

Le guide
Séniors

Vivre sa retraite à Saint-Grégoire

*Des services
pour votre sérénité*

*Donner du souffle
à sa retraite*

*Les animations au cœur
de votre ville*



Saint-Grégoire

EDITO



L'espérance de vie a augmenté de façon indéniable durant ces dernières décennies et les seniors d'aujourd'hui montrent tous les jours qu'il est possible de concilier l'expérience de l'âge, le dynamisme de l'esprit et l'ouverture au monde nouveau !

Vous êtes senior et vous voulez rester actif au quotidien, impliqué, concerné. Nous savons l'importance de votre contribution à la vie de la cité et au renforcement des liens entre les générations. Nous soulignons votre dynamisme et votre solidarité, véritable marque de fabrique de nombre d'associations grégoriennes auxquelles vous appartenez, et qui bénéficient de votre participation énergétique.

Vous êtes senior, vous voulez résider le plus longtemps possible à domicile, trouver facilement de l'aide et des personnes compétentes pour vous entourer et rompre votre solitude. Nous nous sommes engagés depuis quelques années, dans une démarche active d'accompagnement et de soutien, avec les services communaux « Bien Vieillir Handicap Dépendance » et le C.C.A.S.

Les actions de notre municipalité pour les seniors sont nombreuses : aide à domicile, séjours « Seniors en vacances », organisation de « La Semaine Bleue », soutien à « Solid'Âges », soutien aux associations grégoriennes, sorties culturelles, Noël des Aînés, aménagements d'espaces publics et de détente, journées Prévention et Santé, création du Haut Conseil du Handicap, aménagements dans la ville pour les personnes à mobilité réduite, rencontres intergénérationnelles, embellissement de vos quartiers, etc.

Ces actions signent notre engagement auprès de vous et seront suivies d'autres actions, telles le projet de portage de repas chez les seniors, la mise en place d'ateliers mémoire, le projet d'aide à la mobilité, le ramassage de déchets verts, soutien aux aidants familiaux etc., nouvelles clés pour le « Bien Vieillir » des Grégoriens.

Vivre ensemble, aujourd'hui et demain, dans une société pour tous les âges.

Pierre Breteau
Maire de Saint-Grégoire

Des services pour votre sérénité

L'aide à domicile, profitez-en !

Le Service d'Aide à Domicile (SAD) de Saint-Grégoire s'adresse à toutes les personnes retraitées, quelle que soit leur situation financière. Créé pour favoriser le maintien à domicile, le SAD vous aide concrètement dans votre vie quotidienne, tout en vous faisant rencontrer d'autres grégoriens. Assurés par un personnel bienveillant et qualifié, les services proposés sont :

- **entretien de votre logement** (ménage, entretien du linge, jardinage)
- **préparation des repas** (courses, cuisine)
- **aide aux démarches administratives**
- **service de livres à domicile**
- **accompagnement à des sorties** (promenades, marché, médiathèque...) **et à des activités manuelles**
- **Nouveauté 2013**

Mise en place d'un service de ramassage des déchets verts
Mise à disposition d'un mini bus pour le SAD afin d'emmener les usagers aux différentes animations (cinéma, activités culturelles, rencontres intergénérationnelles...) ateliers sportifs animés par un éducateur spécialisé.

Vous et vos proches êtes invités à rencontrer notre conseillère SAD, à la mairie ou bien chez vous, pour étudier vos besoins et constituer votre dossier.

Contact : Service Bien Vieillir

La Résidence Bellevue :
prendre soin de nos aînés

Cela fait 20 ans que la Résidence Bellevue accueille les personnes âgées au cœur de Saint-Grégoire. Avec une capacité de 70 personnes, cet EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) est reconnu pour son confort et son professionnalisme.

Ici, tout est mis en œuvre pour le bien-être des résidents, des logements individuels de qualité aux équipements médicaux, en passant par les nombreuses animations. Dans ce domaine, la mairie est d'ailleurs pro active. Elle propose régulièrement des événements, à la fois pour unir les générations et pour maintenir l'activité des résidents :

- goûters thématiques avec les adolescents du Conseil Municipal des Jeunes, mais aussi goûters et sorties avec les petits de la micro-crèche Colori'Âge, qui se trouve juste devant la Résidence,
- visite régulière d'une bibliothécaire de la Médiathèque proposant une sélection de livres et un moment d'échange littéraire,
- activités physiques et sportives animées par des professionnels...

À NOTER

La Résidence Bellevue dispose d'un CANTOU (Centre d'Animation Naturel Tiré d'Occupation Utile), qui est un service dédié aux personnes atteintes de troubles de la désorientation.



info

Le CLIC Noroît,
votre information
à portée de main

Destiné aux plus de 60 ans, aux personnes handicapées et à leurs proches, le CLIC Noroît a pour missions de vous écouter, vous informer et vous orienter dans vos démarches (maintien à domicile, structures d'accueil...) et de vous conseiller sur vos droits.

