

BIEN VIEILLIR À BAUD

LE GUIDE



-  S'informer
-  Connaître ses droits
-  Prendre soin de soi
-  Se déplacer
-  Se faire accompagner

INTRODUCTION

Ce nouveau guide a été conçu et préparé par le CCAS et le service communication de la ville de BAUD en 2025.

Il actualise, recense et complète nombre d'informations utiles pour les plus âgés et ceux qui les accompagnent. Parce que nous y sommes attachés, nous avons tenu à ce qu'il soit une porte d'entrée vers les lieux ressources où, vous trouverez toute l'année des personnes à l'écoute pour vous renseigner, vous épauler et rendre nos vies plus faciles lorsque nous prenons de l'âge.



SOMMAIRE

- Je m'informe _____ p.03
- Connaître mes droits _____ p.07
- Prendre soin de moi _____ p.11
- Me déplacer _____ p.20
- Bien vivre chez moi _____ p.22
- Choisir mes loisirs _____ p.25
- Participer à la vie locale _____ p.29
- Vivre en toute sécurité _____ p.30
- Bloc-notes _____ p.34

JE M'INFORME

Pour m'aider dans mes démarches, des lieux existent à BAUD comme le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), la Mairie, France Services et le Service d'Autonomie à Domicile (SAD). Vous avez également l'Espace Autonomie Santé Centre Bretagne à Pontivy.

LE CCAS

Les missions du CCAS sont variées. Elles visent à améliorer le bien-être des personnes, en particulier les plus vulnérables, et à épauler les aidants :

CCAS

📍 Place Mathurin Martin

☎ 02 97 08 01 46

✉ ccas@mairie-baud.fr

- Accompagnement des personnes en situation de précarité
- Aides financières et matérielles
- Gestion des demandes d'aide sociale
- Accompagnement des personnes âgées
- Mise en place d'actions de prévention et de soutien social
- Aide à l'insertion sociale et professionnelle
- Gestion des urgences sociales
- Suivi des bénéficiaires à l'aide sociale
- Évaluation des besoins sociaux de la commune
- Accès à la culture et à des loisirs pour tous



LA MAIRIE

Pour tout renseignement administratif ou d'ordre général (démarches d'état civil, documents officiels...) le personnel d'accueil de la mairie de BAUD vous oriente vers le bon service.

Mairie de BAUD

- 📍 Place Mathurin Martin
- ☎ 02 97 51 02 29
- ✉ accueil@mairie-baud.fr
- 🖱 www.mairie-baud.fr



FRANCE SERVICES



France Service BAUD

- 📍 9 rue de la madeleine
- ☎ 02 97 07 20 60
- ✉ franceservices@baudcom.bzh
- 🖱 www.baud-communaute.bzh/contacts/france-services/

France Services est un guichet unique qui donne accès dans un seul et même lieu aux principaux organismes de services publics : le ministère de l'Intérieur, le ministère de la Justice, les Finances publiques, France Travail, l'Assurance retraite, l'Assurance maladie, la CAF (Caisse d'allocations familiales), la MSA (Mutualité sociale agricole).

JE M'INFORME

ESPACE AUTONOMIE SANTÉ CENTRE BRETAGNE

Une équipe est présente, à proximité, pour répondre à vos besoins, vous informer, vous conseiller et vous soutenir dans l'accompagnement de vos situations particulières :

- **Prévention** : maintien du lien social, promotion d'activités après passage à la retraite, lutte contre l'isolement et la précarité.
- **Soutien des aidants** : information sur l'offre et l'orientation vers les solutions de répit (accueil temporaire, groupes de parole, accompagnement psychologique...)
- **Consolidation du maintien à domicile** : accès aux droits (aides financières), mise en place de mesure de protection (vulnérabilité, maltraitance), adaptabilité et aménagement du logement, orientation vers les services d'aide et de soins à domicile, portage de repas, téléassistance.
- **Perte d'autonomie** : orientation vers une offre adaptée d'hébergement et de services, accompagnement et suivi individuels selon les besoins identifiés.

