ÉDITION
2016

Senior à Granville, et alors !

PÔLE
Senior

UN SERVICE DE LA VILLE
GRANVILLE
NORMANDIE

PÔLE Senior

SOMMAIRE

Le Pôle Senior 4/5

Ma retraite active à Granville 6/7

Ma retraite accompagnée à Granville 8/9

Granville, la ville amie des aînés 10/11

Contact Pôle Senior 12

EDITORIAL

Fidèle à son carnet de campagne, la municipalité est heureuse de vous annoncer l'ouverture du **Pôle Senior, un nouveau service de la ville de Granville dédié à tous les seniors**.

Que vous soyez actifs, à la retraite, débordants d'énergie, fragiles ou dépendants, l'équipe du Pôle Senior est à votre écoute pour vous informer, vous orienter, vous accompagner et répondre à vos attentes ou celles de vos proches, en vous proposant des solutions adaptées, en toute confidentialité.

Consciente du vieillissement de la population, **Granville souhaite engager une véritable approche positive et active de l'avancée en âge** au sein de sa commune. Pour répondre à cet enjeu, le Pôle Senior a pour ambition de travailler en étroite collaboration avec les partenaires institutionnels, publics et privés et de coordonner l'offre proposée par chacun d'entre eux afin d'agir sur l'amélioration de la qualité de vie et l'épanouissement des seniors habitant à Granville.

Soucieuse de garantir le bien vivre ensemble, **la ville de Granville fait du vieillissement un objectif à la fois social et sociétal.** C'est la raison pour laquelle, elle a souhaité adhérer à la démarche « **Villes Amies des Aînés** » animée par le réseau francophone éponyme reconnu par l'Organisation Mondiale de la Santé. En rejoignant ce réseau qui partage les mêmes valeurs et les mêmes ambitions, la ville de Granville va bénéficier du soutien d'experts travaillant sur la mobilité, l'habitat, l'aménagement des espaces extérieurs, l'autonomie, les services, les soins, la culture et les loisirs. De plus, le partage d'expérience avec les villes membres du réseau viendra contribuer à l'enrichissement et à la progression de la démarche.

Je tiens à remercier tous les acteurs locaux qui ont œuvré dans ce sens et je me réjouis des contacts déjà pris avec un certain nombre d'entre eux dans le cadre de la mise en place du Pôle Senior. Cependant, je ne conçois pas d'évolution constante de la qualité de vie des séniors sans leur contribution active. J'invite les volontaires à se faire connaître auprès du Pôle Senior s'ils souhaitent s'impliquer dans la réalisation de toutes les étapes du processus que nous souhaitons mettre en œuvre.

Persuadée que tous les projets conduits pour les seniors profiteront à tous, notre politique solidaire et de proximité doit permettre à chacun de trouver sa place pour faire de Granville, une ville accueillante et ouverte à tous. Avec le Pôle Senior, j'espère que vous pourrez saisir toutes les opportunités qu'offre Granville aux seniors, étant entendu que la documentation qui sera mise à votre disposition évoluera au fil des ans avec vous, et pour vous.

Madame Dominique BAUDRY
Maire de Granville

Le Pôle Senior

Un lieu ressource créé pour vous

Ce nouveau service de la ville de Granville a pour mission de vous informer et de vous orienter dans vos démarches administratives et pratiques, mais aussi vous faire connaître les dispositifs d'aides disponibles pour les seniors. Dotée d'une base documentaire interne mise à jour régulièrement grâce au partage de l'information avec le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC), l'équipe du Pôle Senior a pour vocation de répondre à vos attentes et vous accompagner en toute confidentialité.

Un espace convivial pour vous accueillir

Le Pôle Senior a été créé pour les seniors et leurs proches qui sont en quête d'informations. Située au sein du Foyer Logement les Herbiers, notre équipe vous accueille du lundi au vendredi, dans un espace convivial et confortable.
Notez que les rencontres individuelles se font sur rendez-vous.

Vous trouverez les horaires d'ouverture et nos coordonnées au dos de ce document.

