

# Bien vieillir à ...

guide et informations

# Servon-sur-Vilaine

Ille-et-Vilaine



## Le mot du Maire

Chère.e.s aîné.e.s

Évolution démographique oblige, le nombre des séniors augmente à Servon-sur-Vilaine comme partout ailleurs.

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 !

Nous connaissons 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 auxquelles vous participez activement.

Parallèlement, les actions de notre municipalité pour les seniors sont nombreuses : séjours « Seniors en vacances », organisation de « La Semaine des Aînés », Repas des Aînés, soutien aux associations, aménagements d'espaces publics et de détente, journées Prévention et Santé, aménagements dans la ville pour les personnes à mobilité réduite...

Nous avons choisi aujourd'hui de compléter ces actions en vous proposant ce guide pratique "Bien vieillir à Servon" afin de porter largement à votre connaissance des informations indispensables pour faciliter votre vie quotidienne.

Ce livret permet de cibler rapidement l'information dont chacun a besoin et de la compléter si nécessaire en contactant les services et intervenants à votre disposition pour toutes démarches comme : résider le plus longtemps possible à domicile, trouver facilement de l'aide et des personnes compétentes pour vous entourer et rompre votre solitude, trouver des solutions d'aides à la mobilité, Ces actions signent notre engagement auprès de vous et le Vivre ensemble -aujourd'hui et demain- dans une société pour tous les âges.

Bien cordialement

Melaine MORIN

Maire

Evelyne PANNETIER

Maire Adjointe coordinatrice aux solidarités

### **Livret Bien Vieillir à Servon-sur-Vilaine - Oct 2022**

Directeur de la publication : Melaine Morin

Conception et réalisation : Pôle Communication Servon-sur-Vilaine

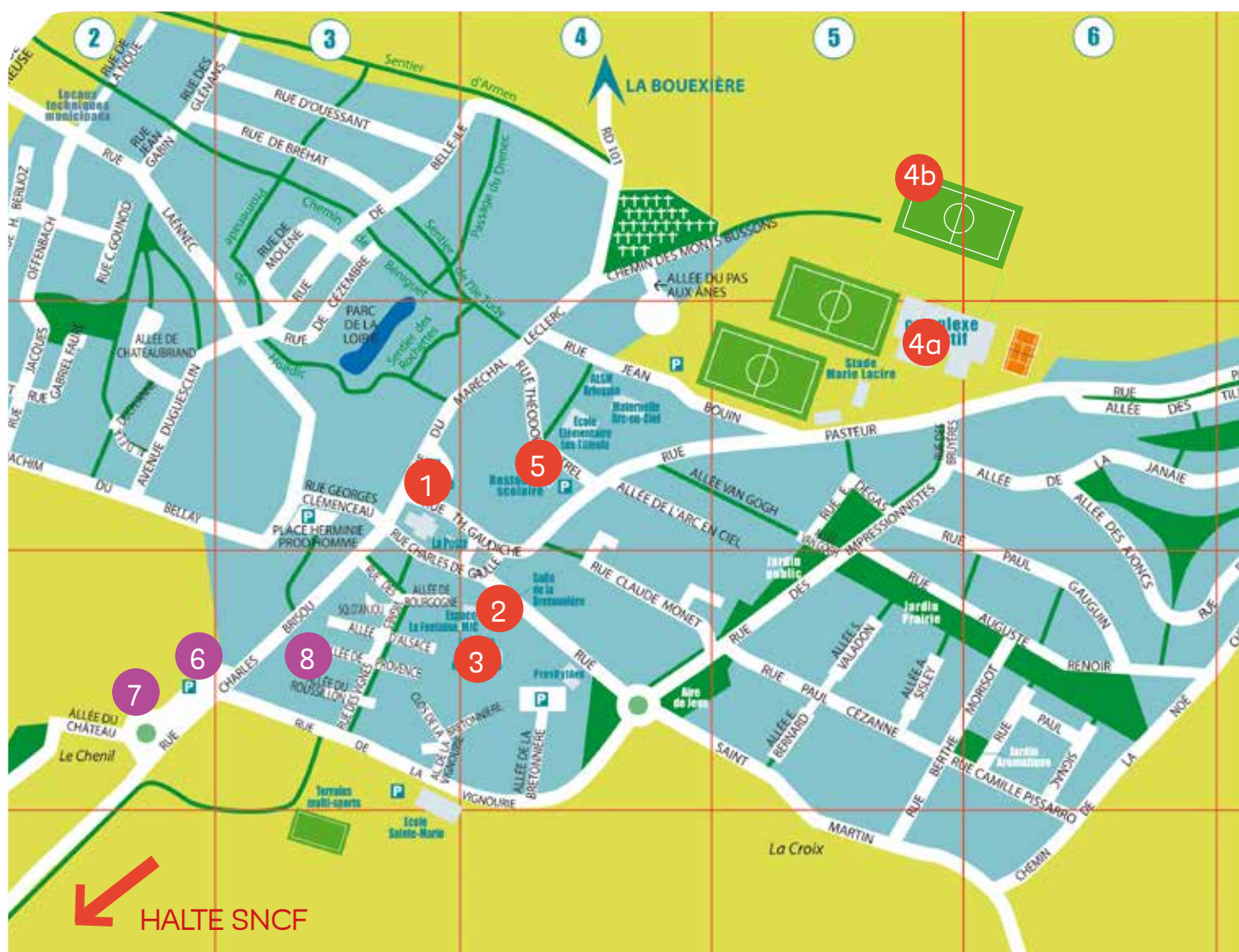
Impression : Ville de Servon-sur-Vilaine

