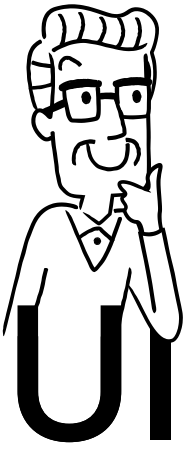
LE CCAS DE BRUZ

PRÉSENTE



LE GUIDE SÉNIORS

INFORMATIONS

AIDES ADMINISTRATIVES

AIDES FINANCIÈRES

SOINS / SANTÉ

QUOTIDIEN

DÉPLACEMENTS

NOUVEAUX LIEUX DE VIE

SORTIES / RENCONTRES

SOUTIEN DES AIDANTS

SÉCURITÉ

Éditos

En 2020, selon l'INSEE, 20.9 % des Bruzois avaient plus de 60 ans, dont 7.5 % de plus de 75 ans (soit 1437 Bruzoises et Bruzois). C'est une réelle chance pour notre ville quand on connaît l'activité intense de ces personnes, leur implication essentielle dans nos associations, notre vie économique, et leur utilité indispensable dans la sphère familiale. Il est donc de notre responsabilité de leur donner des conditions agréables de vie.

Les personnes âgées que nous côtoyons rencontrent parfois des difficultés quand il s'agit de faire une démarche administrative, de trouver des renseignements appropriés à leur situation ou à celle d'un proche, de rencontrer d'autres personnes lors d'activités, de se déplacer, etc.
Ces difficultés sont renforcées par le monde connecté qui nous entoure, pas toujours adapté aux plus âgés d'entre nous.

Le pôle social et la directrice du CCAS*, Cécile Thorigné, ont profité de la présence d'une stagiaire, Marlène Moisan, pour réfléchir à ces difficultés et rédiger un guide papier, aussi complet que possible, en complément des informations données sur le site internet de la commune.

Nous espérons que vous y trouverez les informations nécessaires à votre quotidien, et que son utilisation soit simple et utile. Nous espérons également que ce guide vous permettra de connaître des lieux d'information où vous serez écoutés, de connaître des lieux où vous pourrez faire des rencontres, de connaître des lieux où vous pourrez faire des activités, et pourquoi pas en proposer ?!

Nous remercions Marlène pour ce travail et bonne lecture !

Hervé LE CAM, *conseiller délégué aux personnes âgées*
Gwenaelle SECHER, *adjointe aux solidarités*

** Centre Communal d'Action Sociale*

Répondre aux besoins de chacune et chacun, est la ligne directrice du CCAS.

L'équipe municipale confie au CCAS la mise en œuvre des actions pour répondre au projet politique.

Au regard de l'accroissement des séniors, qui repose sur une mécanique démographique et sur l'allongement de la vie, les initiatives locales et les politiques publiques proposent une diversité d'aides et de services. À l'ère du tout numérique, comment avoir l'information lorsque l'on a pas grandi avec internet ? Aller au-devant des difficultés que peuvent rencontrer les personnes, notamment les plus âgées, est un premier pas vers la lutte contre les inégalités. Avoir l'information, puis se saisir des offres de services, faire les démarches nécessaires, etc. Le CCAS a réalisé ce guide qui recense plusieurs services sur la Ville de Bruz.

Je remercie les personnes qui ont contribué à cette réalisation, et particulièrement les seniors qui ont apporté leur regard.

Thorigné Cécile, *responsable CCAS*

INFORMATIONS ..... page 6

AIDES ADMINISTRATIVES ..... page 8

AIDES FINANCIÈRES ..... page 10

SOINS / SANTÉ ..... page 14

QUOTIDIEN ..... page 16

DÉPLACEMENTS ..... page 18

NOUVEAUX LIEUX DE VIE ..... page 22

SORTIES / RENCONTRES ..... page 24

SOUTIEN DES AIDANTS ..... page 28

SÉCURITÉ ..... page 30

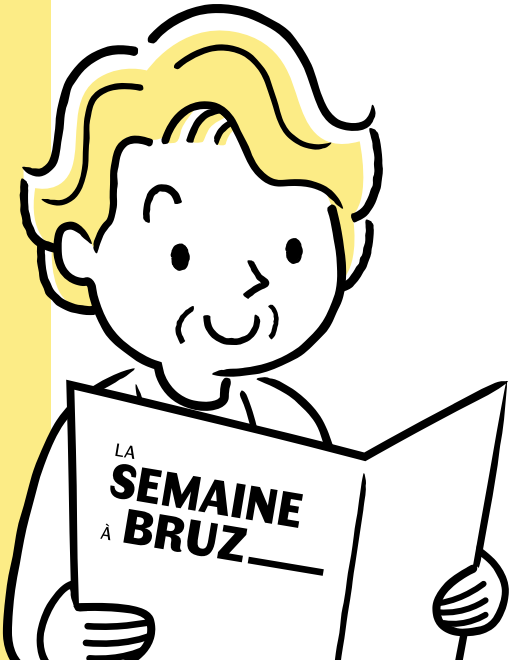
NOTES ..... page 32

S'informer

CCAS — Centre Communal d'Action Sociale

C'est un lieu d'information sur les questions de la vie quotidienne notamment liées aux difficultés de logements, à l'accès aux droits, à l'accès à la santé, aux sorties, rencontres... Il mène également des actions dans le but de bien vieillir à Bruz *(voir page 9)*.

