

ÉDITION  
2016

# *Ma retraite active à Granville*



Senior

UN SERVICE DE LA VILLE

GRANVILLE  
NORMANDIE



Station balnéaire située au cœur de la baie du Mont-Saint-Michel, Granville offre un cadre de vie exceptionnel avec ses ports, son quartier insulaire constitué des îles Chausey, son site historique de la Haute-Ville, ses musées, sa gastronomie...

Rythmée par les plus grandes marées d'Europe, Granville est séduisante et énergisante. Outre ses panoramas naturels à couper le souffle, Granville bénéficie aussi d'une offre commerciale très diversifiée, d'un large tissu associatif et de nombreux équipements. Vivre votre retraite activement à Granville, c'est naturellement possible, l'essentiel est de trouver votre nouvel équilibre.

# SOMMAIRE

## *Bien préparer ma retraite*

<i>Où m'informer ?</i> .....	5
Au Pôle Senior .....	5
<i>Prendre connaissance de mes droits !</i> .....	6
Retraite de base et complémentaire .....	6
L'Allocation de Solidarité aux Personnes Agées .....	7
Les seniors et l'emploi .....	7

## *Vivre ma retraite*

<i>Orchestrer une nouvelle organisation de vie!</i> .....	9
Avec mon conjoint .....	9
Avec mes enfants et petits-enfants .....	9
Avec mes parents .....	10
Avec autrui .....	10
<i>Je prends soin de moi et de ma santé</i> .....	11
En marchant .....	11
En pratiquant une activité sportive .....	12
En suivant une alimentation équilibrée et variée .....	12
En entretenant ma mémoire .....	13



© Marc Lerouge Photographies

<i>Je me déplace, je bouge</i> .....	14
Avec NÉVA, le transport urbain de la ville de Granville .....	14
Avec ma voiture .....	15
Avec d'autres moyens de transport .....	15
<i>Je sors et je me cultive</i> .....	15
Partir à la découverte .....	15
Se cultiver .....	16
<i>Je participe à la vie de la cité</i> .....	19
Devenir bénévole au sein d'une association .....	18
Être bénévole au Centre Social L'Agora .....	19
<i>Je suis bien chez moi</i> .....	20
Rester chez soi .....	20
Prévenir des accidents domestiques chez soi .....	21
<i>Et les vacances !</i> .....	22

## *Pratique*

<i>Mon memento</i> .....	23
<i>Informations et numéros utiles</i> .....	24



# *Bien préparer ma retraite*

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. Si les caisses de retraite sont là pour vous conseiller, le versement de votre pension de retraite ne se fera pas automatiquement, vous devez donc en faire la demande.

Bien préparer sa retraite, c'est aussi bien s'informer en amont. Comprendre comment se constitue votre retraite, faire le point sur votre carrière, vérifier vos points retraite, faire un bilan prévoyance, ou encore opter pour un contrat de mutuelle adapté à votre situation. De nombreuses démarches administratives sont incontournables.

## Où m'informer ?

### Au Pôle Senior

Le Pôle Senior, le nouveau service de la ville de Granville, situé au sein du Foyer Logement Les Herbiers est un nouveau lieu de ressources ouvert à tous les seniors en quête d'informations sur la vie quotidienne.

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 mettra tout en œuvre pour vous apporter les réponses à vos interrogations quelle que soit votre situation.



© Marc Lerouge Photographies



© D.R.

**ACCUEIL**  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 16h

Rencontre individuelle sur rendez-vous

**02 33 61 86 87**

(messagerie en dehors des heures d'ouverture)

[pole.senior@ville-granville.fr](mailto:pole.senior@ville-granville.fr)

Pôle Senior  
Foyer Logement Les Herbiers  
202, rue Paul de Gibon

## Prendre connaissance de mes droits !

En France, il existe une retraite de base et une retraite complémentaire, pour laquelle vous avez cotisé (l'Arrco et l'Agirc pour les cadres). Le jour venu, le montant de la retraite est calculé selon le nombre de points cotisés auxquels s'ajoutent, le cas échéant, des points pour chômage ou maladie, et éventuellement une majoration pour enfants à charge. Il peut être aussi minoré si vous ne remplissez pas certaines conditions.

Les caisses de retraite sont à votre disposition pour vous conseiller, mais elles ne vous verseront pas votre retraite sans que vous en fassiez la demande, laquelle doit être bien anticipée, à savoir un à deux ans avant le départ effectif.