Crédits photos : Ville de Servon-sur-Vilaine / E. Pélerin / A. Brendel / C. Salun / J. Mota / Associations servonnaises / Google earth / Fotolia.





# Plan



- |   |   |
|---|---|
| <p>1. Mairie</p> <p>2. Ar Miltamm :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Médiathèque</li> <li>- Espaces jeunes</li> <li>- Espace Jeux Les Lutins</li> <li>- CCAS</li> <li>- Caravane MJC</li> </ul> | <p>3. Ecole intercommunale de musique Paul Le Flem</p> <p>4. Complexe sportif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Salles Brassens et Delphes, gymnases, dojo</li> <li>b. Terrain synthétique</li> </ul> <p>5. Restaurant scolaire</p> <p>6. Cabinet médical (médecins et infirmiers)</p> <p>7. Dentiste</p> <p>8. Pharmacie</p> |
|---|---|



# Servon-sur-Vilaine en bref

## La Mairie

La Mairie vous accueille le :

Lundi : ——— 14h à 17h30

Mardi : 9h à 12h et 14h à 17h30

Mercredi : 9h à 12h et 14h à 17h30

Jeudi : 9h à 12h ———

Vendredi : 9h à 16h30

Samedi : 9h à 12h (*Sauf juillet et août*)

En cas d'urgence, le numéro  
d'astreinte de la Mairie est le  
**06 03 34 36 81**



### Coordonnées :

Rue Théodore Gaudiche

35530 Servon-sur-Vilaine

02 99 00 11 85

[contact@ville-servonsurvilaine.fr](mailto:contact@ville-servonsurvilaine.fr)

[www.ville-servonsurvilaine.fr](http://www.ville-servonsurvilaine.fr)

