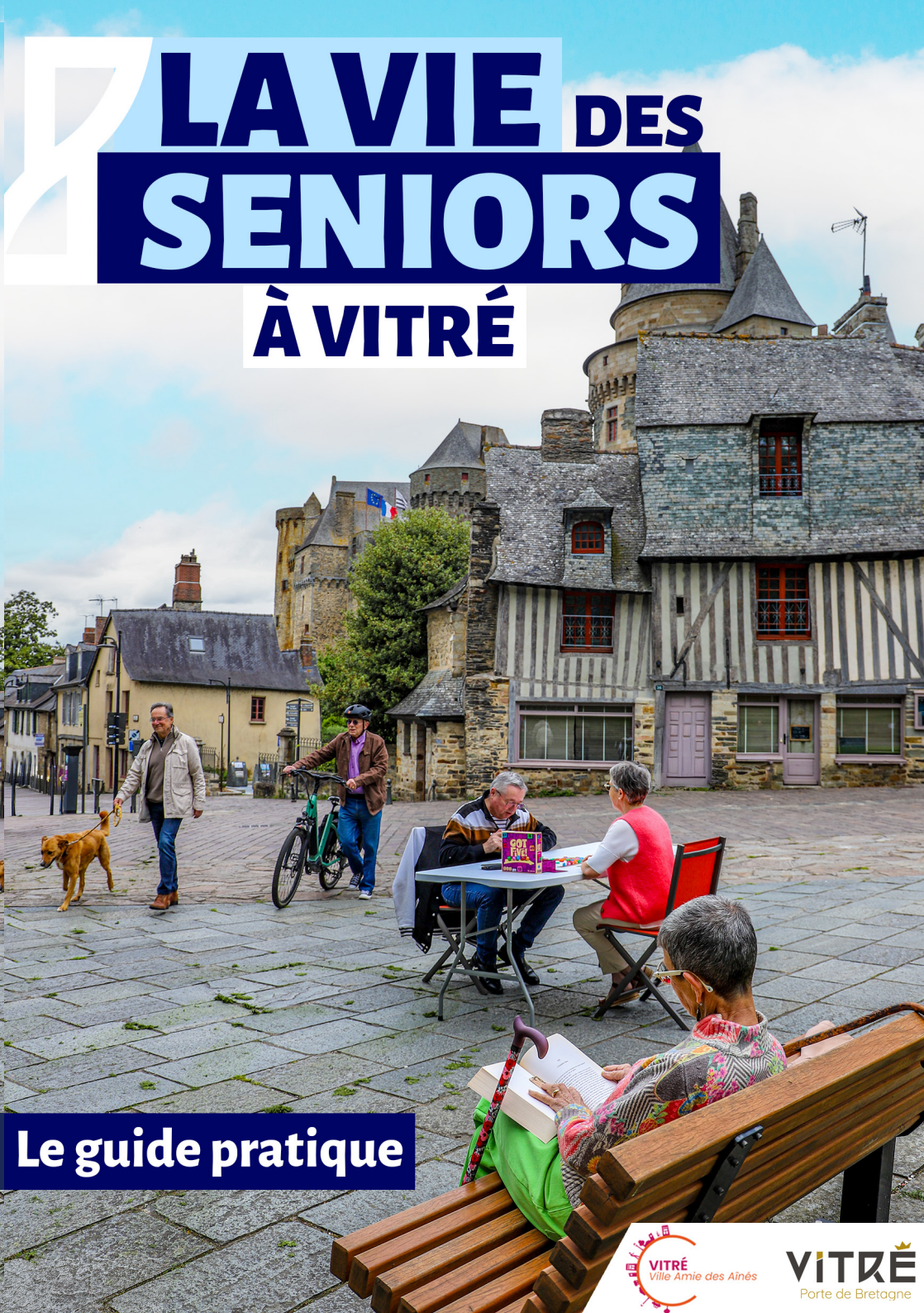
# LA VIE DES SENIORS À VITRÉ



## Le guide pratique

VITRÉ Ville Amie des Aînés

VITRÉ Porte de Bretagne

# SOMMAIRE


**1- Où s'informer et démarches administratives** 4

1-1 : Mairie de Vitré
1-2 : Point formalités
1-3 : Sources d'informations
1-3-1 : CCAS
1-3-2 : CLIC
1-3-3 : Cœur Social
1-4 : Application Intramuros

**2- Se déplacer à Vitré** 7

2-1 : MOVA
2-2 : Dispositif « Sortir + »
2-3 : Taxis

**3- Son chez soi/ à domicile** 10

3-1 : Adapter son logement pour s'y maintenir
3-1-1 : Permanence AMO (assistant maîtrise d'ouvrage) au CCAS
3-1-2 : Maison du logement
3-2 : Bénéficier de services pour rester dans son logement
3-3 : Recevoir des visites

