

SENIORS!

Des infos,
des réponses



pour bien vieillir
à Rennes



SOMMAIRE

- 3** /3 Edito
- 4** /5 M'informer
- 6** /8 Connaître mes droits
- 9** /11 Me déplacer
- 12** /15 Me distraire
- 16** /17 Préserver mon bien-être
- 18** /19 M'engager dans la vie sociale
- 20** /22 Vivre chez moi
- 23** /25 Choisir mon nouveau lieu de vie

ÉDITO

Madame, Monsieur,

En 2011, la Ville de Rennes a rejoint le réseau des Villes Amies des Aînés de l'Organisation Mondiale de la Santé pour inscrire sa politique gérontologique au plus près des préoccupations des seniors.

Après un état des lieux initial avec les aînés, leurs aidants et les services de la Ville, nous avons élaboré un plan d'actions portant sur trois axes majeurs : préconiser un habitat favorable au vieillissement, agir pour prévenir l'isolement et améliorer l'information et la communication en direction des aînés.

La brochure « Seniors ! » est le fruit d'un travail collectif mené pendant un an avec des seniors volontaires autour des questions que l'on peut se poser aux différentes étapes de l'avancée en âge.

Qu'ils soient ici chaleureusement remerciés pour leurs témoignages et leur investissement pour le Bien Vieillir de tous.

Cette brochure porte la marque de la Fabrique Citoyenne rennaise. Elle est un magnifique exemple d'implication citoyenne.

Nous vous souhaitons une belle lecture et un bon usage.

Respectueusement,

Nathalie Appéré

Maire de Rennes

Véra Briand

Adjointe au Maire déléguée
aux personnes âgées et au handicap





M'INFORMER



« Il y a beaucoup d'informations pour les seniors,
mais ce n'est pas facile de trouver un lieu
où l'on vous renseigne sur tout ou presque tout ! »

Andrée • 70 ans

**LE CLIC
ET MOI :**
des réponses à
mes questions !

Vie quotidienne, aides financières, hébergement, soutien à domicile, transports, loisirs... Véritable ressource de proximité, le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de la Ville de Rennes apporte écoute, conseils et réponses adaptés à tous les seniors ainsi qu'à leur entourage.

Des informations sur...

- Mes droits
- Le soutien à domicile
- Les structures d'hébergement
- Les aides financières
- Les transports
- Les loisirs
- Les échanges intergénérationnels

Une assistance pour...

- Me guider dans mes démarches
- M'aider à constituer un dossier (aides,...)
- Me mettre en relation avec les services de proximité

Un accompagnement de prévention

- Une évaluation adaptée à ma situation
- Une proposition de plan d'aide à domicile (aides/soins à domicile, portage de repas, téléalarme,...)
- Des actions de prévention des effets du vieillissement (chutes, mémoire,...)
- Un accompagnement pour les aidants

Près de chez moi



« On peut s'adresser aussi aux maisons ou aux mairies de quartier, comme celle de Sainte-Thérèse où l'on trouve pas mal de renseignements sur les sorties à faire, les transports par exemple. »

André • 80 ans

Pour une relation de proximité, les mairies et directions de quartier, ainsi que les Centres Départementaux d'Action Sociale (CDAS), sont les premiers contacts des seniors dans leur recherche d'information, d'aide ou de soutien à domicile. | **À retrouver sur le dépliant** 

Important : _____

Adresse : _____

Contact

CLIC de Rennes

3, rue Georges Dottin
35000 Rennes
Tél. 02 23 62 21 40
clic@ccasrennes.fr

www.metropole.rennes.fr

> Rubrique info et démarches

Service gratuit et neutre, le CLIC est ouvert avec ou sans rendez-vous :

– **Le lundi :**

10h/12h30 – 13h30/17h

– **Du mardi au vendredi :**

9h/12h30 – 13h30/17h

À retrouver sur le dépliant 





CONNAÎTRE MES DROITS



« Le droit, c'est important pour tout le monde, pas seulement pour les seniors ! Il faut parfois aller chercher l'information pour connaître ce à quoi on a droit pour en bénéficier. »

André • 80 ans

JE GÈRE (TOUS) MES INTÉRÊTS !

Quels que soient leur situation et leur âge, les seniors doivent continuer à exercer leurs droits. Mais face à un monde qui devient juridiquement et économiquement complexe, comment gérer au mieux ses intérêts, se protéger et anticiper ?



