

# SALON

GRATUIT

## DU BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

SAMEDI 17 FÉVRIER 2024 DE 10H À 16H  
À L'ESPACE SAINT-FIACRE CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE

# LE GUIDE PRATIQUE

**Plus d'informations :**

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) : 02 43 09 55 43

MSA Mayenne-Orne-Sarthe : 02 43 91 83 57



# SOMMAIRE

**MOBILITÉ** 03

**AIDE FINANCIÈRE - ORIENTATION** 04

**SANTÉ - PRÉVENTION - SOINS** 05

**SOUTIEN- ACCOMPAGNEMENT** 06

**ACTIVITÉS - LOISIRS** 07



# MOBILITÉ

## TRANSPORT ADAPTÉ À LA DEMANDE AVEC POSSIBILITÉ D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR UN TIERS.



### MOBILE'IT

48 Rue de la Libération, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

☎ 09 54 07 53 79 ✉ [mobile.it@alicedsl.fr](mailto:mobile.it@alicedsl.fr)



### SCOP TITI FLORIS

ZA du Riblay, 53260, Entrammes

☎ 02 43 98 12 19 ✉ [titi-mayennais@titi-floris.fr](mailto:titi-mayennais@titi-floris.fr)

Société de transports de personnes, tout public, en véhicule 5 à 9 places, avec des véhicules également adaptés pour accès mobilité réduite (fauteuil roulant). Location de véhicules aux particuliers, aux structures, aux associations et vente de véhicules d'occasion.



### ALLÉOP

☎ 09 69 39 14 14

Un service de transport à la demande sur Château-Gontier sur Mayenne, pour les personnes de 75 ans et plus ou pour les personnes à mobilité réduite, sur réservation.



Possibilité de prise en charge : Se rapprocher de votre caisse de retraite ou votre complémentaire santé.

NOTES :



# AIDE FINANCIÈRE - ORIENTATION

## DES PROFESSIONNELS QUI VOUS ACCOMPAGNENT. FINANCEMENT DU MAINTIEN À DOMICILE.



**MAISON DÉPARTEMENTALE DE L' AUTONOMIE**  
10 rue Olivier de Rougé, 53200, Château-Gontier sur Mayenne  
☎ 02 43 67 75 77 ✉ [mda.accueil@lamayenne.fr](mailto:mda.accueil@lamayenne.fr)

Accompagnement dans l'accès aux droits des personnes âgées et en situation de handicap.



**UDAF DE LA MAYENNE**  
26 rue des Docteurs Calmette et Guérin CS 11009, 53010, Laval  
☎ 02 43 49 52 52 🌐 <https://www.udaf53.fr/>

L'Union Départementale des Associations Familiales (UDAF53) représente et soutient les familles vivant sur le département. Elle défend leurs intérêts et les accompagne en fonction de leur besoin. Reconnue d'intérêt général, elle est leur porte-parole officiel auprès des pouvoirs publics mayennais.



**ATMP 53**  
Parc Technopole - Rue Albert Einstein- CS 73023, 53063 LAVAL Cedex 09, Changé  
☎ 02 43 49 13 37 ✉ [secretariatdirection@atmp53.fr](mailto:secretariatdirection@atmp53.fr)



**MSA - Mutualité Sociale Agricole**  
Zone de la Fougetterie, 53200, Château-Gontier sur Mayenne  
☎ 02 43 39 43 39

MSA Mayenne-Orne-Sarthe : droits et démarches des ressortissants agricoles, remboursements santé, prestations familiales, retraite, cotisations, action sociale.



**HARMONIE MUTUELLE**  
TSA 90130, 37049, Tours cedex 1  
☎ 0980 980 880

Harmonie Mutuelle vous accompagne à chaque étape de votre vie en vous proposant des offres et des services en santé, prévoyance, prévention, épargne et retraite.



