

LA VIE DES SENIORS

À VITRÉ



Le guide pratique

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

1-1 : 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

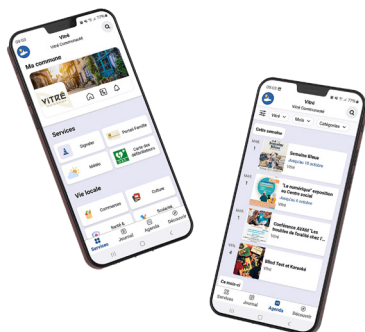
L'association gère aussi le Mille-Club (Rond-point des Chênes), la maison de quartier de Maison Rouge (2 bis allée du mail), et est présent à la Maison de l'Enfance (1 allée de la Hodeyère).

<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.



2-1 : 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.



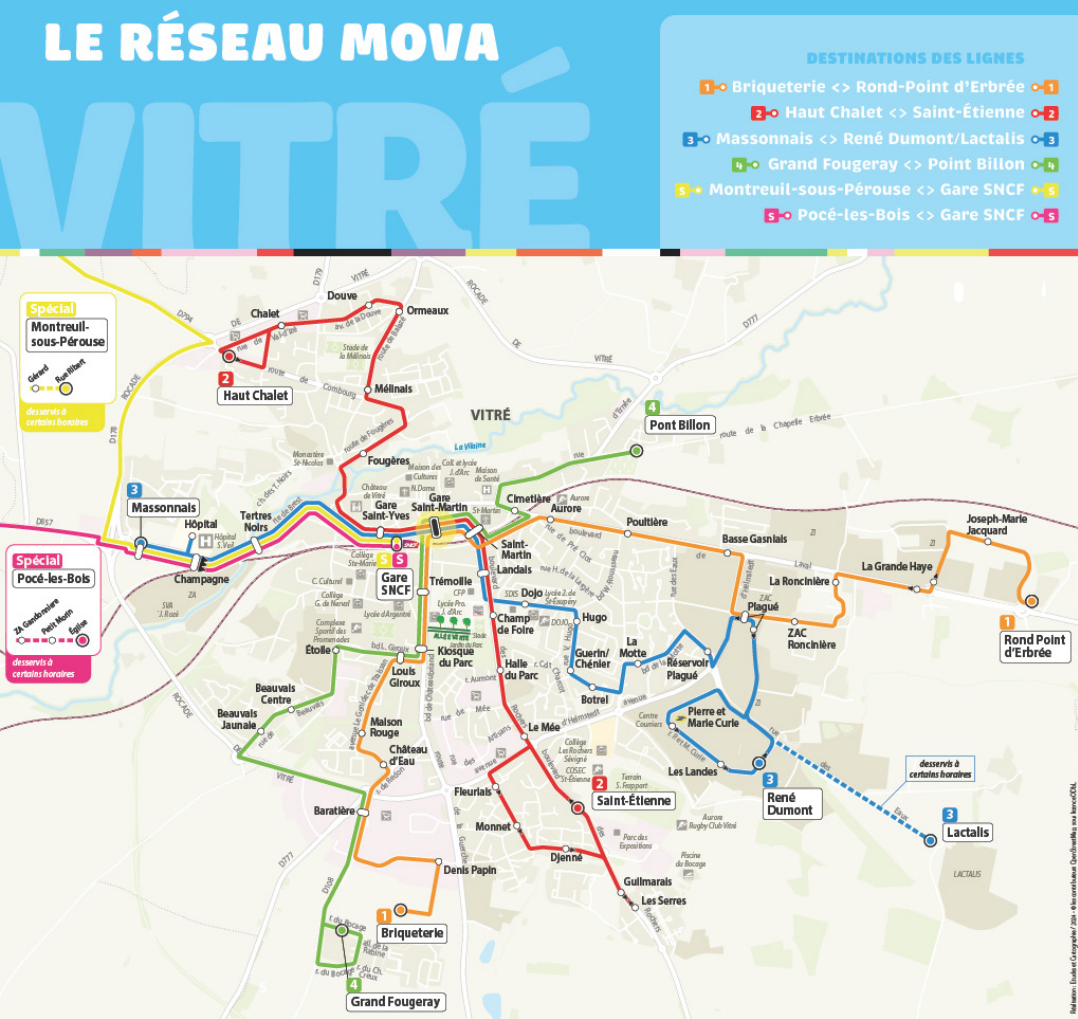
Contact MOVA :

