ÎLE D'OLÉRON
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES



ÉDITION 2026 / 2027

GUIDE DU BIEN VIEILLIR À OLÉRON

Contrat Local de Santé

NUMÉROS D'URGENCE

SAMU
15
Urgence médicale

POLICE SECOURS
17
Signaler une infraction

POMPIERS
18
Situation de péril ou d'accident

URGENCE SMS
114
Accessible par fax ou sms

EUROPE
112
Urgence médicale, péril, infraction

ENFANCE
119
Enfance en danger

PRÉVENTION SUICIDE
3114
Détresse psychologique

VIOLENCES CONJUGALES
3919
Victimes de violence

HARCÈLEMENT
3018
Violences numériques, harcèlement

EN MER
196
Sauvetage en mer

PHARMACIE DE GARDE
Pour connaître la pharmacie de garde la plus proche

32 37
ou sur ww.3237.fr

ÉDITO

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE L'ÎLE D'OLÉRON

« Il fait bon vieillir à Oléron »

Que l'on soit Oléronaise ou Oléronais depuis de longues années ou nouvellement installé, la question du « bien vieillir », nous concerne tous…

Aujourd'hui, les 60 ans et plus représentent près de 46 % de la population de l'île (+ 10 % par rapport au reste de la Charente-Maritime), face à cette évolution la notion du « bien vieillir » prend tout son sens. C'est pourquoi une attention particulière est portée à la vie quotidienne de tous les habitants, et en particulier aux plus âgés d'entre nous.

Cette solidarité est un axe fort de la politique engagée par la Communauté de Communes depuis de nombreuses années, elle traduit la volonté de répondre aux besoins des personnes âgées d'accès aux droits (ouverture de l'Espace France Services), du maintien du lien social (vie culturelle et associative) et d'aménagement du cadre de vie (aménagement des cœurs de village).

Avec l'âge, des attentes et des besoins nouveaux apparaissent.
Ce guide vous informe sur tous les services de proximité disponibles sur les 8 communes de l'île. Vous y trouverez de nombreuses réponses dans des domaines très divers tels que l'adaptation de votre logement, les transports, les loisirs… Et bien-sûr, des conseils pour bien vieillir !!

Vous y trouverez également les contacts de celles et ceux à même de vous accompagner, et d'apporter des réponses à vos interrogations.

Ce guide manifeste notre volonté forte d'agir collectivement pour faire de l'île d'Oléron un territoire de solidarité pour « bien vivre » et « bien vieillir ensemble ».

Michel Parent
PRÉSIDENT DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE L'ÎLE D'OLÉRON
Chantal Chartier
VICE-PRÉSIDENTE CHARGÉE DE LA SANTÉ, SOCIAL ET GRAND-ÂGE

SOMMAIRE

Prendre soin de moi pour bien vieillir 5

M'informer 11

Me déplacer 15

Choisir mes loisirs et participer à la vie locale ... 23

Bien vivre chez moi 37

Connaître mes droits 45

Annuaire 56



1. PRENDRE SOIN DE MOI POUR BIEN VIEILLIR



Vieillir sainement consiste à repousser ou réduire les effets non souhaités du vieillissement.
Les objectifs du « bien vieillir » sont de maintenir un état de santé physique et mental, d'éviter les troubles et de rester actif et autonome.

Quelques conseils….

1. PRENDRE SOIN DE SOI POUR BIEN VIEILLIR

« BIEN VIEILLIR » D'ACCORD... MAIS COMMENT ?

On estime en effet qu'à l'horizon de 2050, les plus de 60 ans représenteront un tiers de la population française. La priorité aujourd'hui n'est plus d'allonger la durée de la vie mais surtout de bien vieillir !
Il est largement prouvé que **renforcer les connaissances des personnes sur « le bien vieillir » permet de prolonger leur autonomie et soutenir santé et qualité de vie à domicile le plus longtemps possible.**

POUR LES JEUNES RETRAITÉS

Les recommandations pratiques et conseils incitent à bien manger et bouger, garder son cerveau en éveil, mais aussi penser à soi, partager et rester en contact avec les autres.
Sans oublier, le désir et le plaisir qui permettent de donner de la saveur à la vie et d'avancer sereinement en âge.

POUR LES PERSONNES ÂGÉES DE 75 ANS ET PLUS

Le corps évolue et de nouvelles situations apparaissent auxquelles il est nécessaire de s'adapter.
Vous trouverez dans ce guide, des informations pratiques concernant le lien social, les fonctions cognitives, l'alimentation, l'activité physique, le partage avec les autres ou encore la prévention de la santé.



QUELQUES CONSEILS...

COMMENT CONSERVER UN ESPRIT VIF ET ALERTE ?

S'intéresser à l'actualité, aimer apprendre et découvrir, avoir des activités intellectuelles, ludiques, sont les clés d'une vie sociale diversifiée. Cela suscite de riches échanges avec votre entourage, surtout avec les plus jeunes qui vous ouvriront de nouveaux horizons (comme les nouvelles technologies) et auxquels vous apporterez votre expérience et votre vécu.

ACTIVITÉ PHYSIQUE NE RIME PAS FORCÉMENT AVEC SPORT

L'activité physique permet de prévenir les chutes et d'entretenir ses fonctions cognitives, c'est-à-dire les capacités à comprendre, mémoriser, à restituer ce qu'on a appris… Alors, pourquoi ne pas se fixer des objectifs quotidiens, marche, vélo, jardinage ou bricolage.
C'est la régularité qui est bénéfique. Mieux vaut « bouger » 10 à 30 minutes tous les jours que 3 heures une fois par semaine.

L'ÉQUILIBRE EST DANS L'ASSIETTE ET LE MOUVEMENT

Adaptez l'alimentation à vos besoins et en quantité suffisante. Maintenez un rythme régulier de trois repas par jour ponctués d'une ou deux collations dans la journée.
Et si vous jardinez, vous pourrez préparer, avec les légumes de votre potager, des plats équilibrés et savoureux, à partager avec votre entourage.
En associant une activité physique régulière à une alimentation saine, vous pourrez améliorer votre hygiène de vie (sommeil, bien-être).
Le guide MANGER-BOUGER vous conseille :
www.mangerbouger.fr
Onglet : Manger mieux

RIRE POUR SE SENTIR MIEUX ?

Rire est non seulement agréable mais aussi un excellent remède contre la morosité et pour la santé. Il est recommandé de rire au moins 10 à 15 minutes par jour pour aider à se maintenir en forme (diminue le stress, abaisse la tension artérielle...)

COMMENT CONTINUER À RIRE :

• En vivant l'instant présent, en profitant d'un moment de détente, en laissant s'exprimer notre spontanéité…

• En privilégiant ce qui nous fait rire dans nos lectures, nos programmes audiovisuels, nos choix de films au cinéma…

• En développant nos relations sociales pour créer des occasions de rire avec les autres…



MA SANTÉ AU QUOTIDIEN

CONSULTER SON MÉDECIN GÉNÉRALISTE



Un rendez-vous annuel permet d'analyser les petits changements qui peuvent avoir leur importance : prise ou perte de poids, essoufflement, sommeil de mauvaise qualité, fatigue accrue, etc.

FAIRE EXAMINER SA PEAU



Les plus fréquents cancers de la peau, touchent surtout les personnes de plus de 50 ans. La détection précoce offre de meilleures chances de guérison, il est recommandé de consulter **un dermatologue une fois par an.**

CONTRÔLER SA VUE



Le Syndicat National des Ophtalmologistes de France recommande, à partir de 55 ans, de consulter **un ophtalmologiste tous les ans** pour vérifier que vous n'êtes pas atteint de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

PRENDRE SOIN DE SES PIEDS



Lombalgies, gonalgies (douleurs des genoux), douleurs articulaires… de nombreuses pathologies sont dues à un problème de pieds non diagnostiqué.
Il est recommandé de consulter **un podologue au moins une fois par an.**

DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL



Près de 95% des cancers colorectaux sont diagnostiqués après 50 ans. **De 50 à 74 ans,** vous pouvez bénéficier d'un **test de dépistage gratuit, tous les deux ans,** dans le cadre d'un programme national mis en place par l'Assurance Maladie. Détecté rapidement, ce cancer se guérit dans neuf cas sur dix.

PRESERVER VOTRE AUDITION



Pour conserver une bonne audition, le meilleur réflexe est d'aller consulter **un ORL ou un audioprothésiste, surtout après 60 ans**.
Si vous avez l'impression de moins bien entendre, il faut réagir rapidement et prendre rendez-vous chez l'ORL. Plus la prise en charge est rapide plus vos capacités auditives seront préservées.

