



# *Guide des seniors à Angoulême*



# Sommaire

Informier et accompagner

p. 4 à 7

Bien vivre chez soi

p. 8 à 12

Accéder à un logement autonome

p. 13

Vivre ailleurs que chez soi

p. 14 à 16

Se déplacer

p. 17 à 18

Se divertir

p. 19 à 26

Vie pratique

p. 27

Numéros utiles - urgences

p. 28

S'assurer du bien être de tous les Angoumoisins, veiller à ce que, quel que soit son âge, son état de santé ou son quartier, chacun trouve sa place dans notre Ville, voilà une des missions qui nous tient le plus à cœur. Parce que la retraite ne doit jamais être synonyme de solitude, détresse ou dénuement, mais doit au contraire favoriser les solidarités et les liens intergénérationnels. En 2014, près de 12 000 Angoumoisins ont plus de 60 ans. Il y a 10 ans, vous étiez 9 000. Maintien à domicile, liens avec la Cité, accueil et accompagnement spécifiques pour les plus dépendants, la municipalité d'Angoulême met tout en œuvre pour relever les défis liés à ces évolutions démographiques. Avec les équipes du Centre Communal d'Action Sociale, nous avons choisi de considérer les besoins des seniors dans leur globalité : santé, logement, déplacements, sport, culture... Ce sont toutes ces thématiques que je vous invite à retrouver tout au long de ce guide, avec des informations pratiques pour vous aider concrètement dans votre vie quotidienne. Pour qu'Angoulême demeure une ville où il fait bon vivre, où il fait bon vieillir.



**Xavier Bonnefont**  
Maire d'Angoulême  
Président du CCAS

# Informer

## CCAS

### Direction secrétariat

14, passage Marengo - 16000 Angoulême  
05 45 97 40 12

#### Pôle famille, parentalité, enfance

**Racines**  
**Mediation familiale et pénale**  
**lieu rencontre**  
6, rampe d'Aguesseau  
05 45 90 08 49

**Programme réussite éducative**  
**Atelier Santé Ville**

**Centre d'hébergement et de**  
**réinsertion sociale**  
**PARENTHÈSE**  
Insertion  
Accueil d'urgence violences conjugales  
Accueil de jour

#### Pôle accompagnement social insertion adultes

**Travail social**  
1, rue Jean Jaurès  
05 45 97 40 25

**Résidence sociale**  
**Isabelle Taillefer**  
14,16, rue des Coordonniers  
05 45 38 79 39

#### Pôle Séniors - Handicap

**Direction**  
**Séniors - Handicap**  
espace Saint-Martial  
05 45 37 53 36

**Foyer résidence**  
**Moulin des Dames**  
rue du Moulin des Dames  
05 45 395 73 66

Informer  
et accompagner

## Votre interlocuteur

# Le CCAS

*Centre Communal d'Action Sociale*

**Le CCAS d'Angoulême est à la disposition des seniors vivant à domicile et de leur famille.**

**Ses missions :** informer, conseiller et orienter vers les différents services de maintien à domicile (aide à domicile, portage de repas, télé-assistance...), vers les structures d'hébergement et autres organismes compétents. Il permet l'accès à différentes aides individuelles et actions collectives.

### **Deux équipes répondent à ces missions :**

- **La primo-évaluation** (prévention auprès des publics fragilisés et isolés notamment dans la mise en place du plan canicule et grand froid. Information du public (portage des repas, télé-assistance...).
- **les travailleurs sociaux** proposent un accompagnement social individualisé après évaluation de la situation dans son environnement, accompagnement à l'accès aux droits (santé, logement, maintien à domicile, budget...).

Ils coordinent les interventions auprès du public.

C.C.A.S.  
ANGOULÊME

**Direction  
seniors  
handicap  
place S<sup>t</sup> Martial  
16000 Angoulême  
05 45 37 53 30**

# Informer et accompagner

## Maintien à domicile

- Portage des repas
- Télé-assistance
- Évaluation des besoins et suivi par une équipe de primo-évaluation sociale
  - Prêt de livres
- Gestion fichier Canicule/Grand froid

## Accueil

- Écoute
- Information
- Orientation
- Conseil

## Aide sociale légale

- Aides pour l'accès aux prestations de maintien à domicile ou de prise en charge en établissement d'hébergement pour les personnes âgées et/ou handicapées

**J'habite sur Angoulême,  
j'ai plus de 60 ans ou  
je suis en situation de handicap.**

## Action de fin d'année

- Colis de Noël
- Titres de transport STGA
- Repas de fin d'année
- Après-midi théâtral

## Hébergement

- Foyer-résidence du *Moulin des dames*  
établissement non médicalisé de  
80 studios

## Accompagnement social

- Une équipe de travail social pour vous accompagner en cas de besoin

Informier  
et accompagner

# Le Conseil Général

À travers la « MDS »... \*

- La Maison Départementale des Solidarités favorise l'autonomie des personnes en difficulté et promeut la prévention dans le domaine de la santé. Il attribue l'APA, (Allocation Personnalisée d'Autonomie), destinée aux personnes âgées à partir de 60 ans qui ne peuvent plus ou difficilement accomplir les gestes essentiels de la vie quotidienne (se lever, se déplacer, s'habiller, faire sa toilette, prendre ses repas...).