- 02 99 57 12 47
- ccas@ville-bruz.fr
- Espace Simone Veil - 6 bis, rue des planches, 35170 Bruz



CLIC Alli'âges — Centre Local d'Information et de Coordination

Gratuit, ce lieu d'accueil, d'information et de coordination sur les questions relevant du maintien de l'autonomie, s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, ainsi qu'aux aidants. Que les personnes recherchent un soutien à domicile (aide, soins, repas, télé-alarme), une structure d'hébergement temporaire ou définitive, des informations sur les droits et les aides financières, sur le transport ou encore des conseils pour adapter son logement. Le CLIC organise également des ateliers et des rencontres pour échanger sur tout type de sujets.

- 02 99 77 35 13
- http://www.clic-alliages.fr
- Possibilité de rendez-vous dans les locaux du CCAS.

Les supports de communication

Ils vous informent sur les événements de la Ville et sont disponibles gratuitement en mairie, aux accueils de certains services et commerçants ainsi que, sur le site : www.ville-bruz.fr dans la rubrique « Agenda ».

La Semaine à Bruz

Ce bimensuel vous informe sur les événements importants des prochains jours, il paraît une semaine sur deux les jeudis.

Le Bruz Mag

Ce magazine d'information communale paraît tous les deux mois dans vos boîtes aux lettres. Les pages retracent l'essentiel de l'actualité bruzoise : projets et actions de la mairie, vie culturelle, associative et économique, histoire et patrimoine de la ville, infos pratiques...

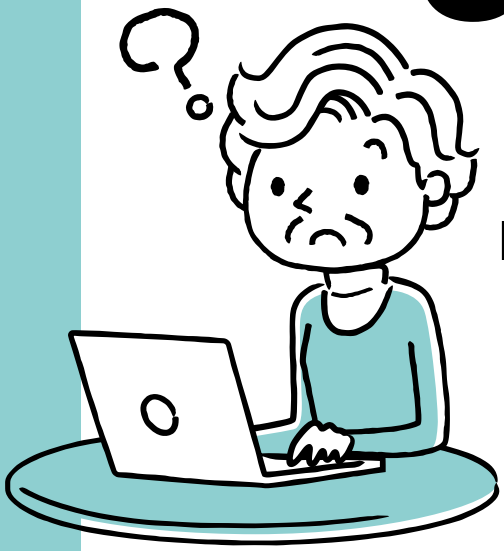
Les réseaux sociaux de Bruz

Facebook : Ville de Bruz

Instagram : ville_de_bruz

Se faire aider

pour les démarches administratives



Le CCAS vous oriente vers l'accompagnement le plus judicieux selon vos demandes.

Accompagnement numérique au CCAS

Permanence administrative numérique

Un informateur social du CCAS vous aide à accomplir vos démarches (CAF, CPAM, préfecture...).

Permanences tous les mercredis après-midi, sur rendez-vous.

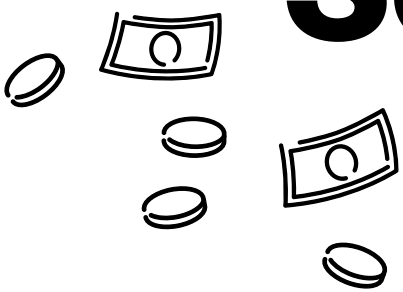
Permanence d'une conseillère numérique de Rennes Métropole

Permanence une fois tous les quinze jours, sur rendez-vous. Accompagnement sur l'utilisation du téléphone, de la tablette et de l'ordinateur.

La Plume

Un bénévole vous accompagne et vous aide pour les démarches administratives, tous les vendredis matin sur rendez-vous.

Pour tout rendez-vous :
- 02 99 57 12 47
- ccas@ville-bruz.fr



Se faire aider financièrement

Le CCAS est là pour vous expliquer, vous orienter et instruire vos demandes.

Les aides financières légales sont destinées à compenser certains déséquilibres financiers dus à la maladie, à la vieillesse ou aux handicaps des personnes.

Il existe des aides qui participent aux frais d'hébergement et de dépendance :

Les aides au logement

<u>Aide Personnalisée au Logement (APL)</u>

Une aide financière pour réduire le montant de votre loyer (ou redevance si vous êtes résident en établissement) sous conditions de ressources. La demande s'effectue auprès de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales) ou de la MSA (Mutualité Sociale Agricole).

<u>Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) d'une personne âgée</u>

L'ASH sert à payer tout ou une partie des frais d'hébergement que facture l'établissement, résidence autonomie ou l'unité de soins de longue durée ou encore, l'accueil familial à la personne âgée. L'ASH paie la différence entre le montant des frais d'hébergement et ce que peut payer la personne âgée, voire ce que peuvent payer ses obligés alimentaires (enfants, gendres, belles-filles). Le département peut récupérer l'ASH versée du vivant et au décès de la personne âgée.

Pour cela, il convient de compléter le dossier de demande d'ASH disponible au CCAS de la commune où vit la personne âgée.

Il est tout à fait possible de cumuler ces aides. Elles sont estimées en fonction :

- Des ressources et niveau de perte d'autonomie pour l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).
- Des ressources pour l'aide au logement et l'ASH.