EAS Centre Bretagne

📍 1-3 quai des Récollets, 56300 PONTIVY

☎ 02 97 25 35 37

🌐 www.espaceautonomiesante.fr

EPHAD LE CLOS DES GRANDS CHÊNES

D'une capacité de 80 lits d'hébergement permanent et 1 lit d'hébergement temporaire, l'EHPAD Le Clos des Grands Chênes accueille des personnes âgées d'au moins 60 ans et propose un projet d'accompagnement personnalisé.

Le Clos des Grands Chênes

📍 Route de Pont Augan

☎ 02 97 51 03 73

✉ contact@leclosdesgrandschenes.com

LE SAD (SERVICE D'AUTONOMIE À DOMICILE)

Le SAD est un service d'aide au maintien à domicile à destination des personnes âgées, malades et/ou handicapées domiciliées sur les communes de Baud, Guénin, La Chapelle-Neuve, Melrand, Plumélia-Bieuzy et Saint-Barthélemy. Ce service vous aide dans votre demande d'Aide personnalisée à l'Autonomie (APA)

Le SAD de BAUD COMMUNAUTÉ

📍 4 Chemin de Kermarec

☎ 02 97 08 00 10

✉ saad-cias@baudcom.bzh



www.morbihan.fr

Le site internet du département du Morbihan regroupe de nombreuses informations relatives à la vie quotidienne dans votre commune : mobilité, santé, habitat, aides financières...

CONNAÎTRE MES DROITS

À part ma retraite, je peux avoir différentes aides ou allocations en fonction de ma situation.

LA RETRAITE

La retraite principale :

Pour être aidé dans la réalisation de votre dossier de retraite, les services sociaux des caisses de retraite sont les partenaires privilégiés : CARSAT, MSA, ENIM... La caisse de retraite va dépendre de l'activité professionnelle exercée. Renseignements auprès de France Services.

La retraite complémentaire :

Le Centre d'Information et d'Accueil des Salariés (le CICAS) est là pour vous aider à finaliser votre dossier de retraite complémentaire. Renseignements auprès de France Services.

La pension de réversion :

Elle correspond à une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier la personne assurée décédée. Elle est versée, à certaines conditions, à l'épouse ou l'époux (ou ex-épouse ou ex-époux) toujours en vie. La caisse de retraite du conjoint ou de la conjointe peut aider à constituer le dossier. Renseignements auprès de France Services.

L'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (l'ASPA) :

Pour les personnes n'ayant jamais ou peu cotisé, l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) remplace depuis 2006 le « minimum vieillesse ». Cette prestation mensuelle est accordée aux retraités ayant de faibles ressources et peut s'ajouter, dans une certaine limite, à leurs revenus personnels. Destinée aux personnes de plus de 65 ans (ou 60 ans en cas d'inaptitude), elle est soumise à des conditions de ressources et de résidence en France. Le dossier est à retirer auprès de votre caisse de retraite principale ou du CCAS.

LES ALLOCATIONS ET LES AIDES FINANCIÈRES

Perte d'autonomie et légère :

Cette aide financière ou matérielle peut être attribuée aux personnes retraitées qui ont besoin d'une aide ponctuelle dans leur quotidien. Renseignements auprès des caisses de retraite ou des services d'aide à domicile.

Perte plus importante :

L' Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est destinée aux personnes de 60 ans et plus en perte d'autonomie, à domicile ou en EHPAD. Son montant dépend du niveau de dépendance et des ressources. Le dossier est disponible au SAD, qui peut également vous aider à le remplir.

CONNAÎTRE MES DROITS

L'aide sociale légale :

C'est une aide financière versée par le conseil départemental. À domicile, cette aide participe au financement d'une aide-ménagère ou d'un accueil familial. Elle peut aussi être versée en établissement pour la prise en charge des frais d'hébergement (s'il est agréé à l'aide sociale). Cette aide est récupérée par le conseil départemental, sur la succession. Renseignements auprès du CCAS de BAUD.

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) :

C'est une aide financière versée par le conseil départemental sur décision de la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH). Elle sert à financer les dépenses liées à la perte d'autonomie d'une personne en situation de handicap (aide humaine, technique...) à condition que la reconnaissance de handicap ait eu lieu avant ses 60 ans. Le dossier est à retirer auprès du CCAS ou de France Services.