**4- L'équipe mobile de Gériatrie territoriale** 14

**5- Après le domicile : les solutions** 15

5-1 : Foyer logement et résidences services sénior
5-2 : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) / maisons de retraite

**6- Le numérique** 16

6-1 : Initiation, accompagnement au numérique
6-2 : France Services
6-3 : Accès simple au numérique sans accompagnement

**7- Les loisirs/l'activité physique** 18

7-1 : Annuaire des activités des associations.
7-2 : Maison Sport Santé

**8- Les aidants** 19

8-1 : Café des aidants
8-2 : Plateforme répit-ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural)
8-3 : Bistrot Mémoire

**9- Découvrir son territoire, la culture** 20

9-1 : Office de tourisme du Pays de Vitré
9-2 : Centre culturel Jacques Duhamel
9-3 :Quai des arts
9-4 : Château des barons

**10- Se sentir en sécurité** 22

10-1 : Police Municipale
10-2 : Gendarmerie nationale

**11- Les aides financières** 23

11-1 : APA et Agence départementale
11-2 : CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) de Vitré

**12- La santé** 24

12-1 : Administration Caisse primaire d'assurance maladie et Mutualité Sociale Agricole
12-2 : Maison Médicale de Garde
12-3 : Pharmacies de garde
12-4 : Centre Hospitalier « Simone Veil »
12-4-1 : Consultation/hospitalisation
12-4-2 : Urgences

**13- Information juridique** 26

13-1 : CIDDF35 (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)
13-2 : Permanences d'avocats
13-3 : Conciliateur de justice

**14- La propreté urbaine** 27

14-1 : Smictom
14-2 : Signaler en mairie

**15- Ma retraite sur Vitré : information, préparation** 28

15-1 : Permanence Carsat (Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail)
15-2 : Permanence MSA (Mutualité Sociale Agricole)
15-3 : Permanence Agirc-Arrco

**16- Contacts utiles** 29

# 1- OÙ S'INFORMER ET DÉMARCHES ADMINISTRATIVES



## 1-1 : Mairie de Vitré

**Horaires**

| | |
|---|---|
| **Du Lundi au Vendredi :** | de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 |
| **Adresse :** | 5 place du Château - BP 70627 - 35506 Vitré CEDEX |
| **Tel :** | 02 99 75 05 21 |
| **Site web :** | www.vitre.bzh |
| **Adresse email :** | info@mairie-vitre.fr |

## 1-2 : Le Point formalités

Compétent pour la réalisation des démarches administratives de types état civil, élections, pièce d'identité, passeport, cimetière.

Accueil de l'état civil sur **rendez-vous** uniquement au **1 place Notre-Dame,** joignable au **02 99 75 54 19,** du **lundi au vendredi de 9h à 17h** et le **samedi de 9h à 12h.**

Voir aussi « France Services chapitre 6-2 »






## 1-3 : Sources d'informations

Site de la Ville de Vitré : **www.vitre.bzh**

### 1-3-1 : Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Le CCAS est un établissement public communal. Il anime une action générale de prévention, d'aide et de développement social, en lien avec de nombreux partenaires (institutions publiques et privées, associations...). Il s'articule autour de deux pôles :

- **Un pôle social et administratif** (1 rue Saint-Louis. Tel : 02 99 74 50 54) qui gère un service social (accueil-accompagnement social, aide sociale...), un service « logement » (pour l'instruction de demande d'un logement social), un service prévention (mobilité, risques domestiques...).
- **Un pôle sénior et handicap** (4 jardin de la Trémoille. Tel : 02 99 74 66 01) qui comprend un SAD (Service à Domicile et portage de repas) et la résidence La Trémoille (Résidence pour personnes âgées - Foyer-logement non médicalisé).

**https://www.vitre.bzh/centre-communal-daction-sociale-ccas**



### 1-3-2 : CLIC des portes de Bretagne (Centre local d'information et de coordination)

Guichet unique en lien avec la perte d'autonomie, le CLIC accueille, écoute, informe, oriente, et accompagne les personnes âgées, les personnes en situation de handicap à tous les âges de la vie et leurs aidants.

**Adresse : 4 jardin de la Trémoille, Vitré** **Tel : 02 99 74 33 01**

Site de Vitré Communauté : **www.vitrecommunaute.org**

dont la page du CLIC :
**www.vitrecommunaute.org/le-clic-des-portes-de-bretagne**

### 1-3-3 : Cœur Social

Lieu d'accueil et d'information, de rencontre et de partage, de loisirs et d'éducation, d'initiatives et d'engagement, le Centre Jacques Boyer est géré par l'association Cœur Social de Vitré contribue au développement de la citoyenneté et de la vie locale.