Reportez-vous à votre bulletin de salaire, pour connaître l'organisme dont vous dépendez.



© Goodluz

### La Carsat

Elle gère les comptes des salariés du secteur privé et participe à l'accompagnement du vieillissement et facilite le maintien à domicile.

- 1, rue Enjournault  
50300 Saint-Senier-Sous-Avranches  
Ouvert en accueil libre le lundi,  
mardi et jeudi de 8h30 à 12h  
Accueil individualisé sur rendez-vous  
en appelant le **3960** ou le **09 71 10 39 60**  
[www.carsat-normandie.fr](http://www.carsat-normandie.fr)  
[www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

### La MSA

La Mutuelle Sociale Agricole gère les actifs du secteur agricole.

- 2, rue Maudon  
50300 Ponts-sous-Avranches  
Accueil sur rendez-vous au **02 31 25 39 39**  
[www.msa.cotesnormandes.fr](http://www.msa.cotesnormandes.fr)

### Le RSI

Le Régime Social des Indépendants concerne les artisans, commerçants et industriels.

- Contact ou prise de rendez-vous  
au **3648** de 14h à 17h  
[www.rsi.fr](http://www.rsi.fr)

### La CNAVPL

La Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse des Professions Libérales concerne uniquement les professions libérales.

- [www.cnavpl.fr](http://www.cnavpl.fr)

## À NE PAS OUBLIER !

Si vous avez souscrit  
une retraite complémentaire,  
vous devez également  
en demander le versement.  
Renseignez-vous auprès  
de votre dernière caisse :  
[www.maretraitecomplementaire.fr](http://www.maretraitecomplementaire.fr)



© Lev Dolgachov

## L'ASPA ou le minimum vieillesse

L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées a pour objectif de garantir un revenu minimum aux personnes âgées n'ayant pas ou peu cotisé et qui répondent aux conditions suivantes :

- avoir moins de 65 ans ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail,
- résider en France,
- disposer des ressources inférieures à un plafond fixé chaque année par décret.

● [www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

## Les seniors et l'emploi

Si le travail vous manque ou si vous souhaitez compléter vos revenus, vous pouvez cumuler emploi et retraite sous certaines conditions (à ne pas confondre avec la cessation progressive d'activité).

Attention, celles-ci peuvent être différentes d'un régime à l'autre. Avant de reprendre une activité salariée, il convient donc de vous renseigner auprès de la caisse de retraite dont vous dépendez.

Plus de renseignements sur :

- [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)  
pour tout savoir sur les conditions de cumul.
- [www.travail.emploi.gouv.fr](http://www.travail.emploi.gouv.fr) rubrique Seniors,  
pour connaître toutes les mesures en faveur des seniors.

## À savoir

**Si vous rencontrez des difficultés passagères,**

votre caisse de retraite  
et/ou mutuelle  
peuvent vous soutenir.

**Renseignez-vous !**



# *Vivre ma retraite*

Le temps de la retraite ouvre tout un champ d'actions possibles. Que vous connaissiez Granville ou non, il y a toujours quelque chose à voir ou à faire, pourvu que la curiosité vous pousse un peu et que vous vous teniez informés des agendas de sorties. Prenez l'habitude de lire la presse locale, de consulter le site internet de la ville ([www.ville-granville.fr](http://www.ville-granville.fr)) et/ou d'être ami sur le compte facebook «Granville Normandie».

## *Orchestrer une nouvelle organisation de vie !*

Passer de la vie professionnelle à la retraite est souvent une étape importante à franchir pour soi-même et son entourage. Il ne faut pas l'occulter, c'est un cap. Cette période nécessite de trouver un nouvel équilibre et impose d'effectuer quelques aménagements dans la vie quotidienne d'autant plus que la famille, les enfants, les petits-enfants, et parfois les parents occupent une grande place dans le quotidien des retraités.

### **Avec mon conjoint**

Se retrouver 24h/24h et 7j/7 avec son conjoint n'est pas toujours bien vécu par tous car vous aurez peut-être l'impression de découvrir une autre personne. Après une vie active souvent bien remplie, le passage au tête-à-tête génère parfois quelques perturbations : difficulté à trouver un nouveau rythme, inégalité dans la répartition des tâches, désaccords sur les activités et les sorties, etc. Vous allez devoir retrouver un nouvel équilibre et réapprendre à vivre ensemble. N'ayez crainte, les nouveaux projets redynamiseront votre couple.



