

# Bien vieillir

dans le territoire de

Douarnenez - Cap Sizun

Guide  
Pratique

à destination des  
personnes âgées  
et leurs proches

2025



# Sommaire

<b>1. Livret d'accueil</b>	<b>5</b>
...❖ <i>Qu'est ce que le clic ?</i>	6
...❖ <i>Comment nous contacter et/ou nous rencontrer ?</i>	7
...❖ <i>Charte de la personne accueillie</i>	8
...❖ <i>Le règlement du clic</i>	12
<b>2. Le maintien à domicile/L'aide aux aidants</b>	<b>15</b>
...❖ <i>La vie à domicile</i>	16
...❖ <i>Les soins et le matériel médical à domicile</i>	22
...❖ <i>Les troubles de la mémoire et apparentés :</i>	23
<i>Informar, évaluer, accompagner</i>	
<b>3. L'habitat</b>	<b>27</b>
<b>4. Le transport</b>	<b>29</b>

<b>5. L'hébergement</b>	<b>33</b>
...❖ <i>L'hébergement temporaire</i>	34
...❖ <i>Les lieux d'hébergement</i>	35
<b>6. L'accès aux droits et au numérique et les aides financières</b>	<b>39</b>
...❖ <i>Les acteurs de l'accès aux droits</i>	40
...❖ <i>L'accès au numérique</i>	42
...❖ <i>Les aides financières</i>	45

# *Livret d'accueil*



**Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)** est un guichet unique de proximité, libre, gratuit et confidentiel pour les personnes de 60 ans et plus, pour leur entourage et les professionnels.

Il a pour mission de vous accueillir, informer, soutenir, conseiller, accompagner et orienter sur l'accès aux droits et les problématiques liées au vieillissement.

En vous :

- Informant sur les dispositifs existants (aide financière, structure d'hébergement, aide à domicile,...),
- Aidant à la constitution des dossiers (APA, caisse de retraite, EHPAD, MDPH,...),
- Présentant toute la documentation sur les droits et les services,
- Guidant vers les structures et professionnels compétents en fonction des besoins.

Et en :

- Evaluant les besoins d'une personne et/ou de son entourage,
- Participant à l'élaboration d'un plan d'aide,
- Participant à la coordination des partenaires.

Une équipe de professionnelles est à votre écoute :

→ **Par échange téléphonique au 02.98.11.17.35  
ou au 06.31.35.21.31**

→ **Lors des permanences du CLIC**

### À Douarnenez

Avec ou sans rendez-vous

Du lundi au vendredi de 9h à 16h45

6 Place du Bicentenaire - 29100 Douarnenez

*Pas d'accueil physique le mardi matin*

### Dans le Cap-sizun

Sans rendez-vous le mardi matin de 9h45 à 11h45 dans quatre communes du Cap-Sizun

- 1<sup>er</sup> mardi du mois : Plogoff
- 2<sup>e</sup> mardi du mois : Beuzec-Cap-Sizun
- 3<sup>e</sup> mardi du mois : Goulien
- 4<sup>e</sup> mardi du mois : Plouhinec

Une permanence, sur rendez-vous, est également assurée le jeudi après-midi de 14h à 16h30 sur le Cap-Sizun, à l'Espace France Services (17 rue Lamartine 29770 AUDIERNE).

→ **En visite à domicile** lorsque les personnes ne sont plus en capacité de se déplacer.

Davantage d'informations sur ce site :

[www.ch-douarnenez.bzh](http://www.ch-douarnenez.bzh)

(arrêté du 8 septembre 2003 relatif à la charte des droits et libertés de la personne accueillie mentionnée à l'article L.311-4 du code de l'action sociale et des familles)

### Article 1. Principe de non-discrimination

Dans le respect des conditions particulières de prise en charge et d'accompagnement, prévues par la loi, nul ne peut faire l'objet d'une discrimination à raison de son origine, notamment ethnique ou sociale, de son apparence physique, de ses caractéristiques génétiques, de son orientation sexuelle, de son handicap, de son âge, de ses opinions et convictions, notamment politiques ou religieuses, lors d'une prise en charge ou d'un accompagnement, social ou médico-social.

### Article 2. Droit à une prise en charge ou à un accompagnement adapté

La personne doit se voir proposer une prise en charge ou un accompagnement, individualisé et le plus adapté possible à ses besoins, dans la continuité des interventions.

### Article 3. Droit à l'information

La personne bénéficiaire de prestations ou de services a droit à une information claire, compréhensible et adaptée sur la prise en charge et l'accompagnement demandés ou dont elle bénéficie ainsi que sur ses droits et sur l'organisation et le fonctionnement de l'établissement, du service ou de la forme de prise en charge ou d'accompagnement. La personne doit également être informée sur les associations d'usagers œuvrant dans le même domaine. La personne a accès aux informations la concernant dans les conditions prévues par la loi ou la réglementation. La communication de ces informations ou documents par les personnes habilitées à les communiquer en vertu de la loi s'effectue avec un accompagnement adapté de nature psychologique, médicale, thérapeutique ou socio-éducative.

### Article 4. Principe du libre choix, du consentement éclairé et de la participation de la personne

Dans le respect des dispositions légales, des décisions de justice ou des mesures de protection judiciaire ainsi que des décisions d'orientation :

1) La personne dispose du libre choix entre les prestations adaptées qui lui sont offertes soit dans le cadre d'un service à son domicile, soit dans

le cadre de son admission dans un établissement ou service, soit dans le cadre de tout mode d'accompagnement ou de prise en charge ;

2) Le consentement éclairé de la personne doit être recherché en l'informant, par tous les moyens adaptés à sa situation, des conditions et conséquences de la prise en charge et de l'accompagnement et en veillant à sa compréhension.