\* Direction Handicap  
Dépendance Service aux  
personnes

15 boulevard Jean Moulin  
16000 Angoulême  
Tél : 05 16 09 50 72

\*\* Maison départementale  
des personnes handicapées

15 boulevard Jean Moulin  
16000 Angoulême  
0 800 00 16 00

Appel gratuit depuis un poste fixe

Site Internet :  
[www.mdph16.fr](http://www.mdph16.fr)



... et la « MDPH » \*\*

- La Maison Départementale des Personnes Handicapées exerce une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil auprès des personnes handicapées et de leur famille.

## Bien vivre chez soi

### Vous aider au quotidien

La qualité de vie n'a pas d'âge. À Angoulême, vous pouvez bénéficier de services de proximité permanents ou ponctuels.

#### *L'aide à domicile*

Soutien matériel, moral et social, l'aide à domicile assiste la personne âgée en perte d'autonomie dans les gestes de la vie quotidienne : tâches ménagères, préparation des repas, courses, aides aux démarches administratives, petits travaux...

Elle participe au maintien du lien social en favorisant les échanges avec la famille et les équipes médicales.

Pour les personnes disposant de ressources inférieures ou égales au minimum vieillesse, une demande d'aide sociale peut être instruite par le CCAS d'Angoulême.

Dans les autres cas, adressez vous directement à l'une des associations d'aide à domicile.