© D.R.

### **Avec mes enfants et petits-enfants**

Être grands-parents, c'est bien, mais n'oubliez pas votre vie à deux. Vous ne devez pas être disponibles pour tout le monde sous prétexte que vous êtes à la retraite. Cependant, rien de tel que de partager de bons moments avec vos petits-enfants pour entretenir une belle complicité, car un grand-parent est un acteur essentiel à l'équilibre de la vie familiale.

En cas de difficulté au sein de la cellule familiale (divorce, décès...), vous pouvez devenir un véritable pilier. Votre présence auprès de vos enfants permettra de renforcer l'ancrage familial.



© Monkey Business

## Avec autrui

La retraite ne veut pas dire se mettre en retrait de la vie, des activités et des amis. Bien au contraire, c'est une autre vie qui commence et qui vous invite à profiter de tous les instants même les plus simples. Il n'est pas nécessaire de faire de grandes choses mais il est essentiel pour l'esprit et la vitalité de prendre des habitudes qui vous permettent d'échanger, de vous informer et de partager l'actualité du monde qui vous entoure avec votre entourage quotidien.

## Avec mes parents

A la retraite, vous pouvez également être confrontés au vieillissement de vos propres parents. Dans ce cas, il est important de prévoir et d'anticiper :

- la perte de leur autonomie pour éviter toutes interventions en urgence,
- les conséquences familiales d'une nouvelle organisation qui impactera celle de votre propre famille : des dispositifs destinés aux aidants familiaux existent pour vous accompagner.



© Marc Lerouge Photographies

**PLUS  
D'INFOS  
SUR**

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

pour tout savoir sur vos démarches administratives,

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

pour vous informer sur l'autonomie des personnes âgées et l'accompagnement de leurs proches,

[www.manche.fr/senior](http://www.manche.fr/senior)

pour tout connaître des services mis en place dans le département.



© Thomas Jouanneau

## Je prends soin de moi et de ma santé

Pour rester en forme, il faut prendre soin de sa santé, c'est à la fois important pour son bien-être, et sa relation avec les autres. De plus, avoir une bonne condition physique facilite le quotidien et favorise le prolongement d'une vie indépendante et active.

### En marchant

#### La marche c'est bon pour la santé

Même pratiquée modérément mais régulièrement, la marche à pied est très utile pour la masse osseuse, les articulations et les muscles. Elle est recommandée pour lutter contre l'ostéoporose et permet ainsi de limiter les risques de chute.

De plus, elle a des effets favorables sur la santé mentale : réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression.

### La marche, c'est aussi le moyen de profiter du cadre de Granville

En plus des panoramas à découvrir, vous pourrez apprécier :

- les restaurants qui jalonnent les ports,
- les galeries d'artistes concentrées dans le quartier de la Haute-Ville,
- la plage du Plat-Gousset située en contre-bas de sa promenade,
- les commerces très diversifiés de chaque quartier,
- les rues piétonnes,
- le parc animalier du Val-ès-fleurs...

Le mobilier urbain vous permettra de marquer une pause si vous ne vous laissez pas tenter par la terrasse d'un café.

## À savoir

### Vivons en forme à Granville

Munissez-vous du plan destiné aux piétons et aux cyclistes proposé par le service des sports de la ville de Granville.

Il précise le temps et l'indice des calories dépensées en fonction du trajet et du mode de déplacement choisis.

## En pratiquant une activité sportive

Bouger d'avantage est aisé à Granville au regard de toute l'offre sportive, d'autant que certains clubs proposent des cours pour les seniors.

### ► Guide du sport

à télécharger sur le site de la ville de Granville [www.ville-granville.fr/guide\\_du\\_sport.asp](http://www.ville-granville.fr/guide_du_sport.asp) ou à retirer au Pôle Senior

### ► Cité des Sports

Service des Sports  
Boulevard des Amériques  
**02 33 90 51 65**

### ► Piscine Municipale

Boulevard des Amériques  
**02 33 50 64 68**

*et bientôt le complexe aquatique !*



## À savoir

### La fête du sport et le forum des associations

Tous les ans le 1<sup>er</sup> dimanche du mois de septembre à la Cité des sports



© Marc Lerouge Photographies

## En suivant une alimentation équilibrée et variée

Propice aux changements de la vie quotidienne, le temps de la retraite est l'occasion de revoir vos habitudes alimentaires de manière à les améliorer le cas échéant.

