2017

Guide des Seniors

S'informer

L'habitat

La santé

Les activités

Se déplacer

Bourgbarré • Orgères • Pont-Péan • Saint-Erblon

Sommaire

S'informer P5

Les bons réfexes

Le CLIC Alli'âges P5
Le CCAS P5

L'habitat : P6-13

Bien vieillir chez soi / P6-7

Les services d'aide à domicile P7
Les services de soins à domicile P7
Les livraisons de repas P7
La téléalarme P7
L'entretien de la maison P7

Les aides financières / P8

L'Aide Sociale aux Personnes Âgées (ASPA) P8
L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) P8
L'Aide Personnalisée au Logement (APL) P8

Anticiper pour mieux vieillir chez soi / P9-10

Où se renseigner P10

Quitter son logement pour un logement adapté à l'âge, à la perte d'autonomie / P11-13

Résidences intergénérationnelles sociales P12
Les MARPA (Maison d'accueil et de résidence pour l'autonomie) P12
EHPAD (Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) P12
L'hébergement temporaire P13
L'accueil de jour/de nuit P13
Les modes d'accueil spécialisés P13
L'accueil familial P13
Cohabitation intergénérationnelle P13
Les résidences services P13

La santé P14-17

- **Je fais attention à ma santé** P15
- **Préserver son capital santé** P15
- **Le bien-être** P16
- **Comment maintenir son équilibre** P17

Les activités P18-19

- **Activités pour tous les âges** P19

Se déplacer P20-21

Les bus P21
La carte Korrigo P21
Le service handistar P21
Les trains P21
Les taxis P21
Les liaisons douces P21

Contacts P22-26

- **Bourgbarré** P22
- **Orgères** P23
- **Pont-Péan** P24
- **Saint-Erblon** P25

Les essentiels P26

Pour s'informer P26
Aide et soin à domicile P26
Aide à l'entretien P26
S'informer pour le logement P26
Les structures d'hébergement P27

Édito

Seniors et aînés, quel que soit votre âge, vous avez une place importante dans la vie de nos communes. Votre souhait est en majorité de rester vivre le plus longtemps à votre domicile, de manière autonome et active. Parfois, le manque d'information fait que les petits soucis quotidiens liés à l'âge prennent une place trop importante.

Les CCAS de Bourgbarré, Orgères, Pont-Péan et Saint-Erblon ont réalisé ce guide à votre intention. Son objectif, vous apporter des réponses, des conseils, adaptés à vos besoins dans leur globalité pour vous aider concrètement dans votre vie quotidienne: santé, logement, loisirs, transport, …

Vous êtes invités à le consulter et à le conserver.

Didier Nouyou,
Maire de Bourgbarré

Daniel Dein,
Maire d'Orgères

Jean-Luc Gaudin,
Maire de Pont-Péan

Hervé Letort,
Maire de Saint-Erblon

BOURGBARRÉ

Orgères
son histoire, un avenir

Pont-Péan

Saint-Erblon
Tout naturellement

Les bons réflexes

Le CLIC Alli'âges *

Vous avez plus de 60 ans, ou êtes en situation de handicap ou bien encore aidant ?

Le CLIC Alli'âges, localisé à Cesson Sévigné est votre lieu d'accueil, d'écoute , de conseil, d'information et d'orientation.

Ce service de proximité gratuit, couvre l'ensemble de nos communes. Le CLIC travaille en réseau avec des partenaires locaux et dispose d'une banque de données régulièrement mise à jour.

Les professionnels du CLIC Alli'âges pourront vous apporter des informations adaptées, vous aider à constituer vos dossiers, vous accompagner dans vos démarches et vous orienter vers les services qualifiés.

En lien avec vos CCAS, il propose régulièrement sur vos communes des ateliers ou conférences.

Une permanence délocalisée pour nos communes se tient actuellement à la mairie de Pont-Péan les 1er et 3ème jeudis après-midi de chaque mois de 14h30 à 17h00. Afin de fluidifier ces permanences et permettre de consacrer le temps nécessaire à chaque entretien, il est préférable d'appeler en amont le **02 99 77 35 13.**

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)*

Le CCAS est un établissement public communal géré par un conseil d'administration. Il est composé du Maire, président de droit, à parité de conseillers municipaux et de personnes nommées par le maire. Ces dernières participent à des actions d'animation, de prévention ou de développement social menées dans la commune.