### Minimun vieillesse\*

~~~~~

Personne seule  
800 €

Couple  
1242 €

\*montant mensuel au  
1<sup>er</sup> octobre 2014

#### AIDADOM 16 UNA

47, rue Abbé Rousselot  
16025 Angoulême Cédex  
05 45 95 29 23  
adapa@adapa16000.com

#### ADMR

51, route de Royan  
16710 Saint-Yrieix  
05 45 37 00 50  
info.fede16@admr.org

#### SPASAD CROIX ROUGE

Centre Commercial  
boulevard Léon Blum  
16800 Soyaux  
05 45 25 01 77  
sav.stmichel@croix-rouge.fr

#### AAPEL

119, avenue de Montbron  
16340 L'Isle d'Espagnac  
05 45 38 13 13  
aapel@wanadoo.fr

#### À DOMICILE 16

14, rue Babaud Larivière  
16000 Angoulême  
05 45 95 21 61  
adomicile16@orange.fr



# Bien vivre chez soi

## *Repas à domicile*

Les bénéficiaires peuvent disposer d'un repas complet et équilibré tous les jours de la semaine (jours fériés inclus). La livraison à domicile s'effectue entre 8 h 30 et 12 h 30 du lundi au vendredi. Un repas du soir peut être également proposé. Un repas régime (sans sucre, sans sel, sans gras, mouliné ou mixé) peut être servi sur présentation d'un certificat médical relatif à un plan alimentaire.

Cette prestation concerne les personnes âgées de + de 60 ans et les personnes en situation de handicap de – de 60 ans résidant à Angoulême.

## *La télé-assistance*

Un dispositif de télé-assistance peut vous permettre de joindre une centrale d'écoute en situation d'urgence.

En cas de problème (chute, malaise, inquiétude...), un appel peut être déclenché 24h/24h par simple pression sur la télé-commande du médaillon ou du bracelet. La centrale dialogue avec le bénéficiaire pour connaître les raisons de l'appel et si besoin déclenche l'intervention des secours (famille, voisins, amis, samu).

Cette prestation concerne les personnes âgées de + de 60 ans et les personnes en situation de handicap de – de 60 ans résidant à Angoulême et dans les communes du Grand Angoulême. Des options améliorant le confort et la sécurité peuvent être proposées (détecteur de mouvement, de chutes et tapis contact).

## *La primo-évaluation*

Dans le cadre de ces prestations, une équipe de primo-évaluation se rend au domicile du bénéficiaire résidant sur Angoulême afin d'évaluer, d'analyser les besoins et d'éventuellement, réadapter le plan d'aide existant. La visite permet de maintenir ou recréer le lien social avec la personne âgée et de travailler à la fois sur le curatif mais également sur le préventif. Une visite annuelle est ensuite programmée et plus si besoin.

## *Prêt de livres*

C'est une prestation gratuite à destination des bénéficiaires des repas à domicile, de la télé-assistance et des usagers inscrits sur le fichier "canicule/grand froid". Les livres sont conditionnés dans des pochettes zippées contenant une fiche au nom de la personne et précisant la date de retour. Le livre est replacé dans la pochette zippée et redonné à la personne en charge de la livraison du plateau-repas. Les ouvrages peuvent être conservés 3 semaines.

## Plan canicule/grand froid

Dans le cadre de la mise en œuvre du plan « canicule » et conformément au décret du 1er septembre 2004 (issu de la loi du 30 juin 2004), le maire est tenu d'instituer un registre nominatif des personnes âgées, des personnes en situation de handicap et des personnes fragilisées, résidant sur sa commune.

La démarche d'inscription est volontaire. Les informations recueillies sont encadrées (voir questionnaire ci-joint). Un accusé de réception doit être transmis aux personnes ayant sollicité leur inscription. Là encore, le contenu de ce document est encadré.

La finalité exclusive de ce registre est de permettre l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux auprès des personnes inscrites en cas d'épisode caniculaire et de déclenchement du niveau MIGA (mise en garde et d'actions).

Le plan « canicule » est activé du 1er juin au 31 août, chaque année. Durant cette période, le registre est à la disposition de la Préfecture principalement en cas de déclenchement du niveau 3 (MIGA) et 4 (mobilisation maximale correspondant à une vigilance météorologique rouge).

La direction « Seniors-Handicap » a élaboré des procédures permettant, en cas d'activation des niveaux 3 et 4, de faire preuve de réactivité afin de contacter, sur un laps de temps très court, le plus grand nombre de personnes pour leur prodiguer des conseils et leur apporter assistance (appel au médecin traitant, à la famille, livraison de repas à domicile, pose d'une télé-assistance...).

L'ensemble des procédures peut s'appliquer également lors d'un épisode de grand froid.



Bien vivre  
chez soi

## La canicule et les Angoumoisins !

Dans le cadre de la loi du 13 août 2004, les communes ont pour obligation d'élaborer, chaque année, avant le 1<sup>er</sup> juin, un fichier « canicule/grand froid ».

Ce dernier recense, sur la base du volontariat, les personnes isolées, handicapées ou fragilisées par la maladie afin, si besoin est, de leur venir en aide lors d'un épisode caniculaire ou de grand froid.