### ► Plus d'informations sur :

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
[www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

Le repas doit être un moment de plaisir que vous devez privilégier au quotidien. Même seul, prenez le temps de vous assoir et de vous cuisiner des produits frais. Ce moment peut aussi être partagé en invitant votre famille ou vos amis. Et si vous n'avez pas envie de cuisiner, vous pouvez toujours commander un plat à emporter chez le traiteur ou sortir au restaurant pour déguster les produits de la mer et du terroir... L'offre est large.

**Pensez aux commerces de proximité !  
Des plats à emporter peuvent être commandés chez le traiteur ou le restaurateur de votre quartier.**

Vous pouvez aussi vous rendre au restaurant social des foyers des jeunes travailleurs qui est ouvert à tous, le midi du lundi au vendredi.

Les deux restaurants sociaux se présentent sous forme de self et proposent une cuisine traditionnelle et variée élaborée par l'équipe de la cuisine centrale de la ville de Granville. Ces deux sites sont de véritables lieux de diversité sociale où se rencontrent tous les jours toutes personnes d'horizons, d'âges et de situations personnelles et professionnelles différentes. Pour y accéder, vous devez devenir adhérent et présenter votre carte à chaque passage.

#### Les restaurants sociaux

Foyer des Jeunes Travailleurs

Le Roc - Place d'Armes

02 33 90 52 80

Saint Nicolas - Rue Saint Nicolas

02 33 50 96 00

#### La cafétéria bio-équitable

L'Agora - Rue Saint Nicolas

02 33 50 96 00



© Benoit Croisy



© Marc Lerouge Photographies

## En entretenant ma mémoire

Avoir des défaillances n'est pas une fatalité car la mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. La mémoire, gardienne de tous vos souvenirs est indispensable pour chacune des tâches quotidiennes. Vous pouvez donc considérablement prévenir les troubles de votre mémoire en prenant l'habitude de la faire travailler.

#### Consultation mémoire

Centre Hospitalier Avranches/Granville  
sur rendez-vous : 02 33 91 50 00

## À savoir

### Pep's Eureka

Des ateliers mémoire vous sont proposés au Pôle Senior.

Prochain cycle à partir  
de septembre 2016

## Je me déplace, je bouge

Le réseau urbain, Néva, constitue une solution de transport économique et pratique pour les résidents granvillais ne disposant pas de véhicule. Cependant, la pratique du vélo est aussi une option très agréable à Granville où la priorité est donnée aux «modes doux». Avec les pistes et les bandes cyclables, la pratique du vélo est devenue à la fois agréable et sûre. Accès aux rues piétonnes à la vitesse du pas, contre-sens cyclables, cédez-le-passage cyclistes aux feux, arceaux pour le stationnement. L'essentiel est de choisir le mode de déplacement qui convienne le mieux à votre mode de vie.

### À savoir

**Utilisez NÉVA  
pour aller au marché :**

le mardi de 16h30 à 19h  
Place du Général de Gaulle,  
le mercredi de 8h à 13h  
Place du 11 novembre 1944,  
et le samedi de 8h à 13h  
Place du Général de Gaulle  
et cours Jonville



© Benoit Craisy

## Avec NÉVA, le transport urbain granvillais

Fonctionne du lundi au samedi de 7h à 20h avec des horaires identiques tous les jours à l'exception du dimanche et des jours fériés où les bus ne circulent pas.

### Ligne 1- PLACE GODAL /ZA DU TAILLAIS

Un départ toutes les 40 minutes environ.  
Temps prévisionnel du parcours : 25 à 35 minutes

### Ligne 2 - PLAGES ST NICOLAS /COURS JONVILLE

Un départ toutes les 30 minutes environ.  
Temps prévisionnel dû à l'arrêt «le Boscq»  
(devant la résidence du Commodore)

Informations, tarifs et points de vente

#### Office de Tourisme Granville Terre et Mer

Cours Jonville  
02 33 91 30 03

#### Centre Social L'Agora

361 rue Saint-Nicolas  
02 33 50 96 06

Plus d'infos sur [www.neva-granville.fr](http://www.neva-granville.fr)

## Avec ma voiture

Pour celles et ceux qui ont besoin d'utiliser leur voiture, n'hésitez pas à vous rendre en ville où l'offre de stationnement est répartie aux ports, au cours Jonville, au Val-ès-fleurs, au Casino, à la Haute-Ville, à Saint-Paul et à Saint-Nicolas, sans oublier le parking de la Fontaine Bedeau qui est doté d'une grande capacité.