L'Allocation Personnalisée au Logement (APL) :

C'est une aide pouvant être versée sous certaines conditions à toute personne qui loue ou achète un logement. Elle peut également être versée à une personne résidant en établissement (résidence autonomie, EHPAD). Elle est calculée sur la base des ressources des 12 derniers mois. Renseignements auprès de France Services.

La complémentaire santé solidaire :

C'est une aide pour financer les dépenses de santé si les ressources sont faibles.

La demande peut se faire auprès de France Services ou du CCAS.

MAIS AUSSI...

Impôts :

Pour tout renseignement, s'adresser au centre des impôts de Pontivy.

www.impots.gouv.fr 🔍

Succession Patrimoine :

La ou le notaire est la personne compétente pour vous renseigner sur les questions de succession.

Prendre contact avec la ou le notaire de votre choix.



PRENDRE SOIN DE MOI

Des consultations régulières chez mon médecin traitant et une bonne hygiène de vie vont me permettre de rester en forme le plus longtemps possible.

MA SANTÉ AU QUOTIDIEN

Besoin d'une consultation :

Le rôle du médecin traitant est essentiel pour faire des diagnostics et orienter si besoin vers d'autres professionnels de santé. La ville de BAUD dispose d'une offre de soins importante : médecins généralistes et spécialistes...

- Les personnes ayant de faibles ressources peuvent bénéficier d'une aide au paiement d'une complémentaire santé. (infos page 10).
- Le site internet du Centre hospitalier régional universitaire (le CHRU) donne de nombreuses informations : www.ch-centre-bretagne.fr/



PERMANENCES MÉDICALES (PÔLE SANTÉ)

Des permanences médicales ont lieu au sein du pôle santé de la ville situé 3 place Mathurin Martin.

- Dermatologie
- Chirurgie Viscérale
- Chirurgie ORL
- Orthoptie
- Obstétrerie
- Ophtalmologie
- Orthophonie
- Psychomotricité
- Diététique/ nutrition
- Ostéopathie
- Psychiatrie



Quelques numéros d'urgence

Pompiers

18

SAMU

15

Maltraitance

3977

Appel d'urgence pour personnes
sourdes et malentendantes :

114

Gratuit, 24h sur 24h

PRENDRE SOIN DE MOI

La Ville de Baud poursuit ses investissements dans les structures médicales pour améliorer l'accès aux soins de proximité et garantir un service de qualité pour tous.

PÔLE MÉDECINE GÉNÉRALE

Dès début 2026, la Ville de Baud ouvre un pôle de médecine générale afin de renforcer l'accès aux soins de proximité et de répondre aux besoins croissants des habitants. Cette initiative reflète notre volonté de faciliter l'accès aux services de santé essentiels pour tous.



PÔLE MÉDECINE DU SPORT, TRAUMATOLOGIE ET RADIOLOGIE

Courant 2026, la Ville de Baud se parera également d'un pôle consacré à la médecine du sport, à la traumatologie et à la radiologie. Cette initiative a pour objectif d'élargir l'offre de soins spécialisés et de couvrir davantage de domaines médicaux.



LA MAISON DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE (MSP) DES TROIS RIVIÈRES

Les MSP sont des structures de soin de proximité, labellisées par l'Agence Régionale de Santé (ARS), permettant l'exercice coordonné sur un territoire.

La Maison de Santé Pluridisciplinaire Santé des Trois Rivières est une structure de soins coordonnés composés de professionnels de santé de Baud, Camors, Guénin, La Chapelle-Neuve et Saint Barthélémy.