Les aides à l'autonomie à domicile ou en établissement

Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)

L'APA sert à payer (en totalité ou en partie) :

- Soit, les dépenses nécessaires pour rester à votre domicile. Le montant dépendant du niveau de dépendance et de vos ressources.
  > APA à domicile
- Soit, le tarif dépendance de l'établissement médico-social (*exemple : EHPAD*) où vous vivez. L'équipe de l'établissement peut vous aider à faire votre demande.
  > APA en établissement

Le CLIC Alliages ou le CCAS peuvent également vous aider dans vos démarches.

En cas d'urgence !
Si votre situation présente un caractère d'urgence d'ordre médical ou social (modification de l'état de santé, de l'environnement social, ...), on peut vous attribuer en urgence et provisoirement
> l'APA forfaitaire

Pour en faire la demande :
Conseil départemental
- Ille-et-Vilaine

- 1, avenue de la Préfecture, CS 24218, 35042 Rennes Cedex
- 02 99 02 39 25

Aide financière pour rémunérer une aide à domicile

Si vous avez des difficultés à faire certains gestes du quotidien, vous pouvez obtenir une aide financière (dite aide ménagère) pour rémunérer une personne (appelée aide à domicile) qui viendra chez vous faire certaines tâches ménagères (exemples : aide pour les repas, le ménage, la lessive). Pour cela, vous devez respecter des conditions d'âge et de ressources.

Puis, remplir le dossier de demande d'aide sociale disponible au CCAS de la commune où vous vivez.

Accompagnement à domicile des personnes âgées

Il est mis en place par les caisses de retraite (assurance retraite du régime général et fonction publique d'État, MSA).

Les autres ressources possibles

Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)

Prestation mensuelle accordée aux retraités ayant de faibles ressources (revenus et patrimoine) et vivant en France. Elle est versée par votre caisse de retraite (son montant varie, selon que vous vivez en couple ou non).

Il faut remplir le dossier de demande d'ASPA disponible au CCAS de la commune où vit la personne âgée.

La pension de réversion

Il est possible de toucher une partie de la retraite de son époux(se) décédé(e). Chaque régime de retraite a ses propres conditions pour attribuer la réversion, en fonction de vos revenus, de votre âge ou de votre situation familiale.

Certaines mutuelles et caisses de retraite

Celles-ci développent des aides financières pour leurs affiliés, qui peuvent prendre plusieurs formes : une aide pour les factures de chauffage, un complément financier à la prise en charge d'une aide à domicile, un complément financier pour payer un appareillage (fauteuil roulant, élévateur, prothèses dentaires, etc.) ou des aides financières exceptionnelles soumises à un dossier et à des conditions de ressources. Elles peuvent également mettre à disposition des conseillers qui apporteront leur expertise pour l'aménagement du logement ou sur des problématiques sociales.

Ces aides sont soumises à un dossier et à des conditions de ressources.

Le Chèque Emploi Universel (CESU)

Le CESU est une offre simplifiée pour déclarer la rémunération de votre salarié(e) à domicile. Vous êtes assuré d'être dans la légalité et de lui offrir une protection sociale.

Se soigner

Les contacts de premier niveau sont les médecins généralistes, les pharmacies, les infirmier(e)s et les ambulances. Veuillez vous rapprocher de votre médecin pour trouver un(e) spécialiste.

Médecine générale

- **Cabinet médical**
  02 22 91 06 30
  2, place Robert Barré
- **Cabinet médical**
  02 30 96 93 50
  7, place Marcel Pagnol
- **Cabinet médical**
  02 99 52 61 01
  10, avenue Jules Tricault
- **Cabinet médical**
  02 99 52 65 25
  54, avenue Alphonse Legault
- **TEGLIA Pierre**
  02 23 50 32 90
  13, mail de l'Île aux Moines

Pharmacies

- **Pharmacie de Bretagne**
  02 99 52 68 96
  9, place de Bretagne
- **Pharmacie Rousseau**
  02 99 52 61 08
  4, avenue Jules Tricault
- **Pharmacie Bertrand et Riou**
  02 99 52 60 56
  10, place du Docteur Joly
- **Pharmacie du Vert Buisson**
  02 99 52 51 10
  1, rue du Petit Bé
- **Pharmacie Marcher-Talibart**
  02 23 50 37 21
  8, place Robert Barré
- **Pharmacie Mercier**
  02 99 57 13 14
  8, square Daniel Balavoine

Cabinets infirmier(e)s

- **Cabinet infirmier(e)s bruzois**
  06 29 53 43 82
  02 99 52 68 98
  13, mail de l'Île aux Moines
- **Cabinet Le Merdy**
  06 83 80 24 21
  2, rue des Courtillons
  Cicé Blossac
- **Cabinet Hody**
  02 99 52 62 57
  49, boulevard Louis Pasteur
- **Cabinet d'infirmier(e)s**
  07 85 68 19 00
  9, avenue Jules Tricault
- **Cabinet d'infirmier(e)s**
  07 84 19 81 98
  6, place Marcel Pagnol
- **Cabinet d'infirmier(e)s**
  06 82 16 00 96
  2, place Robert Barré
- **Cabinet d'infirmier(e)s**
  02 99 35 51 25
  9 bis, rue Émile Després
- **BOURDON Nathalie**
  06 09 97 20 48
  2, avenue Jules Verne
- **KORE Jaquel**
  07 66 15 96 67
  07 81 80 13 17
  93, av. du Général de Gaulle
- **LEGRÉE Edeline**
  06 59 11 57 30
  15, rue Duguesclin