## Avec d'autres moyens de transport

**Par train** depuis la gare de Granville  
Renseignements SNCF 36 35

**Par autocar** avec le réseau de transport Manéo  
02 33 055 550 - [www.transports.manche.fr](http://www.transports.manche.fr)

### Par taxi

Liste disponible au Pôle Senior

### Par co-voiturage

[www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)



© Marc Lemaire Photographies

***Quel que soit le mode de déplacement choisi, soyez attentifs et prudents !***

## Je sors et je me cultive

**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.**



© D.R.

## Partir à la découverte

L'Office de tourisme Granville Terre et Mer et le centre social L'Agora sont deux lieux incontournables pour trouver un grand nombre d'informations et de suggestions de sorties.

Si l'Office situé au cœur du centre-ville a une vocation plus touristique, le centre social L'Agora implanté au cœur du quartier Saint Nicolas, est un équipement polyvalent, ouvert à tous les habitants, où chacun peut y trouver une multitude d'activités et de services dans des domaines très divers tels que la vie quotidienne, les loisirs, l'animation, le social et l'insertion.

L'Agora propose aussi des animations ponctuelles avec les fêtes de quartier, des spectacles (concerts en plein air, théâtre...), des expositions

(informatives, artistiques) et des soirées (projections, débats, thématiques) en étroite collaboration avec l'Animathèque.

L'Animathèque, lieu d'animation et d'expression, propose à lui seul du jeu sur place et en prêt, la consultation de revue, de journaux et de livres, l'écoute de livres audio et de CD musicaux, et l'accès aux différents supports multimédia. Situé au sein du Foyer Logement Les Herbiers, cet espace est un lieu de rencontres inter générationnelles où la transmission des savoirs fuse entre les publics.

Dans un tout autre registre, nous vous invitons à jouer au touriste à Granville et à découvrir son histoire, son patrimoine et son passé maritime avec les promenades commentées proposées par l'office du tourisme Granville Terre et Mer. Au choix : parcours vieilles pierres, Granville maritime et portuaire, Granville balnéaire, les plus beaux panoramas, les Dior et Granville, à l'abordage (en famille).

#### Office de Tourisme Granville Terre et Mer

4, cours Jonville

**02 33 91 30 03**

[www.granville-tourisme.fr](http://www.granville-tourisme.fr)

#### Centre Social L'Agora

361, rue Saint-Nicolas

**02 33 50 96 06**

[cs.lagora@ville-granville.fr](mailto:cs.lagora@ville-granville.fr)

#### L'Animathèque

Logement Foyer les Herbiers

202, rue Paul de Gibon

**02 33 61 98 98**



© D.R.

## Se cultiver

### D'un musée à l'autre

Pour un billet acheté dans un des deux musées de France, vous avez accès en tarif réduit au second. Offre valable sur présentation du billet d'entrée plein tarif, hors animation.

#### Le MamRa

Musée d'art moderne Richard Anacréon

La Haute Ville - Place de l'Isthme

**02 33 51 02 94**

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

#### Le MAHG

Musée d'art et d'Histoire de Granville

2, rue le Carpentier.

Exceptionnellement fermé

#### Musée Christian Dior

Musée Christian Dior

Villa « Les Rhumbs » - Rue d'Estouteville

**02 33 61 48 21**

[www.musee-dior-granville.com](http://www.musee-dior-granville.com)

Le musée Christian Dior, autrefois maison d'enfance du célèbre couturier, est un lieu de mémoire dédié au rayonnement de la vie et de l'œuvre de Christian Dior.

## Spectacles et animations

Granville s'anime toute l'année, du Carnaval à « Toute la mer sur un plateau », en passant par de nombreux festivals « Toutes toiles dehors », « Sorties de Bain », « Nuit de soudeurs », « Jazz en Baie », « Voiles de travail ». De plus, l'Archipel propose une programmation culturelle éclectique et qualitative pour tous les publics.