MA SANTÉ AU QUOTIDIEN (SUITE)

SI VOUS ÊTES UNE FEMME :



La Ligue nationale contre le cancer recommande un suivi annuel de gynécologique. De 30 à 65 ans, 3 ans après le dernier examen normal, **il est recommandé de faire un frottis tous les 5 ans**. Cette consultation, selon l'Institut National du Cancer permettrait d'éviter 90% des cancers du col de l'utérus

En France, **le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme**. Pour le prévenir, il est conseillé de faire examiner vos seins (palpation) par un professionnel de santé : un généraliste, un gynécologue ou une sage-femme et pratiquer l'autopalpation. **De 50 à 74 ans, vous pouvez bénéficier d'un test de dépistage gratuit, tous les deux ans,** dans le cadre d'un programme national mis en place par l'Assurance Maladie.

SI VOUS ÊTES UN HOMME :

Le cancer de la prostate est le cancer masculin le plus fréquent. A partir de 75 ans, l'élargissement de la prostate est présent chez 90 % des hommes. L'association française d'urologie plaide pour un dépistage via un dosage de PSA (antigène prostatique spécifique) à partir de 45 ans pour les personnes à risque et à 50 ans pour les autres.

Si les **troubles urinaires** ne sont pas toujours révélateurs d'un cancer de la prostate, ils doivent cependant vous amener à consulter votre médecin traitant ou un urologue.

Bien d'autres conseils sur le site bien vieillir :
www.santepubliquefrance.fr
Onglet : la santé à tout âge.

2. M'INFORMER

Pour vous accompagner dans vos démarches et trouver la bonne information…



2. M'INFORMER

LES MAIRIES ET LES CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Pour tout renseignement administratif ou d'ordre général (démarches d'état civil, documents officiels) le personnel d'accueil vous oriente vers le bon service :

Dolus
Place Simone Veil
05 46 75 32 36

Grand-Village-Plage
Bd de la plage
05 46 47 50 18

La Brée-les-Bains
Place de la république
05 46 47 83 11

Le Château
Bd Victor Hugo
05 46 75 53 00

Saint-Denis
27, rue de la libération
05 46 47 85 48

Saint-Pierre
1, place Gambetta
05 46 47 31 12

Saint-Georges
875, avenue du Trait d'Union
05 46 75 51 44

Saint-Trojan
66, rue de la république
05 46 76 00 30



LA DÉLÉGATION TERRITORIALE DE L'ACTION SOCIALE DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA CHARENTE MARITIME

LA DÉLÉGATION TERRITORIALE PROPOSE :

Un coordinateur Autonomie :

Assure les missions d'informations, d'orientation et d'accompagnement des personnes âgées et en situation de handicap, de leur famille et des aidants.

Une équipe de travailleurs sociaux :

Assistants sociaux, éducateurs spécialisés vous accompagnent dans vos questions relatives à l'accès aux soins et la santé, l'éducation et le soutien à la parentalité, les aides aux personnes âgées et handicapées, l'insertion sociale et professionnelle, l'accès aux droits et les aides financières éventuelles…

- **Antenne de Saint-Pierre d'Oléron**
  8, Rte des Allées
  05 46 47 00 68.

ESPACE FRANCE SERVICES

LES AGENTS, VOUS ACCOMPAGNENT POUR :

- **Constituer votre dossier administratif**
- **Actualiser votre situation**
- **Utiliser un service en ligne**
- **Faire une simulation d'allocations (CPAM, CAF, CARSAT, etc...)**
- **Permanences des partenaires : ADIL, UDAF BUDGET, conciliateur de justice, CCI - CMA, etc...**

Saint-Pierre-d'Oléron
- 55, Rte des Allées
  05 46 47 65 00
(Permanences dans les 8 communes de l'île d'Oléron sur RDV)

À noter Un arrêt du transport à la demande est situé devant l'espace France Services

LE DISPOSITIF D'APPUI À LA COORDINATION DE CHARENTE-MARITIME (DAC 17)

Antenne de Saint-Pierre - 0809 109 109

LE DAC 17 PROPOSE :

- D'accompagner l'organisation des parcours de santé complexes, coordonner et suivre les interventions autour du patient.

- D'aider à l'organisation, la planification et la coordination des interventions, recherche et mobilisation d'une expertise.

- De fournir un appui pour les admissions et sorties d'établissements de santé et médico-sociaux :

- De préparer l'admission du patient (transport, suspension des interventions au domicile…)

- D'aider à l'organisation anticipée du retour à domicile.



3. ME DÉPLACER

Conduire est souvent synonyme de liberté et surtout d'autonomie. Mais avec l'âge, l'aptitude à la conduite diminue progressivement.
Pour continuer à se déplacer, il existe d'autres moyens de transport ou la possibilité de se faire accompagner.



3. ME DÉPLACER

SE DÉPLACER À VÉLO (AMÉNAGEMENTS CYCLABLES)

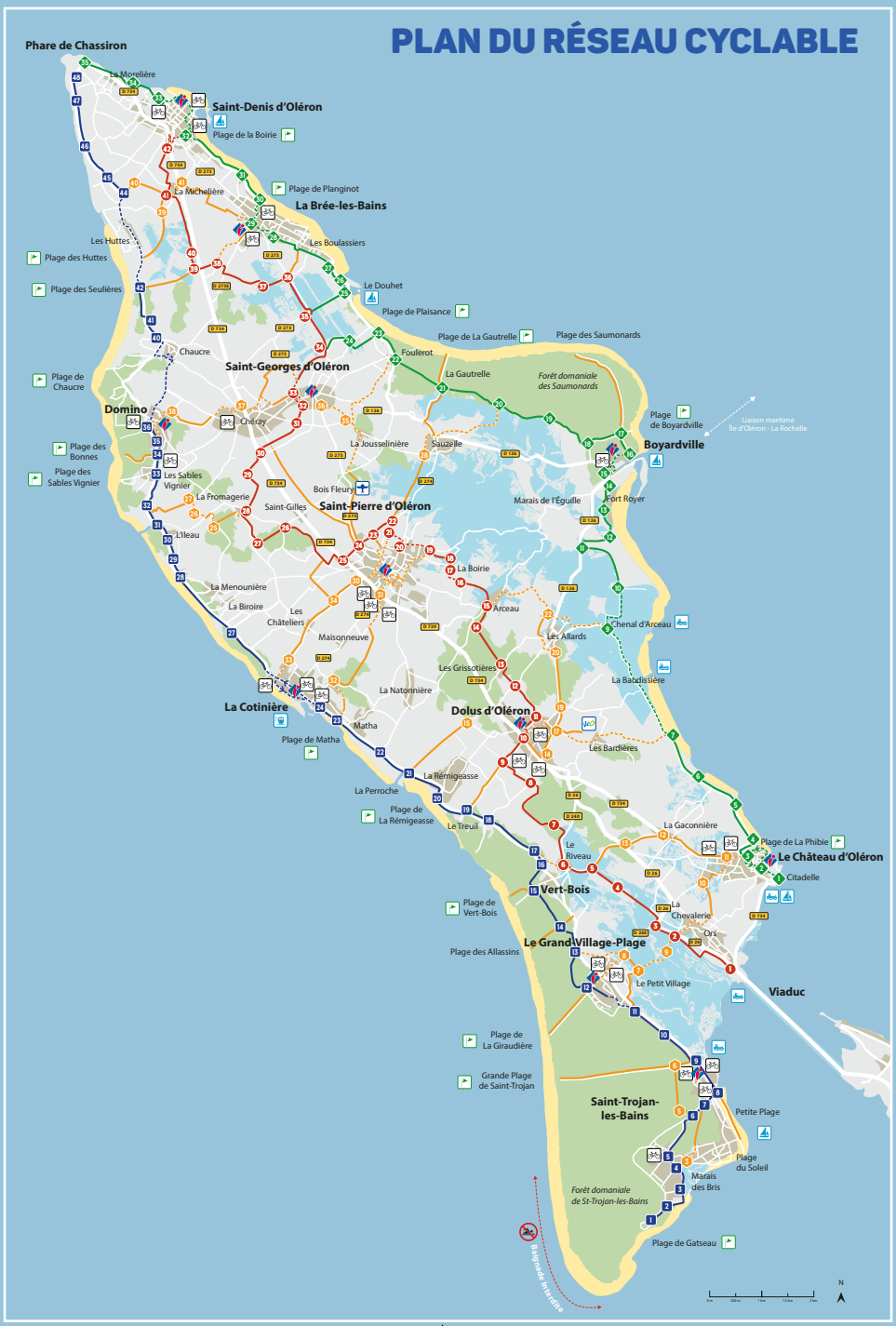
Il existe plus de 160 km d'itinéraires cyclables reliant toutes les communes de l'île entre elles. 15 mn pour accéder à un centre bourg à vélo ! Beaucoup de déplacements peuvent se faire à vélo et cela peut être une bonne alternative à la conduite automobile.
Le vélo électrique se développe et permet d'effectuer des parcours plus longs sans fatigue.