Pour vous informer, vous conseiller et vous orienter

Quelle que soit la nature de votre demande, l'équipe du Pôle Senior est à votre écoute pour vous apporter les réponses adaptées à vos besoins.

Échanger pour améliorer le mieux vivre ensemble

En s'appuyant sur les compétences des acteurs déjà investis, de l'expérience des services municipaux, du volontariat des administrés intéressés, mais surtout sur vous, le Pôle Senior souhaite créer un véritable réseau.

Ainsi lors de nos rencontres, les échanges recueillis permettront de contribuer à l'amélioration des actions à mener en votre faveur et garantiront le mieux vivre ensemble.

Vous avez des questions, des suggestions ? Venez nous rencontrer !

Vieillir c'est organiser
sa jeunesse, au fil des ans

Paul Eluard

PÔLE Senior

Ma retraite active à Granville

Si certains ont hâte de prendre leur retraite, d'autres ont bien du mal à l'envisager car le changement qu'elle impose demande une réorganisation de son temps. Que ce soit pour soi ou pour son entourage, il est important de bien s'y préparer. Afin de vous accompagner dans cette nouvelle étape, le Pôle Senior a édité pour vous le guide : «Ma retraite active à Granville».

Trouver un nouvel équilibre

Maintenant que vous êtes à la retraite et que vous avez du temps, le champ des possibles s'ouvre à vous. Avant tout, posez-vous les bonnes questions : souhaitez-vous prendre du temps pour vous ou vous en servir pour vous occuper des autres ?

Prendre soin de soi et de sa santé

Pour rester en forme, il faut prendre soin de votre santé, c'est à la fois important pour votre bien-être, et votre relation avec les autres. Avez-vous pensé aux bienfaits de la marche au quotidien ?

Bouger, sortir, se cultiver...

Visites guidées, spectacles, expositions, festivals, découverte du patrimoine...

Le temps de la retraite est idéal pour profiter de l'offre culturelle granvillaise qui est riche et variée tout au long de l'année.
Rien de plus simple avec le réseau de transport urbain NÉVA, pour se rendre sur chaque site.

Participer à la vie de la Cité

Souhaitez-vous connaitre les associations granvillaises proches de vos centres d'intérêts ?
Avez-vous envie de donner un peu de temps au développement de votre ville ?
Le large tissu associatif granvillais vous permettra de partager de nouveaux horizons.

Se sentir bien chez soi

Vous avez envie de rester chez vous le plus longtemps possible. Nous vous conseillons d'adapter votre habitat au regard de votre autonomie.
Comment anticiper les travaux nécessaires à vos besoins ? Qui peut vous aider ?
Comment prévenir les accidents domestiques à votre domicile ?

Pour répondre à toutes vos questions et vous guider, l'équipe du Pôle Senior se tient à votre disposition.

Vous trouverez aussi des informations dans notre guide :

Ma retraite active à Granville

La réponse est oui.
Mais quelle était la question ?

Woody Allen

PÔLE Senior

Ma retraite accompagnée à Granville

L'espérance de vie sans incapacité progresse et aujourd'hui une personne sur trois âgée de 90 ans vit de manière autonome. Le vieillissement entraîne naturellement un certain nombre de difficultés qu'il est possible de prévenir et parfois même de corriger. Afin de vous informer et anticiper une éventuelle perte d'autonomie, le Pôle Senior peut déjà répondre à vos questions avant l'édition du guide : « Ma retraite accompagnée à Granville »*.

*disponible en octobre 2016

Anticiper pour plus de sérénité

La retraite et le vieillissement ne sont pas un long fleuve tranquille et avec l'avancée en âge, les risques de perdre son autonomie augmentent. La perte de son conjoint, la maladie, l'invalidité, un logement mal adapté peuvent nuire à la sérénité de votre quotidien. Alors pour augmenter vos chances de rester le plus longtemps dans votre logement et de la façon la plus autonome qui soit, il faudra essayer d'anticiper les problèmes à venir... et garder en tête que toute difficulté a sa solution.