La MSP offre de nombreux avantages aux patients et aux professionnels de santé :

- Améliorer le **parcours de soin** en facilitant les échanges entre les professionnels de santé (logiciel commun, protocoles, etc.)
- Favoriser une **organisation plus souple** du travail et une mutualisation des moyens
- Diversifier l'exercice** à travers des actions de santé variées et rémunérées (prévention, éducation thérapeutique, etc.)
- Rompre avec la solitude** du soignant grâce à l'équipe pluriprofessionnelle et une meilleure intégration dans l'écosystème de santé local

📍 Place Mathurin Martin, 56150 Baud 📞 07 63 74 55 17

✉ santedestroisrivieres@gmail.com

PRENDRE SOIN DE MOI

CPTS (COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTÉ)

À quoi ça sert ?

- **Renforcer l'accès aux soins pour tous :**
 - En facilitant l'accès à une consultation dans les 48h.
 - En favorisant l'accès à un médecin traitant.
- **Fluidifier le parcours de soins :**
 - Le parcours lien ville-hôpital, en améliorant l'anticipation pour les sorties d'hospitalisation et en optimisant la transmission des informations.
 - Le parcours plaies chroniques, en favorisant l'interconnaissance des acteurs et en développant des protocoles de soin.
 - Le parcours des personnes âgées, en communiquant sur les ressources du territoire auprès des professionnels comme des patients et des aidants de façon à installer une dynamique de coordination.
- **Améliorer les conditions d'exercice des professionnels**
 - En rendant le territoire attractif.
 - En investissant dans la formation.
 - Par l'interconnaissance.
- **Apporter une réponse sanitaire aux crises graves**

Coordination

☎ 07 49 91 43 80

✉ coordination.cptscentremorbihan@gmail.com

Mener des actions de prévention :

- À destination des personnes âgées afin de sensibiliser les professionnels à la prise en charge de la personne âgée et mener des actions de prévention .
- Sur les risques cardiovasculaires en favorisant l'interconnaissance des professionnels et en menant des actions afin de prévenir les risques cardiovasculaires
- Sur les troubles du neurodéveloppement (TND) afin de favoriser un développement harmonieux de l'enfant et sensibiliser les professionnels du territoire aux signes d'alerte
- Sur les cancers et leur dépistage en menant des actions de prévention et de dépistage des cancers.
- Sur les addictions et la santé mentale en améliorant la lisibilité des actions de prévention en santé mentale, et en sensibilisant les professionnels de santé libéraux aux comportements à risque pour mieux accompagner les usagers.

Anticiper les crises sanitaires



PRENDRE SOIN DE MOI

LE CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

Le Centre Médico-Psychologique (CMP) est un lieu de soins publics qui offre des consultations médico-psychologiques et sociales à toute personne en difficulté psychique.

Renseignements auprès du CMP de Baud :

 **chemin de kermarrec, 56150 Baud**  **02 97 08 00 29**

LA MUTUELLE COMMUNALE

La ville de BAUD a signé une convention avec la mutuelle MUTUALIA et la mutuelle AXA. Elles proposent pour tous les habitants de BAUD une offre personnalisée de complémentaire santé qui s'adapte à toutes les situations.

Elles permettent de bénéficier de tarifs avantageux et de la garantie d'un bon niveau de remboursement.

Sans questionnaire de santé et sans limite d'âge.

MUTUALIA

 **06 88 19 38 26**

AXA

 **07 67 47 42 89**

LES ACTIONS DE PRÉVENTION

Mener des actions de prévention

Des consultations régulières chez mon médecin traitant et une bonne hygiène de vie, vont me permettre de rester en forme le plus longtemps possible.

Registre des personnes vulnérables

Les personnes fragiles et isolées, personnes âgées ou en situation de handicap, peuvent, à leur demande, ou requête d'un tiers, figurer sur un registre nominatif. Ces informations permettent une veille de la Ville et du CCAS pour apporter rapidement, si besoin, conseils et assistance.

Ce registre est également communiqué au Préfet, sur sa demande, à l'occasion du plan d'alerte et d'urgence, dans le cadre de l'organisation et de la coordination des interventions à domicile.

Inscriptions et renseignements : CCAS de Baud



PRENDRE SOIN DE MOI

QUELQUES CONSEILS

Activité physique ne rime pas forcément avec sport

Tout exercice qui fait bouger le corps et dépense de l'énergie est bénéfique : jardiner, bricoler, monter des escaliers, promener son chien... L'important est la régularité. Il est préférable de bouger 10 à 30 minutes par jour que 3 heures une fois par semaine.