Point d'information de proximité pour l'aide aux personnes âgées, c'est votre premier interlocuteur sur votre commune. Il saura vous orienter vers les bons partenaires pour vos différentes démarches : APA (Allocation Personnes Agées), actions de prévention des effets du vieillissement, aide à domicile, logement…

Les CCAS peuvent organiser aussi des moments de convivialité comme le repas des aînés, des rencontres intergénérationnelles, des ateliers de prévention...

*Voir carnet d'adresses page 26

Bien vieillir chez soi

« Je ne veux pas quitter mon domicile, mais je ne peux plus assurer toutes les tâches de la vie quotidienne »

Jacques, pourquoi faites-vous appel à un service d'aide à domicile ?

« J'utilise un service d'aide à domicile car le linge et le ménage c'est pas mon truc »

Certains services facilitent le maintien à domicile en toute tranquillité.

Associations de services d'aide à domicile : *ADMR - ASSIA*

Ils proposent des services ponctuels ou permanents dans tous les gestes de la vie quotidienne :

- Accompagnement aux courses.
- Entretien du logement, repassage, préparation des repas.
- Aide au lever, au coucher, à la toilette, aux repas...

Services de soins à domicile : *ASSIA*

Pour les personnes malades ou en perte d'autonomie, il est possible de faire appel à un Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD). Accessible sur prescription médicale, il permet d'éviter une hospitalisation, de faciliter le retour à domicile, et de prévenir une entrée en établissement.

Livraison de repas

Aucun organisme public de notre secteur ne propose de livraison de repas à domicile. Les traiteurs de votre commune proposent tous des plats à emporter. D'autres organismes privés assurent aussi des livraisons de repas à domicile.

Téléalarme

Ce service permet de rester en lien constant avec une centrale d'écoute. En cas de chute, il suffit d'appuyer sur une télécommande pour déclencher l'appel et être en relation directe avec la centrale. Rapidement, l'entourage et le cas échéant, les services d'urgence, sont alertés.

Se renseigner auprès des services d'aide à domicile, le CLIC, la CARSAT*, les banques, éventuellement votre CCAS…

Entretien

Le jardinage, le bricolage peuvent être proposés par les associations intermédiaires d'aide à l'emploi, comme Start'air*, Relais emploi*.

Info +

50 % des dépenses de ces services peuvent être déduites des impôts et une aide financière (APA) peut être perçue (voir aides financières p8).

*Voir carnet d'adresses page 26

Les aides financières

Selon les situations, différentes aides existent pour contribuer au financement du service d'aide à domicile.

- **L'Aide Sociale aux Personnes Agées (ASPA)** est une allocation destinée aux personnes âgées disposant de faibles revenus en vue de leur assurer un niveau minimum de ressources. Elle remplace le minimum vieillesse pour les personnes en ayant fait la demande après 2006.

  Qui contacter ?

  La CARSAT* ou la MSA* si vous dépendez du régime agricole.

- **La majorité des caisses de retraite** et certaines mutuelles offrent une aide financière aux seniors sollicitant une aide ménagère, sous conditions de ressources et de perte d'autonomie.

- **L'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA)** est attribuée par le Conseil Départemental d'Ille et Vilaine aux personnes âgées de 60 ans ou plus, en situation de perte d'autonomie, vivant à leur domicile ou en établissement. Elle prend en charge une partie des frais liés à la perte d'autonomie et à la dépendance.

  Son montant varie en fonction des ressources et de l'évaluation de la capacité de la personne à effectuer seule les tâches de la vie.

  Qui contacter ?

  Le Conseil Départemental*, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)* de votre mairie, le CLIC Alli'âges*.

- **L'Aide Personnalisée au Logement (APL).** Si vous êtes locataire (appartement ou maison de retraite), l'Aide Personnalisée au Logement vous permet de bénéficier d'une aide financière pour couvrir une partie de vos dépenses de logement. Elle est versée par la Caisse d'Allocations Familiales* (CAF) ou la MSA* sous conditions de ressources.

*Voir carnet d'adresses page 26

Anticiper pour mieux vieillir chez soi

« Je fais des travaux pour adapter mon logement »

Félix, pourquoi avez-vous fait des travaux d'aménagement dans votre logement ?

« J'ai eu une rupture du tendon d'Achille. J'ai fait installer un monte escalier du jour au lendemain car sinon, à ma sortie d'hôpital, j'aurais été condamné à rester à l'étage pendant plusieurs mois »

Aménager mon logement, où me renseigner ?

Vivre chez soi de façon autonome, c'est possible grâce à un logement confortable et adapté. Des aménagements ou des modifications de l'habitat sont parfois nécessaires pour en améliorer le confort, l'adapter et le rendre accessible, préparer le retour à domicile suite à une hospitalisation...