### ► L'Archipel

Salle de spectacle et de congrès  
Place Maréchal Foch  
**02 33 69 27 30**  
[www.archipel-granville.com](http://www.archipel-granville.com)

### ► Théâtre de la Haute Ville

51, rue Notre Dame  
**02 33 69 27 30**

## Cinéma

### ► Le select

7, boulevard d'Hauteserve  
**02 33 50 00 27**

## Initiations à l'informatique

### ► Espaces Publics Numériques (EPN) à L'Agora et au FJT du Roc

**02 33 50 96 06**



© Marc Lerouge Photographies

## Lire, voir, écouter... Médiathèque

Elle est ouverte à tous gratuitement, pour les espaces de travail, la consultation des documents sur place, les expositions et les animations. Accès internet payant, Wifi gratuit. Pour les abonnés : emprunt de livres, revues, CD, DVD, livres audio... Fonds patrimonial sur l'histoire locale.

### ► Médiathèque

#### Charles de la Morandière

Rue Clément Desmaisons  
**02 33 50 34 09**  
[mediatheque@ville-granville.fr](mailto:mediatheque@ville-granville.fr)



© Marc Lerouge Photographies

## À savoir

### Un musée dans votre poche !

L'application «Kit M» vous permet, où que vous soyez, d'accéder à des contenus riches et variés sur le patrimoine qui vous environne : la vie granvillaise sous l'occupation et le jardin Christian Dior

[www.granville-tourisme.fr](http://www.granville-tourisme.fr)

## Je participe à la vie de la cité

Aujourd'hui le bénévolat est un moyen d'apporter un vrai service aux autres, tout en y trouvant sa place et son équilibre. Alors si ce n'est pas déjà le cas, vous ferez peut-être bientôt partie de ces retraités de plus de 60 ans qui détiennent la palme de la contribution associative dans la société.



© Chrysiene Caillaud

### Devenez bénévole au sein d'une association

Vous êtes disponible, enclin aux rencontres et aux partages, désireux de transmettre votre savoir et savoir-faire, motivé pour apporter une image positive des seniors, devenez un bénévole actif soucieux de l'intérêt général.

Quelques questions, astuces et conseils pour s'y préparer :



© D.R.

- Vous vous demandez si vous pouvez devenir bénévole ?  
Avant toute chose, il faut tenir compte de vos goûts, de vos centres d'intérêts, de vos disponibilités, de vos compétences et quelques fois de votre résistance morale.
- Êtes-vous prêts à travailler en équipe ?
- Combien de temps voulez-vous y consacrer, par semaine, par mois ?

**Plus que le temps, l'important  
c'est d'être régulier dans vos actions.**



© D.R.

- Quels sont vos attentes autour du bénévolat ? Lutter contre les inégalités, défendre des valeurs, participer à l'amélioration de la ville, de la société, me sentir utile, me faire des relations, aider en espérant que cela m'aide aussi.

**Vous recevrez plus que vous donnerez, tous les bénévoles peuvent en témoigner**

Cependant, soyez conscient que le volontariat n'est ni une thérapie ni une solution à tous les problèmes personnels.



© D.R.

### Le Pôle Senior, un lieu ressource

Si vous souhaitez donner de votre temps, ou si vous êtes déjà membre d'une association, n'hésitez pas à vous faire connaître auprès du Pôle Senior qui pourra vous mettre en relation. Un guide « spécial association-bénévolat » est à l'état de projet.

**«Ceux qui peuvent, le font.  
Ceux qui peuvent en faire plus,  
font du bénévolat»**



© D.R.

### Le bénévolat, c'est aussi...

Apporter votre soutien aux actions du centre social L'Agora, autour de l'aide aux devoirs, du jeu, du jardin partagé, de l'informatique, la couture, le tricot, la cuisine...

Participer au festival des «Sorties de Bain» en tant que bénévole.



## À savoir

### Granville, ville amie des aînés !

La ville de Granville s'est inscrite dans la démarche «Villes Amies des Aînés» afin de mettre en place un travail collaboratif pour améliorer la qualité de vie des seniors granvillais.

Pour avancer,  
l'équipe du Pôle Senior  
a besoin de vous.

**Renseignez-vous !**

## Je suis bien chez moi

L'allongement de la durée de vie est positif pour les seniors et leur entourage dans la mesure où ils disposent de réponses adaptées à leurs besoins, notamment en matière de logement.



© D.R.

## À savoir

L'architecte des bâtiments de France tient une permanence chaque premier jeudi de chaque mois de 9h30 à 17h au service urbanisme de la ville de Granville.