3) Le droit à la participation directe, ou avec l'aide de son représentant légal, à la conception et à la mise en œuvre du projet d'accueil et d'accompagnement qui la concerne lui est garanti. Lorsque l'expression par la personne d'un choix ou d'un consentement éclairé n'est pas possible en raison de son jeune âge, ce choix ou ce consentement est exercé par la famille ou le représentant légal auprès de l'établissement, du service ou dans le cadre des autres formes de prise en charge et d'accompagnement. Ce choix ou ce consentement est également effectué par le représentant légal lorsque l'état de la personne ne lui permet pas de l'exercer directement. Pour ce qui concerne les prestations de soins délivrées par les établissements ou services médico-sociaux, la personne bénéficie des conditions d'expression et de représentation qui figurent au code de la santé publique. La personne peut être accompagnée de la personne de son choix lors des démarches nécessitées par la prise en charge ou l'accompagnement.

### Article 5. Droit à la renonciation

La personne peut à tout moment renoncer par écrit aux prestations dont elle bénéficie ou en demander le changement dans les conditions de capacités, d'écoute et d'expression ainsi que de communication prévues par la présente charte, dans le respect des décisions de justice ou mesures de protection judiciaire, des décisions d'orientation et des procédures de révision existantes en ces domaines.

### Article 6. Droit au respect des liens familiaux

La prise en charge ou l'accompagnement doit favoriser le maintien des liens familiaux et tendre à éviter la séparation des familles ou des fratries prises en charge, dans le respect des souhaits de la personne, de la nature de la prestation dont elle bénéficie et des décisions de justice. En particulier, les établissements et les services assurant l'accueil et la prise en charge ou l'accompagnement des mineurs, des jeunes majeurs ou des personnes

et familles en difficultés ou en situation de détresse prennent, en relation avec les autorités publiques compétentes et les autres intervenants, toute mesure utile à cette fin. Dans le respect du projet d'accueil et d'accompagnement individualisé et du souhait de la personne, la participation de la famille aux activités de la vie quotidienne est favorisée.

### Article 7. Droit à la protection

Il est garanti à la personne comme à ses représentants légaux et à sa famille, par l'ensemble des personnels ou personnes réalisant une prise en charge ou un accompagnement, le respect de la confidentialité des informations la concernant dans le cadre des lois existantes. Il lui est également garanti le droit à la protection, le droit à la sécurité, y compris sanitaire et alimentaire, le droit à la santé et aux soins, le droit à un suivi médical adapté.

### Article 8. Droit à l'autonomie

Dans les limites définies dans le cadre de la réalisation de sa prise en charge ou de son accompagnement et sous réserve des décisions de justice, des obligations contractuelles ou liées à la prestation dont elle bénéficie et des mesures de tutelle ou de curatelle renforcée, il est garanti à la personne la possibilité de circuler librement. A cet égard, les relations avec la société, les visites dans l'institution, à l'extérieur de celle-ci, sont favorisées. Dans les mêmes limites et sous les mêmes réserves, la personne résidente peut, pendant la durée de son séjour, conserver des biens, effets et objets personnels et, lorsqu'elle est majeure, disposer de son patrimoine et de ses revenus.

### Article 9. Principe de prévention et de soutien

Les conséquences affectives et sociales qui peuvent résulter de la prise en charge ou de l'accompagnement doivent être prises en considération. Il doit en être tenu compte dans les objectifs individuels de prise en charge et d'accompagnement. Le rôle des familles, des représentants légaux ou des proches qui entourent de leurs soins la personne accueillie doit être facilité avec son accord par l'institution, dans le respect du projet d'accueil et d'accompagnement individualisé et des décisions de justice. Les moments de fin de vie doivent faire l'objet de soins, d'assistance et de soutien adaptés dans le respect des pratiques religieuses ou confessionnelles et convictions tant de la personne que de ses proches ou représentants.

### Article 10. Droit à l'exercice des droits civiques attribués à la personne accueillie

L'exercice effectif de la totalité des droits civiques attribués aux personnes accueillies et des libertés individuelles est facilité par l'institution, qui prend à cet effet toutes mesures utiles dans le respect, si nécessaire, des décisions de justice.

### Article 11. Droit à la pratique religieuse

Les conditions de la pratique religieuse, y compris la visite de représentants des différentes confessions, doivent être facilitées, sans que celles-ci puissent faire obstacle aux missions des établissements ou services. Les personnels et les bénéficiaires s'obligent à un respect mutuel des croyances, convictions et opinions. Ce droit à la pratique religieuse s'exerce dans le respect de la liberté d'autrui et sous réserve que son exercice ne trouble pas le fonctionnement normal des établissements et services.

### Article 12. Respect de la dignité de la personne et de son intimité

Le respect de la dignité et de l'intégrité de la personne est garanti. Hors la nécessité exclusive et objective de la réalisation de la prise en charge ou de l'accompagnement, le droit à l'intimité doit être préservé.

Fait à Paris, le 8 septembre 2003

**La loi 2002-2 rénovant l'action sociale et médico-sociale** reconnaît les centres locaux d'information et de coordination (CLIC) dans la nomenclature des établissements et services sociaux et médico-sociaux assurant des missions d'information, de conseil et de coordination, au bénéfice des usagers ou d'autres établissements et services.

### ARTICLE 1 : ORGANISATION

1.1 Public: Le Clic est un lieu d'information et d'orientation pour les personnes âgées de plus de 60 ans et leur entourage. Grâce à un travail en réseau, il peut vous mettre en relation avec les professionnels compétents dans l'objectif de trouver une réponse adaptée à votre demande.

1.2 Territoire: Le CLIC de Douarnenez-Cap Sizun intervient depuis le 15 juin 2006 sur un territoire composé de 17 communes. Le CLIC est situé 6, place du Bicentenaire (parking de la Mairie) à Douarnenez.

1.3 Gestion: Le CLIC du territoire Douarnenez Cap-Sizun est labellisé de niveau 2. Le financement de ce service public est assuré par le Conseil Départemental du Finistère et par les collectivités locales, sa gestion est assurée par le Centre Hospitalier de Douarnenez.

### ARTICLE 2 : DESTINATAIRE DU REGLEMENT DE FONCTIONNEMENT

Le règlement de fonctionnement est affiché dans les locaux du CLIC et est inclus dans le Guide remis aux personnes accueillies.

