

Bien vieillir dans le Mené



Livret d'information



ADAPTER SON

Je souhaite équilibrer mon alimentation et l'adapter à mes besoins.

Je peux consulter une **diététicienne** pour me conseiller et me suivre.



J'ai des troubles de la déglutition.

Je peux consulter un(e) **orthophoniste** pour pratiquer des exercices spécifiques.

Je peux consulter **mon dentiste** afin de faire vérifier ou modifier mes appareillages dentaires



Retrouvez tous les contacts
dans l'annuaire des contactts
en fin de livret.

ALIMENTATION

J'ai besoin d'aide pour faire mes courses ou préparer mes repas.

Je peux faire appel à une **auxiliaire de vie indépendante** ou via **l'ASAD**.

Je peux m'inscrire au portage de repas auprès de mon **CCAS, CIAS ou en Mairie**.



Je constate une fonte musculaire et/ou une perte de poids.

Je peux demander conseil sur les compléments alimentaires dans l'une des **pharmacies** près de chez moi.



Retrouvez tous les contacts dans l'annuaire des contacts en fin de livret.

SÉCURISER SES

J'ai besoin de prendre soin de mes pieds et d'avoir des chaussures adaptées.



Je peux consulter une **Pédicure-Podologue D.E**, qui pourra soigner et corriger mes problèmes de pieds.

Je peux me rapprocher de **ma pharmacie** pour être conseillé sur des chaussures adaptées à mes problèmes de santé.



J'ai des troubles de l'équilibre et/ou des difficultés à marcher



Je peux consulter un **kinésithérapeute D.E**, qui pourra corriger mes troubles de l'équilibre et me rééduquer à la marche par des exercices adaptés.

Je peux consulter ma **pharmacie** pour m'aider à sécuriser mes déplacements avec de l'appareillage adapté.



Retrouvez tous les contacts
dans l'annuaire des contacts
en fin de livret.

DÉPLACEMENTS

J'ai besoin de sécuriser mes déplacements seul ou avec accompagnement



Je peux contacter une **auto-école** près de chez moi pour reprendre des leçons de conduite et retrouver confiance dans la conduite de ma voiture.

Je peux faire appel au **service de transport à la demande** de la communauté des communes et me déplacer sur l'ensemble du territoire à partir de 5€ le trajet.

Je peux activer le **Service Plus de l'ARGIC-ARCCO** (réservé au +75 ans) et bénéficier d'une prise en charge de l'accompagnement lors de mes déplacements à pieds ou en voiture (dans la limite de 300€/an)

Je peux bénéficier, selon mes problèmes de santé, d'un **bon de transport pour mes RDV médicaux**. il est établi par le médecin que vous devez consulter.



Retrouvez tous les contacts dans l'annuaire des contactts en fin de livret.

SE LOGER EN



Je souhaite être en sécurité dans mon logement.

Je peux faire évaluer les potentiels dangers existants dans ma maison en demandant conseil à **mes professionnels de santé** habituels (infirmiers, Kiné, Pharmacie..) et/ou faire une demande d'intervention à mon **Service d'aide à domicile de référence** (ASAD, SAAD) pour une évaluation complète.

Je peux mettre en place un service de téléalarme/téléassistance afin de pouvoir obtenir de l'aide en cas d'accident ou de problème de santé.

Pour cela je peux prendre contacte avec mon **Service d'Aide à Domicile (ASAD, SAAD)** et le **dispositif Présence Verte**. Je peux également me rapprocher de **ma banque**, certains proposent des services de téléalarme également.



Retrouvez tous les contacts dans l'annuaire des contacts en fin de livret.

TOUTE SÉCURITÉ



J'ai besoin d'adapter mon logement à mon handicap ou en prévention de difficultés à venir.

Je peux contacter **le service Accueil logement de la communauté des communes (LCBC)** pour obtenir conseil et vérifier mon éligibilité aux éventuelles aides disponibles.

Je peux aussi me rapprocher de mon **Service d'Aide à Domicile** de référence pour m'assister dans les démarches et m'orienter vers les bons services.



Dans la mesure du possible, il est toujours préférable d'anticiper l'adaption de son logement que d'attendre qu'un accident ou une maladie survienne rendant le maintien à domicile compliqué.



Retrouvez tous les contacts dans l'annuaire des contactts en fin de livret.