Par ailleurs le CLIC Noroît organise aussi conférences, ateliers de prévention des risques et groupes de parole.

À noter : permanence en mairie un mardi par mois

Créé par le CODEM, l'instance du Conseil Général chargée de définir la politique gérontologique qui réponde aux attentes spécifiques des habitants du secteur, le CLIC Noroît est votre service d'information privilégié.

Contact : M. Lenormand
02 99 35 49 52
clic.noroit@orange.fr

Donner du souffle à sa retraite



Les activités sportives

À partir de 60 ans, la pratique d'une activité physique est primordiale pour améliorer son bien-être et son autonomie. Les études révèlent même que six mois d'exercices adaptés à son âge effacent les méfaits de six années d'inactivité. De quoi être motivé !

A Saint-Grégoire, les seniors peuvent participer aux ateliers sportifs s'ils bénéficient de l'aide à domicile (SAD) ou bien s'ils sont résidents à l'EHPAD. Animées par un éducateur spécialisé, ces séances conviviales permettent de travailler en douceur son endurance, sa force musculaire, sa souplesse, son équilibre... mais aussi son estime de soi !

Contact : Service Bien Vieillir

Le parcours d'activités santé seniors **NOUVEAU**

Cette année, la mairie installe un **parcours d'activités santé seniors (PASS)** à proximité immédiate de la Résidence Bellevue, en partenariat avec le Centre de Formation des Apprentis (CFA) et la Maison Familiale Horticole (MFH).

Ouvert, à partir de juin 2013, à tous les seniors, résidant ou non à l'EHPAD, ce dispositif novateur se présente sous la forme d'un parcours d'agrès. Il est animé par des éducateurs sportifs spécialement formés pour travailler avec les personnes âgées.

De l'échauffement au travail musculaire, en passant par la maîtrise de l'espace, chaque agrès est étudié pour travailler en douceur mais de façon efficace. Slalom, labyrinthe, obstacles... Ici, la variété et le jeu prédominent pour progresser sans peine, dans une ambiance amicale.

Contact : Service Bien Vieillir

Solid'Âges,

l'association solidaire

Avec comme volonté première de lutter contre l'isolement, les bénévoles de **Solid'Âges** s'investissent avec générosité auprès des personnes âgées. Ils les accompagnent, en groupe ou individuellement, lors de promenades et de sorties (marché, cinéma...), ou bien ils les rencontrent à leur domicile pour des lectures, des activités ou simplement pour discuter.

En collaboration avec le service Bien Vieillir de la mairie, **Solid'Âges** propose également des rencontres inter-générationnelles.

À noter, des temps d'accueil sont proposés deux mercredis par mois à la Maison des Associations.



Le club des retraités

La convivialité avant tout

Ses membres vous le diront : les animations proposées au club sont d'une telle diversité que l'ennui n'est jamais de mise.

Chorale, tennis de table, pétanque, palets, jeux, gai-savoir, sorties, voyages, repas... chaque semaine est rythmée par de nombreux rendez-vous amicaux où se retrouvent retraités et pré-retraités.

Sans oublier les moments passés avec les enfants : repas dans le cadre de la semaine du goût et promenades.

Seniors en Vacances

Une bouffée d'air dans le quotidien

Chaque automne, Saint-Grégoire propose aux plus de 60 ans de participer à un séjour de 5 jours hors des sentiers battus. En partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances, ce séjour, adapté et encadré, en pension complète, sur la base d'un hébergement en chambre à deux lits (supplément pour la chambre individuelle), est ponctué d'animations et d'excursions. Découverte de nouveaux horizons et bonne humeur garantis !

Contact : Service Bien Vieillir



Les animations au coeur de votre ville

La Semaine Bleue

L'évènement annuel phare

Depuis 2010, la ville participe à la Semaine Bleue sous l'impulsion de son service Bien Vieillir et de l'association **Solid'Âges**.

Au mois d'octobre, cet évènement est créé spécifiquement pour que petits et grands se retrouvent autour de spectacles et d'animations en tous genres autour d'un thème national.



Le Noël des Aînés

Vivre les fêtes, bien entouré

Les fêtes de fin d'année sont une période privilégiée pour passer du temps avec les personnes âgées. En décembre, la ville invite gracieusement toutes les personnes de plus de 75 ans à participer au Noël des Aînés, une journée au programme festif : office religieux pour ceux qui le souhaitent, repas au restaurant, après-midi dansant et distribution de cadeaux.

Chacun peut venir accompagné d'un proche (à titre payant).

Les personnes qui ne peuvent venir au Noël des Aînés reçoivent la visite d'un élu à domicile.