Vente de matériels d'aide dédiés à la mobilité

Pour les personnes qui ont peur de perdre l'équilibre, il existe des tricycles adaptés ou des scooters électriques à 4 roues en vente dans les magasins spécialisés de matériel médical (voir page 41).



PLAN DU RÉSEAU CYCLABLE



DÉPLACEMENTS COLLECTIFS

Le Transport à la demande

C'est un service fonctionnant du **mardi au samedi** permettant de venir vous chercher à votre domicile et de vous amener vers + de 24 destinations sur l'île d'Oléron (horaires fixes).
Accessible sur réservation uniquement, toute l'année.

Tarif aller-retour : 2 €

05 33 09 47 60
(Réservation au plus tard la veille à 17 h)

(Appel du lundi au samedi matin de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 17h30)



À noter

Certaines communes de l'île proposent des moyens de transports pour aider les personnes âgées à se déplacer. Renseignement et réservation auprès de votre mairie !

Bus régionaux

- Le réseau de transports de la région Nouvelle-Aquitaine propose plusieurs liaisons en car pour vos déplacements sur l'île et vers le continent pour un prix unitaire de 2,50 € par voyage. Vous pouvez vous rendre toute l'année à Rochefort, et Surgères ainsi que vers Saintes et La Rochelle en correspondance.

- **Une carte solidaire** est également disponible aux personnes domiciliées en Nouvelle-Aquitaine qui ont un quotient familial inférieur à 960 € ou bénéficiaires de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) (réduction). La carte est nominative, gratuite, valable un an.

Carte solidaire : 09 69 36 89 11
(appel non surtaxé)
Autre : 09 70 870 870
cartesolidaire-nouvelle-aquitaine.cba.fr/

Région Nouvelle-Aquitaine

Covoiturage

- La Communauté de Communes a créé un groupe Facebook **« Covoiturage IO »** pour vos trajets ponctuels ou réguliers, de courtes ou longues distances. Ce groupe vise à développer l'entraide, le lien social oléronais et permettre à chacun de faire des économies. N'hésitez pas à proposer vos trajets ou à en chercher !

- Le système d'information multimodale de la région (***www.modalis.fr***) recense également les offres disponibles sur plusieurs plateformes de covoiturage comme Blablacar, Daily ou Mobicoop.

www.facebook.com/groups/covoiturageiledoleron

Liaison Maritime

D'avril à la Toussaint, une liaison maritime relie l'île d'Oléron (Boyardville) à La Rochelle en 50 minutes.

05 46 47 05 10

Billetterie en ligne ou au guichets des embarcadères
www.oleron-larochelle.net

Hors juillet/août vous pouvez profiter de -35 % sur les tarifs les week-ends !



La liaison maritime île d'Oléron – La Rochelle est un service public organisé par la communauté de communes de l'île d'Oléron avec le soutien de la communauté d'agglomération de La Rochelle, du département de la Charente-Maritime et de la région Nouvelle-Aquitaine.

Navette Estivale



- C'est un transport en commun estival, gratuit organisé par la communauté de communes de l'île d'Oléron, en partenariat avec les campings et hôtels oléronais engagés pour l'environnement.

- Ce service est ouvert à tous et fonctionne 7 jours /7 en période estivale. Cinq lignes interconnectées desservant plus de 80 arrêts permettent de relier les quatre coins de l'île.



Les taxis



- **Dolus**

Taxi Marcial : 06 09 31 47 14
Taxi Goursaud : 05 46 75 36 88

- **Le Château**

Taxi Coutant : 05 46 47 63 34
Taxi Cordier * : 07 61 66 15 96
Taxi Valérie (8 places) Le Château : 06 14 05 14 11

- **Saint-Pierre**

Taxi Ile de lumière : 05 46 75 15 81
Taxi Oléron - saulnier : 06 72 61 48 15

* : Taxi conventionné.

Les ambulances



- **Le Château**

Ambulances Coutant : 05 46 47 63 34

- **Saint-Pierre**

Ambulances Raoulx : 05 46 47 06 59

- **Saint-Georges**

Ambulances Oléronaises : 05 46 75 36 17

- **Dolus**

Ambulances Oléronaises : 05 46 75 36 17

4. CHOISIR MES LOISIRS ET PARTICIPER À LA VIE LOCALE

A tout âge, participer à la vie locale et culturelle, être actif socialement, échanger, partager, se divertir avec d'autres personnes, génère un sentiment d'appartenance à une communauté qui agit positivement sur le bien être mental.



4. CHOISIR MES LOISIRS ET PARTICIPER À LA VIE LOCALE

LES ASSOCIATIONS

Billard, théâtre, musique, chant, danse, marche et randonnée, sont autant d'activités proposées par les **500** associations d'Oléron.

DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Vous avez du temps, des compétences à partager, engagez-vous dans une activité bénévole. Les associations caritatives telles qu'**OCEAN**, le **Secours Populaire**, les **Restos du Cœur**, le Cinéma **Eldorado**, **MONALISA**, l'**Heure Civique** ou encore **France Alzheimer** sont régulièrement en recherche de bénévoles.



Pour toute information, contactez la mairie de votre commune.

LES CLUBS ET FOYERS RURAUX

Les clubs et foyers ruraux proposent des activités très diversifiées : repas festifs, des sorties et même des voyages. Ils permettent aussi de maintenir les liens et la solidarité entre les adhérents. N'hésitez pas à les contacter.

La Brée - Foyer Brénais / 05 46 75 77 01 (page facebook)

Le Château
Association FAVEC / 05 46 47 65 09

Grand-Village - Foyer rural / 06 07 10 98 40 / ***www.foyerrurallegrandvillageplage.fr***

Saint-Denis
Foyer rural / 05 46 47 85 81
Les Tamalous - Ensemble et solidaires / 05 46 36 55 76

Saint-Georges - Club "Le trait d'union" / 06 87 18 08 10

Saint-Pierre - La lumineuse et ses retraités / 05 46 75 98 25 -05 46 47 10 07

Saint-Trojan - Club du temps libre / 05 46 76 10 78 - 05 46 47 65 00

LE RÉSEAU SPORT SANTÉ OLÉRONAIS

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE SUR ORDONNANCE

Faire des scéances d'activité physique adaptée (APA) encadrées par des professionnels et prises en charge par la Maison de Santé Pluridisciplinaire de l'île d'Oléron Nord (M.S.P.Nord Oléron)

- **Coordinateur.ice.s de la M.S.P.**

coordomsp.oleronnord@gmail.com
maisondesante-oleronnord.fr
www.maisondesante-oleronnord.fr

Votre parcours

- Votre médecin vous fait une ordonnance d''activité physique.
- Bilan APA : contactez un kinésithérapeute du réseau sport santé Oléron.
- Contactez un éducateur APA selon les recommandations de votre médecin, du kinésithérapeute et de vos envies.



DES ÉQUIPEMENTS DE SPORTS ET DE LOISIRS

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À TOUS

De nombreuses activités sont proposées selon vos capacités dans les clubs sportifs (marche nordique, gym douce, aquagym, yoga, danse, renforcement musculaire).
Il existe aussi de nouvelles activités spécifiques et adaptées.
Sachez que même à un âge avancé, vous pouvez aussi démarrer une activité physique adaptée et en percevoir rapidement les bénéfices.

Deux complexes sportifs proposent de nombreuses activités sportives adaptées à tous (gymnastique, entretien physique et musculation, sports collectifs, sports de combat ...).

- **Saint-Pierre -** L' Oumière / 05 46 47 27 66

- **Le Château -** Gymnase David Douillet / 05 46 47 27 66

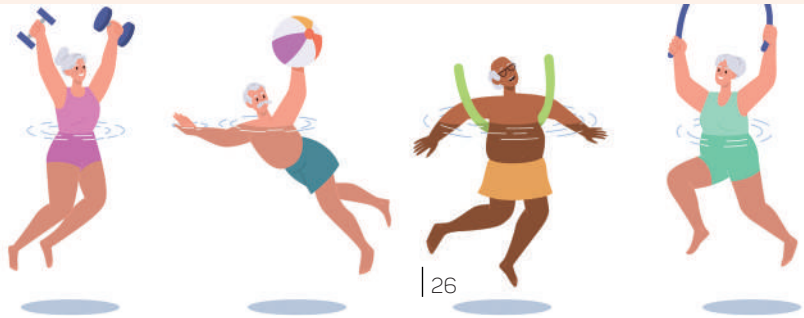
Certaines activités sont labellisées "sport et handicap" (tir à l'arc, athlétisme...).

À noter Ils sont accessibles aux personnes à mobilité réduite (parking, toilettes, accès aux salles et terrains de sport).