Ma retraite



« Il faut s'informer auprès des organismes de retraite sans attendre le dernier moment. Moi, je m'y suis pris deux ans avant de prendre ma retraite pour savoir à quoi j'avais droit. »

Jean-Pierre • 78 ans

Les droits à la retraite ne concernent pas uniquement le versement d'une pension mais aussi le droit d'information. En fonction de chaque parcours, il est important de bien évaluer la situation et les droits. D'autant que certaines retraites sont versées sous condition et sur demande.

- Pour plus d'informations, contactez votre caisse de retraite. | À retrouver sur le dépliant 16
- Pensez aussi à l'Office National des Anciens Combattants et Victimes de Guerre (ONACVG). | À retrouver sur le dépliant 23

Ma consommation



« Dernièrement, une personne est venue pour le prix du gaz. Je me suis méfié et renseignements pris, ce n'était pas une bonne idée. La Maison de la Consommation est un bon endroit pour se renseigner. »

André • 80 ans

Réticence à affirmer ses droits, à contester des frais trop élevés, honte d'avoir été victime d'une arnaque ou d'un démarchage abusif ? Les seniors n'osent pas toujours défendre leurs droits.

- Les associations de consommateurs, notamment regroupées à la Maison de la Consommation et de l'Environnement (MCE) à Rennes, sont là pour vous accompagner. | À retrouver sur le dépliant 24

Important : _____

Adresse : _____



Ma santé

Important : _____

Adresse : _____



« J'ai été opéré du cœur il y a quelques mois. Le fait d'être bien couvert par ma mutuelle, ça fait un stress en moins ! Là aussi il faut se renseigner et il y a un choix à faire suivant ses revenus. »

André • 80 ans

Avec l'âge surviennent parfois des problèmes de santé. Il est donc essentiel d'être bien protégé. Plusieurs options permettent d'avoir accès aux soins, en fonction de ses ressources et de sa situation.

➤ Renseignez-vous auprès de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, de votre mutuelle, de votre caisse de retraite. À Rennes, la Maison Associative de la Santé (MAS) peut également vous renseigner.

| À retrouver sur le dépliant 13 20 21

Le saviez-vous ?

Mon dossier médical

Les informations concernant la santé de chacun sont rassemblées dans le dossier médical. Toute personne peut en prendre connaissance soit directement, soit par l'intermédiaire de son médecin.

Mon patrimoine



« On a envie de transmettre notre patrimoine à nos enfants avant notre mort mais on n'est pas au courant de toutes les dernières lois. Avec notre notaire, nous avons appris des choses que nous ignorions totalement. On a besoin de conseils et surtout de confiance. »

Marie • 68 ans

Les seniors vivent mieux et plus longtemps, mais il faut aussi penser à l'après. Comment organiser sa succession, transmettre son patrimoine ? Comment préserver son entourage tout en faisant respecter ses choix ? Les notaires sont des professionnels en mesure de vous accompagner dans vos démarches. La Chambre des Notaires d'Ille-et-Vilaine propose des consultations gratuites. | À retrouver sur le dépliant 25





ME DÉPLACER



« Je suis de la génération voiture, mais aujourd'hui je prends aussi le bus pour aller en centre-ville. Mais je n'ai pas encore le réflexe métro ! »

Monique • 70 ans

JE BOUGE !

Rester chez soi sans bouger ? Au contraire ! Avoir du temps libre permet de sortir, de garder un lien avec le monde, de rester actif. À Rennes, tous les moyens sont bons pour se déplacer et rester mobile.



Je suis piéton

Important : _____

Adresse : _____

La marche est souvent appréciée pour les déplacements près de chez soi. Mais il y a des règles à respecter, même pour les seniors... Empruntez les passages piétons, tenez compte de la vitesse et de la distance des voitures avant de traverser, respectez les feux de signalisation et vous marcherez en sécurité !

Je prends ma voiture



« J'ai des problèmes de vue et je ne conduis plus de nuit. Je me suis formée à la conduite automobile et j'ai appris des choses comme gérer les ronds-points. J'ai prévu de reprendre quelques leçons. »

Marie • 68 ans

La conduite s'entretient aussi. Faire de petits trajets chaque jour, s'accorder des pauses pour une longue route, éviter de conduire la nuit et faire attention quand on prend des médicaments sont des principes de base.