Des solutions pour un maintien à domicile

Vous ne souhaitez pas quitter votre domicile, malgré une perte d'autonomie. Soyez rassuré(e) car des solutions existent pour vous maintenir chez vous.

Se faire accompagner vers un lieu spécialisé

Un jour viendra où le maintien à votre domicile ne sera plus possible et ce jour là, vous et vos proches, pourrez compter sur nous pour vous orienter vers le lieu le plus adapté à vos besoins.

Pour répondre à toutes vos questions et vous guider, l'équipe du Pôle Senior se tient à votre disposition.

Vous trouverez aussi des informations dans notre guide :

Ma retraite accompagnée à Granville

Granville, la ville amie des aînés

Dans le cadre logique de sa politique, la ville de Granville a décidé de s'inscrire dans la démarche « Villes Amies des Aînés » pour conforter son idée sur le vieillissement actif et inviter les seniors à y contribuer. Mardi 24 mai 2016, jour de l'inauguration du Pôle Senior, Dominique Baudry, Maire de Granville, 1re Vice-Présidente de la Communauté de Communes Granville Terre et Mer, en charge du développement économique, s'est vue remettre le certificat d'adhésion à cette démarche.

Encourager le vieillissement actif

Cette démarche marque le début d'un travail collaboratif pour améliorer la qualité de vie des seniors dans notre ville. Notre mission sera de lutter contre l'âgisme, de vous donner un véritable sentiment d'appartenance et d'intégration dans la ville et de mettre en place, avec votre collaboration, une dynamique partenariale et participative.

Une opération en faveur des seniors, et avec les seniors

L'idée est simple : c'est de se mobiliser pour imaginer, innover et faire en sorte que toutes les actions de la ville soient inhérentes à l'amélioration de la vie quotidienne des seniors et à l'ensemble des administrés.

Ce travail interviendra autour de quatre thèmes principaux : l'habitat, l'information et la communication, la culture et les loisirs puis l'autonomie : services et soins.

Le thème du transport n'a pas été repris car nous pouvons déjà saluer la mise en place du réseau de bus NÉVA, qui améliore le quotidien des Granvillais et qui devrait s'étendre aux communes limitrophes.

Pour avancer, nous avons besoin de vous

Pour avancer, nous avons besoin de vous afin de constituer un groupe de travail relatif à chaque thématique et composé d'un ou de l'ensemble des membres de l'équipe référente, d'un référent technique municipal, d'habitants intéressés par cette démarche et de professionnels.

Chaque groupe ne devant pas dépasser une quinzaine de personnes abordera un ordre du jour établi selon les besoins et les problématiques recensés.

Des propositions seront ensuite envoyées au comité de Pilotage présidé par Madame Le Maire qui statuera sur la faisabilité.

Si vous êtes intéressés par cette démarche, Inscrivez-vous dès maintenant auprès du Pôle Senior.

PÔLE

Senior

ACCUEIL

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 16h

Rencontre individuelle
sur rendez-vous

par téléphone au

02 33 61 86 87

(MESSAGERIE D'ACCUEIL EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE)

par courriel à

pole.senior@ville-granville.fr

PÔLE SENIOR
FOYER LOGEMENT **LES HERBIERS**
202, RUE PAUL DE GIBON
50400 GRANVILLE

www.ville-granville.fr

UN SERVICE DE LA VILLE

GRANVILLE NORMANDIE

Crédit photos : Couverture : Kostyna, Viacheslav Lakobchuk, Photographee.eu, contrastwerkstatt - Page 2 ; D.R. Ville de Granville - Pages 4/5 ; D.R. Ville de Granville, lev dolgachov - Pages 6/7 : WavebreakmediaMicro, Photographee.eu - Pages 8/9 : carlos perez gomez, HighwayStarz, Jean-Philippe WALLET, goodluz, Kzenon - Pages 10/11 : WavebreakMediaMicro, BillionPhotos.com.
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - AVRIL 2016