Ambulances

- **Ambulance Belloir**
  02 99 57 32 00
  15, La Rouaudière
- **Proxi ambulance**
  09 75 18 12 30

Laboratoire d'analyse médicale

- **Salmon — Alliance AnaBio**
  02 99 52 75 73
  2, rue Louis Chouinard
- **Biogroup Laborizon Bretagne**
  02 99 05 96 97
  2, square Daniel Balavoine

Cabinet radiologie et échographie

- **I2R**
  02 99 57 90 90
  12, place Robert Barré

Faciliter

son quotidien à domicile

Chacun des services ci-dessous propose des prestations sur Bruz. Pour plus d'informations, appeler le CLIC *(contact page 6).*

Associations d'aide à domicile (à but non-lucratif)

Aide à Domicile en Milieu Rural (ADMR)

Elle offre une large gamme de services auprès des séniors : entretien du logement, repassage, portage de repas.

- 02 99 57 90 68
- bruz.asso@admr35.org
- 19, route de Nantes, 35131 Pont-Péan

Association de Soin, de Services et d'Innovation pour l'Autonomie (ASSIA)

ASSIA accompagne dans l'entretien du logement (ménage, repassage), dans les activités quotidiennes (course, préparation des repas), dans les activités sociales (sortie extérieure).

L'association dispose d'un service de soin à domicile et également d'un service de téléassistance.

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

Ker Emploi

Services à domicile spécialisés dans l'entretien des logements, le repassage, la préparation de repas et les courses.

- 02 99 35 86 06
- Espace Simone Veil, 6 bis, rue des planches, 35170 Bruz

Services d'aide à domicile privés (à but lucratif)

APEF Bruz

Service de prestations dédié qui répond à vos besoins de ménage, repassage à domicile, jardinage, bricolage.

- 02 22 74 03 22
- bruz@apef.fr
- 5, impasse Irène Joliot-Curie, 35170 Bruz

Essentiel & Domicile

Agence de service à la personne qui offre des prestations de services tels que l'entretien du domicile, l'entretien des espaces verts, et de l'aide à la personne.

- 02 22 91 04 14
- bruz@essentiel-domicile.fr
- 15 bis, place du Docteur Joly, 35170 Bruz

Shiva Bruz

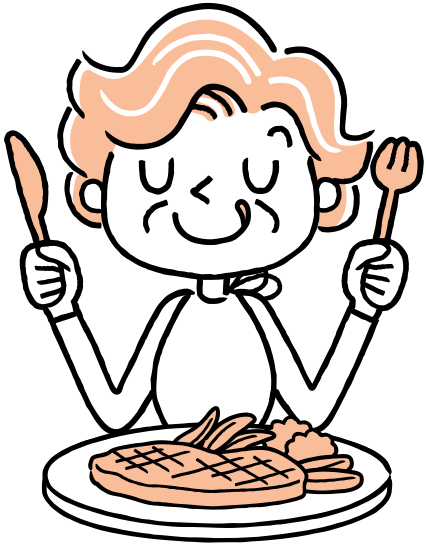
Spécialiste de l'entretien du domicile.

- 02 23 50 55 38 du lundi au vendredi de 9h à 18h
- bruz@shiva.fr
- 3, place de Bretagne, 35170 Bruz

Vitalliance Bruz

Cette agence propose ses services pour de l'aide au repas, de l'aide relationnelle, de l'aide administrative ainsi que de l'aide technique.

- 02 30 21 30 07
- bruz@vitalliance.fr
- 2, rue du Courtil, 35170 Bruz



Se déplacer facilement

Prendre les transports en commun

Le bus et métro STAR (2024)

Le Service des Transports de l'Agglomération Rennaise (STAR) vous permet d'accéder à différents services pour vous déplacer dans Bruz et la Métropole de Rennes :

BRUZ — RENNES :

- 59 Ligne 59 — Bruz Gare ↔ Rennes Henri Fréville (correspondance métro ligne A)
- C7 Ligne C7 — Bruz ↔ Saint-Jacques-de-la-Lande (Gaîté, correspondance métro ligne B)
- 63 Ligne 63 — Pont-Réan (Rabine) ↔ Saint Jacques-de-la-Lande (Gaîté : correspondance métro ligne B)

BRUZ — CHARTES-DE-BRETAGNE :

- 91 Ligne 91 — Bruz ↔ Chartes-de-Bretagne
- 59 Ligne 59 — Bruz Centre ↔ Croix aux Potiers

Service STARmeguide

Le nouveau service d'accompagnement voyageur de STAR permet d'effectuer un déplacement sur le réseau d'arrêt à arrêt en étant guidé par un accompagnateur STAR. Il est dédié aux personnes à mobilité réduite, aux personnes en situation de handicap ou encore aux personnes âgées qui rencontrent des difficultés pour utiliser/réutiliser le bus ou le métro et ont besoin d'être accompagnées. Jusqu'à cinq trajets aller/retour par semaine et par voyageur, dans la limite des accompagnements disponibles.

Pour en bénéficier, il faut d'abord appeler le service STAR au 09 70 82 18 00 pour recevoir par courrier le dossier d'inscription.

Le train SNCF

Il existe des tarifs spéciaux pour les personnes âgées, ainsi que des accompagnements pour les personnes à mobilité réduite. Des permanences sont effectuées le vendredi matin une semaine sur deux sur le marché, place de l'église.