- 👉 La Sécurité routière a conçu des stages pour permettre aux seniors de rester mobiles le plus longtemps possible. Contactez le CLIC pour plus d'informations. | À retrouver sur le dépliant 2



J'opte pour les transports collectifs

À Rennes, le réseau de transports urbains STAR bus + métro permet de se déplacer facilement en achetant un titre de transport au trajet, à la durée ou avec la carte KorriGo.

- Le STAR propose également un tarif "gratuité sociale" pour les personnes aux revenus modestes. Renseignez-vous au CCAS ou à la mairie de votre quartier.
| À retrouver sur le dépliant **6** à **12**

J'ai des problèmes de mobilité

À Rennes, on est attentif aux personnes à mobilité réduite. Côté STAR, le métro et 50 lignes de bus sont accessibles à 100%. Le réseau propose également des tarifs et des prestations adaptés :

- Handistar est un service de transports public réservé aux personnes à mobilité réduite. C'est le premier service de cette nature certifié en France. Une commission médicale donne son accord pour en bénéficier.
- Titres de transports spécifiques du réseau STAR en fonction des difficultés rencontrées par les personnes. Ex: invalidité 80 %, gratuité invalidité.
| À retrouver sur le dépliant **27** **28**



Important : _____

Adresse : _____



ME DISTRAIRE



« Arrivée à la retraite, j'ai fait de l'équitation.
J'en avais rêvé toute ma vie ! Maintenant, j'écris de la poésie.
Je m'entretiens et je laisse une trace. »

Jacqueline • 84 ans

JE PROFITE DE MON TEMPS LIBRE !

C'est bien connu, les seniors sont débordés ! Et c'est tant mieux. Rompre l'isolement, se retrouver entre amis, faire du sport, se divertir ou se cultiver... À Rennes, les seniors ont l'embaras du choix pour occuper leur temps libre.



J'ai envie de rencontres

d'échanges



« Quand on quitte le monde du travail, il faut parfois se refaire des amis. C'est pour cela que j'ai rejoint le centre social. Je m'investis dans mon quartier, je fais des sorties et je vois mes amis. »

Chantal • 63 ans

Pour pratiquer une activité correspondant à vos aspirations, rencontrer du monde et échanger, pensez aux :

- Associations de retraités comme l'OPAR, Retraite en forme, l'Université du Temps Libre, etc.
- Directions de quartiers, centres sociaux, maisons de quartiers pour des loisirs de proximité.

| À retrouver sur le dépliant **29** à **33**

Important : _____

Adresse : _____

J'ai envie

de faire du sport !



« Je fais une sortie vélo toutes les semaines. C'est grâce à ça que je tiens la forme ! Cela me fait rire quand on dit que les seniors ne peuvent plus pratiquer de sport ! »

Georges • 83 ans

À Rennes, équipements et clubs de retraités permettent aux seniors de pratiquer du sport. Les associations sportives s'adressent à tous les publics et les associations de retraités proposent des activités sportives adaptées. De quoi se sentir bien dans son corps et dans sa tête.



J'ai soif de connaissances

Important : _____

Adresse : _____



« Au Cercle Paul Bert, je prends des cours d'informatique. Ils sont gratuits le jeudi. Aujourd'hui, on a une imprimante 3D alors c'est extraordinaire ! »

Jean-Pierre • 68 ans

Pour les seniors qui veulent étancher leur soif de connaissances, la ville de Rennes regorge d'animations, de conférences, de services et d'associations qui leur permettront de s'épanouir.

- Plus d'informations sur le site internet www.metropole.rennes.fr, rubrique "Pratique", ou contactez le CLIC.

Pour moi ce n'est pas si simple



« Il y a beaucoup d'activités gratuites comme les conférences aux Champs Libres ou dans les associations. Sinon, je n'aurais pas les moyens d'en faire autant ! »

Paulette • 71 ans

J'ai un petit budget

On trouve de nombreux spectacles et conférences gratuits en ville.

- Renseignez-vous sur le site internet www.metropole.rennes.fr, rubrique "Agenda", ou contactez le CLIC.

L'info Bonus

La carte "Sortir !"

Pour des tarifs préférentiels réservés aux personnes à revenus modestes, quel que soit leur âge. Mais surtout, une offre très riche grâce aux 600 partenaires de Rennes Métropole : cinéma, opéra, spectacles, clubs de sport, piscine, équipements de quartier...

Conditions d'accès selon les ressources.

Plus d'informations au CCAS de Rennes.



Je ne peux pas me déplacer

Des bénévoles peuvent se rendre chez les retraités les plus fragiles et isolés pour pratiquer avec eux des activités culturelles ou manuelles, ou pour discuter tout simplement. C'est le cas d'Anim'à Dom de l'OPAR.