Je suis propriétaire

- **SOLIHA* (ancien PACT H35)** propose une visite conseil au domicile pour aider à définir votre projet et évaluer les travaux nécessaires au maintien à domicile et leur montant. Il vous informe sur les aides financières, étudie et vous assiste lors de leur réalisation.

Info +

Les missions de visite conseil et diagnostic accessibilité sont prises en charge, sous conditions, dans le cadre d'une convention avec le département.

- **L'Agence Nationale de l'Habitat (ANAH)*** accorde des aides aux propriétaires les plus modestes pour la réhabilitation et l'adaptation de leur logement à la perte d'autonomie.

  Le montant de la subvention varie, selon le montant des ressources, de 35 % à 50 % du coût des travaux retenus dans la limite de 20 000 €. Les téléconseillers de l'ANAH vous orientent vers le contact local le plus proche de chez vous.

  Tél. : 0820 15 15 15 (numéro indigo)

Je suis locataire dans un logement social

- Faites votre demande directement auprès de votre bailleur. N'oubliez pas d'informer également le CCAS de votre commune pour appui.

Je suis locataire dans le privé

- Faites votre demande auprès de votre propriétaire qui peut avoir des aides (voir plus haut).Vous pouvez également vous renseigner auprès de l'Agence Départementale pour l'Information sur le Logement (ADIL*). Elle apporte des informations sur l'ensemble des thématiques liées au logement et un conseil gratuit, neutre et personnalisé.

*Voir carnet d'adresses page 26

Quitter son logement pour un logement adapté à l'âge, à la perte d'autonomie

« Je ne peux plus vivre dans mon logement actuel »

Eliane, pourquoi avez-vous choisi de quitter votre logement pour une résidence intergénérationnelle ?

« Même si je suis encore très active et en bonne santé, l'âge avance. Je voulais un logement adapté aux seniors, assez grand pour accueillir ma famille et surtout avec des jeunes et de la vie autour. Je suis très dynamique, et la possibilité d'avoir sur place des propositions d'activités est un vrai plus. »

Un logement adapté aux seniors, à la perte d'autonomie

Résidences sociales, petites unités de vie, résidences services, accueil familial, EHPAD… Différentes formes d'habitat, semi-collectif ou collectif, permettent de bénéficier d'une présence sécurisante et de rompre l'isolement.

Résidences intergénérationnelles sociales

Elles proposent des logements à loyers modérés adaptés aux seniors autonomes et des logements pour les familles. **Un espace intergénérationnel** animé par une coordinatrice de vie sociale permet de se retrouver pour partager des moments de convivialité.

- Bourgbarré : résidence de la Coudette (Néotoa). 18 logements (T2 et T3) adaptés aux seniors et 11 logements familiaux. Renseignements au CCAS de Bourgbarré.
- Pont Péan : à l'horizon de 2019-2020 création de logements adaptés aux personnes âgées ou en situation de handicap dans le cadre du renouvellement du centre bourg.
- Saint-Erblon : livraison en 2017 de logements intergénérationnels dans le centre bourg, adaptés au vieillissement (tisanerie, jardins partagés...). Réalisation Aiguillon Construction.
- Orgères : fin 2018 - début 2019, ouverture de la Résidence Orgéria située en centre-bourg, 12 logements (T2-T3) destinés aux personnes âgées à revenus modestes (jardins partagés sur le toit de l'immeuble, animations diverses...).

Les MARPA (Maison d'Accueil et de Résidence Pour l'Autonomie)

Structure d'hébergement pour personnes âgées non dépendantes, une MARPA est une unité de vie créée et administrée par la Mutualité Sociale Agricole (MSA) avec le même objectif que les foyers-logements. Services proposés par la MARPA : repas, linge, ménage et animations.

MARPA du Parmenier Nouvoitou*

Etablissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

Les EHPAD accueillent des personnes âgées dépendantes, physiquement et/ou psychiquement, ayant besoin d'une surveillance et de soins médicaux constants. Ce sont des lieux de vie respectant le quotidien de chacun tout en proposant des soins appropriés, une présence, des animations.

Certains EHPAD** disposent de places permanentes ou temporaires pour l'accueil de personnes désorientées.