Avec l'âge, on a tendance à croire qu'il faut moins manger

Au contraire, on dépense plus de calories à l'effort, nécessitant un apport énergétique plus important. L'équilibre et la diversité sont essentiels pour une alimentation saine, en mangeant de tout avec modération et en privilégiant les fruits et légumes de saison.

Comment conserver un esprit vif et alerte ?

La clé est de multiplier chaque jour les occasions de stimuler son cerveau, en participant à des activités physiques et intellectuelles, en restant ouvert aux autres, en nouant de nouvelles relations et en s'amusant.

Troubles de la mémoire ?

Les consultations mémoire sont ouvertes aux personnes présentant des troubles de la mémoire et/ou des troubles cognitifs. Elles permettent de bénéficier d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée.

Plus de renseignements auprès du SSIAD de Locminé BAUD

 [02 97 60 08 34](tel:0297600834)

Et bien d'autres conseils sur le site : www.pourbienvieillir.fr 

ME DÉPLACER

EN VOITURE

La sécurité

Des stages de mise à niveau de conduite ou des temps d'information sur la sécurité routière sont ponctuellement organisés par le CCAS de la ville de BAUD.

La carte mobilité inclusion

Elle permet de pouvoir stationner sur les places dédiées aux personnes en situation de handicap. Le dossier est à constituer auprès du CCAS ou de France Services



Le co-voiturage

Il existe plusieurs plateformes de covoiturage dont Ouestgo, une plate-forme publique de mise en relation à l'échelle de la Bretagne et de la Loire-Atlantique pour le covoiturage de proximité.

- Des stationnement violets d'une durée de 45 minutes privilégiés pour les 65 ans et plus.



Trois aires sont à votre disposition gratuitement à Baud :

Pont de Baud : 20 places pour aller vers le sud (Camors – Pluvigner – Vannes)

Gare de Baud : 20 places près de la N24 pour aller vers l'ouest (Languidic – Lorient)

Kermestre : 26 places sur le bord de la N24 pour aller vers le nord (Pluméliau – Bieuzy – Pontivy).

ME DÉPLACER

TRANSPORT À LA DEMANDE



Afin de maintenir le lien social des seniors, de favoriser l'autonomie de ceux-ci et de faciliter les déplacements, le CCAS de Baud propose un service de transport personnalisé pour les seniors baldiviens. Avec un forfait annuel de 15€, le Baldi'Bus passe vous chercher à domicile à l'heure convenue et assure le trajet jusqu'à votre point de RDV.

Le Baldi'Bus est en activité tous les vendredis hors vacances scolaires, mais il faut réserver la veille au minimum !

Plus de renseignements auprès du CCAS de BAUD au [02 97 08 01 46](tel:0297080146)

J'AI BESOIN D'UNE AIDE POUR ME DÉPLACER

Transport pour des rendez-vous médicaux

Des Véhicules sanitaires légers (VSL) existent et peuvent être utilisés sous certaines conditions. Renseignements auprès de la CPAM.

Pour les personnes de 75 ans et plus ayant des difficultés de déplacement ou craignant de sortir seules, **Sortir plus**, dispositif mis en place par la caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, propose un accompagnement par un professionnel. Ce service peut être mis en place pour visiter parents ou amis, aller chez le coiffeur, au restaurant... Une participation financière est demandée, le complément est pris en charge par la caisse de retraite.

Renseignements : [0 971 090 971](tel:0971090971) (Appel non surtaxé).

BIEN VIVRE CHEZ MOI

Prévoir est le maître mot pour bien vivre chez soi le plus longtemps possible. Lorsque cela n'est plus possible avec l'avancée en âge ou que mon logement n'est plus adapté, d'autres lieux de vie existent.

À DOMICILE

Pour profiter sereinement de son chez-soi, quelques aménagements ou une aide au quotidien peuvent être nécessaires.

Pour connaître les aides disponibles, propriétaires ou locataires peuvent contacter le service de rénovation de l'habitat à France Services.