### ARTICLE 3 : DROITS ET LIBERTES DES USAGERS

L'exercice des droits et libertés individuels est garanti à toute personne prise en charge par le CLIC, dans le respect des dispositions législatives et réglementaires, c'est-à-dire des droits fondamentaux relatifs à la charte des droits et libertés des personnes accueillies parue dans l'annexe à l'arrêté du 8 septembre 2003.

### ARTICLE 4 : FONCTIONNEMENT

Le CLIC est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 16h45. Permanence sans RDV la mardi de 9h45 à 11h45 dans 4 communes du Cap-Sizun : Plogoff, Beuzec-Cap-Sizun, Goulien, Plouhinec. Permanence sur rendez vous à l'Espace France Service du Cap-Sizun, 17 rue Lamartine à Audierne le jeudi

de 14h00 à 16h30. Le CLIC dispose d'un répondeur accessible en composant le n° suivant 02.98.11.17.35 ou 06.31.35.21.31 et d'une adresse mail (clic.douarnenez@wanadoo.fr). De nombreuses informations sont disponibles sur le site de l'Hôpital (www.ch-douarnenez.bzh)

### ARTICLE 5 : USAGE DES LOCAUX

Le CLIC dispose d'un espace d'accueil en libre accès et d'un bureau d'accueil. Chaque salarié peut disposer d'un bureau particulier accessible aux usagers pour les entretiens dans le respect des règles de confidentialité.

### ARTICLE 6 : TRANSFERTS ET DEPLACEMENTS

La conseillère ainsi que l'Assistante sociale peuvent être amenées à effectuer des visites à domicile et assurent des permanences dans le Cap-Sizun.

### ARTICLE 7 : SURETE DES DONNEES ET DES USAGERS

7.1 Sûreté des données individuelles recueillies : les dossiers des personnes accompagnées par le CLIC sont informatisés via un logiciel dont l'utilisation est soumise à la loi du 06 janvier 1978 de la CNIL relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés modifiées. Toutes ces données informatiques sont soumises régulièrement à des sauvegardes sécurisées. Les usagers bénéficient d'un droit d'accès, de rectification aux informations qui les concernent, qu'ils peuvent exercer en s'adressant, par voie postale, au responsable du CLIC de Douarnenez/Cap-Sizun. Ils peuvent également s'opposer au traitement des données vous concernant.

7.2 Sûreté des biens : le CLIC décline toute responsabilité concernant les pertes de biens personnels tels que sac à main ou autres objets personnels, et rappelle que seul le propriétaire des biens en est responsable.

7.3 Sûreté des usagers et des salariés du CLIC: Le gestionnaire du CLIC veille à la salubrité de ses locaux, à leur accessibilité aux personnes dépendantes, handicapées ou à mobilité réduite, dans un souci constant d'égalité de traitement des usagers conformément à la loi n°2005-102 du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

Le salarié qui est amené à se déplacer à domicile s'engage à respecter le domicile de l'utilisateur et à garantir la discrétion quant à ses modes de vie, sauf exception de mise en danger ou d'insalubrité avérée, selon la réglementation en vigueur et ce dans les limites de ses responsabilités professionnelles. Il appartient également au salarié du CLIC ayant connaissance de mauvais traitements ou de privations infligés à une personne vulnérable d'en informer les autorités judiciaires ou administratives (art 434-1 et 343-3 du code pénal).

### ARTICLE 8 : OBLIGATIONS DES PERSONNES ACCUEILLIES

8.1 Respect du matériel: Les personnes accueillies doivent respecter les locaux, les horaires d'ouverture et les rendez-vous donnés, sauf empêchement justifié.

8.2 Respect des salariés du CLIC: L'utilisateur a l'obligation de respecter l'intégrité du salarié, que ce soit dans le cadre de son activité professionnelle ou en dehors de ses horaires de travail.

### ARTICLE 9 : RECOURS

Le CLIC rappelle que les faits de violence sur autrui sont susceptibles d'entraîner des poursuites administratives et judiciaires.

# Le maintien à domicile et l'aide aux aidants



### ... Le service d'aide à domicile

Une aide à domicile vous accompagne dans différents aspects de la vie quotidienne, de façon ponctuelle ou durable, pour les actes ordinaires et l'entretien du cadre de vie, la vie sociale et relationnelle (ménage, aide aux repas, accompagnement aux courses, sortie sur l'extérieur...).

Un service de garde de nuit peut être proposé selon le service d'aide à domicile.

Trois solutions s'offrent à vous si vous souhaitez faire appel à une aide à domicile :

- Le service mandataire
- Le service prestataire
- L'emploi d'une aide à domicile en Cesu.

Vous trouverez le détail de ces trois options ci-dessous.

### ... Le service mandataire

Vous êtes employeur de l'intervenant à domicile. Le service d'aide à domicile assure pour vous les formalités administratives (contrat de travail, bulletin de salaire, déclaration, proposition de remplacement de salariés en cas de maladies ou d'absences...) ainsi que les déclarations sociales et fiscales. Vous êtes lié au service d'aide à domicile par un contrat de mandat. Il peut également vous accompagner et vous conseiller dans l'exercice de votre fonction d'employeur.

### ... Le service prestataire

Le service d'aide à domicile est l'employeur de l'intervenant. Vous êtes lié au service d'aide à domicile par un contrat individuel de prestation :

- Simplification des démarches,
- L'association est responsable des prestations et de leur suivi,
- En l'absence des intervenants, le remplacement peut-être assuré.

### ... Le chèque emploi service universel

Vous êtes l'employeur de la personne qui intervient chez vous et vous gérez vous-même les démarches de recrutement, les déclarations Cesu, les formalités administratives et les démarches de fin de contrat.

L'utilisation du CESU nécessite l'instauration d'un contrat de travail. Le Cesu peut s'utiliser de manière régulière ou ponctuelle, pour un emploi à temps partiel ou à temps complet.