- Noyal-Châtillon-sur-Seiche** : *La Budorais*
- Corps-nuds : *Résidence de l'Yse*
- Vern-sur-Seiche : *EHPAD le clos d'Orrière*
- Bruz : Les Bruyères
- Chartres-de-Bretagne : *EHPAD de la Poterie*

L'hébergement temporaire

Attente d'une place en établissement ? Répit pour un aidant familial ? Retour d'hospitalisation ? Ces structures proposent un accueil ponctuel *(jusqu'à 3 mois)*.

Plusieurs établissements proposent ce service dont *Les Maisons de la Plumelière* à Orgères*

L'accueil de jour/de nuit

Véritable soutien aux aidants, l'accueil de jour est destiné à des personnes âgées vivant à domicile, notamment des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. Elles peuvent être accueillies à la journée ou à la demi-journée.

- Noyal/Chatillon sur Seiche : *la Budorais*
- Vern-sur-Seiche : *EHPAD le clos d'Orrière*

Les modes d'accueil spécialisés

Certains EHPAD disposent de places permanentes ou temporaires pour l'accueil de personnes désorientées. Des établissements peuvent se spécialiser dans l'accueil de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de personnes déficientes mentales vieillissantes (résidence de la Budorais* à Noyal-Châtillon-sur-Seiche, les Maisons de la Plumelière* à Orgères…)

*Voir carnet d'adresses page 26

Accueil familial

Vous pouvez être accueilli, moyennant rémunération, au sein d'une famille agréée par le Département, pour continuer à vivre dans un environnement familial de façon sécurisée et poursuivre ainsi une vie sociale. Cet accueil peut être permanent ou temporaire.

Où se renseigner ? Auprès du CDAS* (Centre Départemental d'Action Sociale) ou du CLIC Alli'âges*).

Cohabitation intergénérationnelle

Il s'agit d'accueillir à son domicile un jeune, étudiant ou débutant dans la vie active, en échange de divers services (courses, ménage, présence…) définis dans un contrat. Pour être mis en relation, il est conseillé de s'adresser à une association.

- *La Maison en Ville**
- *Bretagne Arc-en-Ciel**

Et aussi...

Les résidences services

Ces résidences s'adressent à des personnes âgées autonomes de 60 ans ou plus. Elles proposent en location des logements dans des résidences qui intègrent des services comme la restauration, l'animation, le gardiennage. Elles peuvent aussi proposer un hébergement temporaire au retour d'une hospitalisation par exemple. Ces dispositifs privés ne sont pas des établissements médico-sociaux.

Il est conseillé de visiter les différents types d'établissements en prévision de l'avenir et de ne pas attendre que cela devienne une nécessité.

La santé

Je fais attention à ma santé

Louisette, que faîtes-vous pour rester en bonne santé ?

« Je n'ai pas de maladie mais je vais chez le médecin tous les trois mois pour être bien suivie et aussi chez le dentiste une fois par an pour un contrôle. Je sors, je vais au club des retraités, je joue au palet. Je prépare ma cuisine toute seule. Je m'occupe de mon jardin. J'aime aller me promener et rencontrer des amis »

Préserver son capital santé

Il est important d'être à l'écoute de son corps, de son moral. Différents bilans et dépistages sont proposés et permettent de détecter à temps certaines maladies plus fréquentes avec l'âge.

Surveiller sa santé

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant qui saura vous conseiller. Consultez-le régulièrement, même si tout semble bien aller.

N'oubliez pas d'être à jour de vos vaccinations, de consulter votre dentiste, de surveiller votre audition et votre acuité visuelle.

Prévenir les risques liés à l'âge

Différents ateliers sont proposés sur vos communes tout au long de l'année par le CLIC Alli'âges* et vos CCAS : prévention des chutes, aménagement de l'habitat, cuisine, ateliers mémoire…

Les différents supports de communication municipaux vous en informent.

Un plan canicule est mis en place chaque année dans toutes les communes. N'hésitez-pas à vous inscrire en mairie.

Quelques conseils pour votre sécurité à votre domicile :

Les accidents domestiques

➡ Respectez les consignes de sécurité de tous les appareils électroménagers.

➡ Ayez un extincteur d'incendie à portée de main pour tout type de feux.

Prévention des chutes

➡ Augmentez l'éclairage dans les endroits sombres.

➡ Équipez la douche d'un tapis et d'une barre d'appui.

➡ Retirez les tapis et descentes de lit.

Eviter les intrusions

➡ Différents systèmes de protection existent (œilletons, entrebâilleurs, alarmes…)

➡ Signalez votre absence à vos voisins.

Démarchage à domicile

➡ Assurez-vous de l'identité des personnes avant qu'elles ne rentrent chez vous ; vous pouvez téléphoner à la société, à la mairie si vous avez des doutes.