- Pensez aussi aux transports adaptés ou accompagnés (Coordonnées disponibles au CLIC).

| À retrouver sur le dépliant **2** **30**

Je suis en situation de handicap

"Rennes, rendre la ville accessible" est un engagement municipal en faveur d'une offre culturelle et accessible :

- Demandez le guide de l'accessibilité à la vie culturelle au CLIC.
- Consultez l'agenda des rendez-vous accessibles sur le site internet www.metropole.rennes.fr, rubrique "Agenda", ou contactez le CLIC.



Important : _____

Adresse : _____





PRÉSERVER MON BIEN-ÊTRE



« Pour moi, c'est rester élégant, manger sainement et garder le contact avec le monde. Il faut profiter pleinement de son quotidien ! »

Henri • 78 ans

JE RESTE EN FORME

Préserver son capital santé oui, mais comment ? Activités physiques régulières, alimentation variée, activités culturelles et artistiques tout au long de la vie permettent de prolonger son autonomie et réduire les risques de maladies. Tout un programme !

Je fais le point



« Je fais régulièrement des bilans de santé au centre de santé du Colombier et avec mon épouse, on consulte notre médecin traitant tous les deux mois. En prenant de l'âge, on a toujours un petit quelque chose ! »

André • 80 ans

Pour bien vieillir, il est important de savoir où l'on en est : habitudes de vie, habitat, ressources, santé, vécu affectif, mémoire... Différents bilans peuvent être réalisés par des médecins. Une façon efficace de savoir quelles dispositions prendre pour bien vieillir.

Discutez-en avec votre médecin traitant ou interrogez votre caisse de retraite (Bien Vieillir, Centre de Prévention Agirc-Arrco Bretagne)

Je me nourris sainement

Une alimentation variée, riche en fruits et en légumes est la première arme pour atténuer les effets du vieillissement. Si vous êtes un peu perdu(e) ou seul(e) face à votre assiette, de nombreux équipements de quartier rennais proposent des animations autour de la cuisine et du bien manger.

Je prend soin de mon bien-être

Gymnastique d'entretien, ateliers mémoire, prévention des chutes, les solutions sont nombreuses pour prendre soin de soi.

Les clubs de quartier, les centres socioculturels et l'OPAR ainsi que certaines caisses de retraite proposent des ateliers et conférences sur le thème de la prévention et de la santé à tout âge. | À retrouver sur le dépliant  29  30

Important : _____

Adresse : _____

L'info Bonus !

Lentement mais sûrement

Pour une fois, ce sont ceux qui marchent avec difficulté qui donnent le tempo ! Le centre socioculturel Les Longs Prés propose "À petits pas dans mon quartier" : des promenades et du bavardage au rythme de ceux qui marchent le plus lentement.

À retrouver sur le dépliant 



M'ENGAGER DANS LA VIE SOCIALE



« Les bénévoles doivent être mobilisés avec leurs compétences.
Je pense qu'il est normal de donner du temps.
Finalement, d'autres travaillent pour nous permettre de le faire.
Pour moi, c'est un acte citoyen. »

Marie • 68 ans

JE PASSE À L'ACTION !

Tout le monde peut proposer ses talents et son expérience aux autres. S'engager permet de lever le pied en douceur, de valoriser son savoir-faire et de mettre en pratique ses convictions. Et vous, quel type d'engagement vous intéresse ?



Je m'engage dans ma ville

Chacun des douze quartiers rennais dispose de son conseil de quartier : un lieu où habitants, acteurs et représentants de la Ville de Rennes échangent et agissent. Projets, cadre de vie, sécurité, vie sociale... Les thèmes sont variés et organisés en commission ou en groupe de travail. Renseignez-vous auprès de votre direction de quartier. | À retrouver sur le dépliant 6 à 11

Important : _____

Je m'engage dans une association

Il y a environ 6.000 associations à Rennes. Beaucoup réclament les talents et la disponibilité des seniors. Environnement, solidarité, culture, enfance... De quoi trouver son bonheur et faire celui des autres !