- **Dolus -** Centre aquatique ILÉO / 05 46 76 18 19
www.centreaquatiqueileo.com

La natation est l'un des sports les plus complets, recommandés à tout âge.
Activités adaptées aux seniors : aquagym, aquacycling, balnéo...

À noter Le centre aquatique est entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite : rampe d'accès, ascenseur, toilettes, fauteuil de mise à l'eau.



BOULODROME

- **Dolus-** Complexe sportif / Rte de Boyardville
- **Saint-Pierre -** Boulodrome Henri Salvador / 05 46 36 11 81
- **La Brée-les-Bains -** Boulodrome des Boulassiers / Boulodrome plage Planginot / 06 11 12 21 27

SALLES DE SPORTS

- **Saint-Pierre**

R21, Le sport tout en 1 / 05 46 77 25 83

De nombreux cours collectifs (Yoga, cours seniors.) ou coaching individuel sont disponibles. Plateau de musculation (+ de 50 machines de cardio-musculation). Sauna. 6h à 23h 7j/7 -

TARIF SÉNIOR

- **Dolus**

FITNESS FORME OLERON / 05 46 38 02 55

Le centre propose différentes activités de remise en forme : gym douce, stretching, pilates... avec un suivi personnalisé cardio-musculaire. 6h/23h.



DES ÉQUIPEMENTS DE SPORTS ET DE LOISIRS (SUITE)

CLUB DE RANDONNÉES



- **Dolus**
Association Olérando / 06 77 83 30 92
Par les sentiers 17 / 06 88 28 03 54

- **Saint Denis**
Club ASD / asd17650@yahoo.fr

GYM SENIOR OU GYM ÉQUILIBRE

C'est une activité physique conviviale particulièrement adaptée aux séniors qui ont perdu l'habitude de bouger ou de pratiquer du sport. Elle permet de reprendre confiance en ses capacités physiques et de conserver de l'autonomie pour la vie quotidienne (se relever, se baisser, éviter les chutes...)

- **Dolus** - Gym volontaire / 06 08 21 66 14 - Gym prévention santé / 06 80 78 43 31
- **Le Château** - VITAGYM / 06 52 11 21 79
- **Grand-Village** - Foyer Rural / 06 07 10 98 40
- **Saint-Pierre, Saint-Georges, Saint-Denis** - SIEL BLEU /07 62 77 10 36



SITES ET ÉQUIPEMENTS TOURISTIQUES ACCESSIBLES À TOUS

Depuis plusieurs années, l'île d'Oléron et le bassin de Marennes se sont engagés dans un vaste programme d'accessibilité de leurs plages et sites touristiques. Vous trouverez toutes les informations "Tourisme et Handicap" dans les guides touristiques. Y sont répertoriés les loisirs, les hébergements, les campings, les musées, les plages, les sentiers de randonnée... adaptés et accessibles aux personnes à mobilité réduite.

À noter Ces guides sont disponibles dans les offices du Tourisme de l'île d'Oléron et du bassin de Marennes
05 46 85 65 23

HANDI : CAP SUR LA PLAGE

Pendant la période de surveillance des plages, 13 fauteuils de baignades pour les personnes à mobilité réduites (8 Tiralos et 5 hippocampes) sont mis à disposition par la Communauté de Communes.

À noter Présentez-vous accompagné d'une personne valide au poste de secours, les maîtres-nageurs sauveteurs vous informeront et vous proposeront le matériel adapté.



MARCHÉS

Hors saison, les marchés ont lieu le matin comme indiqué ci-dessous.
En saison, les marchés ont lieu presque tous les jours dans toutes les communes.

Grand-Village-Plage :
Mercredi (d'avril à septembre)

Dolus :
Mardi et samedi

Le Château :
Tous les jours sauf lundi

Saint-Pierre :
Mardi, jeudi, samedi et dimanche

La Cotinière :
Tous les jours sauf lundi

Saint-Georges :
Vendredi

Cheray :
Tous les jours sauf lundi

La Brée :
Mercredi, vendredi, samedi et dimanche

Saint-Denis :
Mardi, jeudi, samedi et dimanche

Domino, Boyardville et **Saint-Trojan** :
Mardi, jeudi et samedi



GRANDES FÊTES TRADITIONNELLES, FESTIVALS ET ANIMATIONS

De très nombreuses animations sportives, culturelles, ou traditionnelles ont lieu dans l'île d'Oléron : Marché de Noël, Fête du Mimosa, Fête de la mer, sardinades, festivals de musique, Fête du vent, Fête de l'huître, rassemblements de voiliers...
Vous pouvez vous y rendre pour vous divertir mais cela peut aussi être l'occasion de proposer votre aide, les organisateurs ont toujours besoin de coups de mains.

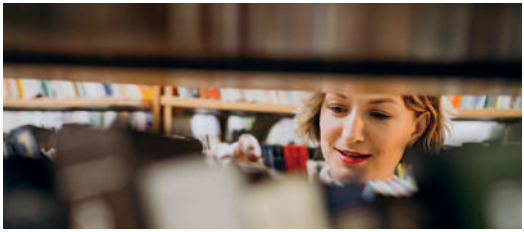
Renseignez-vous auprès des offices de Tourisme ou des mairies.
Pour en savoir plus : www.ile-oleron-marennes.com

BIBLIOTHÈQUES, MÉDIATHÈQUES ET POINTS INTERNET

Chaque commune d'Oléron possède sa bibliothèque ou médiathèque municipale. L'accès est libre et gratuit. On peut y emprunter des livres, lire sur place, et se tenir informé de l'actualité avec la presse et les journaux locaux. C'est également un lieu d'animations culturelles (expos, conférences...).

BIBLIOTHÈQUES

- **Dolus** / 05 46 36 95 30
- **Le Château** / 05 46 47 76 28
- **Saint-Trojan** / 05 46 36 53 69
- **Grand-Village** / 05 46 47 45 19
- **La Brée** / 05 46 47 83 11



À noter Les bibliothèques et médiathèques sont accessibles aux personnes à mobilité réduite et proposent des livres à gros caractères.

MÉDIATHÈQUES

- **Saint-Pierre** / 05 46 85 76 55
- **Saint-Georges** / 05 46 75 50 14
- **Saint-Denis** / 05 46 85 73 18

À noter Les médiathèques disposent d'un espace multimédia et proposent des initiations à l'informatique et internet.

CINÉMA

● **Saint-Pierre**
CINEMA ELDORADO / 05 46 47 22 04.
(répondeur programme)
www.cine-eldorado-oleron.fr
Ouvert toute l'année.

À noter Le cinéma est accessible aux personnes à mobilité réduite et bénéficie d'équipements adaptés aux personnes malentendantes et malvoyantes.

SALLES DE SPECTACLES

La salle Pierre BERGÉ (345 places) est une des 3 salles du cinéma Eldorado à St-Pierre-d'Oléron. Elle dispose d'un équipement scénique qui permet d'accueillir d'octobre à mai une programmation pluridisciplinaire (musique, théâtre, arts du cirque, danse, jeune public, ciné-conférences...), imaginée par le service culturel de la mairie de St-Pierre-d'Oléron.

● **Saint-Denis**
Cinéma l'Escale / 05 46 47 80 80
salle de spectacle
Ouvert toute l'année.

● **Le Château**
Salle de l'Arsenal / 05 46 47 80 80
salle de spectacle
Ouvert toute l'année.

● **Saint-Georges**
Salle de spectacle Le Chai
Ouvert toute l'année.

● **Saint-Pierre**
Salle de spectacle Pierre Bergé
/ 05 46 36 32 77
Ouvert toute l'année.

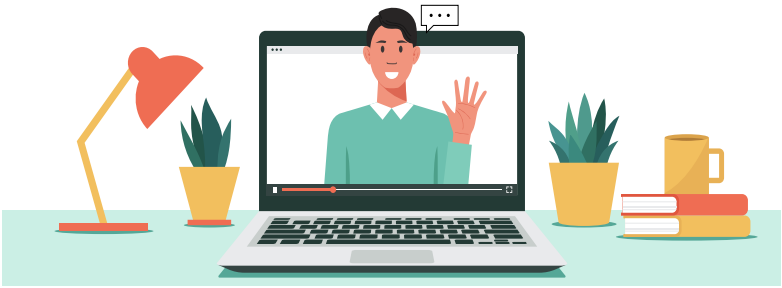
MUSÉES ET SITES TOURISTIQUES

● **Saint-Pierre**
Musée de l'île d'Oléron
Place Gambetta / 05 46 75 05 16.

Labellisé Tourisme et Handicap (moteur, auditif, mental et visuel)

Autres sites accessibles aux personnes à mobilité réduite :

Grand Village : La maison éco-paysanne / Ecomusée (port des salines)
Château : La citadelle et le port ostréicole
Dolus : Le marais aux oiseaux
La Cotinière : La maison des écluses
Saint-Trojan : Le marais des Bris
Chassiron : Les jardins du Phare
Boyardville : Fort-Royer



CULTURE SÉNIOR

- **Université Virtuelle du Temps Disponible**

Ce service s'adresse aux seniors, aux personnes isolées, passionnées de culture. Visioconférences sur internet.