**Adresse siège social : 27 rue Notre-Dame, Vitré Tel : 02 99 75 04 60**

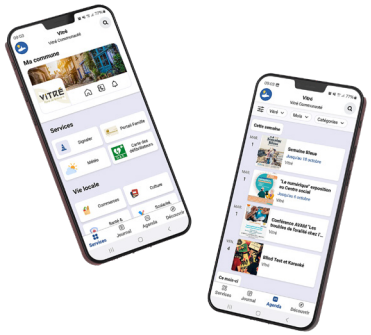
L'association gère aussi le Mille-Club (Rond-point des Chênes), la maison de quartier de Maison Rouge (2 bis allée du mail), et est présent à la Maison de l'Enfance (1 allée de la Hodeyère).

**https://vitre.centres-sociaux.fr**




## 1-4 : Application « Intramuros »

Pour connaître l'actualité de votre commune, effectuer des signalements Application « intramuros » à télécharger sur Android ou App Store.





# 2- SE DÉPLACER À VITRÉ

## 2-1 : MOVA (réseaux de transport de Vitré Communauté)

- Bus de ville : cette structure gère 4 lignes de bus intra-urbaines, ouverte de 6h à 20h, couvrant le territoire.

Le bus de Ville est gratuit et la fréquence de passage varie de 20 mn à 1h (en période creuse)

- Déplacement Vitré<>Hors Vitré : MOVA gère les lignes intercommunales, au départ de la gare de Vitré, permettant de rallier les principales communes de Vitré Communauté. Il y a aussi la possibilité de bénéficier de transport à domicile (sur réservation).
- Le VAE (vélo à assistance électrique) : MOVA dispose d'une flotte de 103 VAE à la location ; pour une durée de 3 à 6 mois non renouvelable. Les réservations se font en ligne : https://location-velos.mova.bzh/

Informations et guides horaires disponibles à la Maison des Mobilités.