Davantage d'informations sur ces deux sites :

[www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

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

### ACIMAD

5 rue des Plomarc'h  
29100 Douarnenez  
**02.98.92.70.75**

### ADMR Audierne Sud Cap-Sizun

7 rue Simone Veil  
29770 Audierne  
**02.98.70.27.36**

### AZAE

25 Boulevard de Kerguelen  
29000 Quimper  
**02.98.10.17.71**

### DomusVi Domicile

76 Quai de l'Odet  
29000 Quimper  
**02.22.54.23.06**

### ADMR Le Goyen

1 Place du 8 Mai 1945  
29790 Pont-Croix  
**02.98.70.50.67**

### ADMR Plouhinec

2 rue Xavier Grall  
29780 Plouhinec  
**02.98.74.96.34**

### Vitalliance

4 Boulevard Creac'h Gwenn  
29000 Quimper  
**02.57.68.25.58**

### Zen Seniors Services

11 Av. du Général de Gaulle  
29270 Carhaix  
**02.98.99.10.66**

### ADMR Nord Cap-Sizun

176 rue des Bruyères  
29790 Beuzec-Cap-Sizun  
**02.98.70.49.58**

### Senior Compagnie (mandataire)

18 rue de Quimper  
29710 Plozevet  
**02.98.91.36.21**

### Domaliance

67 Avenue Léon Blum  
29000 Quimper  
**02.98.52.42.88**

### ADMR Plogoff

4 rue Jean Charcot  
29770 Plogoff  
**02.98.70.38.67**



## Le portage de repas

Pour les personnes qui rencontrent des difficultés pour préparer les repas ou qui souhaitent être soulagées au niveau de la cuisine, il existe le service de portage de repas.

De façon ponctuelle ou plus durable, des repas de qualité, variés, équilibrés et adaptés aux besoins (ex : régimes spécifiques : mixé, sans allergène,...) vous sont livrés à domicile plusieurs fois par semaine.

### CIAS du Cap-Sizun

17 rue Lamartine  
29770 Audierne  
**02.98.74.98.98**  
→ Cap-Sizun

### Association Kan Ar Mor

Zone industrielle de Lannugat  
29100 Douarnenez  
**02.98.51.47.06**  
→ Douarnenez-communauté

### Odellia Services

55 route de Cuzon  
29000 Quimper  
**02.98.55.26.89**  
→ Douarnenez-communauté,  
Confort-Meilars, Mahalon,  
Pont-Croix.

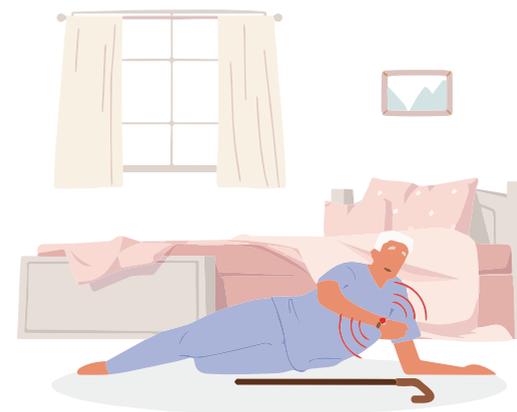
### Age d'or Services

Zone de Troyalac'h  
5 rue Jean Baptiste Godin  
29170 Saint-Evarzec  
**02.98.53.15.86**  
→ Douarnenez-communauté  
et Cap-Sizun

## La téléassistance

Il s'agit d'un système d'assistance qui permet aux personnes de pouvoir contacter de chez elle, un proche ou un téléopérateur en cas de besoin (chute, anxiété,...).

Ce dispositif se présente sous forme de médaillon, montre ou émetteur qui peut détecter les chutes. Si les proches ne sont pas disponibles, le dispositif contacte les services d'urgence.



### Présence verte

**02.98.85.78.80**

### Résonances

**02.98.10.68.36**

### Orion

**02.23.18.43.98**

### Filien

Rapprochez-vous de l'ADMR  
de votre commune  
ou du CCAS  
(02.98.74.46.21)  
si vous habitez  
à Douarnenez

### Domus VI

**02.22.54.23.06**

## Les soins et le matériel médical à domicile

### ... Les Services de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Les SSIAD interviennent au domicile. En lien avec l'infirmière coordinatrice, les aides soignantes ont pour mission d'assurer les soins d'hygiène ainsi que d'aider à l'accomplissement des actes essentiels de la vie quotidienne.

#### SSIAD de Douarnenez

21 Rue Monte au Ciel  
29100 Douarnenez

**02.98.75.16.94**

... Communauté de Communes  
de Douarnenez et du Porzay

#### SSIAD de Pont-Croix

3 rue aux Œufs  
29790 Pont-Croix

**02.98.70.55.69**

... Intervention dans le Cap-Sizun

### ... Les infirmiers libéraux (IDE)

Ils assurent à votre domicile les soins d'hygiène, les traitements, les injections, les pansements, etc. Vous pouvez trouver des informations sur : les Pages jaunes, annuaireteameli.fr ou vous pouvez contacter le CLIC.

L'intervention d'un SSIAD et/ou d'un·e IDE est prescrite par le médecin et peut être prise en charge par la Sécurité Sociale et la mutuelle.

### ... Le matériel médical

Dans le but d'assurer le maintien à domicile, il faut parfois avoir recours à du matériel médical (à l'achat ou à la location) tel que : lit médicalisé, déambulateur, montauban, ...

L'assurance maladie peut prendre en charge une partie ou la totalité du dispositif avec une prescription médicale.

## Les troubles de la mémoire et apparentés : Informar, évaluer, accompagner.

### ... L'Hôpital de jour d'évaluation des fragilités liées à l'âge

C'est un centre de prévention, de diagnostic et d'évaluation qui s'adresse aux personnes âgées de plus de 70 ans.

Sur prescription médicale, ce service est l'une des portes d'entrée dans la filière de soins gériatrique.

L'équipe pluridisciplinaire assure une évaluation globale pour favoriser le maintien à domicile et préserver ou restaurer, autant que possible, l'autonomie de la personne.

### › La Consultation mémoire

C'est une consultation proposée aux personnes de 55 ans et plus souffrant de troubles de la mémoire, afin d'évaluer leur nature et leur origine.