Renseignements et inscriptions :
09 72 44 09 79 / 09 72 58 00 52
www.uvtd.fr

- **Université du temps libre Marennes Oléron**

L'université propose des activités diverses: conférences tous les lundis, ateliers artistiques, culturels ou d'activités physiques et de bien-être, des escapades et des voyages.

Renseignements et inscriptions :
06 41 18 13 73

VOYAGER ET PARTIR EN VACANCES

Le temps de la retraite est idéal pour partir en vacances et voyager. Cela permet de partir en dehors des périodes scolaires, de continuer à s'enrichir en visitant de nouveaux lieux, ou encore de rendre visite à sa famille ou ses amis. Et même, si votre situation personnelle se complique, il existe des possibilités pour vous évader.

Voyager en train : SNCF Espaces senior (+ 60 ans)

Carte avantage senior : carte payante offrant des réductions de 30 % sur les billets.

Abonnement MAX SENIOR (79€/mois) : permet de réserver gratuitement un billet en 2de classe sur certains TGV, entre J-30 et le départ du train.

SERVICE D'ASSISTANCE ACCÈS PLUS

Service gratuit d'accueil en gare et d'accompagnement jusqu'au train pour les personnes handicapées et à mobilité réduite. Réservation obligatoire auprès du Centre de services Accès Plus au moins 48h avant le départ.

Où faire la demande :
Appelez la SNCF au 36 35, puis # 45, puis taper 2.



SÉJOURS VACANCES ORGANISÉS PAR L'ASSOCIATION FRANCE ALZHEIMER

Chaque année, des séjours adaptés sont proposés pour partir en vacances avec son conjoint malade. Des séjours dit de répit sont aussi organisés pour les aidants.
Pour en savoir plus :
FRANCE ALZHEIMER Charente Maritime 05 46 92 25 18.

GARDER UNE VIE SOCIALE À DOMICILE

DES ACTIVITÉS À DOMICILE :

Portage de livres à domicile :

- **Saint-Pierre** - Médiathèque / 05 46 85 76 55
- **Saint-Denis** - Médiathèque / 05 46 85 73 18

RÉSEAUX D'AIDE ET DE SOUTIEN

Soutien et aide aux personnes en situation de handicap :

- Association France ALZHEIMER - Charente-Maritime / 05 46 92 25 18
Informations sur la maladie et soutien aux familles.

- Association France Parkinson - Comité Charente-Maritime
06 89 86 37 89. Informations sur la maladie et soutien aux familles.

- Association des Paralysés de France (APF)
La Rochelle / 05 46 30 46 60.

ÉCOUTE ET RÉCONFORT

Vous rencontrez des difficultés d'ordre personnel ou matériel.

Associations à caractère social et humanitaire :

- **Saint-Pierre -** Association Océan / 05 46 75 14 93
- **Le Château -** Association Océan / 05 46 75 22 18
- **Secours Catholique** / 05 46 47 53 17 / 07 48 15 41 63.
- **Secours Populaire** / 05 46 76 70 88
- **Club Oléron d'abord** / 06 71 76 04 22
- **Lions Club Oléron** / https://lions-iledoleron.myassoc.org/

AIDE AUX AIDANTS ET GROUPES DE PAROLES

Café des aidants :

Le Café des Aidants Oléron propose un temps de rencontres conviviales animé par une infirmière et une psychologue. Il est ouvert à tous les proches aidants de personnes malades en perte d'autonomie ou en situation de handicap, quels que soient l'âge et la pathologie de la personne accompagnée.

Le Café des Aidants Oléron fonctionne depuis 4 ans, preuve de la richesse des rencontres et de la qualité des échanges entre les participants.

Participer à un Café des Aidants, c'est recevoir des conseils de professionnels et avoir des réponses à ses problèmes spécifiques. C'est tout simplement sortir de son quotidien en allant boire un café, discuter avec d'autres et être écouté. Cela peut être une belle occasion de se ressourcer et de faire des rencontres.

Les aidants sont invités à venir régulièrement ou ponctuellement selon leurs besoins, leurs envies ou leurs disponibilités.

Le label Café des Aidants est initié par l'Association Française des Aidants et proposé partout en France.
Le **Café des Aidants Oléron**, **a lieu** un jeudi par mois d'octobre à juillet.
au **Ludocafé : 23 rue des écoles à 17550 Dolus-d'Oléron**

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter : **Agnès Bertin** ou **Valérie Vidil** par téléphone à **l'Ehpad l'Océane d'Oléron** au : **05 46 75 88 88** ou par mail : **oceane.psychologue@alprado.fr**

ROMPRE LA SOLITUDE AVEC LE DISPOSITIF MONALISA

Vous aimeriez recevoir régulièrement une visite à votre domicile pour discuter, jouer, lire... Le territoire de l'île d'Oléron s'engage dans la démarche MONALISA de lutte contre l'isolement des âgés. Contactez le CCAS de votre commune.

ÎLE D'OLÉRON COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

Monalisa



Pour lutter contre l'isolement et maintenir le lien social,
l'engagement volontaire des citoyens, des personnes concernées elles-mêmes,
de tous les Oléronais... est indispensable. Le dispositif *Monalisa* est là pour mettre en relation les personnes âgées isolées avec ceux qui ont décidé de leur consacrer un peu de leur temps.

Renseignez-vous auprès de votre mairie.

5. BIEN VIVRE CHEZ MOI

Le plus tôt possible, il est conseillé de réfléchir à des aménagements pour rendre notre lieu de vie plus confortable, mieux adapté à nos besoins et, surtout, plus sûr.
En fonction de son choix et de son autonomie, il existe également différentes résidences permettant de vivre en toute sécurité.



5. BIEN VIVRE CHEZ MOI

RESTER CHEZ SOI ET ADAPTER SON LOGEMENT

Vous pouvez bénéficier d'un accompagnement technique et financier pour votre projet (diagnostic du logement, conception du programme de travaux, aide à la recherche des entreprises) pour :

Faire des travaux d'adaptation du domicile lors d'une perte d'autonomie (aménagement de la salle de bains et de la cuisine, pose de barre d'appui, suppression des marches et des seuils...).

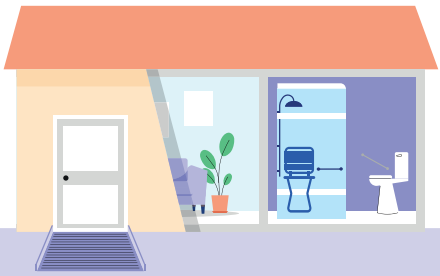
Réaliser des travaux d'économies d'énergie (isolation, changement du mode de chauffage...),

Attention :
Les travaux ne doivent pas être commencés avant l'accord de la subvention.

Où faire la demande ?
Conseiller Énergie Habitat de la Communauté de Communes
05 46 47 68 66 ou par mail : ecfr@cdc-oleron.fr

Voici le lien vers France Rénov' rubrique «adapter son logements à la perte d'autonomie» :
www.france-renov.gouv.fr/renovation/autonomie-adapter

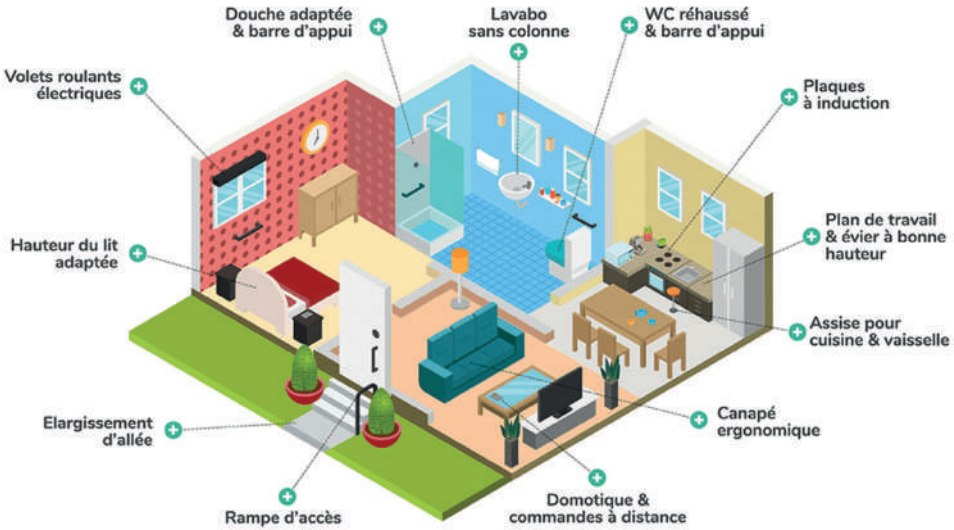
MaPrimeAdapt'
Ma vie change, mon logement s'adapte



BIEN AMÉNAGER SON DOMICILE.