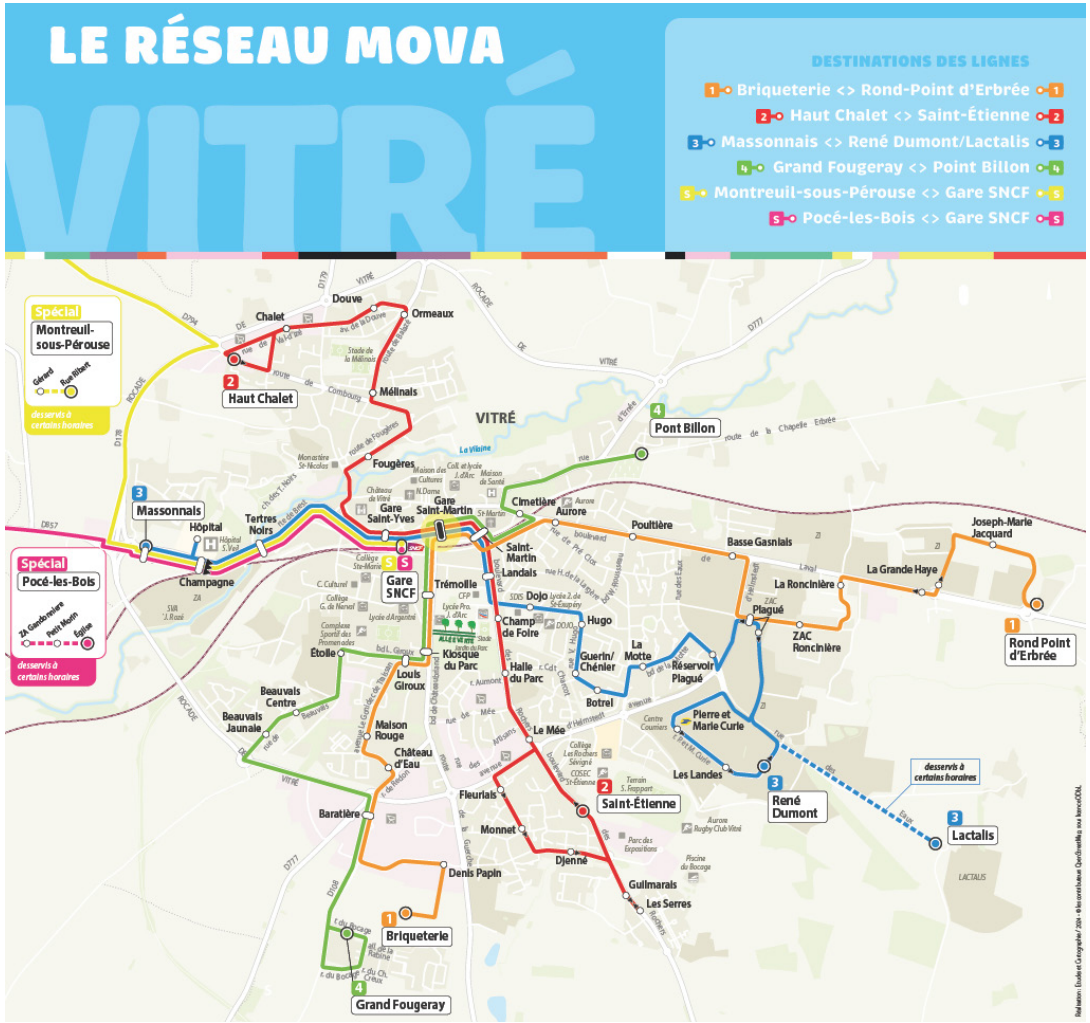

**Contact MOVA :**

**www.mova.bzh**

**Maison des Mobilités - Place du Général de Gaulle - 35500 Vitré**

Ouverte du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h15 et de 14h à 17h30
Tel : 02 22 19 50 70

**Le réseau de bus sur la ville de Vitré :**




## 2-2 : Dispositif « sortir + »

Vous percevez une retraite Agir-Arrco, vous avez 75 ans (ou plus) ou vous aidez un proche âgé de 75 ans (ou plus) ? Avec « Sortir + », dans les limites d'une enveloppe allouée, vous pouvez être accompagné dans vos sorties, à pied ou en voiture, par une personne de confiance pour faire des courses, aller chez le pharmacien, chez le coiffeur, rendre visite à des amis ou simplement partir en promenade.

Pour en bénéficier, lors de votre besoin de sortie, contactez l'AGIRC-ARRCO : 0971 090 971 (appel non surtaxé).

## 2-3 : Taxis

**Bénéficiant d'une autorisation de stationnement à Vitré.**

Taxi Yannick BARBOT (ADS) - Châtillon-en-Vendelais
06 16 74 76 87

Allo Taxi Marie (ADS) - Balazé
06 09 10 11 60

Lucas Huchet Ambulance - Taxi (ADS) - Vitré
02 99 75 06 81

Ambulances Hardy (ADS) - Vitré
02 99 74 68 00

Taxi Travers (ADS) - Louvigné-de-Bais
06 29 75 89 73

APPEL Ambulance Taxi (ADS) - Châteaubourg
02 99 00 72 73

# 3- CHEZ SOI / À DOMICILE

## 3-1 : Adapter son logement pour s'y maintenir

Vous souhaitez une information sur les aides pour effectuer des travaux ?

### 3-1-1 : Permanences « Assistant Maîtrise d'Ouvrage (AMO) » au CCAS

- Vous souhaitez adapter votre logement que vous soyez propriétaire ou locataire du parc privé. Vous pouvez rencontrer un assistant maîtrise d'ouvrage (AMO) agréé par l'ANAH (Agence Nationale de l'Habitat), dans les locaux du CCAS de Vitré. L'AMO a vocation à simplifier votre parcours depuis l'élaboration de votre projet d'adaptation (diagnostic logement autonomie, mise en relation avec les artisans, etc.) jusqu'au versement de votre subvention si vous êtes éligible.

Le recours à un AMO est obligatoire pour bénéficier de l'aide « Ma Prime Adapt ».
Il est aussi compétent pour » ma Prime Rénov ».

- Aid'Habitat : 2e lundi après-midi de chaque mois.
  **Tel : 07 43 59 54 15 / contact@aidhabitat.fr**
- SOLIHA (Solidaires pour l'Habitat) : 3e lundi après-midi de chaque mois.
  **Tel : 07 89 69 35 30 / contact35@soliha-bretagne.fr**
- CDHAT (Centre de Développement pour l'Amélioration de l'Habitat et l'Aménagement des Territoires) : 4e après-midi de chaque mois.
  **Tel : 02 99 28 46 50 / bretagne@cdhat.fr**

Ces permanences se font sur RDV uniquement. Appelez directement l'AMO qui prendra les rendez-vous et fixera une date.

**Renseignement : CCAS de Vitré - 1 rue Saint-Louis - Vitré Tel : 02 99 74 50 54**



### 3-1-2 : Maison du Logement de Vitré Communauté

Le service logement de la Maison du Logement renseigne le public dont les séniors, sur les dispositifs financiers pour la rénovation et la réhabilitation énergétique d'un logement.