Prenez rendez-vous au  
**02 33 91 30 00**

## Rester chez soi

### Si vous êtes propriétaire

Dans le cas où votre logement nécessiterait des travaux d'adaptation pour un maintien à domicile ou une amélioration de la qualité énergétique, la Communauté de Communes Granville Terre et Mer peut vous proposer un accompagnement. Vous pourrez peut-être bénéficier d'aides financières de l'Agence Nationale de l'Habitat ou d'autres organismes afin d'effectuer des travaux visant à améliorer votre confort et votre sécurité (adaptation de salles de bains, installation d'un monte escalier, nouvelle chaudière...).

### Communauté de communes Granville Terre et Mer

#### Permanence habitat

Le 2<sup>e</sup> mercredi du mois

De 9h30 à 10h30 sur rendez-vous

De 10h30 à 12h en accès libre

Communauté de Communes

**02 33 91 38 60**

#### Plus d'infos

SOLIHA- Service Opération

Programmée d'Amélioration de l'Habitat

**02 33 58 66 24**



© Jean-Bernard NADEAU



© Benoit Croisy

### Si vous êtes locataire

Dans le parc social, il est important d'anticiper une éventuelle dépendance en prenant contact avec le Centre Communal d'Action Sociale de Granville qui gère la demande de logement ou directement auprès des deux organismes HLM. À titre privé, prenez contact auprès des agences immobilières ou cabinets notariaux qui gèrent votre logement, ou directement auprès de votre propriétaire.

### Si vous recherchez un hébergement

Possibilité de consulter la liste des agences immobilières et celle des cabinets notariaux au Pôle Senior. Pour toutes demandes de logement social, démarche à faire auprès du CCAS de Granville, service logement.

#### ● CCAS de Granville

HLM Le chêne vert  
02 33 91 23 30

## Prévenir des accidents domestiques chez soi

**Les chutes sont la première cause de décès accidentel. C'est au domicile et majoritairement la nuit qu'elles surviennent en premier lieu.**

Des mesures simples et efficaces peuvent être mises en œuvre pour y remédier :

- Dégagez les lieux de passage des obstacles au sol (tapis, fils électriques...)
- Si vous changez de revêtement, préférez la moquette ou un sol antidérapant
- Réaménagez vos placards à votre portée afin d'éviter de grimper
- Prévoyez un éclairage suffisant
- Mettez des chaussures stables
- Faites poser des barres d'appui si besoin dans différents endroits de votre logement
- Ayez à portée de main les numéros d'appel d'urgence.



© Marc Lerouge Photographies

## Et les vacances !



© D.R.

Rien de plus simple à programmer lorsque vous êtes à la retraite !

Les seniors ont le privilège de pouvoir partir à tout moment et surtout hors saison. L'occasion de bénéficier des meilleurs prix et des plus belles destinations. Renseignez-vous auprès des organismes de voyages.

### À savoir

#### Séjour collectif pour les seniors

Depuis dix ans le Centre Social propose un séjour collectif « Vacances Seniors », qui s'inscrit dans le programme d'action sociale de l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV) et s'adresse prioritairement aux personnes aux revenus modestes.

### À 15km de Granville... les îles Chausey !

Mais plus simplement, si vous ressentez l'envie de prendre le large, sans partir trop loin, vous pouvez toujours vous rendre aux îles Chausey, quartier insulaire de Granville, en empruntant les vedettes Jolie France.

#### • Vedettes Jolie France

Gare Maritime, rue des Isles, quai Sud

02 33 50 31 81

[www.vedettesjoliefrance.com](http://www.vedettesjoliefrance.com)



© D.R.

#### Voyage dans le temps !

Vous pouvez également embarquer à bord d'un vieux gréement pour vous rendre à Chausey. Voyagez dans le temps et devenez matelot d'un jour en participant aux manœuvres. Le voyage n'en sera que plus fascinant !

• Renseignez-vous à l'Office de Tourisme Granville Terre et Mer  
02 33 91 30 03

**Numéro d'urgence : 112**

**Pompiers : 18**

**Police/Gendarmerie : 17**

**SAMU : 15**

**Urgence médicale de week-end**

304 boulevard du Québec

Ouvert le samedi de 15h à 19h

et le dimanche de 9h à 12h

et de 15h à 19h

**Urgence dentaire :**

**02 33 06 03 09**

(pour connaître le dentiste de garde)

Ouvert le dimanche et jours fériés

de 10h à 12h

**Centre anti-poison :**

**02 99 59 22 22**

## MON MEMENTO

### Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél. : .....