QUELQUES CONSEILS :

Vous ressentez une perte d'autonomie liée à votre âge, votre santé ou un handicap ? Des solutions techniques et financières sont possibles pour continuer à vivre chez vous, en toute sérénité et gagner en confort.
De nombreux postes de travaux sont concernés : la transformation d'une baignoire en douche, l'installation de revêtements anti-chutes ou d'un monte escalier, l'élargissement des portes d'accès, la création d'une pièce de vie adaptée à vos besoins d'autonomie ..



SOUTIEN À DOMICILE

LES SERVICES À LA PERSONNE (SAP)

Les services à la personne sont des activités réglementées réalisées à votre domicile et destinées à vous faciliter la vie quotidienne : entretien de la maison et travaux ménagers, petit jardinage, petit bricolage, préparation de repas à domicile, repassage, livraison de courses, promenades d'animaux, aide administrative, et soins d'esthétique.

- **Saint-Georges**
  RESTER CHEZ SOI
  06 73 46 33 14
- **Saint-Pierre**
  ADCR SERVICES OLÉRON
  0809 109 109
- **AZUR Services Plus**
  05 46 36 08 44

Bon à savoir

Toutes les structures prestataires ou mandataires autorisées "services d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) " ou déclarées "services à la personne (SAP)" vous ouvrent des droits à des avantages fiscaux (TVA réduite, crédit et réduction d'impôts).

Pour en savoir plus : consultez le site www.servicealapersonne.gouv.fr

SERVICES D'AIDE ET D'ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE (SAAD)

Ce sont des services autorisés à intervenir auprès des personnes âgées en perte d'autonomie ou auprès des personnes handicapées ayant besoin de prestations d'aide liées aux actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, s'habiller, aide à la toilette, à la mobilité, mais aussi pour effectuer les activités de la vie domestique...)

Deux types de service :

Services prestataires

Ces services sont employeurs du personnel et vous factureront leurs prestations à l'heure. Ils ont des obligations de formation du personnel et doivent assurer un accueil téléphonique et une continuité de service 7j/7..

- **CIAS Oléronais :**
Le Château - 05 46 47 71 23.
Saint-Pierre - 05 46 75 14 54.

- **UDAF Entraide Familiale**
(Lagord et Saintes)* - 05 46 28 36 00.

- **Plateforme gérontologique DARCY BRUN** (Étaules)*
05 46 36 42 63.

- **DomAliance**
(Rochefort) - 05 86 22 03 29.

- **Junior-Services**
(Rochefort) - 05 46 99 55 08.

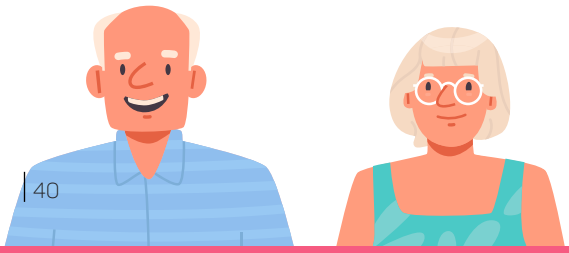
*Ces services ont des tarifs réglementés et sont habilités à l'aide sociale par le Département de la Charente-Maritime.

Services mandataires

Le service mandataire est une formule intermédiaire entre l'emploi direct d'une personne et le recours à un service prestataire facturé. Les particuliers sont employeurs de l'aide à domicile mais délèguent au service le recrutement de l'intervenant, sa déclaration auprès de l'URSSAF, la gestion fiche de paie et charges sociales...

- **CIAS Oléronais :**
Le Château - 05 46 47 71 23.
Saint-Pierre - 05 46 75 14 54.

- **RESTER CHEZ SOI**
Saint-Georges - 06 73 46 33 14



AUTRES SERVICES DISPONIBLES SUR L'ÎLE

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

- **Atelier Protégé d'Oléron (APO)** (livraison sur toute l'île) / 05 46 76 14 24.
- **AIDER 17** (livraison sur toute l'île) / 05 46 97 50 88.
- **CCAS de St Georges** (Livraison sur Saint-Georges, Saint-Denis et La Brée) / 05 46 76 51 44.

Aides possibles : aide sociale, APA, caisses de retraites et mutuelles.

MAGASINS DE MATÉRIEL MÉDICAL (VENTE OU LOCATION)

- **Oléron Médical –** Saint-Pierre / 05 46 75 16 40.
- **ASA Médical** – Saint Pierre/ 05 46 76 84 40.

Vente de scooter électrique à 4 roues ou de tricycle. Possibilité d'aides au financement (MDPH, certaines mutuelles.)

À noter L'association OCEAN (Oléron Contre l'Exclusion Avec Nous) récupère et revend à petit prix, le matériel médical en bon état qui ne sert plus.
Tél. : 05 46 75 14 93

TÉLÉASSISTANCE ET DÉTECTEURS DE CHUTE

En cas de chute ou de malaise, vous pouvez alerter un service d'intervention accessible 24h/24 et 7jours/7. Certains organismes proposent des détecteurs de chutes qui se déclenchent automatiquement.
Organismes agréés par le Conseil Départemental de la Charente-Maritime à consulter sur :
www.la.charente-maritime.fr (Onglet : personnes-âgées)



LES LIEUX DE VIE AUTRES QUE LE DOMICILE ...

LES RÉSIDENCES AUTONOMIE ET LES RÉSIDENCES SERVICES

Les résidences autonomie et les résidences services comportent à la fois des logements individuels et privatifs et des espaces communs dédiés à la vie collective. **Elles sont conçues pour des personnes autonomes ou relativement autonomes, seules ou en couple, qui souhaitent vivre dans un lieu sécurisé adapté et où le lien social est favorisé.**

Bon à savoir

Les résidences autonomie sont majoritairement gérées par des structures publiques ou des structures à but non lucratif. Le coût du logement y est modéré. Les résidences services sont des structures privées à but lucratif.

La vie dans une résidence autonomie ou une résidence services permet de :

- **Continuer à vivre de manière indépendante,**
- **Bénéficier d'un environnement convivial et sécurisé,**
- **Utiliser des services collectifs : restauration, ménage, animations…**

La résidence autonomie

La résidence du Parc / 05 46 76 51 44 est gérée par le Centre Communal d'Action Sociale de la ville de Saint-Georges-d'Oléron.

Elle est composée de 51 logements : Studio F1 et F1 Bis.

Le coût du logement y est modéré. Les résidents peuvent bénéficier de l'APL.

Bon à savoir

Il est possible de bénéficier de l'APL en EHPAD.

Les résidences services

- **Résidence Services Seniors « Oh Activ »** - Saint-Pierre-d'Oléron
05 17 13 00 00
Elle compte 81 appartements à la location, du T1 au T3, entièrement équipés.
www.ohactiv.fr/residence-senior/residence-senior-st-pierre-oleron/

- **Vitéal « Les Logis d'Oléron »** - Saint-Pierre-d'Oléron - 05 46 47 15 61
Elle compte 30 appartements à la location, studio, T1 bis et T2, entièrement équipés.

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)

- **« Notre dame » ; Association Oléron Sagesse.**
Le Château / 05 46 47 60 66.
69 lits dont 13 en unité Alzheimer. Association à but non lucratif - Habilité à l'aide sociale

- **« l'Océane d'Oléron » ; Association Laïque du Prado.**
Grand Village - 05 46 75 88 88.
75 lits répartis sur 2 unités de vie, dont une dédiée aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Association à but non lucratif - Non-habilité à l'aide sociale

- **2 EHPAD publics gérés par l'Hôpital Local**
81 lits dont 12 en unité protégée à Saint-Pierre - 05 46 76 32 70.
82 lits dont 14 en unité protégée à Saint-Georges - 05 46 76 51 50.

- **Vitéal « Les Logis d'Oléron »** - Saint-Pierre d'Oléron - 05 46 47 15 61
57 lits dont 14 en unité protégée (Alzheimer)

À noter

Des aides financières sont possibles dans les établissements habilités à l'aide sociale.



SÉJOURS TEMPORAIRES EN EHPAD

Bon à savoir

Un séjour temporaire en EHPAD peut être organisé pour palier une absence momentanée de l'entourage ou lui accorder un temps de répit.

EHPAD public de Saint-Georges et de Saint-Pierre (1 place)
Résidence "Notre Dame" au Château (2 places)

Accueil de jour pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées de l'**Hôpital Local de Saint-Pierre / 05 46 76 31 00.**

Ce service accueille des personnes qui vivent chez elles. Elles peuvent y être accueillies une à plusieurs journées par semaine.
Un accueil de jour permet de favoriser le maintien de l'autonomie grâce aux activités adaptées proposées.
Ces temps passés hors du domicile contribuent également à rompre l'isolement et à permettre aux proches de dégager du temps pour leurs propres occupations.

