Isolentomètre

Isolentomètre

Lutter contre l'isolement des seniors

Dinan Lehon — Carsat Bretagne — Côtes d'Armor le Département

Qui contacter ?

Atelier du 5 Bis
Centre social
02 96 39 38 21
Lieu de rencontre, véhicule Aller Vers Ti 5 Bis, programme mensuel sur dinan.fr et lien vers associations

CCAS Dinan
02 96 87 17 00
Écoute, accompagnement social et orientation

Centre Local d'Information et de Coordination Maison du département
02 96 80 05 18
Pour les personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie et leur entourage

SOS AMITIÉ
02 99 59 71 71
Ligne d'écoute nationale 24h/24, 7j/7

Solitud'Ecoute
08 00 47 47 88
Ligne d'écoute de 15h à 20h, 7j/7

Appel d'urgence
112 — Appel d'urgence
114 — Sourds & malentendants
17 — Police
18 — Pompiers
3114 — Numéro national de prévention au suicide
3977 — Numéro national de lutte contre la maltraitance

L'isolentomètre, qu'est-ce que c'est ?

Les objectifs
- Identifier une situation d'isolement pour une personne de plus de 60 ans
- Faire appel à un réseau de professionnels et bénévoles
- Trouver des solutions pour sortir de l'isolement

Qui l'a créé ?
Dinan Lehon — L'Atelier du 5 Bis
outil coordonné par l'Atelier du 5 Bis : construit et réfléchi par un collectif de professionnels et de bénévoles

Comment l'utiliser ?
- Se situer sur l'échelle de l'isolentomètre en fonction des critères (au verso)
- Contacter les numéros utiles en cas de besoin
- Possibilité d'améliorer l'outil en transmettant vos remarques à l'Atelier du 5 Bis

Isolentomètre

Lutter contre l'isolement des personnes âgées

Je me sens bien

- 1 Je suis autonome
- 2 J'ai suffisamment de visites et de contacts
- 3 J'ai les aides nécessaires

Je suis vigilant•e si

- 4 Je ne sais pas à qui faire appel pour être aidé•e
- 5 J'ai des problèmes avec les démarches administratives et/ou le numérique
- 6 J'ai mes habitudes, je crains l'extérieur
- 7 Je n'ai pas de moyen de locomotion
- 8 J'habite dans un quartier isolé (ville, campagne, sans transport)
- 9 Je ne vois personne et je le subis

J'ai besoin d'aide

- 10 Je n'ai personne sur qui compter
- 11 Je ne suis pas en état physique et/ou moralement de me déplacer
- 12 Je suis épuisé•e à aider mon proche (maladie, handicap), je n'y arrive plus
- 13 Je suis en dépression, j'ai des idées noires, j'ai un sentiment d'inutilité
- 14 Je subis de la maltraitance, je suis victime de harcèlement

Outil en cours d'expérimentation (janvier 2025), des suggestions d'amélioration ?
Contactez l'Atelier du 5 Bis (centre social municipal) **au 02 96 39 38 21 | initiatives@dinan.fr**

Dinan