**Maison du Logement**

**47 rue Notre Dame - Vitré Tel : 02 99 74 02 87**

**maison-du-logement@vitrecommunaute.org**

Horaires d'ouverture au public :
Lundi au vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (17h le vendredi)



## 3-2 : Bénéficier de services pour rester dans son logement : les services d'aides à la personne et à domicile

| Structures nom | Adresse | Contact | Jardinage | Bricolage | Portage repas | Aide à domicile : ménage, repassage... | Aide à la personne : accompagnement, aide au quotidien, aide aux courses, aide au lever, au coucher... |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **SAD CCAS** | 4 jardin de la Trémoille | 02 99 74 66 01 | | x | x | x | x |
| **O2** | 6 Rue de la Croix des Cerisiers Bât A - Etage 1, | 02 14 00 68 90 | | | | x | x |
| **Petits-fils** | Espace Bazin, 183 Bd de Laval, 35500 Vitré | 02 30 03 97 60 | | | | x | x |
| **Domidom** | 1 rue de Brest | 02 56 53 86 75 | | | | x | x |
| **Axéo** | Espace Bazin, 183 bd de Laval | 02 57 74 00 61 | x | x | | x | |
| **Shiva** | 13 rue du 70 ème Régiment d'infanterie | 02 99 74 31 17 | | | | x | |
| **Domicile clean-zen séniors service** | 3 rue du Fougeray | 02 23 55 38 83 | x | | | x | |
| **Zen séniors service** | 3 rue du Fougeray | 02 23 55 38 83 | x | | | x | x |
| **Maison et services** | 13 bis rue Pierre et Marie Curie | 02 99 75 05 23 | x | | | x | |
| **Fondation St-Helier (ex. Proxim'services)** | 28 rue Jean Moulin | 02 99 74 45 24 | | | | x | x |
| **ADMR** | 8 boulevard Irene Joliot-Curie | 02 99 75 03 03 | x | x | x | x | x+Soins |
| **Hermine services** | 11 rue de Brest | 02 90 64 01 45 | x | x | | x | |
| **ASSIA-Réseau UNA** | 6 rue du Mée | 02 99 75 84 13 | | | | x+soins | |
| **La Générale des Services** | 4 rue de la Guerche | 02 56 53 03 30 | x | x | | x | x |



## 3-3 : Recevoir des visites

Le secours catholique a mis en place un dispositif intitulé « visite de convivialité ».
Pour en bénéficier > tel : 06 82 99 28 44

Ville amie des Ainés - Vitré a élaboré un outil pour évaluer et agir contre le sentiment d'isolement : le Détect'Isolement (disponible dans le guide).

# 4- L'ÉQUIPE MOBILE DE GÉRIATRIE TERRITORIALE

La filière gériatrique de territoire du Centre hospitalier de Vitré déploie une équipe mobile de gériatrie à domicile et dans les EHPAD.

Ses missions sont orientées vers le repérage des fragilités et la prévention de la perte d'autonomie et du bien vieillir pour les personnes vivant à domicile et vers la mise à disposition d'une expertise pour les résidents souffrant de troubles psycho comportementaux inhabituels ou majorés en EHPAD.

Dotée d'une expertise en gérontologie, l'équipe est composée de gériatre, infirmier en pratique avancée, infirmière de parcours, psychologue, enseignant en APA, ergothérapeute...
**Elle peut être saisie par les professionnels de santé,** qui disposent de ses coordonnées.



# 5- APRÈS LE DOMICILE : LES SOLUTIONS

## *5-1 : Foyer logement et résidence service senior*

· Résidence La Trémoille, 4 jardin de la Tremoille / Tel : 02 99 74 66 01
www.vitre.bzh/residence-autonomie-la-tremoille

· Résidence La Marquise (DOMITYS), 2 rue Georges Aumont / Tel : 02 23 55 75 00
www.domitys.fr/residence-services-senior/bretagne/ille-et-vilaine-35/vitre-la-marquise-35

· Résidence autonomie - Résidence Ti Prenn (AMISEP 35 Vitré), 10 rue de Val d'Izé / Tel : 02 99 75 32 59
www.ais35.fr/sanitaire-medico-social/maison-de-retraite

## *5-2 : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) / maison de retraite*

**La Guilmarais**
Adresse : Route d'Argentré-du-Plessis - BP 90602 - Vitré
Tel : 02 99 75 25 91 - mail : laguilmarais@anneboivent.fr.
www.anneboivent.com

**La Gautrays**
Adresse : 45 rue de Paris, Vitré
Tel : 02 99 74 17 55
www.ch-vitre.fr/services-aux-personnes-agees/hebergement-pour-personnes-agees-dependantes.html

# 6- LE NUMÉRIQUE

## 6-1 : Pour une initiation, un accompagnement au numérique

Possibilité d'être accompagné par un conseiller numérique, sur rendez-vous.