L'ACCUEIL FAMILIAL

L'accueil familial est la possibilité, pour une personne âgée ou handicapée, d'être hébergée à titre onéreux par une famille d'accueil. L'accueillant familial (le salarié) assure l'hébergement et prend en charge : la nourriture, les soins, le ménage, les courses, les activités de la personne accueillie.

La famille d'accueil doit être agréée par le Conseil Départemental et bénéficie d'une formation.

Plus d'info :
Service accueil familial du Conseil Départemental / 07 86 00 63 84.

Permanence sur RDV les 1er et 3e mardis du mois de 9 h 30 à 12 h
à la Délégation Territoriale La Rochelle Ré Aunis Atlantique
berengere.mangin@charente-maritime.fr

6. CONNAÎTRE MES DROITS



REVENUS ET AIDES FINANCIÈRES

RETRAITE

À n'importe quel âge, chacun d'entre nous peut s'informer sur ses droits et demander une reconstitution de carrière sur le site officiel :

www.info-retraite.fr

Attention, la liquidation et le versement de la retraite n'est pas automatique. Il vous faudra donc déposer votre demande au moins 6 mois avant la date de départ souhaitée.

Vous avez travaillé au cours de votre vie, même très peu, vous avez donc droit à une retraite

Vous dépendez de la CARSAT (régime général), **de la MSA** (régime agricole), **de la SSI** (régime des indépendants), un dossier de demande unique est à préparer avec un conseiller retraite.
Prenez RDV au **3960** (appel d'un poste fixe, sinon **09 71 10 39 60**).

Bon à savoir : toutes vos démarches peuvent se faire en ligne sur **lassuranceretraite.fr**

Vous êtes veuf ou veuve, vous avez peut-être droit à une pension de réversion.
Renseignez-vous auprès du conseiller **POINT ACCUEIL RETRAITE au 3960**

Vous n'avez jamais travaillé et vous avez plus de 65 ans

Vous pouvez obtenir l'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées (**ASPA**) sous condition de ressources. L'allocation est récupérable sur succession.
Renseignements auprès du **CCAS** de votre mairie.

Montant maximum de l'ASPA au 1er janvier 2026 : 1043,59 € / mois pour une personne seule 1 620,18 € /mois pour un couple

Où faire la demande ?
Auprès du CCAS de votre mairie ou de votre caisse de retraite



AIDE SOCIALE (À PARTIR DE 60 ANS)

L'aide sociale est accessible aux personnes de plus de 65 ans (ou + de 60 ans si inaptitude au travail reconnue). Elle se présente sous différentes formes : les aides sociales pour garantir un minimum de ressources et l'Allocation Personnalisée d'Autonomie pour pallier la perte d'autonomie.

Où faire la demande ? Auprès du CCAS de votre mairie. L'instruction des dossiers est faite par le Conseil Départemental à la Délégation Territoriale (DT) de Rochefort/Aunis Sud/Marennes Oléron.

Aides sociales départementales : prestation d'aide-ménagère à domicile

Une aide sociale peut être attribuée aux personnes âgées dont l'état de santé le justifie. Elle permet d'obtenir une aide-ménagère pour accomplir les travaux domestiques de 1ère nécessité et pouvoir continuer à vivre à domicile ou dans un foyer logement.

En fonction des ressources, la prestation d'aide-ménagère peut être prise en charge :

• Soit par votre département au titre de l'aide sociale si vos ressources sont inférieures au minimum vieillesse.

• Soit par votre caisse de retraite, si vos ressources sont supérieures au minimum vieillesse.

Où faire la demande ? Auprès du CCAS de votre mairie (soumis à barème de ressources).

Aides sociales : portage de repas

Les personnes qui rencontrent des difficultés pour se restaurer peuvent bénéficier d'un portage de repas à domicile ou d'une prise en charge des repas pris dans les foyers restaurants au titre de l'aide sociale.

Où faire la demande ? Auprès du CCAS de votre mairie (soumis à barème de ressources).

Aide sociale à l'hébergement

L'aide sociale permet de financer tout ou partie de l'hébergement en maison de retraite, en foyer logement ou en accueil familial si le bénéficiaire et les obligés alimentaires ne peuvent en assumer eux-mêmes la charge. Pour pouvoir en bénéficier, l'établissement de résidence doit être habilité à l'aide sociale.
Où faire la demande ? Auprès du CCAS de votre mairie.

Récupération sur succession

Les aides attribuées au titre de l'aide sociale départementale, considérées comme une avance, sont récupérables totalement ou en partie, au moment de l'héritage (aide-ménagère, portage de repas, allocation pour atteindre le minimum vieillesse, hébergement en institution, ou en famille d'accueil ...).

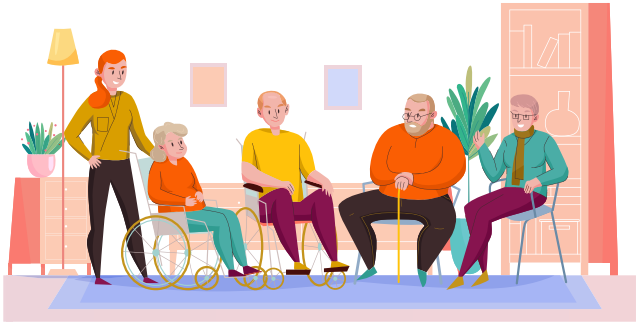
Aides pour les personnes en perte d'autonomie

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'allocation Personnalisée d'Autonomie a pour objectif d'améliorer la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie résidant à domicile ou en établissement.

Elle s'adresse à toute personne de + de 60 ans, résidant de façon régulière en France et qui rencontre des difficultés pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, se déplacer, s'habiller, se laver, s'alimenter, communiquer...) ou dont l'état nécessite une surveillance régulière.

Où faire la demande ? Auprès du CCAS de votre mairie.
Pour en savoir plus : Coordonnateur Autonomie du département (voir page 13).



Aide au retour à domicile suite à une hospitalisation

Une aide temporaire destinée aux personnes ayant besoin d'une présence à domicile pour pallier une situation d'urgence (retour d'hôpital, convalescence,etc) peut être mise en place.
Il est conseillé de préparer le retour à domicile avant la sortie d'hôpital.

Où faire la demande ? Auprès du Service Social de l'Hôpital, auprès de votre mutuelle et de votre caisse de retraite principale.

Le DAC17, Dispositif d'Appui à la Coordination est accessible aux particuliers comme aux professionnels ; Le DAC agit en faveur de votre parcours de santé quel que soit votre âge. Un coordinateur de parcours vous écoute, vous oriente et vous accompagne, en lien avec les professionnels qui vous entourent.
Vous pouvez également contacter le DAC pour échanger sur la situation d'un proche. DAC de la Charente-Maritime : 0809 109 109



Aides possibles :

Caisses de retraites, mutuelles, réduction d'impôt et exonération de charges dans certain cas.

AUTRES COORDONNÉES UTILES :

- **Tribunal de Grande Instance de La Rochelle** / 05 46 50 87 10.
Règlement des litiges et informations juridiques

- **ADIL 17 /** 05 46 34 41 36.Conseille et informe gratuitement les particuliers sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales liées au logement. Permanences à l'Espace France Services.

- **Conciliateur de justice :**
Son rôle est de trouver une solution amiable à un différend entre une ou plusieurs parties. Consultations gratuites se renseigner auprès de la l'Espace France Services **/** 05 46 47 65 00.

- **Union Départementale des associations de Familles (UDAF BUDGET) /** 05 46 28 36 00.
Informe et accompagne les familles et/ou les personnes en situation de vulnérabilité dans leur quotidien.

- **Centre d'information sur le droit des femmes et des familles (CIDFF) /** 05 46 41 18 86.
Informations juridiques gratuites concernant : divorce, séparation, violences conjugales et familiales, veuvage.

- **Régime d'assurance maladie (CPAM / 3646) :**
Permanence de la CPAM à l'Espace France Services ou en Mairies **/** 05 46 47 65 00.

- **Mutuelle Sociale Agricole (MSA)** / 05 46 97 50 50.
Gère la santé, famille, retraite, des exploitants, salariés et retraités du secteur agricole.

- **Service social de l'EMIN /** 0809 54 00 64 (appel gratuit)
Gère la santé, famille, retraite, des exploitants, salariés et retraités du secteur maritime.