Adresse : _____

- Pensez aussi à la Maison des Associations à Rennes. | À retrouver sur le dépliant 34
- France Bénévolat Ille-et-Vilaine et ses 67 associations partenaires orientent et valorisent les bénévoles. | À retrouver sur le dépliant 35

Je m'engage dans mon quartier



« Dans ma rue, j'ai une voisine de 85 ans. Avec d'autres voisins, on lui fait ses courses. Aujourd'hui, je lui ai réparé sa chasse d'eau ! On se soutient entre voisins. »

André • 80 ans

C'est une autre façon de s'engager, dans la proximité. Soutien scolaire, animation pour les enfants, aide administrative, portage de courses,... Parfois la solidarité commence dans sa rue, au pied de son immeuble !

- Adressez-vous aux centres socioculturels et à votre direction de quartier. Ils ont une fine connaissance du réseau associatif et des besoins du quartier. | À retrouver sur le dépliant 6 à 11 et 29





VIVRE CHEZ MOI



« Ce qui est important, c'est de faire ses choix, soi-même.
Je vis chez moi, à mon rythme, comme j'en ai envie
et je vais tout faire pour que cela continue ! »

Soizic • 75 ans

LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE !

Vivre chez soi, dans un environnement familier avec ses habitudes et surtout son indépendance, est la solution la plus souhaitée par les seniors. Avec le temps, il faut parfois aménager son domicile, se faire aider au quotidien pour rester chez soi aussi longtemps que possible.

J'adapte mon logement



« On n'a pas de chambre au rez-de-chaussée et avec les escaliers, on se dit que ce sera peut-être difficile de monter à l'étage un jour. Comme nous souhaitons rester chez nous, il faut que l'on réfléchisse à une solution rapidement. »

Jacques • 80 ans

Pour bien vivre chez soi, certains aménagements peuvent s'avérer nécessaires. Adapter son domicile à son âge, à sa mobilité peut éviter des accidents ou des contraintes fatigantes au quotidien. Être lucide et anticiper sont les clés pour bien vivre chez soi.

Je suis locataire

- **Je souhaite que des travaux soient réalisés dans mon logement** : parlez-en directement avec votre bailleur pour connaître ses possibilités.
- **Je veux déménager car mon logement social n'est plus adapté** : les bailleurs sociaux proposent des logements tenant compte des contraintes liées au vieillissement. Contactez votre bailleur et son référent seniors. | **À retrouver sur le dépliant 36**
- **Je cherche un logement social** : vous pouvez constituer un dossier auprès du parc social rennais auprès de la Direction de l'Habitat social de la Ville de Rennes. | **À retrouver sur le dépliant 37**

Important : _____

Adresse : _____



Important : _____

Adresse : _____

L'info Bonus

Garder l'énergie !

Construction, rénovation, isolation, chauffage, énergies renouvelables... L'Agence locale de l'énergie et du climat du Pays de Rennes (ALEC) propose des conseils personnalisés et approfondis sur la meilleure façon de gérer l'énergie de votre domicile et de réduire aussi les factures...

À retrouver sur le dépliant  40

Je suis propriétaire (et/ou bailleur)

Les solutions sont nombreuses. Il faut avant tout identifier ses besoins pour anticiper les situations de handicap ou tout simplement se faciliter la vie. Faire un état des lieux, se renseigner sur les aides financières et faire preuve de bon sens sont des clés pour rester autonome et faire de son « chez soi » un espace agréable, sécurisé et fonctionnel.

➤ À Rennes, le PACT HD Ille-et-Vilaine est une association qui aide les personnes à revenus modestes dans leurs projets d'adaptation du logement : état des lieux, estimation des travaux, dossier de subventions, etc.

| À retrouver sur le dépliant  38

➤ Pensez aussi aux ergothérapeutes qui prodiguent des conseils permettant de rester autonome avec des moyens adaptés et abordables.

| À retrouver sur le dépliant  39

➤ À Noter : Lorsque vous faites une demande d'aide financière, nous vous invitons à attendre d'avoir la réponse avant d'engager les travaux.

De l'aide au quotidien

Si certaines tâches - ponctuelles ou permanentes - de la vie quotidienne deviennent difficiles à accomplir, elles ne doivent pas empêcher de vivre confortablement. Et même lorsque l'on n'a pas de douleurs physiques, on peut avoir envie de se faire aider ! Aides à domicile pour les tâches ménagères, les courses, aides à la personne pour la toilette ou les repas, services de soins infirmiers à domicile... Les aides humaines concernent tous les seniors et proposent des prestations très variées.