➡ Placez vos objets de valeur en lieu sûr ainsi que votre argent.

Maltraitance

Si vous êtes victime de violence physique ou verbale, de menaces, le département d'Ille-et-Vilaine propose un service téléphonique et l'appel reste anonyme (02 99 02 21 22).

L'isolement est un facteur d'insécurité ; adhérez à la vie locale et associative de votre commune.

*Voir carnet d'adresses page 26

La santé

Le bien-être

Félix et Gina, que faites vous pour préserver votre bien-être ?

« Nous marchons, nous jardinons, nous voyageons. Nous pratiquons la gym avec les ateliers équilibre et nous essayons de manger sainement »

Comment maintenir son équilibre ?

En mangeant sainement, en quantité suffisante !

Bénéficier d'informations et de conseils de diététiciens à la Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire*.

En bougeant !

Pratiquer une activité physique régulière, ne serait-ce que sortir tous les jours de son logement pour aller à la boulangerie, à la poste, à la boucherie....

En « papotant » !

Il est important de garder des relations régulières avec ses voisins, amis, sa famille et de ne pas laisser la solitude s'installer. Les CCAS de vos communes ont mis en place des moments de rencontre réguliers. Chaque commune a également un club à destination des seniors. Se renseigner à la mairie.

En s'investissant !

Des associations recherchent régulièrement des bénévoles. Faites-les profiter de votre expérience.

En vous informant sur les activités locales !

Lisez le journal municipal. Vous y trouverez des informations sur les évènements et la vie de votre commune.

*Voir carnet d'adresses page 26

Activités pour tous

Envie de bouger, de se rencontrer ?

Vous venez souvent jouer à la pétanque ?

« Tous les mardis, le club des retraités nous permet de nous retrouver dans une bonne ambiance, nous choisissons l'activité qui nous plait. »

Activités pour tous les âges

Le dynamisme associatif de nos communes permet à chacun de trouver l'activité qui lui correspond.
Les activités sportives, culturelles, créatives ou bien généralistes qui vous sont proposées permettent d'allier vitalité et convivialité quels que soient votre âge et votre niveau.

Nos communes disposent chacune d'équipements permettant aux associations de proposer un panel important d'activités diverses et variées où les seniors sont les bienvenus. Si certaines associations leur sont spécifiquement dédiées, la plupart sont ouvertes à tous, favorisant la mixité intergénérationnelle.

Une liste de l'ensemble des associations est à votre disposition à l'accueil des mairies.

Dispositif « Sortir ! »

Afin de renforcer l'accès de tous à la culture, au sport et aux loisirs, nos communes adhèrent au dispositif « Sortir ! ». Ce dispositif donne, sous conditions de ressources, accès à des tarifs préférentiels pour des activités, culturelles, sportives et de loisirs, ponctuelles ou régulières (cinéma, piscine, spectacles…). Elle permet une prise en charge partielle du coût d'une activité. L'attribution des cartes est effectuée par les CCAS. N'hésitez pas à vous renseigner !

Voyager

Etre senior c'est aussi continuer à voyager pour celles et ceux qui le désirent. A titre individuel ou collectif, de nombreux voyagistes spécialisés existent.

Certaines associations communales travaillent avec l'ANCV et ainsi peuvent vous proposer des séjours adaptés. Renseignez-vous auprès des clubs des aînés de votre commune.

*Voir carnet d'adresses page 26

Se déplacer

Quand prendre la voiture devient compliqué.

Michel, pourquoi prenez-vous les transports en commun ?

« Je suis habitué à prendre les transports en commun, C'est bien pratique, je n'ai pas à chercher une place pour garer ma voiture.
Quand j'ai besoin d'aller à l'hôpital, à Pontchaillou, c'est direct et moins stressant que de prendre le métro »

Vous ne conduisez plus ou peu ? Des solutions existent pour se déplacer facilement : autobus, taxis, services de transport adaptés…

Le bus

Pour que chacun puisse se déplacer simplement, l'ensemble des lignes de bus STAR de nos communes sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Des dépliants horaires sont à votre disposition à l'accueil de vos mairies.

La carte Korrigo

Cette carte à puce vous sert de titre de transport pour voyager dans le bus ou le métro. Elle est nominative et se recharge à votre convenance.

Pour une première demande, vous pouvez vous rendre dans une agence Star, faire votre demande en ligne ou par courrier. Pour les rechargements, il y a des dépositaires agréés dans chacune de nos communes.