Si vous souhaitez, vous pouvez remplir le questionnaire de pré-inscription, ci joint (au dos). Dès réception, le service "Action Sociale Seniors" du CCAS, vous contactera, par téléphone, pour recueillir les informations nécessaires afin d'enregistrer définitivement votre inscription.

\* Direction Seniors  
Handicap

Espace Saint-Martial  
16000 Angoulême  
05 45 37 53 30  
(prix d'un appel local)

Sans oublier les périodes  
de grand froid !



# Bien vivre chez soi

# Pré-inscription au dispositif canicule / grand froid

## Document à remplir et à retourner à l'adresse suivante :

Centre Communal d'Action Sociale d'Angoulême  
1, rue Jean Jaurès - CS 62503 - 16025 Angoulême Cedex

05 45 37 53 30 (prix d'un appel local)

Personnes isolées *au quotidien ou occasionnellement*

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Conjoint(e)

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

*(indispensable pour vous contacter)*

Personnes handicapées (*reconnues par la MDPH - Maison Départementale des personnes Handicapées*)

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Conjoint(e)

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

*(indispensable pour vous contacter)*

Personnes en perte d'autonomie  
Personnes fragilisées par la maladie

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Conjoint(e)

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

.....

Téléphone : .....

*(indispensable pour vous contacter)*

# Accéder à un logement autonome

## *Vous pouvez solliciter un logement auprès*

- De bailleurs privés
- De bailleurs sociaux :

### **O.P.H. DE L'ANGOUMOIS**

Office Publique de l'Angoumois  
42 boulevard C. Duroselle  
CS 32313  
16023 Angoulême Cedex  
05 45 94 28 00

### **LOGÉLIA CHARENTE**

10 impasse d'Auterlitz  
16025 Angoulême Cedex  
05 45 38 66 00

### **LE FOYER**

11 rue d'Iéna  
BP 50270  
16007 Angoulême Cedex  
05 16 42 35 00

## *Selon des critères de revenus, vous pouvez bénéficier de :*

- 1 ) - L'APL, Allocation Personnalisée au Logement  
- L'AL, Allocation Logement

Elles permettent de diminuer les charges du logement. Elles sont calculées en fonction de vos ressources et de la superficie du logement.

Pour en savoir plus :

CAF Angoulême :

boulevard de Bury – 16911 Angoulême Cedex 9  
0 810 25 16 10  
[www.caf.fr](http://www.caf.fr)

- 2 ) - FSL, FONDS DE SOLIDARITÉ LOGEMENT

Le FSL permet d'accéder à un logement en accordant des aides financières, si vous rencontrez des difficultés pour régler votre dépôt de garantie.

Pour en savoir plus :

G.I.P. Charente Solidarités

Maison Départemental de l'Habitat  
57 rue Louis Pergaud  
BP 394  
16008 Angoulême Cedex  
05 45 24 46 46

# Vivre ailleurs que chez soi

## Différents types de logement

### *Les foyers logement et résidences services*

Les résidences de type foyer-logement non médicalisés sont destinées à accueillir des retraités valides de 60 ans et plus. Le retraité dispose d'un logement où il vit en parfaite autonomie, dans ses meubles tout en profitant de diverses prestations facultatives (restauration, lieux de vie collective, animations, accompagnement...).

### Foyers résidence

|           |                  |                |
|-----------|------------------|----------------|
| Angoulême | Villa de Bury    | 05 45 37 60 60 |
|           | Émeraudes        | 05 45 21 09 09 |
|           | Moulin des dames | 05 45 95 73 66 |
| Soyaux    | Foyer soleil     | 05 45 38 44 22 |

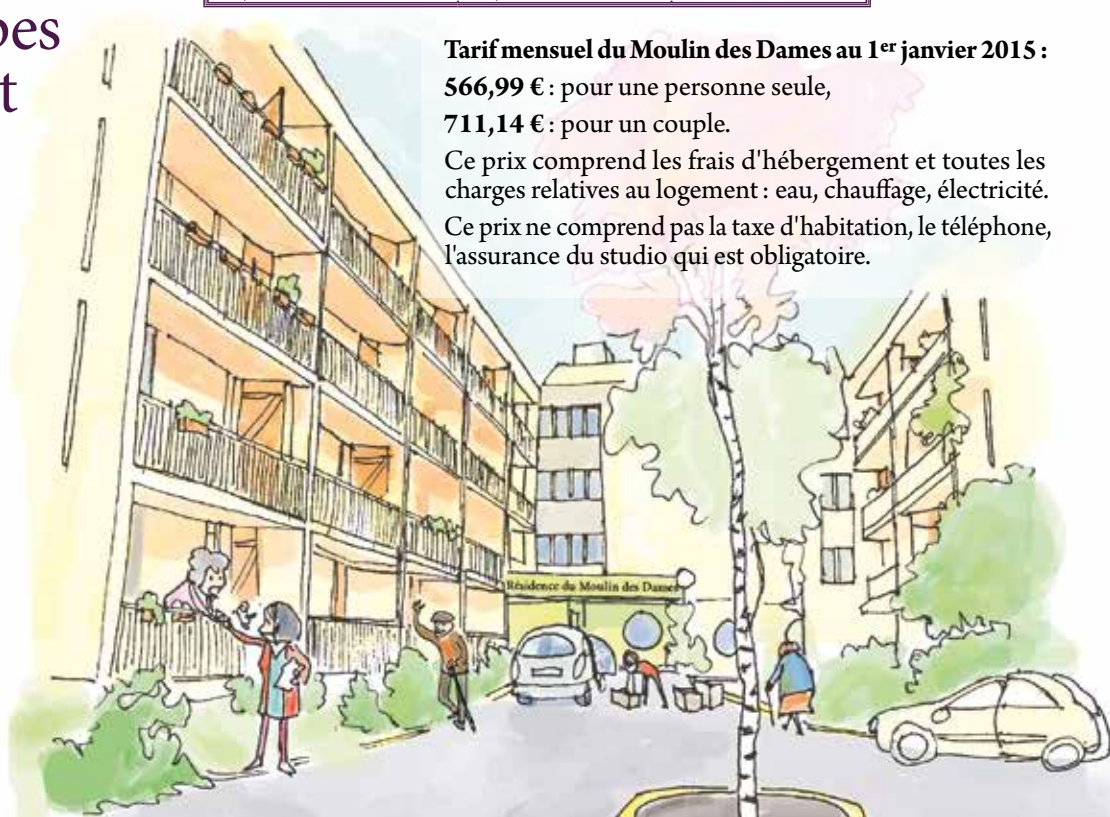
#### Tarif mensuel du Moulin des Dames au 1<sup>er</sup> janvier 2015 :

**566,99 €** : pour une personne seule,

**711,14 €** : pour un couple.

Ce prix comprend les frais d'hébergement et toutes les charges relatives au logement : eau, chauffage, électricité.

Ce prix ne comprend pas la taxe d'habitation, le téléphone, l'assurance du studio qui est obligatoire.



# Vivre ailleurs que chez soi

## Les Maisons de retraite médicalisées

Elles offrent à leurs résidents un encadrement médical et des activités adaptées.

| Maison de retraite           |                             |                |
|------------------------------|-----------------------------|----------------|
| Angoulême<br>5 structures    | La Villa de Bury            | 05 45 37 60 60 |
|                              | Résidence Émeraudes         | 05 45 21 09 09 |
|                              | Les Jardins de la Garenne * | 05 45 25 49 90 |
|                              | Les Charentes ORPEA         | 05 45 25 94 00 |
|                              | Beaulieu *                  | 05 45 24 40 40 |
| Gond -Pontrouvre             | La Providence *             | 05 45 68 46 62 |
| L'Isle d'Espagnac            | Les Pivoines                | 05 45 69 21 10 |
|                              | Les Écureuils *             | 05 45 69 30 31 |
| La Couronne                  | MAPA *                      | 05 45 67 90 67 |