#### Hôpital de jour CHDZ

85 rue Laënnec  
29100 Douarnenez

**02.98.75.15.62**

### ... L'Accueil de jour

Ce service s'adresse aux personnes de plus de 60 ans vivant à domicile et ayant des troubles cognitifs débutants.

A la journée ou à la demi-journée, cet accueil est pensé dans une perspective de prévention de l'épuisement et de l'isolement des aidants et de l'aggravation de la perte d'autonomie.

L'accueil de jour propose des activités comme la lecture du journal, des ateliers créatifs, de la cuisine, des balades, de la gymnastique douce, du chant, etc.

### Ti Degemer

9 rue des Plomarc'h  
29100 Douarnenez  
**02.98.92.13.62**

### An Ty Bihan

12 rue Jean Guillou  
29780 Plouhinec  
**02.98.74.93.93**

### EHPAD Les Collines Bleues

340 Venelle de Notre-Dame  
29150 CHATEAULIN  
**02.98.86.01.21**

### Kerelys

1 Espace Pierre Marie le Gall  
29710 Landudec  
**02.98.74.67.65**

### Ster'héol EPSM

30 rue Penn Ar yeun  
29100 Poullan-sur-mer  
**02.98.70.71.90**

### ... La Plateforme de répit

La plateforme de répit est un service du Centre Hospitalier de Douarnenez. Il a pour mission d'offrir du temps libéré aux aidants, de favoriser le maintien du lien social et de contribuer à la conservation des capacités existantes. Composé d'une cadre de santé, d'une aide médico-psychologique et de deux psychologues, ce service intervient au domicile, propose des entretiens individuels et des temps de convivialité.

### Plateforme de répit

9 rue des Plomarc'h  
29100 Douarnenez  
**02.98.58.91.13**  
**et 06.80.11.82.85**

**Ces trois services, l'hôpital de jour, l'accueil de jour et la plateforme de répit font partie du Centre Hospitalier de Douarnenez.**

### ... L'Equipe Spécialisée Alzheimer

L'équipe spécialisée Alzheimer (ESA) intervient auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées.

L'ESA a pour objectif de : proposer une approche globale (autonomie dans les actes de la vie quotidienne, capacités motrices et cognitives, aspects psychologiques et comportementaux, environnement matériel et social) afin d'améliorer la qualité de vie des personnes accompagnées (en sollicitant/valorisant leurs capacités) et des aidants (informations et échanges autour de la pathologie, valorisation de leur rôle), et favoriser ainsi le maintien à domicile. Avec également une orientation possible vers des intervenants/structures extérieures.

L'équipe est composée de 2 ergothérapeutes dont une ergothérapeute encadrante, d'infirmières, d'une psychologue et d'Assistants de Soins en Gériatrie.

### Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA)

3 rue aux Œufs  
29790 Pont-Croix  
esa@ssiad-pontcroix.fr  
**09.75.75.65.53**



### ❖ *Les Mémoires vagabondes*

Cette association est un lieu d'écoute, d'échange, d'information pour les personnes souffrant de troubles de la mémoire, et pour les proches qui les entourent au quotidien.

En lien avec la plateforme de répit, les Mémoires vagabondes proposent des moments de convivialité et d'échange les lundis après-midis en alternance sur Douarnenez et Audierne.

Les Mémoires vagabondes

Nadine Lecoursonnais  
06.64.40.07.59

### ❖ *Prévenir la perte d'autonomie :*

Dans le cadre de leurs missions respectives, différents partenaires et le CLIC proposent des actions de prévention :

- Ateliers de prévention des chutes, nutrition, mémoire, sommeil, aide aux aidants.
- Forum / conférence.

*N'hésitez pas à faire remonter vos besoins et attentes en matière d'information. Le CLIC prendra en compte votre demande et vous renseignera sur les actions existantes.*

# L'habitat



Plusieurs dispositifs existent pour vous accompagner dans vos projets de travaux. Les conseillers habitats de Douarnenez-communauté et de la Communauté des Communes du Cap-Sizun peuvent vous guider dans votre démarche.

### *Pour quels travaux ?*

- Travaux d'économie d'énergie,
- Travaux d'adaptation au vieillissement ou au handicap,
- Travaux lourds et permettant de remédier à une situation d'insalubrité.

Les montants des aides sont variables suivant les ressources et la composition du ménage ainsi que la nature du projet.

#### Territoire de Douarnenez Communauté

75 Rue Ar Veret  
29100 Douarnenez

**02.98.74.49.49**

**habitat.conseil@douarnenez-  
communaute.fr**

Permanence sans rdv  
du lundi au jeudi  
de 9h à 12 h30

#### Territoire du Cap-Sizun

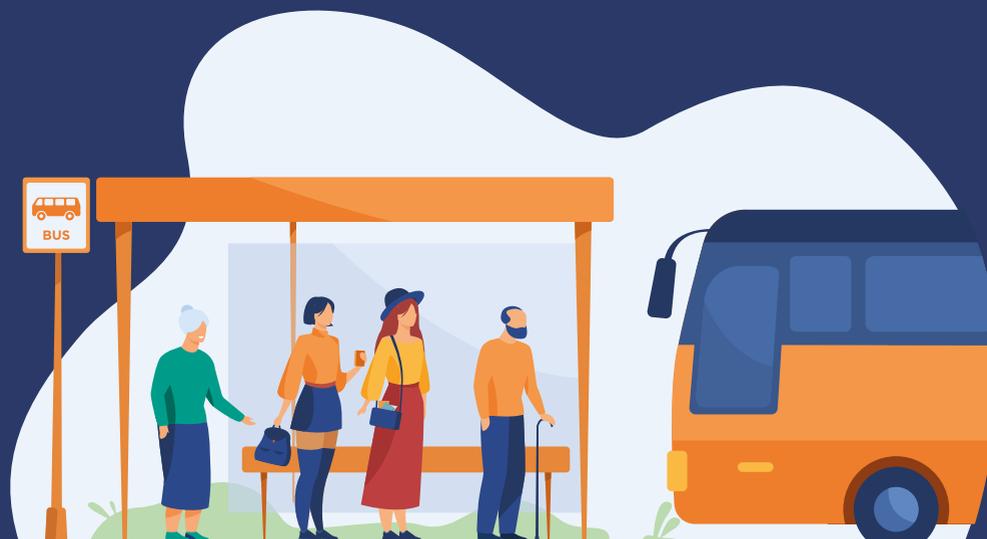
Espace France Services  
17 Rue Lamartine  
29770 Audierne

**02.22.72.02.29**

**habitat.conseil@cap-sizun.fr**

Permanence sans rdv  
du lundi au jeudi  
de 9h à 12 h30

# Le transport



### ... Le réseau TUD Plus de Douarnenez-communauté

Un minibus vous transporte du domicile au lieu souhaité (supermarchés, marché, lieux culturels, médicaux...).