- Bourgbarré : L'Arcoat
- Orgères : Tabac/presse
- Pont-Péan : Le Pont Péannais
- Saint-Erblon : L'Air Blond

A savoir : si vos ressources ne dépassent pas un certain plafond, vous pouvez bénéficier de 85% ou 50% de réduction sur vos titres de transport, voire de la gratuité. Renseignements auprès de votre CCAS.

*Handistar**

Pour ceux qui ont besoin d'un accompagnement, il existe le service Handistar, réseau de transport collectif pour les personnes à mobilité réduite de la métropole.

Après inscription au service information au 02 99 26 05 50, différents modes d'accès sont proposés :

- une réservation occasionnelle pour un déplacement prévu,
- un abonnement pour les déplacements très réguliers,
- un transport dans l'heure sur Rennes et sa métropole.

Les trains

Les gares les plus proches sont selon votre lieu de résidence sont celles de Bruz, Corps-Nuds ou Saint-Armel. Elles permettent d'utiliser le réseau TER et de rejoindre également la gare de Rennes.

Les taxis

Chacune de nos communes dispose de sociétés de taxis. Nous vous invitons à vous rapprocher de vos mairies respectives pour obtenir leurs coordonnées.

Liaisons douces

Sur le territoire de nos communes, des cheminements doux, majoritairement accessibles aux personnes à mobilité réduite, permettent de se déplacer de façon sécurisante.

*Voir carnet d'adresses page 26

Contacts

Adresses de Bourgbarré

Mairie
1, rue des Sports - 35230 Bourgbarré
Tél : 02 99 57 66 96
Courriel : mairie@bourgbarre.fr
www.bourgbarre.fr

Horaires d'ouverture

Lundi :	8h30-12h
Mardi :	8h30-12h / 14h-18h
Mercredi :	9h -12h
Jeudi :	8h30-12h / 14h-18h
Vendredi :	8h30-12h / 14h-18h
Samedi :	9h -12h

Fermée le samedi matin
de mi-juillet à mi-août

Le CCAS *(Centre Communal d'Action Sociale)*
Mairie - Tél : 02 99 57 73 41
Lundi, mardi, jeudi et vendredi, sur rendez-vous de préférence

Salle de la Coudette
17, rue du presbytère
Chaque semaine, Sophie propose des activités variées à votre intention. Le programme est consultable sur le bulletin municipal.
Tél : 02 23 05 02 73 / 06 13 06 31 42
animseniors.bgb@gmail.com

Médiathèque municipale
8, place de l'Église - 35230 Bourgbarré
Téléphone : 02 99 57 62 54
bibli.bourgbarre@wanadoo.fr

Horaires de la médiathèque :

Mardi :	16h30-18h
Mercredi :	10h30-12h / 14h30-18h
Vendredi :	16h30-19h
Samedi :	10h-12h15

Sports loisirs
Pour obtenir la liste des associations communales, vous pouvez vous adresser à la mairie ou les consulter sur www.bourgbarre.fr

Le club des Bons Amis
Se réunit tous les jeudis après-midi autour d'activités conviviales ou sorties.
Président : Lebreton Jacques
(02 99 57 60 10)

L'info en plus de la commune

Le CCAS de Bourgbarré propose un accompagnement par des bénévoles au supermarché de Noyal-Châtillon-sur-Seiche tous les jeudis matins pour les seniors sans moyen de locomotion et n'ayant pas de famille résidant dans les environs. Si vous êtes dans ce cas, adressez-vous au CCAS de Bourgbarré qui étudiera votre demande. Participation 2€.

Adresses d'Orgères

Mairie
5, rue de la Mairie 35230 Orgères
Tel : 02 99 05 70 10
Courriel : mairie@orgeres.fr
www.orgeres.fr

Horaires d'ouverture

Mardi :	9h-12h	/ 14h-18h
Mercredi :	9h-12h	/ 14h-16h
Jeudi :	9h-12h	/ 14h-18h
Vendredi :	9h-12h	/ 14h-18h
Samedi :	9h-11h45	

Le CCAS *(Centre Communal d'Action Sociale)*
Mairie - Tél : 02 99 05 70 11

Mardi :	9h-12h	/ 14h-18h
Jeudi :	9h-12h	/ 14h-18h
Vendredi :	9h-12h	/ 14h-18h
Samedi :	9h-11h45	

La Maison des solidarités
2 rue du Coteau - 35230 Orgères
Les « Causettes » se réunissent pour un après-midi convivial tous les mardis de 14h30 à 17h.