| Ruelle sur Touvre            | Les Carreaux                | 05 45 68 63 10 |
| Saint-Michel<br>2 structures | Girac *                     | 05 45 24 40 40 |
|                              | Font Douce (long séjour)    | 05 45 24 40 40 |
| Saint-Yrieix                 | Les Lis ***                 | 05 45 37 66 55 |
| Soyaux                       | La Croix du Maréchal        | 05 45 94 89 00 |
| Trois Palis                  | Les Alins du Maréchal       | 05 45 90 66 66 |
| Fléac                        | Le Haut-Bois                | 05 45 91 01 06 |

|                 |               |                |
|-----------------|---------------|----------------|
| Mouthiers/Boème | La Chauvetrie | 05 45 67 84 87 |
|                 | André Compain | 05 45 91 41 15 |

\* Habilitée à l'Aide Sociale (HAS)

\*\*\* Habilitée à l'Aide Sociale Partiellement (HASP)

## Autres structures hospitalières

### Centre hospitalier d'Angoulême

rond-point de Girac  
16470 Saint Michel  
05 45 24 40 40  
[www.ch-angouleme.com](http://www.ch-angouleme.com)

Centre clinique  
4 chemin de Fregeneuil  
16800 Soyaux  
05 45 20 51 00

### Établissement public de santé mentale de la Charente - Centre hospitalier Camille Claudel

route de Bordeaux  
16400 La Couronne  
05 45 67 59 59  
[www.ch-claudel.fr](http://www.ch-claudel.fr)

Clinique Saint-Joseph  
51, avenue Président Wilson  
16000 Angoulême  
Tél. 05 45 38 67 00

# Vivre ailleurs que chez soi

## *Une famille d'accueil*

La personne âgée est accueillie de façon temporaire ou permanente au sein d'une famille agréée par le Conseil Général. Cette solution d'hébergement permet d'offrir aux seniors toute l'attention et la disponibilité dont ils ont besoin. Les accueillants familiaux sont des professionnels formés, encadrés et contrôlés par les services du Département.

## *Les unités de vie protégées*

Ces unités proposent un accueil spécifique au sein des maisons de retraite pour les personnes âgées atteintes de maladie d'Alzheimer. Lors de l'admission en établissement une aide à l'hébergement peut être accordée sous conditions de ressources.





# Se déplacer

## En bus

### *Avec la STGA\**

L'abonnement « Âge d'Or » permet aux personnes de plus de 65 ans de voyager à moindre coût.

Vous pourrez aussi choisir entre l'abonnement « Plein Jour » qui vous permet de voyager à toute heure et l'abonnement « Zen » qui vous permet de voyager uniquement en période de faible affluence. Si vous voyagez peu et bénéficiez d'aucun abonnement et si vous êtes non imposable, vous pouvez prétendre à deux « magicartes ». Suivant le type d'abonnement choisi et le niveau d'imposition, l'aide annuelle du CCAS varie.

Renseignements auprès de la Direction Seniors Handicap.

### *Avec Véolia « Réseau vert »\*\**

Ce transporteur de voyageurs interurbains en Charente assure tous les jours des services de lignes régulières ainsi que des voyages touristiques.



### *\*STGA*

Service clients : 05 45 65 25 25

[www.stga.fr](http://www.stga.fr)

Kiosque STGA

place Bouillaud - Angoulême

du lundi au vendredi : 13h15 à

18h - le samedi : 8h45 à 12h15

et du 28 au 5 du mois suivant du

lundi au vendredi : 8h45 à 12h15.

### *\*\* Véolia transport Poitou-Charentes*

rue Louis Pergaud

16000 Angoulême

05 45 25 99 99

[www.vtpc.fr](http://www.vtpc.fr)

# Se déplacer

## Handibus\*

Le service Handibus répond au besoin des personnes de plus de 70 ans ayant des difficultés à se déplacer qui ne peuvent pas emprunter facilement les bus de la STGA.

Ce service, organisé par l'association AAHPIA, assure les déplacements de porte à porte en priorité dans les communes du GrandAngoulême.

Un certificat médical ainsi qu'une adhésion à l'AAHPIA (Association subventionnée par le GrandAngoulême) vous seront demandés lors de votre première réservation.

Les personnes âgées de 75 ans et plus, reconnues handicapées au moins à 80 % et non imposables peuvent bénéficier d'une aide annuelle attribuée par le CCAS, (73 € au titre de l'adhésion et prise en charge de 20 trajets).

Renseignements auprès de l'AAPHIA.

## En train\*\*

L'achat de la carte seniors de la SNCF peut vous permettre de bénéficier de réductions des tarifs de 25 à 50 %.



\*Le service handibus fonctionne du lundi au vendredi de 7 h 30 à 19 h et le samedi de 10 h à 17 h. Réservation 48 heures avant la date du transport.

\*L'AAHPIA (Association d'aide aux handicapés, personnes isolées et âgées)

115 route de Vars  
16160 Gond Pontouvre  
05 45 95 74 22

\*\*Gare SNCF

place de la Gare  
16000 Angoulême  
08 99 23 43 58  
[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

# Se divertir

## La culture dans la ville

Avoir plus de temps libre, c'est l'occasion de profiter de toutes les activités proposées par la ville d'Angoulême.

*4 bibliothèques vous accueillent tout au long de l'année.*

- **Bibliothèque centrale** - 1, rue Jean Jaurès  