La médiathèque

Une mine d'activités enrichissantes

Pour rester en éveil sur la culture et le monde qui nous entoure, choisissez les animations proposées par la médiathèque, sur site ou à domicile :

- **Cinémardi** : tous les deux mois, un documentaire ou une fiction diffusés sur écran géant. Ouvert à tous.
- **Portage de livres** : à votre domicile ou à la Résidence Bellevue, découvrez les ouvrages sélectionnés par la bibliothécaire et partagez un moment d'échange littéraire.
- **Goûters intergénérationnels** en compagnie des adolescents du Conseil Municipal des Jeunes. L'occasion d'apprendre à se connaître autour d'un film ou d'un jeu.

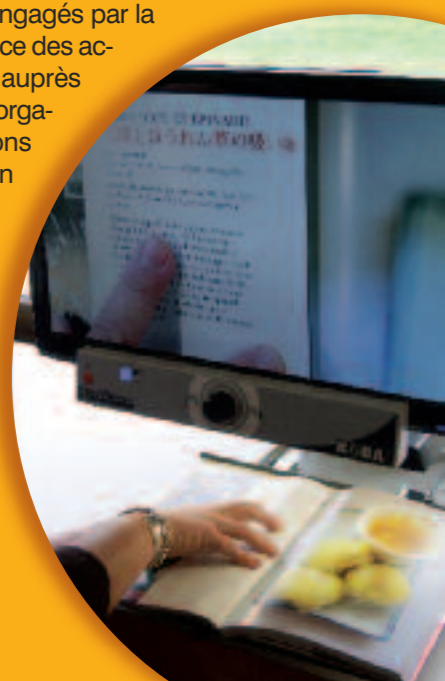
À NOTER Pour aider à la lecture les personnes malvoyantes ou âgées, la médiathèque dispose d'un télé agrandisseur et d'une collection de livres audio.

Haut Conseil au Handicap

Le Haut Conseil pour l'accessibilité des personnes handicapées et dépendantes a été créé par la municipalité pour analyser les besoins des grégoriens dans ce domaine. Portées essentiellement sur l'accessibilité, ses propositions sont soumises en conseil municipal.

Ses 15 membres, conseillers municipaux et grégoriens concernés par le handicap, donnent leur avis sur les travaux engagés par la commune, mettent en place des actions de sensibilisation auprès des commerçants et des organisateurs de manifestations pour que soit pris en compte le handicap dans la vie de la cité.

Le Haut Conseil au Handicap de Saint-Grégoire est notamment à l'origine de l'installation du télé agrandisseur de la médiathèque et du nouveau hall d'accueil de la mairie.



Annuaire et infos pratiques

Le service Bien Vieillir

Le service de la mairie est à votre écoute pour répondre à toutes vos questions et vous orientez vers les bons interlocuteurs

Contact : 02 99 23 19 23

Clic Noroît

Centre d'Information et de Coordination à destination des personnes âgées, des personnes handicapées et de leurs proches.

Contact : 02 99 35 49 52

clic.noroit@orange.fr - 4 bd Domaine de la Jossierie, Pacé. Ouvert du mardi au vendredi de 9h à 12h30. Permanence à la mairie une fois par mois.

Association ADAGE - Dispositif Départemental de Soutien aux familles

Cette instance informe et apporte un soutien technique si vous êtes dans la nécessité de protéger un proche (sauvegarde de justice, curatelle, tutelle). Accueil personnalisé par des professionnels qualifiés.

Contact : 02 23 48 25 55, du lundi au vendredi de 9 à 12h et de 14 à 17h

PACT Ille et Vilaine

Cette instance vous informe et apporte des solutions techniques et financières pour adapter votre logement et faciliter votre autonomie au domicile.

Contact : 02 99 79 51 32

22 rue Poullain Duparc, Rennes

APA (Allocation Personnalisée à l'Autonomie)
Cette aide financière du Conseil Général est attribuée en fonction du degré de dépendance de la personne

Contact : le Clic Noroît ou le service Bien vieillir de la Ville

Résidence Bellevue (EPHAD - Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes)

2 rue de la Chapellerie

35760 Saint-Grégoire - **02 99 23 15 44**

Association Solid'Âge

Contact : 02 99 68 73 96

ADMR (pour vos petits travaux d'entretien et votre bricolage)

Contact : 02 23 25 06 11

4 Parc de Brocéliande, Saint-Grégoire

Club des retraités

Contact : 02 99 68 90 36

Permanence le mercredi matin de 9h30 à 11h30, à l'Espace Chateaubriand.

Hôtel de Ville
35760 Saint-Grégoire
Tél. : 02 99 23 19 23
Fax : 02 99 68 70 32
www.saint-gregoire.fr



Saint-Grégoire