Le guide «**Un habitat sain**» donne de nombreux conseils et astuces pour avoir un habitat sain au quotidien.

Ce guide est disponible en mairie, et au CCAS de BAUD.

Aide à domicile

Le Service d'Autonomie à Domicile peut vous aider dans les tâches du quotidien : ménage, repas, courses... - Contactez le SAD.

Téléalarme

Il s'agit d'un système électronique (sous forme de montre ou médaillon) destiné à apporter une assistance aux personnes lors d'une chute ou d'un malaise – contactez le SAD.

Portage de repas

Lorsqu'il devient difficile de préparer seul ses repas, il est possible de faire appel au service de portage de repas à domicile.
Contactez le CCAS de BAUD.

Demander un logement social

Les logements sociaux sont accordés selon les revenus. Les démarches sont à effectuer en ligne sur : www.demandedelogement56.fr 

BIEN VIVRE CHEZ MOI

ENVISAGER MON NOUVEAU LIEU DE VIE

Parfois, avec l'avancée en âge, le logement n'est plus adapté aux besoins : trop grand, trop éloigné des commerces, pas suffisamment sécurisant... La recherche d'un nouveau lieu de vie peut être, dans ce cas, envisagée.

Des démarches simplifiées existent

Le dossier unique de préinscription : pour simplifier les démarches d'entrée en établissement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD, hébergement temporaire, accueil de jour), ce dossier n'est à compléter qu'une seule fois. Il peut être photocopié puis adressé dans les différents établissements choisis. Il en est de même pour le dossier médical que le médecin n'a qu'à compléter une seule fois.

Vous pouvez télécharger sur le site : www.morbihan.fr 

Les établissements pour personnes âgées dépendantes

Les établissements pour personnes âgées dépendantes accueillent des personnes âgées qui ne peuvent plus vivre chez elles dans un cadre de vie sécurisé.

• Les unités Alzheimer

Certains établissements pour personnes âgées dépendantes ont des unités spécialisées pour accueillir des personnes atteintes de la pathologie d'Alzheimer ou de maladies apparentées.

• Les unités pour personnes handicapées vieillissantes

Certains établissements ont mis en place ces unités qui permettent à des personnes adultes handicapées d'intégrer un établissement avant 60 ans.

Les résidences autonomie

Composées de petits appartements, ces résidences permettent à des personnes encore autonomes qui ne souhaitent plus rester seules, de vivre en structure collective avec des espaces communs : salle de restauration, salle d'activités, espace extérieur...

Les résidences services (Privées à but lucratif)

Ce sont des résidences divisées en petits appartements destinées aux seniors. Les personnes sont autonomes dans leur logement et peuvent bénéficier de différents services collectifs payants.

Les solutions temporaires (les accueils de jour)

Ils accueillent des personnes vivant à domicile durant une journée ou une demi-journée. Ce sont des lieux de partages, d'échanges pour les personnes accueillies. De nombreuses activités y sont proposées. Ils peuvent être spécialisés auprès de certains publics : personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés ou personnes en situation de handicap vieillissantes.

Les hébergements temporaires

Ils accueillent les personnes sur une courte durée. Ils permettent aux personnes qui sortent d'une hospitalisation de se reposer avant un éventuel retour au domicile ou aux familles accompagnant un proche au quotidien de bénéficier d'un temps pour soi.

Renseignements et contact auprès
de l'EAS (voir page 5)



CHOISIR MES LOISIRS

Il existe beaucoup de loisirs et de services à Baud. En fonction de mes centres d'intérêt et de mes envies j'ai le choix des activités.

JE VEUX PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

- La piscine
- Les clubs sportifs
- Les associations
- Les salles de remise en forme
- L'office municipal des sports
- Le Quatro
- L'espace culturel
- Le cinéma

Des brochures sur les activités proposées sont disponibles en mairie.

JE VEUX PRATIQUER UNE ACTIVITÉ CULTURELLE

La commune de BAUD regorge d'activités autour de la culture. De nombreuses visites, ateliers, conférences, spectacles et animations sont proposées.