05 45 95 31 32
- **Bibliothèque Saint-Cybard** - chemin du Halage  
05 45 92 37 31
- **Bibliothèque Grande Garenne** - 42, rue Pierre Aumâtre  
05 45 91 80 82
- **Bibliothèque Ma Campagne** - Espace Louis Aragon,  
allée du Champ Brun  
05 45 61 07 17
- **Mediathèque ALPHA**  
Ouverture prévue en 2015



# Se divertir

## Musée d'Angoulême

Le Musée abrite deux collections majeures : la collection d'Afrique et d'Océanie et la collection archéologique qui évoque l'histoire charentaise, des temps géologiques jusqu'à l'époque médiévale. La collection Beaux-arts présente de belles peintures européennes du XVII<sup>e</sup> siècle au XIX<sup>e</sup> siècle. Le musée d'Angoulême accueille tous les publics. Il est l'un des seuls musées de France à se prévaloir du label « tourisme et handicap ».

**Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 18h.**

**Entrée gratuite.**

**Des abonnements annuels aux animations sont possibles de 20 à 50 €.**

**Pour en savoir plus : 05 45 95 79 88  
[www.angouleme.fr/museep](http://www.angouleme.fr/museep)**

## Musée du papier Le Nil



Les collections du Musée du papier témoignent de la richesse de l'industrie papetière :

- La fabrication du papier (formes à papier, matériel de laboratoire, cylindres filigraneurs, toile métallique),
- les produits finis (échantillons de papier, filigranés ou non du XVIII<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup> siècle).
- les produits manufacturés (boîtes de correspondance, emballages carton, packaging...).

**Ouvert du mardi au dimanche de 14h à 18h.**

**Entrée gratuite.**

**134 rue de Bordeaux**

**Pour en savoir plus : 05 45 92 73 43  
[www.angouleme.fr/museep](http://www.angouleme.fr/museep)**

# Se divertir

## Théâtre

### Scène nationale d'Angoulême

Avec son label « scène nationale », le théâtre d'Angoulême est un lieu privilégié pour découvrir toutes les formes du spectacle vivant.

#### Spectateurs à mobilité réduite :

Nous vous invitons à signaler votre handicap au moment de la réservation afin de vous accueillir dans les meilleures conditions.

#### Spectateurs déficients visuels :

Le calendrier de la saison 2014-2015 est disponible en CD audio, à l'accueil du théâtre ou par correspondance, sur simple demande.

Tout au long de la saison, le programme de salle en gros caractères est disponible à l'accueil.

#### Pour en savoir plus :

**Théâtre d'Angoulême - avenue des Maréchaux**

**05 45 38 61 62**

**[www.theatre-angouleme.org](http://www.theatre-angouleme.org)**



## Pour une retraite active

### *Découverte du patrimoine : Via patrimoine* *La Cité de la BD*

Concevoir le patrimoine comme un vecteur d'échanges, un outil de développement local, un lieu de rencontres et de savoir-faire... telles sont les objectifs de Via patrimoine, association de valorisation du patrimoine.

Via patrimoine s'attache à faire connaître et comprendre le patrimoine par le biais de visites guidées sans cesse renouvelées.

**Accueil du public : toute l'année de 9h à 12 h 30 et de 14h à 17h.**

**Pour en savoir plus : Via patrimoine – 05 45 38 70 79  
[www.via-patrimoine.com](http://www.via-patrimoine.com)**

La Cité réunit un musée, une bibliothèque patrimoniale, une bibliothèque publique spécialisée, une résidence internationale d'artistes (la Maison des auteurs), une librairie de référence, un centre de soutien technique multimédia, un cinéma d'art et essai et de recherche, un espace de consultation internet et une brasserie panoramique.

L'accès à la salle de lecture et aux expositions est gratuit.

**Pour en savoir plus :  
Cité internationale de la bande dessinée et de l'image  
121 rue de Bordeaux  
05 45 38 65 65  
[www.Citebd.org](http://www.Citebd.org)**



# Se divertir

## LES ACTIVITÉS SENIORS\*

La pratique régulière d'une activité physique et sportive est vecteur de bien-être et de lien social.

Faire du sport pour être bien dans son corps, bien dans sa tête, bien dans sa ville.

Et ceci est vrai à tout âge : bien vieillir, c'est aussi bouger.

C'est dans cet esprit que la Ville encourage la pratique sportive et en facilite l'accès à ses seniors avec notamment des activités gratuites adaptées.

N'hésitez plus, rejoignez les nombreux seniors qui ont déjà fait le choix d'une retraite active !

\* Hors vacances scolaires