Ce service est accessible aux personnes qui détiennent une carte mobilité inclusion (CMI) ou présentant une mobilité réduite momentanée (avec certificat médical).

1 € L'aller / 1 € Le retour.

Première inscription auprès de Douarnenez-communauté, puis réservation la veille du départ avant 16h.

#### Le réseau TUD Plus de Douarnenez -communauté

Première inscription et réservation auprès de la Compagnie « Le cœur » :  
**02.98.54.40.15**

### ... Le réseau de transport du Cap-Sizun

#### Audierne :

- Tous les samedis : bus pour le marché.
- Mercredi (tous les 15 jours) : bus pour aller à Leclerc

Gratuit et sur inscription auprès de la Mairie : **02.98.70.08.47**

#### Plouhinec :

- Tous les vendredis : Pour aller à Carrefour.

Gratuit et sur inscription auprès de la Mairie : **02.98.70.87.33**

#### Cap-Sizun :

- Plateforme de transport solidaire Atchoum: mise en relation entre passagers et conducteurs pour faire du transport solidaire à la demande (rdv médicaux, activités de loisirs, courses, etc).

Renseignements et inscriptions : **0.806.110.444**

### ... La plateforme de mobilité Mobil'Id :

Mobil'Id offre de l'information et de l'accompagnement personnalisé pour répondre aux besoins de mobilité.

Cette plateforme vise à répondre aux problématiques afin de permettre au plus grand nombre d'être mobile en toute autonomie.

#### Deux possibilités pour les rencontrer :

- Envoyer un mail à [plateforme-mobileemploi@orange.fr](mailto:plateforme-mobileemploi@orange.fr) avec vos coordonnées téléphoniques pour qu'un professionnel de Mobil'Id vous recontacte.
- **S'adresser à un professionnel** (CDAS, CCAS, CLIC, travailleur social, etc) qui fera le lien avec la plateforme.

Un professionnel de Mobil'Id vous contacte ensuite afin de convenir d'une date et d'un lieu de premier rendez-vous (Douarnenez, Audierne).

# *L'hébergement*



## L'hébergement temporaire

Lors d'absence des proches, de nécessité d'un temps de répit pour l'aidant, de sortie d'hospitalisation, de travaux dans votre logement, un accueil en hébergement temporaire peut être envisagé. Il peut aussi vous permettre de vous familiariser avec un nouveau lieu de vie avant un éventuel accueil définitif.

L'hébergement temporaire s'adresse aux personnes de 60 ans et plus et ne peut excéder 90 jours par an.

Certains EHPAD, résidences-autonomie, résidences-services et accueillants familiaux peuvent proposer de l'hébergement temporaire.

Vous pouvez vous rapprocher des établissements afin de connaître les modalités d'admission.

### EHPAD de la Vallée du Goyen Site de Pont-Croix

9 rue Jean Louis Le Goff  
29790 Pont-Croix  
**02.98.70.46.33**

### EHPAD de la Vallée du Goyen Site d'Audierne

Rue Jean-Jacques Rousseau  
29770 Audierne  
**02.98.70.26.10**

### EHPAD Ty Amzer Vad

12 rue Jean Guillou  
29780 Plouhinec  
**02.98.74.93.93**

### Le Golven

10 impasse Ar Roz Bras  
29100 Douarnenez  
**02.98.74.19.15**

### EHPAD Ty Marhic

85 rue Laënnec  
29100 Douarnenez  
**02.98.75.15.04 ou 15.03**

### EHPAD Les Jardins du Clos

21 rue Monte au ciel  
29100 Douarnenez  
**02.98.75.15.04 ou 15.03**

### EHPAD Les Collines Bleues

340 Venelle de Notre-Dame  
29150 CHATEAULIN  
**02.98.86.01.21**

### Domitys Les Gréements d'Or

Voie Florence Arthaud  
29100 Douarnenez  
**02.98.98.60.00**

## Les lieux d'hébergement

### ... L'accueil familial

Les accueillants familiaux, agréés par le Conseil Départemental, vous reçoivent chez eux et vous font partager leur vie de famille.

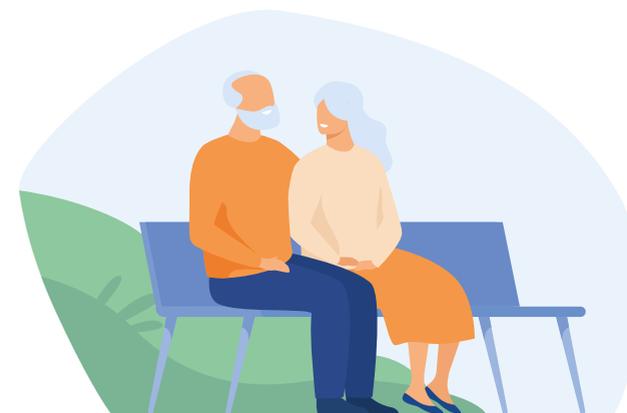
L'accueil familial peut être temporaire ou permanent, à temps partiel ou complet.

L'intervention de soins infirmiers et de professionnels paramédicaux peut y être organisée.

La demande d'accueil se fait auprès du service accueil familial du centre hospitalier de Cornouaille.