Le carton voyageur :
Musée de la carte postale



Il propose de découvrir une collection de plusieurs milliers de cartes postales.

LA MÉDIATHÈQUE



L'ACCUEIL ET LA PRESSE :

Située à l'entrée de la médiathèque au niveau 0 du Quatro, vous trouverez des fauteuils confortables pour lire la presse quotidienne et des tables hautes. A l'heure du déjeuner, tout en regardant les infos, vous pourrez vous restaurer.



L'@TELIER :

Cet espace vous offre 8 postes connectés à Internet en accès libre et gratuit pour une session d'une heure. Un animateur est présent pour vous renseigner si besoin.



LE KIOSQUE :

Élément central de la médiathèque, cet endroit hybride permet de vous poser, de lire, de jouer ou écouter des histoires.



LA BD :

La médiathèque dispose d'une collection importante de BD déclinée en jeunesse, adulte, manga et comics regroupés près de la jeunesse.



LES LIVRES SUR LA BRETAGNE ET L'ESPACE GRAINOTHÈQUE :

Devant le kiosque, vous trouverez des centaines d'ouvrages exclusivement consacrés à la région Bretagne, de l'histoire en passant par les sciences ou la vie quotidienne. L'intégralité des bulletins municipaux de la ville de Baud se trouve à cet endroit.



FACILE À LIRE :

L'espace « Facile à lire » propose une sélection accessible de livres pour les personnes en difficulté de lecture ou souhaitant renouer avec la lecture, dans un cadre confortable et convivial.

LA MÉDIATHÈQUE

LA JEUNESSE :

Albums, romans, documentaires pour les tous petits ou livres de contes vous attendent. Deux pupitres pour dessiner ainsi que du matériel de puériculture sont à votre disposition.

ROMANS ADULTE ET DOCUMENTAIRES :

Les romans adultes et les documentaires sont implantés le long des baies vitrées. C'est un espace baigné de lumière où des centaines de romans de tout genre sont disponibles.

LES JEUX VIDÉOS :

Espace de jeux équipé de WIFI. Quatre écrans à disposition. Pour toutes les générations, des petits enfants aux grands parents. Une heure par jour et par utilisateur. Sur inscription à l'accueil.

MUSIQUE – CINÉMA :

3500 CDs et 1700 DVDs balayant tous les genres et tous les styles attendent d'être empruntés. Une platine permet l'écoute instantanée de vinyles disponibles.

LA MEZZANINE :

Prolongement de la médiathèque, cet espace surplombe l'accueil. Vous y trouverez un espace de convivialité. Vous pourrez aussi y découvrir les expositions temporaires renouvelées chaque mois.

Portage de livres

Pour les personnes ne pouvant pas se déplacer, le service de bibliothèque à domicile peut venir vous livrer directement une sélection de livres, CD, films, livres sonores... Les conditions du prêt sont les mêmes que lors d'un emprunt à la médiathèque.

Renseignements à la médiathèque :

 adultebm@mairie-baud.fr  02 97 51 13 19

PARTAGER DES MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

Le club des amis

L'association propose aux séniors des activités physiques, culturelles, solidaires et de prévention, pour une retraite active et des liens sociaux.

Renseignements à la Mairie.

De nombreuses associations

Tels que la pétanque, le groupe d'histoire, la philatélie, le tricot et la couture, les ateliers créatifs. Renseignements à la Mairie.

Envie tout simplement de rencontrer du monde, de discuter autour d'un café ?

Les bénévoles des visites de courtoisie proposent des temps d'échanges conviviaux et de partage - Renseignements au CCAS de BAUD.

Plusieurs associations proposent des séjours ou des sorties à la journée pour les seniors. Une belle occasion de faire des rencontres et de prendre du temps pour soi.

Renseignements au CCAS de BAUD

PARTICIPER À LA VIE LOCALE

Transmettre ma passion, être utile, découvrir de nouvelles personnes, sont autant de raisons pour m'engager dans la vie locale.

DEVENIR BÉNÉVOLE

Un grand nombre d'associations existent à BAUD. Elles participent activement à la vie locale dans des domaines variés : culture, sport, loisirs, solidarité, santé, éducation, environnement...