## Activités proposées gratuitement par le service des sports

**Self defense** : mardi 9 h 30 à 11 h 30, CSCS Rives de Charente, quai du Halage.

**Tir à l'arc** : vendredi : 10h à 11 h 30. 1 créneau hebdomadaire à l'année, école Cézanne-Renoir.

**Randonnée pédestre** : jeudi : 8 h 30 à 12h lieu à déterminer par cycles. L'activité randonnée pédestre est ouverte à tout membre d'une association Angoumoisine.

**Danse de salon** : lundi : 14 h 30 à 16h. 1 cours hebdomadaire à l'année, centre social de Ma Campagne.

**Sophrologie** - Accessible à tous : lundi : 17h à 18h, gymnase de la Grand Font.

**Aquagym - Nautilus** : entrée à Nautilus payante : 4,80 € personne (sous réserve de modifications tarif). Deux séances d'aquagym par semaine sont réservées aux retraités habitant sur Angoulême ; elles sont encadrées par un éducateur de Nautilus et deux éducateurs de la Direction de la vie sportive d'Angoulême, mardi : 13 h 30 à 16 h 30 – cours 14h à 15h, vendredi : 13 h 30 à 16 h 30 – cours 14 h 30 à 15 h 30, sauf jours fériés.

## Règles de participation :

Pour participer aux activités présentées, vous devez être : **retraité(e) et RÉSIDER À ANGOULÊME**, joindre un justificatif de domicile, et fournir un certificat médical dans chaque activité pratiquée. **Les modalités d'adhésion seront modifiées à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2015 : 2 activités possibles au choix pour l'année.**

# Se divertir

Des amateurs de natation, de baignade, de jeux aquatiques ou d'aquagym aux amoureux de balnéo, le centre aquatique Nautilus s'adresse à tous. Contact : Nautilus – rue des Mesniers – Saint-Yrieix-sur-Charente 05 45 95 50 00

**Cyclotourisme** : lundi : 13h30 à 17h. Prêt de vélo. Rassemblement à la Vie sportive à Bourguines.

**Gym « pilates »** : lundi : 10h à 11h, 1 créneau hebdomadaire à l'année, quai du Halage.

## Contacts

**Éric Graulout** : 06 11 09 64 71

**Richard Cornelius** : 06 11 09 61 42

## Clubs et associations généralistes

**Centre Social Rives de Charente** : 5, quai du halage - 05 45 38 19 88

Ateliers : cuisine, mémoire, informatique, jeux, sorties, échanges avec des enfants, activité physique (gym douce).

**Amicale Laïque d'Angoulême** : 14, rue Marcel Paul - 05 45 95 64 01

Cyclotourisme, randonnée, gym, gym du cerveau, sophrologie-relaxation, ateliers d'expression artistique, développement culturel (sorties, voyages, conférences, ateliers).

**La Colombière**: 5, boulevard Pasteur.

Café associatif. Informatique, expression corporelle et théâtrale, arts plastiques, couture, cuisine, randonnées, jeux, chant.

**AGIR abdc** : 1, chemin de la Garenne - 05 45 91 59 07

Permet aux retraités bénévoles de transmettre savoir-faire et compétences sur des actions de type humanitaire, économique, culturel et social en France et dans le monde.

**CAJ Centre social culturel et sportif** : place Henri Chamarre - La Grand Font - 05 45 93 22 22

Tapisserie, broderie, vitrail, peinture sur soie, abat-jour, terre, yoga, gym forme, composition florale, anglais.

**Les Papillons Artistiques** : Chorale  
26, rue Paul Mairat - 05 45 68 43 96

**Résonnance** : 50, rue Fontaine du Lizier – 05 45 69 73 07

**Centre Social Culturel et Sportif Louis Aragon – MJC  
Ma Campagne**  
5, allée Champ Brun - 05 45 62 07 69

**Centre Social de Basseau**  
rue Jean Verrazano 05 45 91 68 64



## Se divertir

*Clubs 3<sup>e</sup> âge, au nombre de 11 sur la ville, ils vous accueillent à partir de 60 ans.*

|                                                                                                                            | Siège social                                |                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Club de retraités du Petit Fresquet                                                                                        | 1, rue Belle Allée                          |                                                   |
| Club de retraités de la Grande Garenne                                                                                     | 40, rue Pierre Aumaitre                     | 05 45 91 76 11                                    |
| Association d'Animation de Solidarité et de Participation des Personnes Âgées - ASPA, Foyer résidence pour personnes âgées | 37, rue du Moulin des Dames                 | 05 45 95 73 66<br>Fax 05 45 95 91 30              |
| Club du 3 <sup>e</sup> âge de la Grand Font Bel Air                                                                        | Bât Aubépine n° 3<br>place Henri Chamarre   | 05 45 38 37 28                                    |
| Club des retraités de Saint Martin/Saint Ausone                                                                            | 187, avenue Jules Ferry                     |                                                   |
| Club de retraités de Ma Campagne                                                                                           | 65, rue de Clérac à Sillac                  |                                                   |
| ORDA                                                                                                                       | 10, rue des Acacias                         | 05 45 38 41 70<br>officedesretraitesang@orange.fr |
| Club du 3 <sup>e</sup> âge de la Madeleine                                                                                 | 2, boulevard Pierre Camus                   | 05 45 68 36 42                                    |
