

➤ Les solutions numériques

En fonction des territoires, vous pouvez télécharger des applications sociales d'entraide pour vous mettre en relation avec des habitants de votre commune afin d'obtenir de l'aide pour vous déplacer, faire vos courses, garder votre animal ou juste pour partager un loisir...

Pour garder le lien avec vos proches :

- Des sites Internet proposent la création de supports avec par exemple des photos sélectionnées par les membres de votre famille que vous pouvez visionner de votre domicile.
- Des logiciels gratuits vous permettent de passer des appels téléphoniques ou vidéos via Internet.

D'autres sites de prévention (ex : STOP BLUES) peuvent vous conseiller et vous aider à aller mieux.

BON A SAVOIR :

Vous êtes seul(e) pour réaliser vos démarches administratives ou n'avez pas accès à Internet, des solutions numériques existent :

- Les Espaces Publics Numériques (EPN) : pour avoir accès à un ordinateur et à Internet,
- Les Maisons de Services Au Public et les Points Info 14 : pour bénéficier d'un accompagnement plus renforcé dans vos démarches administratives, notamment pour celles à réaliser en ligne.

Certains services et initiatives locales peuvent également vous permettre de bénéficier d'une aide administrative et numérique : à votre charge ou gratuite.



ÉCOUTE
PARTAGE
CONVIVIALITÉ

Décembre 2019



ÉCOUTE PARTAGE CONVIVIALITÉ

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

➤ Les services téléphoniques d'écoute et de soutien moral

Des bénévoles d'associations apportent une écoute bienveillante et confidentielle. Ces personnes sont formées à l'écoute des personnes isolées.

➤ Des appels téléphoniques réguliers

Vous avez la possibilité de recevoir des appels téléphoniques de la part d'une association. Vous convenez avec elle des heures auxquelles vous souhaitez recevoir votre appel. Des écoutants bénévoles formés vous contactent et créent du lien social.

Il existe des services gratuits et sans engagement.

➤ L'aide à domicile, en faveur du maintien du lien social

L'aide à domicile, au-delà des aides humaines, a également pour mission de contribuer au maintien du lien social : discussions, lectures, promenades, accompagnements...

Le CLIC met à votre disposition une fiche « Aide à domicile », n'hésitez pas à la consulter et à demander le listing des services qui interviennent sur votre commune ainsi que leurs tarifs.

➤ Etre accompagné(e) lors d'un deuil

Des bénévoles formés à l'écoute des personnes endeuillées ou des professionnels vous apportent leur soutien par des entretiens individuels ou des groupes de partage.

BON A SAVOIR :

Retrouvez l'ensemble des coordonnées des différents services cités ci-dessus auprès de votre CLIC.

Consultez la fiche « Loisirs et Prévention » du CLIC

➤ Le programme de MOBilisation NAtionale contre L'ISolement des Agés (MONALISA)

MONALISA est un programme national de lutte contre l'isolement des personnes de plus de 60 ans. Dans le Calvados, ce programme est porté par une association départementale.

Ces missions sont les suivantes :

- le recensement et le soutien des initiatives existantes en fonction des besoins (exemples : portage de livres à domicile, transport solidaire, chants à domicile, accompagnement des bénévoles, formations, ...),
- l'organisation d'une première visite de convivialité et passage de relais à des bénévoles,
- la mise en place d'animations individuelles et collectives favorisant le lien social dans les secteurs où elles sont peu développées.

Retrouvez les coordonnées du porteur MONALISA auprès de votre CLIC

➤ Recevoir des visites à domicile

Des équipes citoyennes et bénévoles se forment progressivement sur le territoire du Département du Calvados. Elles réalisent gratuitement des visites conviviales au domicile des personnes isolées. Une équipe intervient-elle sur votre commune ?

Contactez votre mairie ou le CLIC.

➤ Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) ou mairies

De nombreuses communes proposent des initiatives afin de lutter contre l'isolement : organisation de sorties, de séjours de vacances, spectacles. Elles peuvent vous orienter vers les structures de loisirs proches de votre domicile.

Contactez votre CCAS pour plus d'informations.

BON A SAVOIR :

Plan Canicule ou Grand Froid : n'hésitez pas à vous manifester auprès du CCAS ou de la mairie pour recevoir une attention particulière lors des périodes de fortes chaleurs ou de grands froids (appels, surveillance...).