PRENDRE SON CORPS &



J'ai besoin d'assistance pour m'aider à prendre soins de mon corps

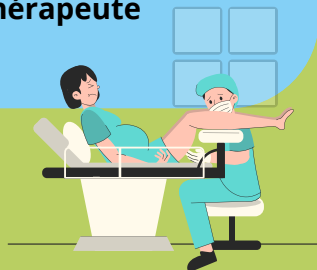
Je peux faire appel aux **service de soins infirmiers** (ASAD ou SSIAD, les cabinets d'infirmières libérales) pour m'aider lors mes soins d'hygiène.

Je peux demander conseil à l'**audioprothésiste** pour évaluer et corriger des pertes d'auditions.

Je peux consulter une **pédicure-Podologue** pour maintenir une hygiène optimale de mes pieds.

Je peux consulter la **sage-femme** pour surveiller, prévenir et traiter des problèmes gynécologiques.

Je peux aussi rééduquer mon corps après une maladie ou un accident auprès d'un **kinésithérapeute**



Retrouvez tous les contacts
dans l'annuaire des contactts
en fin de livret.

SOINS DE DE SON ESPRIT

Je souhaite prendre soins de mon esprit.



Je peux évaluer ma santé mentale en faisant un bilan mémoire, Après de **mon médecin généraliste** qui peut m'orienter vers une **Infirmière ASALEE** et/ou vers une **ESA (équipe spécialisée d'accompagnement)** pour des séances de réhabilitations cognitives.

Je peux contacter mon **Service d'Aide à Domicile (ASAD, SAAD)** pour mettre en place des ateliers mémoires à domicile afin de préserver le plus longtemps possible mes fonctions cognitives.



Je souhaite pouvoir me divertir et maintenir une vie sociale

Je peux prendre contact avec une des **nombreuses associations** proposant des activités adaptées à mes besoins (Sports, jeux, rencontres, ...)



Retrouvez tous les contacts dans l'annuaire des contactts en fin de livret.

SOULAGER



Je suis aidant, quelles aides existent-il pour moi?

Je peux prendre contact avec une **psychologue** et/ou une **sophrologue** afin de m'aider à travailler sur mes émotions, sur l'estime de soi,...

Je peux contacter **L'ASAD ou le CIAS** pour participer au café des aidants et ainsi me permettre d'échanger avec d'autres aidants.



Retrouvez tous les contacts dans l'annuaire des contactts en fin de livret.

LES AIDANTS



Je suis aidant, quelles solutions existent-il pour me soulager?

Je peux contacter **l'EHPAD** pour une solution d'accueil temporaire.

Je peux demander au service **APA** du conseil départemental des "**heures de répit aux aidants**" afin de pouvoir demander l'assistance d'une personne pour me soulager quelques heures pour prendre soins de moi.

Je peux faire appel à **l'association "bulle d'air"** qui met en place un service de répit aux aidants (en journée, de nuit, le week-end ou en semaine). Ce service peut être financé par l'APA ou un crédit d'impôt.

Je peux enfin inscrire mon parent dans un **Accueil de jour**.



Retrouvez tous les contacts dans l'annuaire des contactts en fin de livret.

ADMINISTRATIF:



Je souhaite me protéger et protéger ma famille

Je peux demander une mesure de protection en faisant appel au service d'un **mandataire judiciaire pour les personnes majeures** (MJPM), qui m'accompagnera dans l'exercice de mes droits au quotidien.

Je peux me rapprocher de l'**association Famille Rurale**, pour obtenir des conseils budget et défense des consommateurs

Je souhaite une assistance dans mes démarches administratives

Je peux prendre RDV auprès de mon agent **FRANCE SERVICE** de mon territoire afin de m'assister pour mes démarches (CAF, Retraites, Assurance maladie, Impôts...)



Retrouvez tous les contacts dans l'annuaire des contacts en fin de livret.

SE GÉRER EN TOUTE CONFIANCE



Je souhaite anticiper et/ou gérer ma dépendance

Je peux faire appel au **service APA** (Aide personnalisée à l'Autonomie) **du conseil général**.

Je peux me faire assister du **CLIC, du CIAS ou de l'ASAD** (service d'aide à domicile) dans mes démarches de demande d'APA.

Je peux me rapprocher de **l'EHPAD** proche de chez moi pour initier une démarche de changement de lieu de vie



Retrouvez tous les contacts
dans l'annuaire des contactts
en fin de livret.