| Club du 3 <sup>e</sup> âge de Victor Hugo                                                                                  | 8, place Delivertoux                        |                                                   |
| Club du 3 <sup>e</sup> âge de Saint Cybard                                                                                 | CSCS Rives de Charente<br>5, quai du Halage |                                                   |
| Club des retraités de la mairie d'Angoulême                                                                                |                                             |                                                   |

**VOYAGES PROPOSÉS PAR LES CLUBS :**  
*Chaque club bénéficie 4 fois par an d'un voyage avec le bus de la Ville.*

# Se divertir

## Fêtes de fin d'année

Chaque fin d'année, plusieurs animations sont offertes par le CCAS de la Ville d'Angoulême à chaque Angoumoisien de plus de 65 ans dans la limite d'un quota :

- Un après-midi au théâtre d'Angoulême pour toute personne inscrite sur les listes électorales,
- un colis de Noël à toute personne non imposable,
- un repas festif et musical pour tous, sans condition de ressources.

Les conjoints de moins de 65 ans sont également conviés.

### EN PRATIQUE

Les personnes ayant déjà participé à l'une de ces animations, excepté l'après-midi théâtrale (basé sur la liste électorale), recevront, chaque année, un coupon d'inscription.

Les personnes n'ayant jamais reçu de colis, ni participé au repas, sont invitées à s'adresser au CCAS, Direction Seniors handicap pour retirer le carton-réponse, munies de trois pièces justificatives :

- une pièce d'identité,
- un justificatif de domicile,
- le dernier avis de non imposition (demandé pour le colis).



# Vie pratique

## Les marchés

**Halles Centrales** : tous les matins  
7j / 7 de 7h à 13 h.

**La Corbeille des Halles Centrales** : mercredi et samedi  
matin de 7h à 13 h.

\* **Place Victor Hugo** : du  
mardi au dimanche de 7h  
à 13 h, plus le lundi si jour  
férié et jour de fête.

**Place Mulac,  
Saint-Cybard** : samedi  
matin, lundi et jeudi après-  
midi

\* **Place Gaillard,  
Ma Campagne** : mardi et vendredi  
matin. Marché bio le second mercredi de  
chaque mois

\* **Place du marché de Basseau** : mardi et vendredi matin.

\* **Place Saint-Jacques, L'Houmeau** : vendredi matin.

**Rue du Pont de Vars** : jeudi matin.

**Marché de Bel-Air** : jeudi matin.



**Marché des brocanteurs** : 3<sup>e</sup> dimanche du mois (sauf juillet et  
août) de 8h à 18h, place Mulac.

\* Bus'Hirondelle AAHPA

# NUMÉROS UTILES URGENCES

## LES NUMÉROS UTILES

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| Préfecture                       | 05 45 97 61 00 |
| GrandAngoulême                   | 05 45 38 60 60 |
| Mairie d'Angoulême               | 05 45 38 70 00 |
| Bureau d'information Municipal   | 05 45 38 70 02 |
| EDF                              | 39 29          |
| GDF                              | 08 10 80 08 01 |
| SNCF                             | 36 35          |
| STGA                             | 05 45 65 25 25 |
| Radio Taxis                      | 05 45 95 55 55 |
| Allo travaux                     | 05 45 38 70 06 |
| Poches Poubelles Grand Angoulême | 0 800 77 99 20 |

## LES URGENCES

|                                |                                                                                                                    |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SAMU                           | 15 ou 112                                                                                                          |
| Pompiers                       | 18                                                                                                                 |
| Police                         | 17                                                                                                                 |
| Gendarmerie Nationale          | 05 45 37 50 00                                                                                                     |
| Police                         | 05 45 39 38 37                                                                                                     |
| Centre Hospitalier d'Angoulême | 05 45 24 40 40                                                                                                     |
| Pharmacie de garde             | 32 37 ou 05 45 39 38 37                                                                                            |
| Police Municipale              | 05 45 38 91 09                                                                                                     |
|                                | ou en se rendant directement<br>à l'Hôtel de Ville<br>du lundi au vendredi<br>9h/12h – 13h30/18h<br>samedi 13h/19h |

*Mairie - Direction seniors handicap  
place Saint-Martial - 16000 Angoulême  
05 45 37 53 30*