Rendez-vous en mairie pour retrouver les plaquettes horaires des transports en commun STAR et SNCF, ou bien sur leurs sites internet et applications mobile respectifs.

Utiliser un transport adapté

L'Association Bruzoise d'Entraide aux Personnes Âgées (ABEPA)

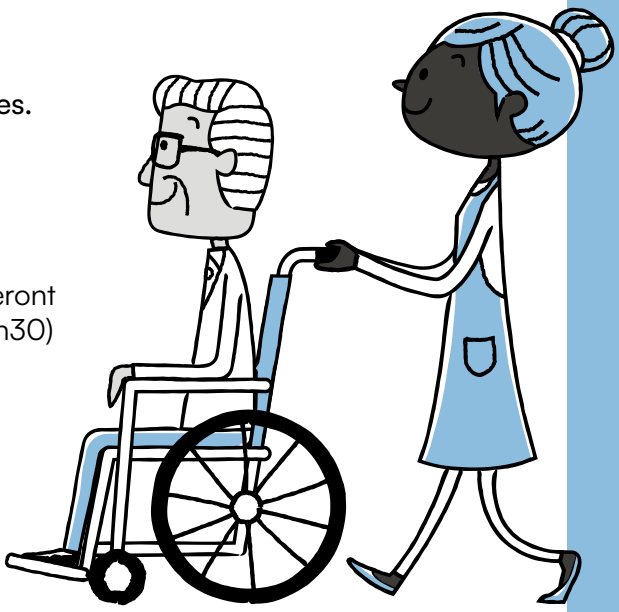
L'ABEPA permet, aux personnes qui en font la demande, de bénéficier d'un service de transports sur Bruz, assuré par des chauffeurs bénévoles. Cotisation annuelle de 6 €. Une contribution de 3 € vous sera demandée pour chaque déplacement.

Les bénévoles vous accueilleront du lundi au vendredi (10h-11h30) à la salle des mariages à l'Hôtel de Ville de Bruz ou au 02 99 05 44 03.

HANDISTAR

Ce service de transport collectif public s'adresse aux personnes à mobilité réduite. Il fonctionne à la demande, sur réservation, de porte-à-porte (sans accompagnement aux étages, ni portage) pour des déplacements réguliers ou occasionnels dans les quarante-trois communes de Rennes Métropole.

Pour demander un dossier d'inscription, il faut appeler le service STAR au 09 70 82 18 00.



Stationnement PMR

Pour stationner facilement et utiliser les places réservées, faite la demande de la carte mobilité inclusion auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

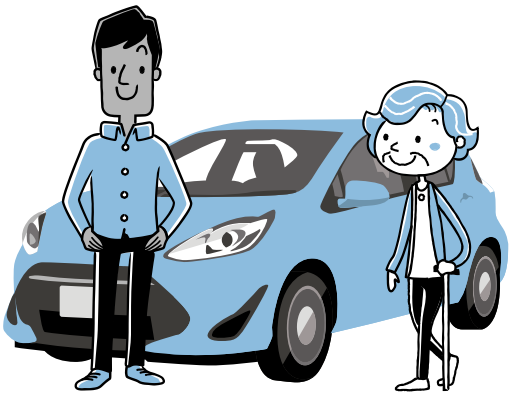
- 08 00 35 35 05
- 13, av. de Cucillé, 35031 Rennes
- teleservicemdph35@mdph35.fr

Service de transport privé

Aucun supplément ne peut être demandé pour le fauteuil roulant d'un passager en situation de handicap.

Taxi du Golf

- 06 07 03 81 82
- 13, rue Rigolle, 35170 Bruz



Plateformes en ligne

Blablacar

La plateforme s'appuie sur la technologie pour mettre en relation des conducteurs ayant des places libres avec des passagers se rendant dans la même direction, afin qu'ils puissent partager les frais du trajet.

Bruz — Rennes : prix entre 2 € à 3 € *(tarif 2024 à titre indicatif)*

- https://www.blablacar.fr

Ouestgo

C'est une plateforme mutualisée et solidaire pour le covoiturage de proximité.

- https://www.ouestgo.fr

Mobicoop

Mobicoop est un service de covoiturage gratuit, le site ne prélève aucune commission sur les trajets, la société a plus de 10 ans d'expérience dans les métiers de la mobilité.

Bruz — Rennes : prix 1 € *(tarif 2024 à titre indicatif)*

- https://www.mobicoop.fr

Blablacar Daily

L'application s'appuie sur le principe de Blablacar spécialement pour les petits trajets réguliers.

- https://blablacardaily.com

Choisir un nouveau

lieu de vie

Les Établissements d'Hébergements pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)

Les EHPAD accueillent des personnes âgées dépendantes, physiquement et/ou psychiquement, ayant besoin d'une aide pour les actes de la vie quotidienne.

Ce sont des lieux de vie respectant le quotidien de chacun tout en proposant des soins appropriés, une présence, des animations.

EHPAD des Bruyères

Il propose 83 logements individuels permanents répartis en petites unités de vie sur trois niveaux. Établissement géré par le CCAS de Bruz.

- 02 99 52 90 91
- 58, avenue Joseph Jan, 35170 Bruz

EHPAD Résidence René Cassin

Il accueille les personnes de plus de 60 ans, dépendantes pour tous les actes de la vie courante et suivies par le Centre hospitalier Guillaume Régnier.