ANNUAIRE

Avant toutes démarches, pensez à en parler à votre médecin traitant qui

Adapter son alimentation

| Nom | Profession | Téléphone | Adresse |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------------|---|
| Justine Réthoré | Diététicienne | 06 89 60 81 08 | 402 rue des châtaigniers 22330 Plessala |
| CCAS Le Mené | Service de portage de repas | 02 96 34 94 22 | Rue des musiciens 22330 Collinée |
| CCAS Plouguenast-Langast | Service de portage de repas | 02 96 28 79 13 | Rue des écoles 22150 Plouguenast |
| ASAD Mené Rance | Service d'auxiliaire de vie | 02 96 34 90 10 | 12 rue simon d'Estienne 22330 Collinée |
| SAAD Service d'Aide A Domicile | Service d'auxiliaire de vie | 02 96 66 09 06 | 3 rue des écoles 22150 Plouguenast |
| Yvette & Maria | Service d'auxiliaire de vie | 09 53 54 73 04 | 12 rue de la Métairie 22510 St Glen |
| Laura Fournier | Orthophoniste | 07 84 15 98 69 | 402 rue des châtaigniers 22330 Plessala |
| Marie-Françoise Rambaud | Orthophoniste | 02 96 31 47 58 | 11. rue st-Guillaume 22330 Collinée |
| Maëlle Lars | Orthophoniste | 09 87 37 07 62 | 2. rue de lamotte parent 22150 Plouguenast |
| Pharmacie de la Chesnaie | Pharmacie (Compléments alimentaires) | 02 96 26 52 99 | 404 rue des châtaigniers 22330 Plessala |
| Pharmacie du Mené | Pharmacie (Compléments alimentaires) | 02 96 31 40 12 | 16 la crix Jeanne Even 22330 Collinée |
| Pharmacie du Lié | Pharmacie (Compléments alimentaires) | 02 96 28 70 15 | 8 rue du Général DeGaulle 22150 Plouguenast |

Sécuriser ses déplacements

| Nom | Profession | Téléphone | Adresse |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------|---|
| Ludivine Lollichon | Pédicure-Podologue | 02 96 26 89 32 | 1. rue des lilas 22330 Plouguenast |
| Pharmacie de la Chesnaie | Pharmacie (Aide à la marche) | 02 96 26 52 99 | 404 rue des châtaigniers 22330 Plessala |
| Pharmacie du Mené | Pharmacie (Aide à la marche) | 02 96 31 40 12 | 16 la crix Jeanne Even 22330 Collinée |
| Pharmacie du Lié | Pharmacie (Aide à la marche) | 02 96 28 70 15 | 8 rue du Général DeGaulle 22150 Plouguenast |
| Angélique Carro | Kinésithérapeute | 02 96 25 72 56 | 402 rue des châtaigniers 22330 Plessala |
| Thomas Renault & Alexandre Schmit | Kinésithérapeute | 02 96 30 96 67 | 1 rue des Musiciens 22330 Collinée |
| Vanessa Valencia Marquez | Kinésithérapeute | 06 25 88 28 93 | 1 rue des lilas 22150 Plouguenast |
| François Lars | Kinésithérapeute | 09 87 37 07 62 | 2 rue de lamotte parent 22150 Plouguenast |
| Mobi-Bretagne | Service de transport à la demande | | Inscription dans votre mairie déléguée |
| AGIRC-ARRCO | Dispositif "Sortir Plus" | 09 71 09 09 71 | |
| Auto-école Sérénitude | Auto-école | 02 96 30 36 83 | 22 rue du Mené, 22330 Collinée |

Se Loger en toute sécurité

| Nom | Profession | Téléphone | Adresse |
|--------------------------|--|----------------|--|
| ASAD Mené Rance | Télé-alarme/boite à clé/bilan logement | 02 96 34 90 10 | 12 rue simon d'Estienne 22330 Collinée |
| SAAD | Télé-alarme/boite à clé | 02 96 66 09 06 | 3 rue des écoles 22150 Plouguenast |
| Présence verte | Télé-Alarme | 02 96 78 87 42 | www.presenceverte.fr |
| Service Accueil Logement | Adaptation logement | 02 96 66 09 07 | LCBC 4-6 bd de la gare 22600 Loudéas |