Facebook : Ville de Servon-sur-Vilaine



**BREIZHGO** | Le réseau de transport de la Région Bretagne

## SE DEPLACER

<p>En train</p>	<p>La commune se situe sur la ligne TGV Brest-Paris. Une halte se trouve en gare de Servon-sur-Vilaine, d'où il est possible de prendre le TER.</p> <p>La principale ligne est le TER Rennes/Vitré- Vitré/Rennes. Desserte quotidienne du TER Bretagne.</p> <p>Plus d'informations sur : <a href="http://www.ter.sncf.com/bretagne/se-deplacer/prochains-departs/servon-87471532">www.ter.sncf.com/bretagne/se-deplacer/prochains-departs/servon-87471532</a></p>
<p>En bus</p>	<p>Servon-sur-Vilaine est desservi par la ligne 14 du réseau de cars BreizhGo et possède 2 arrêts : <b>La Janaie et Mairie</b>.</p> <p>Trajet quotidien, ligne n°14 Rennes - Noyal-sur-Vilaine - Servon-sur-Vilaine.</p> <p><b>À partir du 3 janvier 2023</b>, le terminus de la ligne BreizhGo n°14 s'arrêtera à l'arrêt Cesson-ViaSilva au terminus de la ligne de métro « b » rennaise.</p> <p>Les horaires de la ligne 14 sont disponibles sur le site internet du réseau de transport et sont affichées aux arrêts.</p> <p>Les titres de transport s'achètent à bord du car (billet unité) en espèces ou par carte bancaire, chez votre dépositaire (abonnements, carte 10 voyages) ou en gare routière de Rennes. Un point de vente se trouve au Tabac-presse « La Civette », 1 rue du Maréchal Leclerc. Vous pouvez également acheter et gérer vos titres de transport depuis votre smartphone en téléchargeant gratuitement l'application BreizhGo M-Ticket.</p>
<p>ADMR : le déplacement et l'accompagnement à la demande pour les personnes <b>de plus de 60 ans</b></p>	<p>Ils sont organisés dans un rayon de 20 kms pour se rendre ponctuellement chez le médecin, le pharmacien, le dentiste, la banque, le coiffeur, le cimetière, le notaire...</p> <p>Coût : 0,42€ du kilomètre (adhésion de la carte annuelle de 2€)</p> <p>Contact à Servon-sur-Vilaine : Anne-Marie COLLIN - 06.81.87.86.09</p>
<p>Transport à la demande pour les personnes <b>de + de 70 ans</b></p>	<p>Depuis le 1er septembre 2022, un nouveau dispositif de transport à la demande, à destination des personnes âgées de + de 70 ans, est mis en place sur le Pays de Châteauaugiron Communauté.</p> <p>Le principe est simple : vous vous inscrivez, vous appelez pour réserver, et la navette vient jusqu'à votre domicile ! Elle vous emmène au supermarché, en centre-ville, aux cabinets médicaux etc....</p> <p>Départ de Servon-sur-Vilaine : mardi et jeudi. Ticket aller-retour : 2 euros</p> <p>Renseignements auprès du CCAS</p>



# SE DISTRAIRE, S'ENGAGER, ETRE ACTIF

Que l'on aime le sport, les loisirs, la musique ou les arts, un large éventail d'activités est proposé aux Servonnais par le biais d'un tissu associatif dynamique.

La liste complète des associations est disponible sur le site [ville-servonsurvilaine.fr](http://ville-servonsurvilaine.fr) ou en mairie.

## Ar Miltamm : Pôle socio-culturel

Ar Miltamm est un lieu de vie, de sociabilité et de pratiques culturelles, ouvert à toutes les générations, qui fédère de nombreux acteurs.

### HORAIRE AR MILTAMM

Mardi :	15h-18h
Mercredi :	10h-12h et 15h-18h
Jeudi :	15h-18h
Vendredi :	15h-20h
Samedi :	10h-12h et 14h-16h30

## La Médiathèque

La médiathèque est un service municipal de lecture publique ouvert à tous. Outre le prêt et la consultation sur place, elle propose régulièrement des animations culturelles : contes, conférences, expositions, concerts, spectacles, etc. Le partenariat avec la médiathèque départementale et le réseau des médiathèques du Pays de Châteaugiron permet d'élargir un fond de documents déjà important.