La Médiathèque « Le Belvédère »
5 place de l'Église 35230 Orgères
Tél : 02 99 05 78 00
bibliotheque.orgeres@wanadoo.fr

Horaires de la médiathèque :

Mardi :	16h45-18h
Mercredi :	10h-12h15 / 13h30-18h
Vendredi :	16h45-19h
Samedi :	10h-12h15 / 13h30-16h

Les associations
Une quarantaine d'associations sont implantées sur la commune, vous pouvez vous adresser à la mairie ou les consulter sur www.orgeres.fr – rubrique « Orgeres au quotidien ».

Le club de l'amitié
Rencontre tous les jeudis après-midi, salle du Coteau, 13 rue du Coteau à Orgères.
Présidente : Marie-Claude Texier
Tél. 02 99 57 63 40.

L'info en plus de la commune

Le CCAS d'Orgères gère 12 jardins familiaux situé au lieu-dit le Pré-Bonnet à Orgères. Si vous êtes Orgèrois et que vous aimez jardiner, n'hésitez pas à vous renseigner en mairie.

Contacts

Adresses de Pont-Péan

Mairie
2, avenue du Chemin-Vert
35131 Pont-Péan
Tél. 02 99 52 41 70
www.pontpean.fr

Horaires d'ouverture

Lundi :	13h30-17h
Mardi :	8h30-12h / 13h30-17h
Mercredi :	9h -12h / 13h30-17h
Jeudi :	8h30-12h / 13h30-17h
Vendredi :	8h30-12h / 13h30-17h
Samedi :	9h -12h

Fermée le samedi matin en juillet et en août

Le CCAS *(Centre Communal d'Action Sociale)*
Mairie - Tél : 02 99 52 85 73
Les mardis et jeudis après-midis

Médiathèque municipale
18, route de Nantes
Tél. 09 62 16 01 06
bibliotheque@pontpean.fr

Horaires de la médiathèque :

Mardi :	16h-18h
Mercredi :	10h-12h / 14h-18h30
Vendredi :	16h-18h
Samedi :	10h-12h

Sports loisirs
Pour obtenir la liste des associations communales, vous pouvez vous adresser à la mairie ou les consulter sur www.pontpean.fr

Club des aînés
Se réunit le mardi après-midi à l'espace Beausoleil
Présidente : Mme Toullier.

L'info en plus de la commune

Pont-Péan, une jeune commune que les aînés ont contribué à bâtir et qu'ils continuent de faire vivre, au sein du Club des aînés, du conseil des sages, des associations de la commune mais aussi simplement à titre personnel.

Adresses de Saint-Erblon

Mairie
1, place des Droits de l'Homme
35230 Saint-Erblon
Tél. 02 99 52 34 08
Courriel : mairie@saint-erblon.fr
www.saint-erblon.fr

Horaires d'ouverture

Lundi :	9h-12h / 14h30 -17h
Mardi :	9h-12h
Mercredi :	9h-12h
Jeudi :	14h30-18h30
Vendredi :	9h-12h / 14h30-17h
Samedi :	9h-12h

Horaires de Vacances : du lundi au samedi de 9h à 12h avec fermeture le samedi matin du 15 juillet au 15 août.

Le CCAS *(Centre Communal d'Action Sociale)*
Mairie
Tél. 02 99 52 33 95
le lundi après-midi et le mercredi matin.

La médiathèque Papyrus et Pixel
18, route de Nantes
Tél. 02 99 05 11 89
mediatheque@saint-erblon.fr

Horaires de la médiathèque :

Lundi :	16h30-18h30
Mardi :	16h30-18h30
Mercredi :	10h00-12h30 / 15h-19h
Samedi :	10h00-12h30

Sports loisirs
Plus de 40 associations sont présentes sur la commune.

Vous pouvez vous adresser à la mairie pour avoir toutes les informations sur ces activités de loisirs, sports, culture...

Le Club Amitié Loisirs
Président : Jean Luc Soriot
Tél. 06 62 33 82 72
Ouvert le mardi après-midi et jeudi après-midi à l'espace des Leuzières.

L'info en plus de la commune

Des jardins partagés et familiaux sont gérés par le CCAS ; ils sont situés dans le centre bourg.
C'est un lieu intergénérationnel agréable, qui allie le plaisir de jardiner, la convivialité, l'occupation, la rencontre avec les autres, les conseils...

