

LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

CONTACTS



Liste non exhaustive,
établie pour le Bessin
màj le 03/07/24

Demander la dernière version au CLIC

Vous avez envie de **discuter**, de **partager**, d'**être moins seul(e)**, plusieurs solutions s'offrent à vous :

[Liste des contacts par ordre alphabétique]

LES SERVICES TÉLÉPHONIQUES D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN MORAL

AU BOUT DU FIL

Pour toute **personne qui aime bavarder**, qui a envie de partager et de passer d'agréables moments, *Au bout du fil* offre ce lien amical par téléphone, chaque semaine. Il suffit simplement de transmettre à l'association les jours et heures préférés pour recevoir un appel de leur part.

☎ 01 70 55 30 69 (N° gratuit) ✉ service@auboutdufil.org 🌐 www.auboutdufil.org

CROIX-ROUGE ÉCOUTE

Pour toute **personne ayant besoin de parler**, écoute bienveillante, orientation et appels de convivialité.

☎ 0800 858 858 (N° gratuit) 🌐 <https://www.croix-rouge.fr/soutien-psychosocial-par-telephone>

SOLITUD'ÉCOUTE

Des bénévoles de l'association les Petits Frères des Pauvres apportent une **écoute bienveillante et confidentielle** pour les personnes de plus de 50 ans.

☎ 0800 47 47 88 (N° gratuit) 🌐 www.petitsfreresdespauvres.fr

SOS AMITIÉ – antenne de Caen-St-Lô

Service d'écoute par téléphone, messagerie et tchat destiné à **accueillir la parole de celles et ceux qui traversent une période difficile**.

☎ 02 31 44 89 89 (N° gratuit) 🌐 www.sos-amitie.com

VIVRE SON DEUIL – CALVADOS

Des bénévoles sont formés à l'**écoute des personnes endeuillées** pour apporter un soutien individuel ou proposer des groupes de paroles.

8, rue Germaine Tillion 14000 CAEN

☎ 02 31 82 20 16 (Prix d'un appel local) ✉ vsd.normandie@gmail.com

RECEVOIR DES VISITES

Les **services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD)** sont les premiers interlocuteurs pour le maintien du lien social : discussions, lectures, promenades, accompagnements... Le CLIC met à disposition une fiche « *Aide à domicile* » avec l'ensemble des contacts utiles.

Le CLIC du Bessin vous accueille pour répondre à vos demandes

3 rue François Coulet à BAYEUX

☎ 02 31 51 10 72 ✉ clicbessin@calvados.fr

AUMÔNERIE DU CENTRE HOSPITALIER DE BAYEUX

Le service de l'aumônerie propose une **présence auprès des personnes en souffrance** (personnes âgées, hospitalisées et/ou polyhandicapées), quelle que soit leur confession : visites au chevet pour converser, lien avec l'extérieur, ou encore accompagnement des personnes en soins palliatifs. Les bénévoles travaillent en lien étroit avec la Société St Vincent de Paul pour un relais à domicile mais également avec la Croix Rouge pour l'organisation du transport des familles.

Interventions au Centre Hospitalier de Bayeux, Service de Soins de suites et Réadaptation de Bayeux et EHPAD Champ-Fleury et BeauSéjour.

☎ **02 31 51 51 51** : standard de l'hôpital de Bayeux ou ☎ **02 31 71 76 76** : standard de l'hôpital d'Aunay

BIENVEILLANCE À DOMICILE DE L'UNA DU CALVADOS

Des **heures de bienveillance** mensuelles subventionnées par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Calvados permettent de renforcer le lien social : visites de convivialité, aide aux démarches administratives, désencombrement de logement, etc.

Amaëlles-UNA du Calvados, Coline HUET ☎ **06 72 91 70 36** ✉ c.huet@unaducalvados.fr

SOCIÉTÉ SAINT VINCENT DE PAUL

La **Société Saint Vincent de Paul réalise des visites à domicile et en EHPAD**, ainsi qu'une distribution de colis alimentaires pour des personnes isolées et fragilisées financièrement. Les visites permettent échanges et discussions, elles sont réalisées le plus souvent en binôme, avec une personne isolée elle-même, pour aller au contact des autres. Elles peuvent se mettre en place en relais de l'aumônerie du CH d'Aunay-Bayeux suite à un séjour hospitalier. *Interventions sur Bayeux et Port-en-Bessin.*

D'autres rencontres sont également proposées :

- « *Cafés sourire* », tous les mercredis après-midi (sf vacances scolaires) à la Maison Pierre MAUBANT, Quartier d'Argouges à BAYEUX. Ouvert à tous pour des jeux, discussion, écoute et partage. Lecture et dessin peuvent se faire sur demande. Une aide informatique est en projet.
- « *Table ouverte* », tous les derniers mardis de chaque mois. Ouvert à tous. Repas de midi (5 € demandés à ceux qui le peuvent) à la Salle paroissiale St Patrice. Inscription obligatoire 10 jours avant.