La médiathèque dispose d'un espace numérique, ouvert à tous, où l'on peut s'initier aux outils informatiques et multimédia, découvrir de nouveaux usages, des nouvelles technologies, ou se perfectionner.

Tel : 02 99 04 24 49 [mediatheque@ville-servonsurvilaine.fr](mailto:mediatheque@ville-servonsurvilaine.fr) - [mediatheques.pcc.bzh](http://mediatheques.pcc.bzh)

**L'accès à ces services nécessite une adhésion au réseau des médiathèques du Pays de Châteaugiron Communauté (10€ pour les adultes et gratuit pour les moins de 18 ans, étudiants et apprentis).**





## La Caravane MJC

L'association propose différentes animations sur la commune tout au long de l'année pour petits et grands

2 rue Saint -Martin, 35530 Servon-sur-Vilaine

02 99 04 29 02 – [secretariat@caravanemjc.com](mailto:secretariat@caravanemjc.com)

## Le Club du temps libre

L'association a récemment changé de nom (anciennement "Le Club des aînés") pour permettre le pluriel des générations et la pluralité d'activités pour intéresser tous les âges. Sont proposés le triathlon, belote, tarot, palet, gai savoir, pétanque, voyages, sorties, randonnées etc.

06 64 81 08 18 – [gisele.petit35@outlook.fr](mailto:gisele.petit35@outlook.fr)

## Le Bénévolat

Si vous souhaitez vous engager auprès d'un projet de solidarité, il est possible de faire du bénévolat auprès d'associations de la commune en consultant le guide des associations et le site internet de la commune, mais également durant le forum des associations en septembre.

Exemple d'associations qui recherchent des bénévoles servonnais :

- **EPICOM (Épicerie sociale)**  
28 rue du Stade, 35530 Noyal-sur-Vilaine - 02 99 37 04 53
- **ADMR** (pour le portage des repas et le transport) - [bordsdevilaine@admr35.org](mailto:bordsdevilaine@admr35.org) - 02.99.04.17.63







# BIEN VIVRE CHEZ SOI

## CLIC ALLI'AGES

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) est un service d'accueil gratuit qui permet d'informer, d'orienter, d'accompagner, d'écouter. C'est un centre de ressources et d'informations au service des usagers. Il assure la coordination autour de situations individuelles auprès des différents partenaires en organisant des rencontres. Le Clic aide à la constitution des dossiers MDPH et des établissements d'accueil pour personnes âgées.

*CLIC Alli'âges*

*2bis Mail de Bourgchevreuil, 35510 Cesson-Sévigné*

*02 99 77 35 13 (sur rendez-vous)*

## ADMR

L'Aide à Domicile en Milieu Rural, apporte des services à l'ensemble de la population de la naissance à la fin de vie pour un peu plus de confort, pour retrouver un équilibre familial, ou tout simplement pour continuer à vivre chez soi. L'ADMR propose de nombreuses prestations comme le ménage et l'entretien du logement, repassage et entretien du linge, aide au lever, au coucher et à l'habillage, aide à la toilette, aide pour les courses et déplacements, aide à la préparation des repas, portage de repas, garde d'enfants.

*ADMR Bords de Vilaine - Rue du Patis Simon, 35530 Noyal-sur-Vilaine*

*bordsdevilaine@admr35.org - 02 33 04 17 63*

## SIMADE

Le Syndicat Intercommunal pour le Maintien A domicile (SIMADE), permet aux personnes âgées et handicapées de maintenir leur autonomie et de continuer à vivre à leur domicile, ou d'y revenir après une hospitalisation. Il assure des soins d'hygiène et de confort dispensés par des aides-soignantes diplômées et encadrées par les infirmières du service. Une prescription médicale est nécessaire. Prise en charge des actes à 100% par la CPAM sans avance de frais.