### Direction des personnes âgées et des personnes handicapées

Mission accueil familial  
32 Boulevard Dupleix  
CS 29029  
29000 Quimper  
**02.98.76.25.33**



### ...❖ *La résidence-autonomie et la résidence-services*

Les résidences-autonomie et résidences-services sont des établissements non-médicalisés qui vous accueillent dans des logements indépendants. Des services collectifs (restauration, blanchissage, animation) vous sont proposés.

Ces résidences existent sous différents statuts (privés, publics ou associatifs). La demande se fait auprès de l'établissement.

#### Le Golven

10 impasse Ar Roz Bras  
29100 Douarnenez  
**02.98.74.19.15**

#### Domitys Les Gréments d'Or

Voie Florence Arthaud  
29100 Douarnenez  
**02.98.98.60.00**

### ...❖ *L'établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)*

L'EHPAD (anciennement maison de retraite) est un établissement médicalisé qui propose un accueil en chambre individuelle ou double. La restauration, l'entretien de la chambre et du linge, des animations, une surveillance médicale et un accompagnement dans les actes de la vie quotidienne sont assurés.

Les inscriptions en EHPAD se font sur le site internet Via Trajectoire : [www.viatrajectoire.fr](http://www.viatrajectoire.fr)

#### *Les EHPAD gérés par le Centre Hospitalier de Douarnenez :*

#### EHPAD Ty Marhic

85 rue Laënnec  
29100 Douarnenez  
**02.98.75.15.04 OU 15.03**

#### EHPAD Les Jardins du Clos

21 rue Monte au ciel  
29100 Douarnenez  
**02.98.75.15.04 OU 15.03**

#### *Les EHPAD en convention de gestion avec le Centre Hospitalier de Douarnenez :*

#### EHPAD de la Vallée du Goyen Audierne

Rue Jean-Jacques Rousseau  
29770 Audierne  
**02.98.70.26.10**

#### EHPAD de la Vallée du Goyen Pont-Croix

Rue Jean Louis Le Goff  
29790 Pont-Croix  
**02.98.70.46.33**

#### EHPAD Les Collines Bleues

340 Venelle de Notre-Dame  
29150 CHATEAULIN  
**02.98.86.01.21**

#### *Les EHPAD gérés par le Centre Intercommunal d'Action Sociale du Cap-Sizun :*

#### EHPAD La Fontaine

23 rue Arsène Kersaudy  
29790 Pont-Croix  
**02.98.70.40.84**

#### EHPAD Ty Amzer Vad

12 rue Jean Guillou  
29780 Plouhinec  
**02.98.74.93.93**

#### EHPAD Ti Penn Ar Bed

Route de Kerazan  
29770 Cléden-Cap-Sizunc  
**02.98.70.37.37**

*L'accès aux droits  
& au numérique*



*Et  
les aides financières*

## Les acteurs de l'accès aux droits

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

Point d'accueil et d'information senior.

6 Place du Bicentenaire - 29100 Douarnenez

02.98.11.17.35 et 06.31.35.21.31

### ❖ Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS)

Les CCAS constituent l'outil principal des municipalités pour mettre en œuvre les solidarités et organiser l'aide sociale au profit des habitants de la commune.

Les CCAS accompagnent l'attribution de l'aide sociale légale (instruction des dossiers de demande d'aide sociale à l'hébergement ou au titre des services ménagers) et dispensent l'aide sociale facultative (exemple : aide financière exceptionnelle, etc...).

D'autres dispositifs peuvent y être proposés, comme par exemple l'épicerie sociale Ker'Ys à Douarnenez.

Rapprochez-vous de la mairie de votre commune pour davantage d'informations

#### Centre Communal d'Action Sociale

8 rue Ernest Renan  
29100 Douarnenez  
02.98.74.46.21

### ❖ Le Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS)

Le territoire du Cap Sizun s'est doté en 2005 d'un Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS) dont les compétences s'articulent autour de deux grands axes :

- Les personnes âgées et les personnes handicapées
- L'insertion et la lutte contre les exclusions

#### Centre Intercommunal d'Action Sociale

17 rue Lamartine  
BP8 29 770 Audierne  
02.98.74.98.98

Le CIAS du Cap Sizun porte au quotidien des services d'action sociale à destination de sa population : un service de portage de repas, trois EHPAD, un service insertion par le travail, une épicerie solidaire ou encore des hébergements d'insertion.

### ❖ Le Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS)

Les compétences du CDAS auprès des personnes âgées se déclinent dans différents domaines :

- L'Allocation personnalisée d'autonomie et la vie au domicile
- La vie en établissement
- La vie chez un accueillant familial
- L'aide aux aidants
- L'information, l'orientation et la prévention
- L'insertion et la lutte contre les exclusions

#### Centre Départemental d'Action Sociale

27 Rue Maréchal Leclerc  
29100 Douarnenez  
02.98.92.01.93

**3977** C'est le numéro d'appel contre la maltraitance envers les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

Ce numéro s'adresse à la fois aux victimes, aux témoins de situations de maltraitance et à l'entourage privé.

### ❖ Les permanences « Coup de pouce »

Des bénévoles vous accompagnent gratuitement dans vos démarches d'accès aux droits (aide à la complétude des dossiers et pas d'intervention concernant l'évaluation du droit).

MJC - Centre social de Douarnenez 02.98.92.10.07

Ulamir 02.98.74.27.72 sur RDV à Poullan-Sur-Mer, Pouldergat, Kerlaz, Le Juch. **Gratuit**

## L'accès au numérique

Certaines communes de Douarnenez-communauté et du Cap-Sizun proposent un accès au numérique sous différentes formes : conseiller numérique, stage, associations, poste informatique en accès libre dans leur mairie, etc.