Hubert de LAMOTTE ☎ **06 75 22 55 21** ✉ khub85440@gmail.com

UNIS-CITÉ

Les **volontaires sont des jeunes effectuant un service civique** au sein de l'association. Les objectifs sont de rompre l'isolement des personnes âgées, de développer des liens intergénérationnels, de favoriser le bien-être et de préserver l'autonomie. Visites pour proposer un temps d'échange, de loisirs, de balades, de sorties culturelles, de jeux... selon les envies.

Interventions sur le Bessin

☎ **07 67 04 50 71** (N° gratuit) 🌐 www.uniscite.fr

*INITIATIVES PAR COMMUNE

Des **équipes citoyennes et bénévoles** se forment progressivement sur le territoire. Elles réalisent gratuitement des visites conviviales au domicile des personnes isolées.

☎ **Contactez votre mairie ou votre CLIC**

Isigny-sur-Mer

VISITEURS BÉNÉVOLES

Le CCAS de la commune d'Isigny-sur-Mer a constitué une équipe de visiteurs bénévoles à domicile pour lutter contre la solitude en créant du lien social.

CCAS d'Isigny-sur-Mer – Rue Thiers

☎ 02 31 51 24 00

De nombreuses communes proposent des **initiatives afin de lutter contre l'isolement** : organisation de sorties, de séjours vacances, de spectacles ou encore de repas annuel des aînés...

☎ **Contactez votre mairie ou CCAS pour plus d'informations**



« Plan canicule et plan grand froid »

N'hésitez pas à vous manifester auprès de la mairie ou du CCAS de votre commune pour recevoir une attention particulière lors des périodes de fortes chaleurs ou de grands froids (appels, surveillance...).

ANIMATIONS CULTURELLES OU DE LOISIRS

Les **clubs, associations et résidences autonomie** restent des **acteurs essentiels pour créer du lien social** entre les personnes d'une même voire de différentes générations. Ils ont identifié comme étant un réseau social à part entière.

☎ **Contactez votre mairie ou votre CLIC**

MÉDIATHÈQUE LES 7 LIEUX - PORTAGE DE LIVRES

Ce portage de livres réalisé par des bénévoles permet d'aller vers les seniors éloignés de la médiathèque et résidants en EHPAD ou résidences de Bayeux Intercom.

1 *bvd Fabian Ware*

☎ 02 31 51 20 20

RÉSIDENCE LES FALAISES BLANCHES

Les *Falaises Blanches* proposent de nombreuses activités tout au long de l'année ouvertes aux personnes extérieures à la Résidence, en plus d'une offre d'hébergement temporaire. Tarif : se renseigner sur place.

4 *chemin St Julien 14400 BAYEUX*

☎ 02 31 10 44 00

*INITIATIVES PAR COMMUNE

Bayeux

ACCUEIL - ANIMATIONS - SORTIES

Un calendrier d'animations est proposé tout au long de l'année dans les 2 centres socio-culturels de la ville.

Espace St Jean – 22 rue des Anciens Chênes Gaulois ☎ 02 31 92 53 01

Espace Argouges – 48 bis rue de Beauvais ☎ 02 31 10 15 79

Trévières

ACCUEIL - ANIMATIONS

Des animations intergénérationnelles sont proposées tout au long de l'année afin de rompre l'isolement des aînés.

Espace de Vie sociale Isigny Omaha Intercom – 71 impasse du haras

☎ **07 79 05 33 87**

DISPOSITIFS POUR LES AIDANTS

HALTE RÉPIT DÉTENTE ALZHEIMER

Portée par la Croix Rouge, la HRDA accueille tous les mercredis après-midi de 14h à 17h des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer à un stade débutant pour des activités ludiques (jeux, activités de loisirs, cuisine, discussion etc.). Cet accueil non médicalisé permet de rompre le face-à-face exclusif avec l'aidant. Possibilité de transport dans un rayon de 15 km autour de la Maison des Solidarités. Coût : 5€ les 3 heures.

Maison des Solidarités, 16 Boulevard Eindhoven 14400 BAYEUX

☎ **02 31 92 22 22** ou **06 61 31 36 40**

INSTANT RÉPIT

Portée par la Maison de Jeanne, l'Instant Répit intervient pour relayer les proches-aidants à domicile. La plateforme propose également des sessions de formation, ainsi que des temps de rencontre destinés à celles et ceux qui accompagnent un proche âgé en perte d'autonomie.

Adhésion annuelle : 75€

Interventions sur le Bessin

☎ **06 40 82 27 86**

POUR ALLER PLUS LOIN...



« Bon à savoir »

Vous souhaitez être accompagné(e) pour réaliser vos démarches administratives ou lors de vos sorties, des fiches thématiques sont à votre disposition :

« Points Info 14 »

« Informatique & numérique »

« Aide à la mobilité et au transport »

☎ **Contactez votre mairie ou votre CLIC**