Renseignement auprès de Cœur social de Vitré, centre Jacques Boyer, 27 rue Notre-Dame. Tel : 02 99 75 04 60.

Il est présent à la maison de quartier de Maison-rouge (2 allée du Mail), à Espace Debussy (16 bis ilot Debussy), au centre Jacques Boyer (27 rue Notre Dame), à l'association Tremplin (13 rue Pasteur).

## 6-2 : France Services > pour être accompagné dans des démarches administratives et formalités

France Services regroupe des services publics en ligne : France Titres, Caisses d'Allocations Familiales (CAF), CARSAT, Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), Chèque énergie, Finances publiques, (impôt), France Travail, France Rénov', La Poste, Mutualité Sociale Agricole (MSA), Point Justice, URSSAF.

Service ouvert uniquement sur rendez-vous. Il est possible d'y effectuer des démarches de 1er niveau. Un conseiller France Services pourra vous accompagner.

Service disponible, uniquement sur rendez-vous

**Point formalités 1 place Notre Dame Tel : 02 99 75 54 18**

Un ordinateur sera aussi en accès libre.

**Horaires d'ouverture :**
- Lundi, mardi et jeudi : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Mercredi et vendredi : de 13h30 à 17h

**Informations : www.france-services.gouv.fr**






## 6-3 : Pour un simple accès au numérique (sans accompagnement)

### 6-3-1 : Espace numérique

Espace numérique (dans les locaux du service insertion), MEEF (Maison de l'Emploi, de l'Entreprise et de la Formation), 9 place du Champ-de-Foire à Vitré.
Cet espace est composé de trois postes informatiques en accès libre, autonome et gratuit (dont un poste adapté aux personnes à mobilité réduite) ainsi qu'un photo-copieur/scanner.

Des démarches administratives peuvent y être effectuées.
Ouvert à tous, en accès libre, sans rendez-vous, tous les matins de 9h à 12h15.

Renseignements : 02 99 74 63 82 et rsa@vitrecommunuate.org

### 6-3-2 : Quai des arts

Médiathèque de Vitré, au quai des arts

**1 rue du Bourg aux Moines, Vitré Tel : 02 99 75 16 11**

**https://arleane.vitrecommunaute.bzh/vitre**

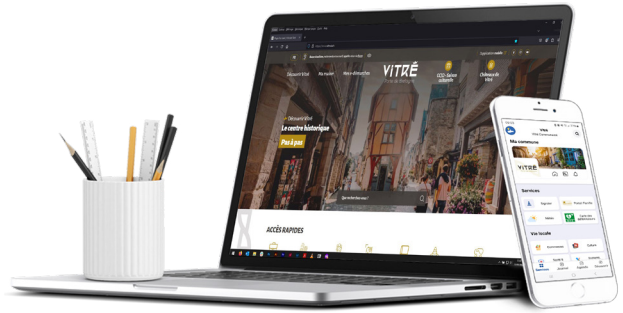


# 7- LES LOISIRS / L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## 7-1 : Annuaire des activités des associations

Vous recherchez une activité, un club ?
Vous trouverez l'information adéquate sur l'annuaire des activités des associations :

**- sur le site internet de la Ville de Vitré**
(« accès rapides » puis « annuaire des associations »).
**- sur l'application « Intramuros »** (à télécharger sur smartphone).




## 7-2 : Maison Sport-Santé

La Maison Sport-Santé est un lieu d'information et d'accompagnement à la pratique d'une activité physique adaptée et bénéfique pour sa santé.
Elle s'adresse à tous peu importe son âge, sa condition physique ou sa pathologie.
Les prises en charge débutent suite à une prescription médicale du médecin qui permet de réaliser un bilan complet comprenant un entretien individuel, des tests physiques et une orientation vers des séances d'activités adaptées en club, en association, ou au sein de la Maison Sport-Santé.

Tel : 06 31 78 04 74
Mail : maisonsportsante@vitrecommunaute.org
Horaires : sur rendez-vous



# 8- LES AIDANTS

## 8-1 : Café des aidants

1 fois par mois, géré par le CLIC des Portes de Bretagne

**4 jardin de la Trémoille - Vitré** **Tel : 02 99 75 04 60**

**clic.desportesdebretagne@vitrecommunaute.org**

## 8-2 : Plateforme d'accompagnement et de répit du pays de Vitré

**www.admr35.org/la-plateforme-daccompagnement-et-de-repit-du-pays-de-vitre**

Informations et inscriptions : Tel : 02.99.47.04.50 ou pfr.vitre@admr.fr

## 8-3 : Bistrot mémoire

Le Bistrot Mémoire, organisé par Cœur Social de Vitré et ASSIA-réseau UNA, est un espace de rencontres, d'échanges, de soutien pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés et leurs aidants.