Les essentiels

Pour s'informer

Clic Alli'âges
2 bis Mail de Bourgchevreuil
35510 Cesson-Sévigné
Tél. 02 99 77 35 13
www.clic-alliages.fr

Conseil Départemental
Info sociales en ligne
Tél. 0 810 20 35 35
Mail : isl@ille-et-vilaine.fr
www.info-sociale35.fr

CARSAT Bretagne
236, rue de Châteaugiron - 35030 Rennes
Tél. 02 99 26 74 74

MSA Portes de Bretagne
La Porte de Ker lann, rue Charles Coudé - 35170 Bruz
Tél. 02 99 01 80 80

CAF 35
Cours des Alliés - 35000 Rennes
Tél. 0 810 25 35 10
www.caf.fr

CDAS (Centre Départemental d'Action Sociale)
1 Rue Madame de Janzé
35131 Chartres-de-Bretagne
Tél. 02 99 41 19 19

Aide et soins à domicile

ADMR L´Ise et Bruyère du canton de Bruz
19, route de Nantes - 35131 Pont-Péan
Tél. 02 99 57 90 68
bruz.asso@admr35.org
www.admr35.org/

ASSIA Espace Brocéliande
BP 97610 - 35176 Chartres-de- Bretagne
Tél. 02 99 77 12 77
contact@assia-una.fr
www.assia-una.fr

Aide à l'entretien

Start'air
37 rue de Châteaubriant
35770 Vern-sur-Seiche
Tél. 09 77 84 91 45

Relais emploi
Espace Aurea, rue des Planches
35170 Bruz
Tél. 02 99 05 53 09

S'informer pour le logement

SOLIHA (ancien PACT H35)
22, rue Poullain-Duparc - 35000 Rennes
Tél. 02 99 79 51 32
www.pact35.org/

ADIL
E22 rue Poullain-Duparc - 35000 Rennes
Tél : 02 99 78 27 27
adil35[at]wanadoo.fr - www.adil35.org

L'Agence nationale de l'habitat (Anah)
Direction départementale des territoires et de la mer
Le Morgat - 12 rue Maurice-Fabre
CS 23167 - 35031 Rennes Cedex
Tél. **02 90 02 33 70**
www.anah.fr

Les structures d'hébergement

EHPAD Résidence de la Budorais
5 Bis rue du Moulin
35230 Noyal-Châtillon-sur-Seiche :
Tél. **02 99 05 21 50**

EHPAD Résidence de l'Yse
10 rue de Chanteloup
35150 Corps-Nuds
Tél. **02 99 44 00 14**

EHPAD Le Clos d'Orrière
1 rue Stéphane Hessel
35770 Vern-sur-Seiche
Tél. **02 99 62 75 48**

EHPAD Résidence les Bruyères
58 avenue Joseph Jan - 35170 Bruz
Tél. **02 99 52 90 91**

EHPAD de la Poterie
19 rue de la Poterie
35131 Chartres-de-Bretagne
Tél. **02 99 77 42 55**

Hébergement temporaire *Les Maisons de la Plumelière*
13 rue des Jardins - 35230 Orgères
Tél. **02 23 45 45 00**

MARPA Résidence du Parmenier
11 rue de Domloup - 35410 Nouvoitou
Tél. **02 99 37 29 40**
marpa.nouvoitou@wanadoo.fr

La Maison en Ville
6 rue de l'Hôtel-Dieu - 35000 Rennes
Tél. **02 23 20 55 39**
www.lamaisonenville.fr

Bretagne Arc-en-Ciel
Maison des Associations Bretagne Arc-en-Ciel
rue du Bocage
35235 Thorigné-Fouillard
Tél. **06 87 77 12 52**
logement@undeux-toit.fr

Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire
2 rue du Bignon
Batiment Bignon 3
35000 Rennes
Tél. **02 99 41 83 78**
www.maisondudiabete35.fr

Handistar réservations
Tél. **02 99 26 05 55**

STAR
12 rue du Pré-botté - 35000 Rennes
Tél. **09 70 82 18 00**
www.star.fr

Mon carnet d'adresses

- **Mes proches :** .....
  .....
  .....
- **Médecin :** .....
  .....
- **Infirmier(e)s :** .....
- **Aide à domicile :** .....
- **Kinésithérapeute :** .....
- **Dentiste :** .....
- **Autres :** .....
  .....
  .....

Numéros d'urgence

- **Numéro urgence :** 112
- **Police - Gendarmerie** : 17
- **Pompiers** : 18
- **SAMU** : 15

Crédits photos : © ggdebajo - © Created by Pressfoto - Freepik.com