### Conseiller numérique de l'Espace France services du Cap-Sizun

Conseiller numérique sur rendez-vous à **Audierne**  
**02.98.70.08.78**

### Ile de Sein

Conseillère numérique  
En rendez-vous  
ou visite à domicile.  
**06.33.97.21.42**

### Douarnenez

Permanence numérique en présence d'une conseillère,  
**le mardi de 14h à 17h**  
à la Maison solidaire de Kermarron  
**Le vendredi de 9h à 12h**  
à la Poste de Tréboul  
**06.77.88.62.05**

### Pouldergat/Poullan

Ateliers avec l'association  
**« les GEEKS »**  
**tous les mercredis**  
de juin à septembre  
À partir de **14h30**  
**pour les débutants**  
et **16h30 pour les amateurs.**  
**02.98.74.61.26**

## ❖ Le dispositif France services

Le dispositif France Services est un guichet unique qui donne accès dans un seul et même lieu aux principaux organismes de services publics : Ministère de l'Intérieur (Agence nationale des titres sécurisés), Pôle emploi, Mutualité Sociale Agricole (MSA), Ministère de la Justice, Assurance Maladie, Ministère des Finances, La Poste, Caisse d'Allocations Familiales (CAF), Assurance-retraite CARSAT.

## ❖ Les Espaces Frances Services

### Audierne

17 Rue Lamartine—29770 Audierne **02.98.70.08.78**  
Du lundi au vendredi : de 9h à 12h 15 et de 13h30 à 17h  
Le mercredi de 9h à 12h15.

### Pouldreuzic

2A Rue de la Mer—29710 Pouldreuzic **02.98.54.49.04**  
Du Lundi au Jeudi : de 09h00 à 12h00 de 13h30 à 17h

### Quimper

2 Rue de l'Ile de Man—29000 Quimper **02.98.52.77.50**  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h30

### Châteaulin

33 Quai Robert Alma—29150 Châteaulin **02.98.16.14.20**  
Du lundi au mercredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h30.  
Le jeudi et le vendredi de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h.

### ... Un agent France Services

#### Douarnenez

29 bis rue Charles de Foucauld à Douarnenez  
**02.98.92.31.82 – 06.47.19.80.84**  
Lundi : 16h-19h Sur RDV  
Mardi : 10h-13h / 14h-19h.  
Mercredi : 8h30-12h30 à Kermarron / 14h-17h30 en  
alternance à Kerguesten (Tréboul) et à la MJC (Port-Rhu).  
Vendredi : 10h-12h / 13h-16h ; et 16h-18h sur RDV

### ... Au sein du Conseil Départemental d'Action Sociale (CDAS)

#### Douarnenez :

- Un poste et une imprimante en accès libre, avec accès internet (clé USB possible),
- Une conseillère sur RDV lundi après-midi et mercredi matin,
- Une assistante administrative accès aux droits sur rdv les lundis et mercredis.

#### Audierne :

- Une conseillère sur RDV mardi et jeudi. Pour les deux sites, prise de RDV au **02.98.92.01.93**



## Les aides financières

### ... Au domicile

Le Conseil Départemental ou votre caisse de retraite peut vous aider à financer les services du maintien à domicile (aide à domicile, portage de repas, téléassistance, accueil de jour,...). Le service évaluateur définira avec vous un plan d'aide. Le montant de l'aide accordée est évalué en fonction de votre autonomie grâce à la grille d'évaluation AGGIR (Autonomie Gérontologique Groupes Iso Ressources, Gir 1 : très dépendant, Gir 6 : autonome) et de vos ressources.

Votre GIR va permettre de définir l'organisme financeur (sous conditions d'attribution).

#### GIR 5 à 6 Caisse de retraite

Vous êtes retraité, votre caisse de retraite peut proposer des aides au financement des services d'aide à domicile pour la réalisation des tâches ménagères (entretien du domicile, linge, courses).

La demande d'aide se fait sur dossier. Renseignez vous auprès de votre caisse de retraite ou auprès du CLIC.

#### GIR 1 à 4 Conseil Départemental

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile est une allocation versée par le Conseil Départemental.

Vous avez besoin d'une aide pour effectuer les actes essentiels de la vie quotidienne (vous levez, vous lavez, vous habillez, vous déplacez), vous avez 60 ans ou plus, vous résidez de façon stable et régulière en France, vous ne bénéficiez pas d'une prestation de même nature, l'APA peut contribuer aux frais liés à votre maintien à domicile. La demande d'APA se fait sur dossier (dossier pouvant être récupéré auprès du CLIC et du CDAS).

**L'APA ne donne pas lieu à récupération sur succession.**

## Caisse de retraite complémentaire

Certaines caisses de retraites proposent des dispositifs favorisant le maintien à domicile, notamment AGIRC-ARRCO (aide à domicile momentanée, Sortir +).

N'hésitez pas à les contacter.

## Mutuelles

En cas d'hospitalisation, contacter votre mutuelle, certaines peuvent vous aider pour votre sortie d'hôpital.

### Services à la personne : un crédit d'impôt pour tous les contribuables.

Les services à la personne donnent droit à un avantage fiscal correspondant au remboursement de 50 % des dépenses engagées (salaires et charges sociales comprises), dans la limite d'un certain plafond.

Le crédit d'impôt bénéficie à tous les contribuables, non-imposables ou imposables. Si l'avantage fiscal dépasse le montant de l'impôt à payer, l'excédent est remboursé par l'administration fiscale.

## ... En EHPAD

Des aides existent pour participer au financement de l'EHPAD : vous pouvez, sous conditions, percevoir l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) en établissement, l'Allocation Personnalisée au Logement (APL - Caisse d'Allocations Familiales) et l'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH). Cette dernière aide, attribuée et versée par le Département, est récupérable sur succession.

Pour plus d'informations, renseignez-vous auprès des acteurs de l'accès aux droits et des EHPAD.

### La réduction d'impôt : Frais liés à la dépendance :

Vous pouvez bénéficier, sous conditions, d'une réduction d'impôt si vous vivez dans un EHPAD.

La réduction d'impôt est de 25 % des dépenses supportées, dans une limite annuelle de 10 000 € par personne hébergée.

La réduction d'impôt maximale est donc de 2 500 € par personne hébergée.

# *le clic*

*Centre local d'information  
et de coordination*



...❖ Pauline Celton : Conseillère  
...❖ Soizic Masson : Assistante sociale

6 place du Bicentenaire

29100 Douarnenez

Tèl. : 02.98.11.17.35

Port. : 06.31.35.21.31

[clic.douarnenez@wanadoo.fr](mailto:clic.douarnenez@wanadoo.fr)