### Coordonnées de mon voisin

Nom : .....

Tél. : .....

### Coordonnées d'un proche

Nom : .....

Tél. : .....

### Coordonnées de mon médecin traitant

Nom : .....

Tél. : .....

### Autres coordonnées

Nom : .....

Tél. : .....

Nom : .....

Tél. : .....

Nom : .....

Tél. : .....

Nom : .....

Tél. : .....

Nom : .....

Tél. : .....

## Mairie de Granville

Ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 17h30  
Cours Jonville  
**02 33 91 30 00**  
[www.ville-granville.fr](http://www.ville-granville.fr)

## Service État-Civil

**Pour les cartes nationales d'identité,  
cartes électorales et  
concessions cimetières**  
Ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 17h30

### Pour les passeports :

#### **s'adresser à L'Agora**

Ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 18h  
L'accueil est fermé de 12h à 13h30  
Rue Saint-Nicolas  
**02 33 50 96 06**

**Pour un extrait de naissance,  
de mariage ou de décès et  
la mise à jour du livret de famille,  
s'adresser à la Mairie où  
a eu lieu l'événement**

## Service Urbanisme

**Pour les permis de construire,  
déclarations de travaux...**  
Ouvert du lundi au vendredi  
de 14h à 17h sur rendez-vous  
**02 33 91 30 01**

## Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Le CCAS est un lieu d'information, d'écoute, d'orientation qui assure un accompagnement structuré pour les personnes en difficulté et participe activement au développement social en animant un réseau composé de partenaires institutionnels et associatifs locaux.

## Plan canicule ou grand froid

Inscrivez-vous sur les registres de visites pour être intégré dans le dispositif.

## Repas des aînés

Si vous avez 73 ans et plus, pensez à vous inscrire auprès du CCAS après les vacances de la Toussaint de l'année en cours.

Ouvert du lundi au jeudi  
de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 et le  
vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 16h30  
CCAS de Granville - HLM le Chêne Vert  
**02 33 91 23 30**

## Centre Médico-Social (CMS)

Le CMS vous accueille, vous informe et vous oriente sur les domaines tels que l'insertion, la prévention, la protection de l'enfant et l'autonomie.

Ouvert le lundi, mercredi, jeudi et vendredi  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h  
et le mardi de 13h30 à 17h  
15, avenue de la Gare  
**02 33 91 14 00**

## Police municipale

**Circulation, stationnement, médiation dans les conflits de la vie quotidienne, opération « Tranquillité senior ».**

C'est une action de proximité qui est à la fois rassurante pour les seniors isolés, vivant seuls et dissuasive pour les individus potentiellement mal intentionnés. Le mode de fonctionnement de cette opération s'effectue lors de patrouilles, sur des horaires aléatoires.

Deux visites annuelles par personne inscrite sont prévues.

Ouvert le mardi, mercredi, jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h et le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

11, rue Clément Desmaisons  
**02 33 91 31 37**

## Service Municipal d'Intervention Rapide (SMIR)

Si vous constatez des dégradations ou des nuisances sur l'espace public liées à la propreté, la voirie, l'éclairage, la signalisation ou aux espaces verts, composez le numero vert :

**0 800 201 087** (appel gratuit depuis un poste fixe)

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

## Modalités de collecte des déchets ménagers

**Les ordures ménagères sont collectées chaque mardi matin.**

Vous devez présenter vos bacs roulants individuels la veille au soir, devant votre habitation.

Les usagers ne pouvant être équipés de bacs roulants individuels doivent utiliser les différents bacs de regroupement ou conteneurs enterrés dans la ville.

## Déchetterie de Mallouet

Elle est à votre disposition pour vous débarrasser de vos encombrants, déchets verts, gravats, métaux...

Ouverte du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h (fermeture le jeudi en période hivernale)

Un doute, une question ?  
Prenez contact avec la Communauté de communes Granville Terre et Mer

Ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30 et le vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

197, avenue des Vendéens  
**02 33 91 38 60**



## 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 EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE)

par courriel à

[pole.senior@ville-granville.fr](mailto:pole.senior@ville-granville.fr)

**PÔLE SENIOR**

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

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



UN SERVICE DE LA VILLE

**GRANVILLE**  
NORMANDIE