➤ Pour connaître les prestations, les organismes, les aides : contactez le CLIC





CHOISIR MON NOUVEAU LIEU DE VIE



« Avec mon mari, nous ne resterons pas chez nous, la maison est grande et nous voulons nous rapprocher d'un centre-ville où prendre le bus facilement et accéder à toutes les commodités. Il faut être lucide et ne pas s'y prendre trop tard. »

Marie • 68 ans

SELON MES NOUVEAUX BESOINS

Nombreux sont les seniors qui s'interrogent sur leur choix d'habitat pour les années à venir. Concilier ses envies avec la nécessité d'un nouveau « home sweet home », tenir compte du vieillissement, de ses moyens mais aussi de la localisation, des commodités et surtout, ne pas être seul(e). Le choix d'un nouveau domicile ne se fait pas à la légère ou dans l'urgence, mais à l'avance.



Les maisons de retraite

Important : _____

À Rennes, des lieux de vie pour personnes âgées sont gérés par des associations à but non lucratif, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), la Mutualité ou des gestionnaires privés à but lucratif. Ces lieux de vie, animés par des équipes professionnelles et attentives aux besoins des résidents, sont répartis dans divers quartiers. Renseignez-vous auprès du CLIC pour connaître les établissements, les tarifs et les aides existantes.

| À retrouver sur le dépliant  2  12  42

Adresse : _____

L'habitat alternatif



« Nous réfléchissons à un habitat rapproché avec d'autres seniors que nous connaissons bien. On imagine un lotissement ou un immeuble où chacun aurait son logement individuel mais partagerait une salle commune où se retrouver et être ensemble, tout en étant chacun chez soi. »

Marie • 68 ans

Comme la société, les seniors ont changé ! Les deux formes traditionnelles d'hébergement - domicile ou maison de retraite - ne sont pas toujours adaptées aux seniors d'aujourd'hui. Quand on souhaite rester autonome malgré sa vulnérabilité, les structures intermédiaires représentent des alternatives intéressantes à un habitat classique que les seniors sont les premiers à réinventer !

➤ **La résidence seniors avec services** : pour les personnes encore autonomes mais soucieuses de se simplifier la vie. Les logements permettent de mener une vie indépendante tout en proposant aux résidents des services, restaurants, activités en commun quand ils le souhaitent.



- **L'habitat intergénérationnel** : étudiants et seniors partagent le même toit ! Chacun en profite : le loyer est souvent gratuit pour le jeune et le senior est moins isolé.
- **La résidence intergénérationnelle** : des logements locatifs sociaux situés en centre-ville. Les seniors y côtoient des étudiants, des familles tout en ayant le confort de leur appartement dans un environnement adapté.
- **L'habitat partagé** : seuls ou en couple, les seniors se constituent en groupe et s'organisent pour cohabiter dans un espace co-loué, co-acheté ou fourni par une collectivité ou un bailleur. Le groupe partage les projets, les coûts et le concept de vie dans cette habitation privée, en toute solidarité.
- Renseignez-vous auprès du CLIC pour connaître les formes d'habitat alternatif, les réalisations et expériences.



Important : _____

Adresse : _____



REMERCIEMENTS



Nous remercions les seniors volontaires qui ont travaillé en lien avec le CLIC de Rennes durant un an à la réalisation de cette brochure :

André, Bernard, Chantal, Christine, Claudine, Denise, Evelyne, Françoise, Hubert, Jacqueline, Jean, Jean-Pierre, Madeleine, Marie, Marie-Thérèse, Madeleine, Marie, Michèle, Monique, Michel, Monique, Noëla, Odette, Paulette, Yves.

Nous remercions également les organismes et partenaires qui ont enrichi les échanges par leurs interventions :

- **Adage** (association départementale d'aide aux tuteurs, curateurs et mandataires judiciaires à la protection judiciaire des majeurs)
- **Archipel Habitat** 
- **Centre de prévention Agirc-Arrco Bretagne**
- **France bénévolat Ille-et-Vilaine** 
- **Centre Socioculturel Les Longs Prés**
- **Espacil**
- **Keolis**
- **OPAR** (Observatoire et Pôle d'Animation des Retraités Rennais)
- **PACT HD 35**



— Ville de Rennes

Direction des Personnes Âgées

Tél. 02 23 62 20 00

amiedesaines@ccasrennes.fr

metropole.rennes.fr

— CLIC de Rennes

3, rue Georges Dottin

35000 Rennes

Tél. 02 23 62 21 40

clic@ccasrennes.fr



Photos © Karine NICOLLEAU / YADLA'VIE

Rédaction © Isabelle BARREAU, Coconuts

Conception graphique © www.pollenstudio.fr