- Fréquence : les 2e et 4e vendredis de chaque mois
- De 14h30 à 16h30
- À Bulle Café, 2 rue Clairefontaine

Renseignements : Cœur social de Vitré
Tel : 02 99 75 04 60 ou contact@centresocialdevitre.fr

# 9- DÉCOUVRIR SON TERRITOIRE, LA CULTURE

## 9-1 :Office de tourisme du pays de Vitré

**place du Général de Gaulle** **Tel : 02 99 75 04 46**

**www.bretagne-vitre.com**



## 9-2 : Centre culturel Jacques Duhamel

**2 rue de Strasbourg** **Tel : 02 23 55 55 80**

**www.vitre.bzh/ccjd-saison-culturelle** **ccjd@mairie-vitre.fr**






## 9-3 : Quai des arts

**1 rue du Bourg-aux-Moines** **Tel : 02 99 75 16 11**

**www.vitrecommunaute.org/lartotheque-de-vitre/**
**www.vitrecommunaute.org/la-mediatheque-communautaire/**

Médiathèque et artothèque (pour emprunter livres, CD, DVD, œuvres d'art…)




## 9-4 : Château des Barons et son musée

**5 place du Château** **Tel : 02 99 75 04 54**

**www.vitre.bzh/chateau-des-barons-musee-dhistoire-de-vitre**



# 10- SE SENTIR EN SÉCURITÉ

## 10-1 : Police Municipale

**1 place Notre-Dame  Tel : 02 99 75 54 17  www.vitre.bzh/police-municipale-0**

Du lundi au Jeudi de 7h00 à 22h00
Le vendredi et le samedi de 7h00 à 2h00 du matin



## 10-2 : Gendarmerie nationale

**5 place du Champ-de-Foire  Tel : 02 99 75 02 30**





# 11-AIDES FINANCIÈRES

## 11-1 : APA et l'agence départementale

- L' APA (allocation personnalisée d'autonomie). Il s'agit d'une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie.

Contact : l'Agence Départementale du Pays de Vitré.
6 bd Irène Joliot Curie  Tel : 02 99 02 46 50

## 11-2 : CCAS (Centre Communal d'Action Sociale)

**1 rue Saint-Louis  Tel : 02 99 74 50 54**

**www.vitre.bzh/centre-communal-daction-sociale-ccas**

**accueilccas@ccasvitre.fr**



# 12- LA SANTÉ

## 12-1 : Administration

- La CPAM de Vitré (Caisse Primaire d'assurance maladie)

**16 rue du 70e Régiment d'Infanterie Tel : 01 84 90 36 46**

- MSA (Mutualité Sociale Agricole)

**3 rue du Bas Fougeray Tel : 02 99 01 80 80**

**https://portesdebretagne.msa.fr/lfp/nos-coordonnees-en-ille-et-vilaine**

## 12-2 : Maison Médicale de garde

**14 boulevard Saint-Martin Tel : 02 99 75 55 66**




## 12-3 : Pharmacie de garde

Contacter le 3237

## 12-4 : Centre hospitalier « Simone Veil »

### 12-4-1 : Cconsultation / Hospitalisation

Centre Hospitalier Simone Veil

**30 rue de Rennes Tel : 02 99 74 14 60**



### 12-4-2 : Urgences

Le Service des urgences est accessible de 8h30 à 18h30 tous les jours, en accès libre.
En dehors de ces horaires : l'accueil se fait par régulation en passant par le 15.

# 13- Informations juridiques

## 13-1 : CIDDF35

Permanence juridique en droit de la famille, droit du travail, droit pénal.
Permanence 1 fois par mois au centre Jacques Boyer. Sur rendez-vous.
**Tel : 02 99 30 80 89**




## 13-2 : Permanences d'avocats

Gratuites, pour tous et assurées par l'ordre des avocats.
2 fois par mois dans les locaux du CCAS.

**1 rue Saint-Louis** **Tel : 02 99 74 50 54**



## 13-3 : Conciliateur de justice

Intervention dans des conflits d'ordre privé (entre particuliers), litiges avec une administration ou une entreprise.
Permanence les 1ers jeudis de chaque mois, de 9h à 12h, à Coeur social, 27 rue Notre-Dame, sur rendez-vous uniquement.