- 02 99 05 40 71
- 21, Le Grand Pâtis, 35170 Bruz

La résidence séniors

Les Girandières

La résidence privée pour personnes âgées autonomes propose à la location des appartements allant du studio aux trois pièces, pré-meublés. De nombreuses animations sont proposées tout au long de l'année.

- 08 00 96 99 96
- 2, rue de Gavrinis, 35170 Bruz

Le logement intergénérationnel

Maison en Ville

Cette association permet de mettre en relation des séniors, disposant d'une chambre vacante et des étudiants afin de créer des colocations intergénérationnelles.

Le jeune colocataire peut être amené à rendre quelques services (aides aux courses, à la préparation de repas, des petits coups de pouce d'entretien de la maison ou du jardin...) et à bénéficier en contrepartie d'un logement à loyer modéré.

- 02 23 20 55 39
- info@lamaisonenville.fr
- 12, rue Saint-Louis, 35000 Rennes

Les logements sociaux dédiés aux séniors

La Maison Héléna — Espacil

Résidence dédiée aux seniors autonomes et répondant aux conditions de ressources sociales, la Maison Héléna ouvrira ses portes début 2026 au centre de Bruz. Elle comptera 30 appartements, T2 et T3, adaptés au vieillissement, avec des espaces communs de convivialité. Les lieux seront animés par un professionnel chargé de veiller au bien vieillir et au bien vivre ensemble des locataires.

- 02 99 57 12 47
- ccas@ville-bruz.fr

Sortir

Une diversité de propositions d'activités de loisirs vous est proposée sur la commune tant auprès des associations que des services de la Ville et du CCAS. Vous pouvez également bénéficier d'un tarif réduit.

Prévenir le vieillissement

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Il met en place des actions de prévention pour faciliter le bien vieillir :

- des activités physiques
- des informations collectives
- des activités cognitives
- des moments conviviaux

Pour plus d'informations, prenez contact au 02 99 57 12 47.

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)

Il organise des réunions d'information, conférences et ateliers destinés aux séniors pour leur donner les clés pour bien vieillir : bien-être, alimentation, mémoire, sommeil, adaptation du logement...

Pour plus d'informations, prenez contact au 02 99 77 35 13.

Bien vieillir en Bretagne

L'association organise des actions vous permettant de participer à des moments d'échanges et des exercices ludiques afin d'acquérir les bons réflexes pour entretenir votre santé et améliorer votre bien-être.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : https://www.pourbienvieillirbretagne.fr

Se divertir

Les activités culturelles

La médiathèque du Grand Logis (adhésion gratuite)

- 02 99 05 30 60
- 10, av. du Général de Gaulle
- https://www.mediatheque-bruz.fr

La salle de spectacles du Grand Logis

- 02 99 05 30 62
- 10, av. du Général de Gaulle
- https://legrandlogis-bruz.fr

Cinéville de Bruz (tarif sénior)

- 02 99 03 59 10
- 15, av. de Cezembre
- https://bruz.cineville.fr

Sortez en bus

Un dispositif proposé aux habitants des communes de l'agglomération rennaise, leur permettant de profiter d'une offre culturelle à prix réduits et accessible en bus.

- 06 79 69 23 74
- sortezenbus.bruz@orange.fr

Aide financière aux loisirs

Sortir !

La carte Sortir ! permet d'assister à des spectacles, de pratiquer des activités régulières ou ponctuelles à tarifs préférentiels (piscine, cinéma, activités associatives...). Elle est délivrée par le CCAS en fonction de vos ressources.

Se rencontrer

Les associations bruzoises

Forte de son tissu associatif, la Ville compte près de 200 associations ou sections d'associations. Plusieurs d'entre elles sont dédiées aux rencontres et à l'entraide.

Retrouvez toutes les actualités des associations dans le bimensuel *La Semaine à Bruz (voir page 7)* ainsi que dans l'agenda du site internet de la Ville de Bruz.

Le Centre Social l'Escale

Espace gratuit et ouvert à l'animation et à la vie sociale, en proposant divers ateliers (couture, tricot, cuisine, échecs, ludothèque...).

Tout habitant ou service public peut proposer un atelier ou des temps de rencontre, de partage et d'échanges conviviaux. L'objectif est de favoriser les rencontres intergénérationnelles, les échanges de savoirs et de savoir-faire et de créer du lien.

- 07 87 10 26 50
- 13, place Robert Barré

Club de l'amitié

Cette association propose une variété d'activités hebdomadaires pour tous les goûts et tous les âges.

- Mme LECORDIER
  02 99 65 60 60

Club féminin

Propositions d'activités manuelles, de sorties, de voyage, de spectacles, de conférences, de jeux...

- 02 99 52 92 68

JAB Génération Active

Rencontrer de nouvelles personnes et amis. Passer des moments conviviaux autour d'activités de loisirs.

- 06 44 72 44 68 —
  02 99 52 39 09
- jcbb35@orange.fr
- https://www.jabruz.fr

Les Petites Cantines

Un restaurant coopératif à prix libre.

- 02 23 05 78 40
- 16, avenue Général de Gaulle

Veufs et veuves de Bruz

Propose un soutien moral, des activités de loisirs. C'est un groupe anti-solitude.

