SAVOIR

### **ViaTrajectoire.fr**

est un service public en ligne, gratuit, confidentiel et sécurisé pour effectuer les demandes d'admission. Il permet l'aide à la recherche d'établissements répondant aux critères souhaités, de remplir le formulaire unique national de demande d'admission et de transmettre de façon sécurisée des données médicales.

Cette démarche d'inscription peut se faire même si le besoin n'est pas immédiat à titre d'anticipation.

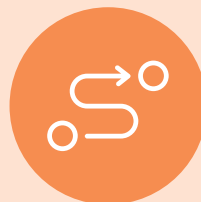


## ***Le petit +***



***Pour tout savoir sur les aides, les droits, les démarches... dont peuvent bénéficier les personnes âgées et leurs aidants, rendez-vous sur le « portail national d'information et d'orientation des personnes âgées en perte d'autonomie et de leurs proches » :***

***[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)***





5 rue de l'Arzillé – Chemillé  
49120 Chemillé-en-Anjou  
02 41 30 42 42



[chemille-en-anjou.fr](http://chemille-en-anjou.fr)