**Tel : 02 99 75 04 60** **yves.lambierge@conciliateurdejustice.fr**



# 14- La propreté urbaine

## 14-1 : SMICTOM

**28 rue Pierre et Marie Curie** **Tel 02 99 74 44 47**

Pour connaître les horaires des déchetteries, obtenir une carte d'accès, réserver un bac de compostage…

**www.smictom-sudest35.fr**




## 14-2 : Déclarer des nuisances, signaler des dysfonctionnements sur l'espace public

Vous pouvez les signaler en mairie :

- Par téléphone : 02 99 74 43 53
- Par mail : viedesquartiers@mairie-vitre.fr
- Sur internet : https://www.intramuros.org/vitre/signaler via l'application à télécharger sur smartphone : « intramuros »

# 15- Ma retraite sur Vitré : information, préparation

## 15-1 : Permanence CARSAT

À la CPAM de Vitré, 16 rue du 70e Régiment d'Infanterie, le mardi et uniquement sur rendez-vous.

Pour prendre rendez-vous :

- 3960
- Via votre espace personnel, sur : www.lassuranceretraite.fr

## 15-2 : Permanence MSA

MSA des Portes de Bretagne, agence de Vitré, 3 rue du Bas-Fougeray. Sur rendez-vous.

Prendre rendez-vous, via « Mon espace privé » sur www.msa.fr/lfp

**Voir aussi paragraphe 5-2 « France Services ».**

## 15-3 : Permanence Agirc-Arrco

Dans les locaux du CCAS, tous les mardis, sur rendez-vous.

Pour prendre rendez-vous à Vitré :

- Par téléphone au 0 970 660 660 (numéro non surtaxé)
- En ligne via votre espace personnel > site : www.agirc-arrco.fr



# 16- Contacts utiles

| | |
|---|---|
| **Samu** | **15** |
| **Police /Gendarmerie** | **17** |
| **Pompiers** | **18** |
| **Numéro d'urgence européen** | **112** |

# DETECT'ISOLEMENT

## AGIR CONTRE L'ISOLEMENT DES SÉNIORS

VITRÉ
Ville Amie des Aînés

Dans le cadre de la démarche **Ville Amie des Aînés,** la Ville de Vitré et l'atelier des Aînés souhaitent repérer les personnes en situation d'isolement. Un outil a été élaboré à cet effet, **le "Détect'isolement"**, qui s'adresse aux séniors et à leur entourage (familial, voisinage, amical...) afin d'évaluer l'isolement social d'une personne et, si besoin, y apporter une réponse adaptée.

- ☐ **Je suis autonome, je me débrouille tout(e) seul(e)**
- ☐ **Les visites et contacts que j'ai me satisfont**
- ☐ **Je suis aidé(e) au quotidien**
- ☐ **Je passe et reçois des appels téléphoniques**

- ☐ **Je ne sais pas à qui faire appel pour être aidé(e)**
- ☐ **J'ai des difficultés avec internet et le téléphone**
- ☐ **Je suis seul(e), rencontrer des personnes me gêne**
- ☐ **Je n'ai pas de moyen de locomotion, j'ai peur d'utiliser les transports en commun**
- ☐ **J'habite trop loin des services et commerces. Me déplacer est difficile**

- ☐ **Je n'ai pas ou peu de visites. Cela me manque**
- ☐ **Je suis anxieux à l'idée de sortir**
- ☐ **Je n'ai personne sur qui compter**
- ☐ **Je suis aidant(e). J'aide un proche et cela m'isole**
- ☐ **La solitude me pèse, je m'ennuie**

Vous êtes plutôt **VERT**: Continuez à entretenir vos relations
Vous êtes plutôt **JAUNE** ou **ROUGE**: **N'hésitez pas à faire appel:**

**Vous souhaitez recevoir des visites?**

Le Secours Catholique propose des visites de convivialité. **06 82 99 28 44**

**Vous souhaitez vous familiariser avec internet?**

Un conseiller numérique de Cœur Social de Vitré vous aide. **02 99 75 04 60**

**Vous êtes aidant?**

Vous souhaitez échanger avec des personnes dans cette situation?
Café des Aidants **02 99 74 33 01**

Vous avez des questions en lien avec votre perte d'autonomie ou celle d'un proche?
**CLIC des Portes de Bretagne** - 4, Jardins de la Trémoille - 35500 VITRÉ **02 99 74 33 01**

## ANNOTATIONS

VITRÉ
Porte de Bretagne


| | |
|---|---|
| Guide des seniors n°1 / 2026 | |
| Directeur de publication : | Pierre Léonardi |
| Rédaction : | Atelier des aînés |
| Conception et mise en page : | Service Communication Ville de Vitré |
| Crédits photos : | Ville de Vitré sauf mentions |
| Impression : | Morvan Fouillet Imprimeur |
| Tirage : | 2000 exemplaires |

Pour signaler des modifications : VAA@mairie-vitre.fr

La Ville de Vitré remercie chaleureusement les membres de l'atelier des aînés pour leur rôle de figurants sur la Une de ce guide.


# Le guide pratique
# LA VIE DES SENIORS