- Mme MERCIER
  02 99 36 39 64

D'autres associations sont ouvertes à tous (sport, solidarité, activités manuelles, association de quartier...). Pour vous renseigner et obtenir plus d'informations, vous pouvez contacter le service de la vie associative et animation ou bien consulter l'annuaire des associations, disponible en mairie ou sur : https://portail-associations.3douest.com/bruz/annuaire

- 02 23 50 30 07
- vieassociative@ville-bruz.fr
- Maison des Associations
  59, av. Alphonse Legault

Partager

Partage de jardins

Le CCAS met en relation les Bruzois en quête de jardins et ceux à la recherche d'une aide au jardinage ou qui souhaitent mettre à disposition leur potager. L'accès au jardin, la fréquence des visites, l'outillage, le partage des récoltes, etc. À chaque duo ses conditions.

Besoin de parler ?

Solitud'écoute

Si vous vous sentez seul(e), que vous ressentez l'envie de parler à quelqu'un ou que vous connaissez une personne en situation d'isolement, n'hésitez pas à joindre ou à diffuser le numéro de Solitud'écoute. Ce numéro est gratuit, anonyme et confidentiel.

- Ouvert tous les jours (week-ends et jours fériés compris) de 15h à 20h.
- 08 00 47 47 88

Soutenir les aidant(e)s

CLIC Alliages

Des actions pour accompagner les proches aidant(e)s.

- 02 99 77 35 13
- 2 bis, mail de Bourgchevreuil, 35510 Cesson-Sévigné

ASSIA Réseau UNA

Une équipe de soutien aux aidant(e)s.

- 02 99 77 12 77
- 11, av. de Brocéliande, 35131 Chartres-de-Bretagne

Maison des Aînés et des Aidants

Un lieu ressource pour les jeunes retraités, les personnes âgées, les aidant(e)s (accueil, écoute, animations collectives...)

- 02 23 62 21 45
- 34, place du Colombier, 35000 Rennes

Plateforme de Soutien et d'Accompagnement des Proches Aidants (PSAPA)

Ce dispositif donne l'accès à l'information, à la formation et au soutien des aidant(e)s accompagnant un proche en fin de vie (droits des personnes, aides techniques, financières, juridiques pour permettre à l'aidant(e) de concilier vie professionnelle et sociale, des explications sur son rôle avant et après la perte de son proche).

Connectez-vous gratuitement sur : bit.ly/3j7Kp3Z

- 02 99 87 56 87

Collectif Je t'Aide

Informations, conférences et solutions existantes pour l'aidant(e) et sur la Journée Nationale des Aidants.

- https://associationjetaide.org

Via Trajectoire Grand Âge

Plateforme numérique d'aide à l'orientation des personnes âgées, ce service public, gratuit et sécurisé, permet aux particuliers et aux professionnels de rechercher en ligne une place en établissement (EHPAD, résidence autonomie, unité de soins de longue durée ou accueil de jour) à partir de critères géographiques, financiers et médicaux. Cet outil national permet de faciliter le processus de demande d'admission pour les personnes âgées et les aidant(e)s.

- https://trajectoire.sante-ra.fr/Trajectoire

Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD) 35

Un service qui permet aux personnes en situation de handicap vulnérables et fragilisées par leur situation de demeurer le plus longtemps possible au domicile.

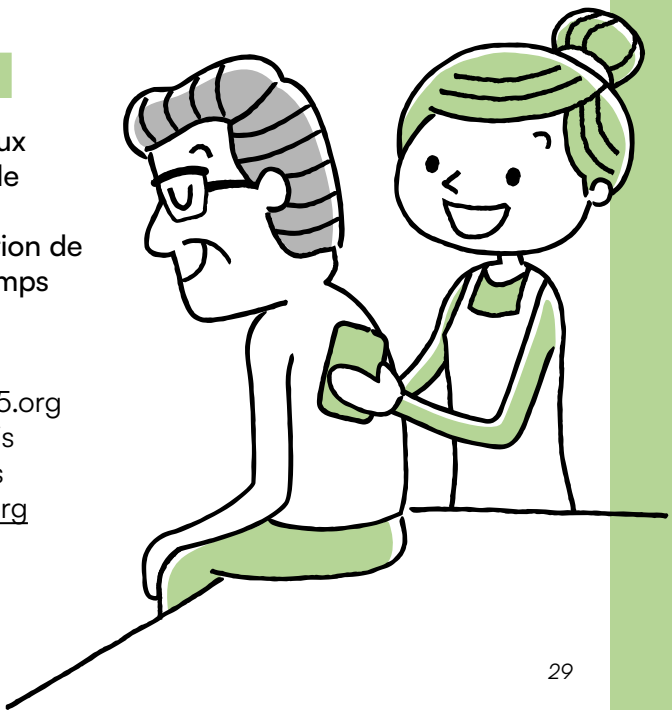
- 02 23 30 49 65
- saad35@apajh22-29-35.org
- 75 C, boulevard Villebois Mareuil, 35000 Rennes
- https://apajh22-29-35.org