**ÉCOUTER VOIR OPTIQUE ET AUDITION MUTUALISTE**  
9 route de Sablé, Azé, 53200, Château-Gontier sur Mayenne  
☎ 02 43 70 10 78 ✉ [ecoutervoir.optique.aze@vyv3.fr](mailto:ecoutervoir.optique.aze@vyv3.fr)

Parce qu'une bonne vue et une bonne audition sont essentielles pour profiter de la vie, ÉCOUTER VOIR, enseigne de l'économie sociale et solidaire, vous propose les dernières technologies, des offres et des solutions adaptées à vos besoins et à votre budget.



NOTES :



# SANTÉ - PRÉVENTION - SOINS

## ACTEURS DE LA PRÉVENTION ET DE LA SANTÉ.



### PRÉSENCE VERTE

 <https://www.presenceverte.fr/agences/presence-verte-mayenne-orne-sarthe-le-mans/>



### CENTRE HOSPITALIER DU HAUT ANJOU

1 Quai Georges Lefèvre, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

 Standard - 02 43 09 33 33

Consultation mémoire - 02 43 09 34 55 / Hôpital de jour gériatrique - 02 43 09 34 73

(accueille seulement des patients de 65 ans et plus) / **Accueil de jour - 02 43 09 34 00** (accueille seulement des patients présentant des troubles cognitifs et qui vivent à domicile) / **Équipe mobile de gériatrie - 02 43 09 34 70** (accueille seulement des patients de 75 ans et plus) / **Équipe d'appui en adaptation et réadaptation - 02 43 09 34 00** (accueille seulement des patients de 60 ans et plus en perte d'autonomie)

Le SSIAD accompagne (sur prescription médicale) les personnes en perte d'autonomie importante, pour leurs soins d'hygiène à domicile. L'EMSA accompagne à domicile sur prescription médicale, des personnes ayant des troubles de la mémoire afin de préserver leur autonomie et de favoriser leur maintien à domicile.

### AGRIC-ARRCO



L'Agirc-Arrco ne se limite pas à la retraite, elle englobe également des actions sociales !

Explorez les services et programmes AGIRC-ARRCO dédiés à la prévention santé, à l'assistance aux aidants, et au maintien à domicile sur [www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr), dans la section « et autres services ».

### MSP SUD MAYENNE SANTÉ

9 rue St Aventin, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

 06 52 74 93 07  [coordination.msp.sms@gmail.com](mailto:coordination.msp.sms@gmail.com)

Équipe pluriprofessionnelle (composée de médecins généralistes, IDE, pharmacies, diététicienne, pédicure podologue, ergothérapeute, kinésithérapeutes, orthophoniste) en multi-site sur Château-Gontier, St-Denis-d'Anjou et Bierne. Travaillant de concert pour améliorer la prise en charge du patient.

### MSP DE LA MOTTE VAUVERT

Avenue Eric Tabarly, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

 02 43 70 15 15

### POINT D'ACCUEIL RETRAITE CARSAT

CPAM, 3 place de la mairie, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

 09 71 10 39 60

Le site « Pour Bien Vieillir » recense les ateliers de prévention sur les territoires (possibilité de rechercher par code postal) : <https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>.

### MSAIO

52 Boulevard du 1er Chasseurs, 61000, ALENCON

 02 33 31 41 34  [aadpa@msaio.fr](mailto:aadpa@msaio.fr)

L'Association MSAIO met en place des ateliers de prévention santé pour les seniors, financés par les caisses de retraite, sur les thèmes de la mémoire, de la vitalité et de la nutrition.



# SOUTIEN- ACCOMPAGNEMENT

## DES PROFESSIONNELS QUI VOUS ACCOMPAGNENT AU QUOTIDIEN.



**CCAS DE CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE (Centre Communal d'Action Sociale)**  
**SAAD (Service d'aide et d'accompagnement à domicile)**

Mairie-annexe, place de la mairie, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

☎ 02 43 09 55 80

Un service public de proximité, une réponse à vos besoins pour vous accompagner au quotidien.