DES CONTACTS

pourra vous orienter et vous remettre les prescriptions si nécessaire

Prendre soins de son corps & de son esprit

| Nom | Profession | Téléphone | Adresse |
|---|--------------------|----------------|---|
| ASAD Mené Rance | Service soins | 02 96 34 90 10 | 12 rue simon d'Estienne 22330 Collinée |
| SSIAD | Service soins | 02 96 66 09 06 | 3 rue des écoles 22150 Plouguenast |
| Cabinet infirmier Collinée | Soins infirmiers | 02 96 34 91 92 | 1 rue des musiciens 22330 Collinée |
| Cabinet infirmier Soulabaille/Ruello/Poiltvé | Soins infirmiers | 02 96 26 11 01 | 402 rue des châtaigniers 22330 Plessala |
| Cabinet infirmier Le Gallais/LeFeuvre/Guiguen | Soins infirmiers | 02 96 26 12 63 | 402 rue des châtaigniers 22330 Plessala |
| Cabinet infirmier Langast | Soins infirmiers | 02 96 26 82 59 | Résidence du centre 22150 Langast |
| Cabinet infirmier Plouguenast | Soins infirmiers | 02 96 28 78 76 | 1 rue des lilas 22150 Plouguenast |
| Ludivine Lollichon | Pédicure-Podologue | 02 96 26 89 32 | 1, rue des lilas 22330 Plouguenast |
| Angélique Carro | Kinésithérapeute | 02 96 25 72 56 | 402 rue des châtaigniers 22330 Plessala |
| Thomas Renault & Alexandre Schmit | Kinésithérapeute | 02 96 30 96 67 | 1 rue des Musiciens 22330 Collinée |
| Vanessa Valencia Marquez | Kinésithérapeute | 06 25 88 28 93 | 1 rue des lilas 22150 Plouguenast |
| François Lars | Kinésithérapeute | 09 87 37 07 62 | 2 rue de lamotte parent 22150 Plouguenast |
| Nelly Jagorel | Sage-Femme | 02 57 78 00 40 | 402 rue des Châtaigniers 22330 Plessala |
| Kevin Delavergne | Audioprothésiste | 02 96 30 60 44 | 3 place de la mairie 22330 Collinée |
| ESA | Erqothérapeutes | 02 96 84 63 43 | 1, rue du 19 mars 1962 22250 Broons |

Soulager les aidants

| Nom | Profession | Téléphone | Adresse |
|---------------------------|-----------------------------|----------------|--|
| Virginie Tréheux | Sophrologue | 06 50 77 77 35 | 402 rue des châtaigniers 22330 Plessala |
| ASAD Mené Rance | Service soins | 02 96 84 63 43 | 1, rue du 19 mars 1962 22250 Broons |
| CIAS | | 02 96 66 09 09 | LCBC 4-6 bd de la gare 22600 Loudéac |
| Résidence de la Clairière | EHPAD | 02 96 34 94 22 | Rue des musiciens 22330 Collinée |
| Résidence du Soleil D'Or | EHPAD | 02 96 26 13 16 | 11 rue Dr Bellamy 22330 Plessala |
| Les Eglantines | Accueil de jour | 02 96 25 35 82 | Rue de la chesnaie 22600 Loudéac |
| Le Jardin des sens | Accueil de jour | 02 96 26 03 60 | Merdrignac |
| L'escale | Accueil de jour | 02 96 69 30 30 | Moncontour |
| Association "Bulle d'air" | Service de repas à domicile | 02 98 85 85 48 | www.armoric-services.fr |

Administratif: Se gérer en toute confiance

| Nom | Profession | Téléphone | Adresse |
|------------------|------------------------------------|----------------|--|
| France Service | Aide aux démarches administratives | 02 96 31 47 17 | Mairie le Mené 22330 Collinée |
| Familles Rurales | Conseils économiques et financiers | 02 96 33 00 94 | Mairie le Mené et Plouguenast |
| Service APA | Aides à la dépendance | 02 96 62 62 22 | www.cotesdarmor.fr/vos-services/l-apa |
| CLIC | Infos et coordination | 02 96 66 21 06 | rue de la chesnaie 22600 Loudéac |
| ASAD Mené Rance | Assistance aux démarches APA | 02 96 34 90 10 | 12 rue simon d'Estienne 22330 Collinée |
| SAAD | Assistance aux démarches APA | 02 96 66 09 06 | 3 rue des écoles 22150 Plouguenast |

**Dépliant d'information édité par le Pôle de santé
"Mené Terre de Santé" en 2026.**

Ce document n'est pas exhaustif et a pour objectif de vous orienter vers l'expertise d'un professionnel adapté à votre situation.

Par ailleurs, les informations et contacts figurant dans ce document sont susceptibles d'évoluer. Nous vous encourageons à consulter un professionnel de santé près de chez vous pour vous assurer que les informations demeurent valides.