*SIMADE 35 - Parc d'Activités Beaujardin, 35410 Châteaugiron*

*02 99 37 55 39 - contact@simade35.fr*

## La Maison Hélène

La Maison Hélène est une résidence dédiée aux seniors autonomes répondant aux conditions de ressources du locatif social. Elles sont constituées de logements de type 2 et 3, de parties communes accessibles et aménagées et d'espaces de convivialité. De plus, les locataires bénéficient d'un accompagnement via la présence sur place d'un professionnel appelé Coordinateur de Vie Sociale. Les dossiers de candidatures sont à retirer au CCAS.







# L'ACTION SOCIALE

## Le logement social

Le logement social est une habitation à loyer modéré (HLM) attribué suivant les conditions de ressources. Des logements HLM existent sur la commune, allant du T1 bis au T5.

Inscription en ligne sur le site [www.demandelogement35.fr](http://www.demandelogement35.fr) ou dossier papier à retirer en Mairie - 02 99 04 24 48 - [population@ville-servonsurvilaine.fr](mailto:population@ville-servonsurvilaine.fr).

## Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Un service administratif dont les attributions sont nombreuses. Promoteur de l'action sociale, le CCAS participe à l'instruction des demandes d'aide sociale légale, gère l'attribution de l'aide sociale facultative et anime des actions de prévention sociale.

- Les plans canicule et grand froid sont des dispositifs de veille pour lutter contre les conséquences sanitaires. Il est possible de s'inscrire auprès du CCAS sur un registre afin d'être prévenus en cas d'alerte.
- Le coupon « Sport, culture et loisirs » vient en déduction d'une inscription à une année de pratique sportive ou culturelle proposée par les associations de Servon-sur-Vilaine, les ateliers de la MJC et l'école de musique Paul le Flem.

Le montant du coupon est déterminé en fonction du quotient familial du foyer et du coût de l'activité.

- Le CCAS propose des rendez-vous annuels aux Servonnais : Fête du jeu, semaine des seniors et repas annuel.

## Permanence du CCAS à Ar Miltamm

Mardi : 15h - 18h

Mercredi : 10h - 12h et 14h - 18h

Vendredi : 15h - 17h

2 Rue Saint Martin, 35530 Servon-sur-Vilaine

02 99 04 24 48 / 06 11 39 99 48



La maison Helena, résidence pour Séniors



# Informations diverses

## France Services

France Services est un service de l'État pour aider les personnes dans leurs démarches administratives comme la déclaration de revenus, faire une demande d'allocation en ligne, la pré-demande du permis de conduire, de la carte d'identité ou du passeport, la recherche d'emploi, pour préparer sa retraite, etc.

16 rue de Rennes, 35410 Châteaugiron

02 99 37 97 08 – [france.services@ppc.bzh](mailto:france.services@ppc.bzh)

## EPICOM : une épicerie sociale

Qui apporte une aide principalement alimentaire ponctuelle à des personnes en difficultés financières. Elle permet d'avoir des produits moyennant une faible participation financière autour de 10% du prix usuel. C'est également un lieu d'accueil, d'écoute et d'échange. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter le CCAS.

*Épicerie sociale - 26 rue du stade à Noyal-sur-Vilaine - 02 99 37 04 53*

## Portage de livres à domicile

La médiathèque et le CCAS proposent un service de portage de livre à domicile destiné aux personnes âgées ayant de problèmes de mobilité sur la commune.

Plus de renseignements : Contacter le CCAS au 02.99.04.24.48

## Marché

Le marché hebdomadaire de Servon-sur-Vilaine a lieu le dimanche matin de 8h à 13h rue Théodore Gaudiche. Sont présents un boucher/traiteur, un foodtruck, un fromager, un vendeur de fruits et légumes, un poissonnier, un apiculteur et une rôtisserie.

## Les cinémas

### Cinéma Paradisio

2 rue Sainte-Croix, 35410 Châteaugiron

02 99 37 83 56

### Étoile Cinéma

1 rue des Tours Carrées, 35220 Châteaubourg

02 99 00 92 50