**AID'A DOM**

Antenne Château-Gontier, 17 rue Thiers, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

☎ 02 43 06 20 85



**VIVRE ADOM SUD MAYENNE**

1 Avenue Pierre Razilly, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

☎ 02 43 07 36 44 ✉ [sudmayenne@vivre-adom.com](mailto:sudmayenne@vivre-adom.com)

Ensemble pour mener la vie qui vous ressemble ! Vivre Adom : service d'aide à domicile sur Château-Gontier et alentours.



**ENTR'AIDES SERVICES**

9 Pl. de la Mairie, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

☎ 02 43 70 43 60



**ADMR**

9 Pl. Quinefaut, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

☎ 02 43 12 34 32



**MAY'AUTONOMIE**

☎ 02 41 73 88 89 ✉ [mayaautonomie@centich.fr](mailto:mayaautonomie@centich.fr)



May'Autonomie offre un soutien spécialisé aux équipes d'appui en adaptation réadaptation et Soliha, en collaboration avec des ergothérapeutes, pour les individus de plus de 60 ans désirant rester à domicile. Nous prodiguons des conseils pour l'acquisition d'équipements techniques et l'élaboration de projets d'aménagement domiciliaire, tout en nous chargeant de toutes les démarches administratives relatives aux aides financières associées à ces initiatives.



**PÔLE ACCUEIL AIDANTS, AIDÉS (P3A), CCAS DE LAVAL, ACCUEIL DE JOUR, PFR CENTRE ET SUD MAYENNE, EMA**

62 rue Davoust, 53000, Laval

☎ 02 43 49 47 68

La Plateforme d'Accompagnement et de Répit du Sud Mayenne, portée par le CCAS de Laval, accompagne les aidants de personnes souffrant d'une maladie neuro-évolutive (Alzheimer, Parkinson, SEP, post-AVC...) : écoute et soutien des aidants / accès aux dispositifs de répit / maintien de la vie sociale du couple.



**LYCÉE SAINT-MICHEL / ROBERT SCHUMAN**

5 rue Henri Dunant, 53200, Château-Gontier sur Mayenne

☎ 02 43 09 64 64 🌐 <https://eccg53.fr/>

Le lycée professionnel Saint-Michel / Robert SCHUMAN, propose quatre formations dédiées au service à la personne, le BAC Professionnel Services aux personnes et animation des territoires, le CAP Services Aux Personnes et Vente en Espace Rural, le CAP Accompagnant éducatif petite enfance, et le Diplôme d'état d'Accompagnant éducatif et social.



# ACTIVITÉS - LOISIRS

## LOISIRS ET ACTIVITÉS ADAPTÉES



**GÉNÉRATION MOUVEMENT**  
Place de la République, 53200, Château-Gontier sur Mayenne



**SPARTE CENTRE SPORTIF**  
ZA du Riblay, 53260, Entrammes  
✉ [contact@spartesp.com](mailto:contact@spartesp.com)

Le SPARTE propose un accompagnement sportif personnalisé, en individuel ou en groupe, pour améliorer votre santé en salle ou à domicile.



**ASSOCIATION LA CLÉ DES LIENS**  
12 Reu Rene d'anjou, 53200, Château-Gontier sur Mayenne  
☎ 02 43 07 86 21 ✉ [lacledesliens@gmail.com](mailto:lacledesliens@gmail.com) 🌐 <https://lacledesliens.com>

Rompres l'isolement social en conservant son autonomie avec l'association La clé des liens.



Des clubs pour les séniors dont les coordonnées figurent dans l'annuaire des associations  
**TOUTES LES ASSOCIATIONS DE LA VILLE DE CHÂTEAU-GONTIER SUR MAYENNE**  
🌐 <https://www.chateaugontiersurmayenne.fr/association/>



Possibilité de transport : voir fiche « mobilité »

NOTES :



07



# LA CARTE DES SERVICES