MUTUELLES COMPLÉMENTAIRES SOLIDAIRES

La complémentaire santé solidaire (Assurance Maladie)

Vous avez de faibles ressources ? La complémentaire santé solidaire de l'Assurance Maladie vous aide pour vos dépenses de santé. Cette aide rembourse ce qui n'est pas remboursé par l'Assurance Maladie.
La complémentaire santé solidaire est gratuite ou payante selon vos revenus (maximum 1 € par jour).

L'Espace France Services peut vous accompagner dans vos démarches en ligne.

Bon à savoir

Certaines communes proposent des mutuelles à des tarifs négociés pour leurs habitants. Se renseigner auprès de votre CCAS ou en Mairie.

L'HÔPITAL DE PROXIMITÉ DE L'ÎLE D'OLÉRON (GROUPE HOSPITALIER DE LA ROCHELLE)

L'Hôpital est composé d'un secteur Hôpital de Jour, d'un secteur médecine et d'un secteur SMR Soins Médicaux et Réadaptation.
Il n'assure ni les urgences, ni la radiologie, ni le laboratoire.

Consultations spécialisées : 05 79 22 01 73.

Consultations spécialisées sur RDV accessibles à tous à l'Hôpital de l'île d'Oléron : cardiologie, orthopédie et traumatologie, urologie, chirurgie générale et digestive.

HÔPITAL DE SECTEUR DE ROCHEFORT

Un service de réadaptation et de gérontologie est disponible :
05 46 88 59 00.

Équipes de soins à domicile
Hospitalisation à domicile (HAD)

L'hospitalisation à domicile se fait à la demande d'un médecin hospitalier ou d'un médecin traitant. L'équipe pluridisciplinaire de l'HAD assure, avec les soignants libéraux habituels du patient, une prise en charge globale (soignante, sociale, psychologique et matérielle).
Hospitalisation à Domicile Atlantique 17 / 05 46 45 67 28
TREMÄ- SSIAD (une équipe d'aide-soignants propose des soins d'hygiène et de confort à domicile) / 05 46 42 19 19

Equipe Spécialisée Alzheimer (ESA) - Mutualité Française 17 /
05 46 01 02 50

Accompagnement à domicile de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de syndromes apparentés (stade léger à modéré) par une équipe d'ergothérapeutes et d'assistants en soins gérontologiques.

Assistance médicale à domicile

Insuffisance respiratoire, nutrition, perfusion et insulinothérapie

AADAIRC : Association pour l'Assistance à Domicile aux Insuffisants Respiratoires Chroniques / 05 46 99 97 97.

Oxygénothérapie, ventilation, apnée du sommeil.

Alizé Santé / 05 46 91 84 87
ISIS Médical / 05 46 50 61 86
ORKYN - Saintes / 05 46 92 13 10

Association Asalée - Action de santé libérale en équipe
Prévention et éducation thérapeutique

Sur prescription médicale, les médecins adhérents proposent, pour leurs patients, un suivi infirmier d'éducation thérapeutique pour des pathologies chroniques (dépistage et suivi du diabète et suivi du risque cardio-vasculaire) et des dépistages (troubles cognitifs et bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) du patient tabagique).

- **Le Château /** 05 46 47 33 33
- **Saint-Pierre /** 05 46 47 08 80

Souffrance
Prévention
du suicide

C'EST LE MOMENT
D'APPELER

3114

Écoute professionnelle
et confidentielle
24h/24 · 7j/7 · Appel gratuit

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PRÉVENTION

Financé par l'Union européenne NextGenerationEU

Numéro national de prévention du suicide · www.3114.fr

Centre de dialyse, Association ADA17 ● **Dolus** / 05 46 67 53 93

Réseau Atlantique Diabète ● **La Rochelle** / 05 46 45 67 32

Ce réseau a pour objectif d'améliorer la prise en charge du patient diabétique

Santé mentale

Centre Médico-psychologique "L'ESTRAN" ● **Saint-Pierre** / 05 46 85 85 05
Rue de Cariñena, 17310 Saint-Pierre-d'Oléron

Le centre médico-psychologique Adulte (CMP) est un lieu de soins public qui offre des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique. Consultations pluriprofessionnelles : Infirmiers, psychologue, psychiatre, assistante sociale. Activités thérapeutiques.

Centre Médico-psychologique Enfants et Adolescents CMPEA
● **Saint-Pierre** / 05 46 76 04 64
2 rue de la Torse, 17310 Saint-Pierre-d'Oléron

Union Nationale des Amis et Familles de Malades Psychiques (UNAFAM) ● **La Rochelle** / 05 46 00 41 54
208 Rue Marius Lacroix, 17000 La Rochelle

Addictions

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) :

Accompagnement et traitement pour toutes les formes d'addictions (tabac, alcool, drogues, médicaments, jeux...) / 05 46 88 50 50.

CSAPA de Tremplin 17 : 05 46 82 12 92

CSAPA Mobile, camion itinérant qui vient à la rencontre des personnes sur Oléron (mardi et jeudi) / 07 55 58 89 52 + Consultation (le mercredi) sur Saint-Pierre / 05 46 82 12 92.

CSAPA hospitalier de Rochefort
Permanences à **Marennes** / 05 46 88 56 30


RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
Santé publique France
Alcool, drogues, jeux d'argent
Pour faire le point, s'informer ou être aidé
ALCOOL INFO SERVICE.FR 0 980 980 930
DROGUES INFO SERVICE.FR 0 800 23 13 13
JOUEURS INFO SERVICE.FR 09 74 75 13 13


GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité
NE RIEN LAISSER PASSER
WWW.STOP-VIOLENCES-FEMMES.GOUV.FR
VIOLENCES CONTRE LES FEMMES LA LOI VOUS PROTÈGE
3 9 19
3919 ARRÊTONS LES VIOLENCES
DES PROFESSIONNELS SONT ENGAGÉS À VOS CÔTÉS
TOUS MOBILISÉS CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

ANNUAIRE

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ DE L'ÎLE D'OLÉRON

Saint-Denis-d'Oléron

05 46 47 85 48
mairie@st-denis-oleron.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h
27 rue de la Libération, 17650 Saint-Denis-d'Oléron
www.st-denis-oleron.com/services-medicaux-sante/

La Brée-les-Bains

05 46 47 83 11
mairie@labree.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 16 h 30,
le samedi de 9 h à 12 h (du 1er juillet au 31 août)
Place de la République, 17840 La Brée-les-Bains
www.labreelesbains.com/vivre-ensemble/securite-sociale-et-sante/sante/

Saint-Georges-d'Oléron

05 46 76 51 02
accueil@saint-georgesoleron.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 15 et de 13 h 30 à 17h 15,
Permanence le samedi de 9 h à 12 h
262 rue de la République, 17190 Saint-Georges-d'Oléron
www.saintgeorgesdoleron.com/santé

Saint-Pierre-d'Oléron

05 46 47 02 83
Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17h 30,
1, place Gambeta, 17310 Saint-Pierre-d'Oléron
www.saintpierreoleron.com/cadre-de-vie/solidarite-sante/

Dolus-d'Oléron

05 46 75 32 36
Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h30 à 17h,
Place Simone Veil, 17550 Dolus-d'Oléron
www.ville-dolus-oleron.fr/ma-ville/lannuaire/?f=1&recherche=&categorie=professionnels-de-sante

Le Château-d'Oléron

05 46 75 53 00
mairie@lechateaudoleron.fr
4 boulevard Victor Hugo, 17480 Le Château-d'Oléron
www.lechateaudoleron.fr/vie-quotidienne/services-medicaux/

Le Grand-Village-Plage

05 46 47 50 18
Ouvert du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16h, le vendredi de 9 h à 12 h
3 boulevard de la Plage, 17370 Le Grand-Village-plage
www.legrandvillageplage.fr/services-et-social/la-sante

Saint-Trojan-les-Bains

05 46 76 00 30
Ouvert les lundis, mercredis et jeudis de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16h,
les mardis et vendredis de 9 h à 12 h 30 et le samedi de 9 h à 12 h.
66 rue de la République, 17370 Saint-Trojan-les-Bains
saint-trojan-les-bains.fr/vivre-a-st-trojan-les-bains/sante/

NOTES

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ?



Café des aidants®

Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants.

Animé par des professionnels, le *Café des aidants* est un temps convivial d'échange et d'information en libre accès.

PLUS D'INFORMATIONS PAGE 33

Organisé par EHPAD Océane d'Oléron — Association Laïque PRADO

Avec le soutien de : Association Française des aidants

Service Habitat Santé Social
Coordinateur du Contrat Local de Santé
05 46 47 24 68
service.sante.social@cdc-oleron.fr

ÎLE D'OLÉRON
COMMUNAUTÉ
DE COMMUNES

59 route des Allées
17310 Saint-Pierre d'Oléron
05 46 47 24 68
www.cdc-oleron.com

Suivez-nous sur Facebook et Instagram :
@cdc.oleron

Inscrivez-vous à notre newsletter :
cdc-oleron.com