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

(Outil inspiré du "violentomètre")

Les objectifs

- Identifier une situation d'isolement
- Faire appel à un réseau de professionnels et de bénévoles
- Trouver des solutions pour sortir de l'isolement
- Partager le support visuel à toute structure intéressée pour l'adapter à son territoire

CC BY NC SA

Qui l'a créé ?

Dinan Lehon – L'ATELIER DU 5 BIS

Outil coordonné par l'Atelier du 5 Bis (centre social municipal) : construit et réfléchi par un collectif de professionnels et de bénévoles depuis 2024

Comment l'utiliser ?

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

Qui contacter ?

ATELIER DU 5 BIS
CENTRE SOCIAL MUNICIPAL
02 96 39 38 21

Lieu d'accueil, d'orientation et d'activités au 5 Bis Rue Gambetta et dans la ville dont les visites de convivialité «les visiteurs du 5 Bis» et rencontre des aidants

CCAS
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DINAN
02 96 87 17 00

Écoute, accompagnement social et administratif (France Services), registre des personnes vulnérables

CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)
MAISON DU DÉPARTEMENT
02 96 80 05 18

Pour les personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie et leur entourage

LE CONNÉTABLE
02 96 87 64 64

Visites à domicile, accompagnement social et maintien du lien social, plateforme des aidants «Ty EVA»

CROIX ROUGE
02 96 39 86 74
0 800 858 858*

Accueil écoute ouvert à tous à Dinan, transport solidaire, service d'écoute et de soutien psychologique* 7j/7

POINT ÉCOUTE INFO JEUNE (PAEJ) MISSION LOCALE DE DINAN **02 96 85 44 38**

NUMÉROS D'ÉCOUTE NATIONAUX

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

SOLITUD'ECOUTE
08 00 47 47 88
Plus de 50 ans, 7j/7, 15h - 20h

NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE

112 Urgence				**114** Personnes sourdes ou malentendantes
15 Samu		**17** Police		**18** Pompiers
3114 Numéro national de prévention du suicide				**3133** Numéro national lutte contre la maltraitance 7j/7, 9h - 20h

ISOLENTOMÈTRE

ISOLENTOMÈTRE

Luttons contre l'isolement des seniors, mais pas que !



Dinan Lehon

Carsat Bretagne

Monalisa – ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

ISOLENTOMÈTRE

Luttons contre l'isolement

Cet outil aide à en parler. Il ne mesure pas votre état de santé et ne pose aucun diagnostic.

Dinan Léhon

Outil créé en 2024 et en cours d'expérimentation (mis à jour été 2026 version n°3). Des suggestions d'amélioration ?
Contactez l'Atelier du 5 Bis (centre social municipal) **au 02 96 39 38 21 | initiatives@dinan.fr**



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

- ☐ 4 Je ne sais pas à qui faire appel pour être aidé•e
- ☐ 5 J'ai des problèmes avec les démarches administratives et/ou numériques
- ☐ 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 moral 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