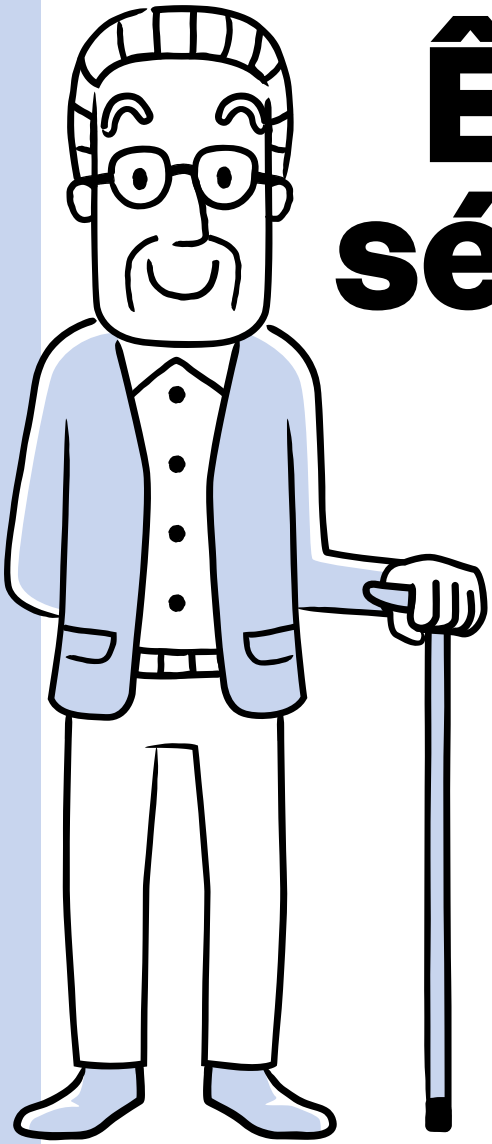
Bulle d'Air 35

Ce service permet de soulager les aidant(e)s. En leur absence, une personne prend le relais (le relayeur) et le remplace dans les gestes du quotidien réalisés auprès du proche. Les relayeurs sont sélectionnés sur la base de leurs savoir-faire (auxiliaires de vie, aides à domicile, aide-soignant(e)s, retraité(e)s ou étudiant(e)s dans les filières médico-sociales).

Vous pouvez adresser vos demandes d'aide à :

- 02 99 01 81 31
- bulledair35@amper-asso.fr
- https://www.amper.asso.fr
- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30





Être en sécurité

Les services de téléassistance

La téléassistance favorise l'autonomie et le maintien à domicile, tout en gardant ses habitudes. Grâce à un simple médaillon ou un bracelet-montre, la téléassistance vous permet d'un simple geste d'appeler une centrale d'écoute 24h/24 et 7j/7, en cas de problème de santé, de chute, d'accident ou simplement pour être rassuré.

ASSIA

- 02 99 77 12 77
- Espace Brocéliande, BP 97610, 35176 Chartres-de-Bretagne

Téléassistance La Poste Bruz

- 09 70 82 36 31
- 4, place Marcel Pagnol

Les numéros d'urgence (gratuits)

SAMU

- Téléphone : **15**
- SMS : **114**

Sapeurs-pompiers

- Téléphone : **18**
- SMS : **114**

Police secours / gendarmerie

- Téléphone : **17**

N° appel d'urgence européen

- Téléphone / SMS : **112**

Personnes sourdes et malentendantes

- Tél fixe et portable : **114**

Médecin de garde

- Tél : **116-117**

SOS Médecin Rennes

- Téléphone : **02 99 53 06 06** 7j/7, 24h/24
- Sur rendez-vous de 10h à 00h tous les jours, dimanches et jours fériés inclus.
- 106, rue Eugène Pottier, 35000 Rennes
- http://www.sosmedecinsrennes.fr

Pharmacie de garde (payant)

- Téléphone : **32 37** (0,34€ par minute) accessible 24h/24, depuis un téléphone fixe ou mobile.
- https://www.3237.fr

Femme victime de violence

- Par tél : **3919**
- Par SMS : **114** quand on ne peut pas parler, alors qu'on est en danger, afin d'appeler les secours par SMS.

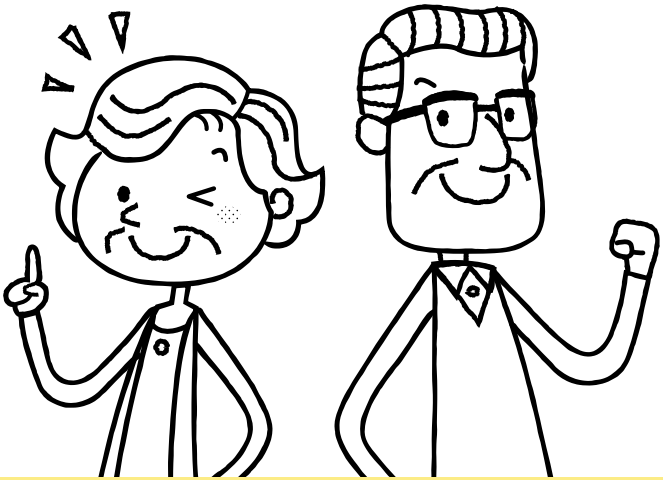
  Appel gratuit et anonyme, accessible 24h/24 et 7j/7, numéro invisible.

Plan canicule

En cas de forte chaleur, les services de la mairie peuvent intervenir auprès des personnes âgées ou des personnes handicapées isolées. Inscrivez-vous ou inscrivez vos proches sur ce registre spécifique auprès du CCAS de Bruz.

- 02 99 57 12 47
- ccas@ville-bruz.fr
- CCAS, 6 bis, rue des planches

CCAS
Ville de Bruz



Ville de Bruz

ccas@ville-bruz.fr

02 99 57 12 47

Conception graphique : service communication

Impression : Chat Noir Impressions

Août 2024 / Mise à jour : Septembre 2026