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

Bénéficiaire 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

3-1 : 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 : 2^e lundi après-midi de chaque mois.
Tel : 07 43 59 54 15 / contact@aidhabitat.fr
- SOLIHA (Solidaires pour l'Habitat) : 3^e lundi après-midi de chaque mois.
Tel : 07 89 69 35 30 / contact35@solihabretagne.fr
- CDHAT (Centre de Développement pour l'Amélioration de l'Habitat et l'Aménagement des Territoires) : 4^e 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 seniors, 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 : Bénéficiaire de service pour rester dans son logement : les services d'aides à la personne et à domicile

Structures nom	Adresse	Contact
SAD CCAS	4 jardin de la Trémoille	02 99 74 66 01
Oz	6 Rue de la Croix des Cerisiers Bât A - Etage 1,	02 14 00 68 90
Petit-fils	Espace Bazin, 183 Bd de Laval, 35500 Vitré	02 30 03 97 60
Domidom	1 rue de Brest	02 56 53 86 75
Axéo	Espace Bazin, 183 bd de Laval	02 57 74 00 61
Shiva	13 rue du 70 ème Régiment d'infanterie	02 99 74 31 17
Domicile clean-zen séniors service	3 rue du Fougeray	02 23 55 38 83
Zen séniors service	3 rue du Fougeray	02 23 55 38 83
Maison et services	13 bis rue Pierre et Marie Curie	02 99 75 05 23
Proxim'services	28 rue Jean Moulin	02 99 74 45 24
ADMR	8 boulevard Irene Joliot-Curie	02 99 75 03 03
Hermine services	11 rue de Brest	02 90 64 01 45
ASSIA-Réseau UNA	6 rue du Mée	02 99 75 84 13
La Générale des Services	4 rue de la Guerche	07 43 03 26 78

	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...
		X	X	X	X
	X	X		X	X
				X	X
				X	X
	X	X		X	
				X	
	X			X	
	X			X	X
	X			X	
	X	X		X	X
	X	X	X	X	x+Soins
	X	X		X	
	X		X	x+soins	
	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 Aînés - 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 Prens (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



6-1 : 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 1^{er} 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 photocopieur/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@vitrecommunaute.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>



7-1 : Annuaire des activités des associations

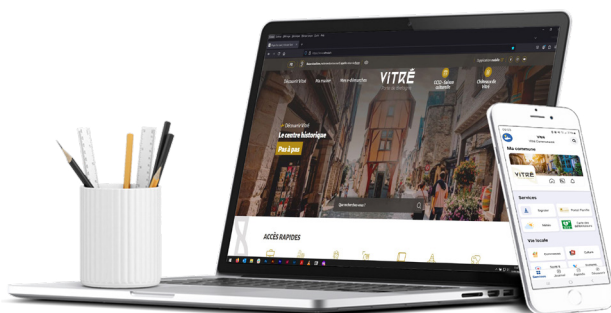
Vous recherchez une activité, un club ?

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

8-1 : *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 2^e et 4^e 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/lartothèque-de-vitre/
www.vitrecommunaute.org/la-médiathèque-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



10-1 : Police Municipale

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

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



11-1 : 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



12-1 : Administration

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

16 rue du 70^e 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 : CIDD F35

Permanence juridique en droit de la famille, droit du travail, droit pénal.
Permanence 2 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 1^{ers} 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

14-1 : 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 »

15-1 : Permanence CARSAT

À la CPAM de Vitré, 16 rue du 70^e 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

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 **"Déetect'isolement"**, qui s'adresse aux seniors 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**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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

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**