La liste des associations est disponible à la mairie et sur Internet.

L'association France bénévolat peut aussi renseigner sur les associations existantes sur le territoire en appelant au :  [02 97 01 01 10](tel:0297010110)

AIDANTS : BESOIN DE PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Il existe différentes structures ou dispositifs permettant aux aidantes et aux aidants de prendre du temps pour soi mais aussi à la personne aidée d'être accueillie dans un lieu adapté en toute sécurité et convivialité. Certains dispositifs permettent également une intervention de professionnels à domicile :

- Les accueils de jour
- Les hébergements temporaires
- Les plateformes de répit (aide pour les accompagnants)

Renseignements auprès du CCAS de BAUD et de l'espace autonomie santé

VIVRE EN TOUTE SÉCURITÉ

Afin de vivre en toute sécurité, voici quelques conseils et contacts.

DÉMARCHAGE

Les seniors sont des cibles privilégiées des arnaques en tout genre. Plusieurs associations de défense des consommateurs existent. Elles conseillent et informent afin d'éviter les arnaques (UFC Que choisir, CLCV...).

Quelques conseils

- Je ne connais pas la personne qui se présente à mon domicile. Je n'ouvre pas la porte.
- Si un professionnel se présente sans rendez-vous (agent du gaz, de l'électricité, de la poste...), je lui demande sa carte professionnelle ou son ordre de mission. Je prends le temps de me renseigner. Je ne signe rien sur le moment.
- Si l'offre m'intéresse, je demande un prochain rendez-vous en me faisant accompagner par une personne de confiance.
- Je me méfie des offres trop alléchantes : cadeaux offerts, gains à un tirage au sort, à un jeu...

Plus d'informations et conseils sur le site www.interieur.gouv.fr

VIVRE EN TOUTE SÉCURITÉ

DÉPART EN VACANCES

Lors de départs en vacances ou absences prolongées, il est possible de signaler son absence auprès la brigade de gendarmerie. Des patrouilles peuvent être organisées pour surveiller votre domicile.

Contactez la brigade de gendarmerie de BAUD : ☎ [02 97 51 03 07](tel:0297510307)

Quelques conseils

- 1 - J'informe mon entourage de mon départ (famille, voisinage...).
- 2 - Je fais suivre mon courrier ou je le fais relever par une personne de confiance. Une boîte aux lettres débordant de courriers révèle une longue absence.
- 3 - Je ne laisse pas mes clés sous le paillason, dans la boîte aux lettres, dans le pot de fleurs... Je les confie plutôt à une personne de confiance.
- 4 - Je ne diffuse pas mes dates de vacances sur internet.

Pour plus d'informations et conseils, vous pouvez vous rendre sur les sites

www.interieur.gouv.fr et www.service-public.fr

Vous pouvez également contacter police secours au : ☎ 17

VIDÉOPROTECTION

Chaque entrée et sortie de la ville de Baud sont désormais sous vidéoprotection, tout comme le centre-ville et tous les équipements municipaux. Ce dispositif vise à renforcer la sécurité des habitants et des visiteurs, prévenir les incivilités et faciliter le travail des forces de l'ordre en cas d'incident.



OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES

Partez en vacances l'esprit tranquille : la gendarmerie de Baud propose l'Opération Tranquillité Vacances pour sécuriser votre domicile.

- **Inscription simple** : il suffit de remplir un formulaire disponible en gendarmerie ou en ligne.
- **Surveillance régulière** : pendant votre absence, des patrouilles effectuent des rondes près de chez vous.
- **Contact en cas de problème** : si une anomalie est détectée, vous êtes immédiatement prévenu.

Ce service est entièrement gratuit et permet de partir l'esprit tranquille ! Renseignements auprès de la mairie ou de la gendarmerie.

OPÉRATION TRANQUILLITÉ SENIORS

La ville de Baud met également en place l'Opération Tranquillité Seniors, un dispositif gratuit visant à assurer la sécurité des personnes plus âgées.

- Patrouilles régulières autour des logements signalés.
- Visite des gendarmes à votre domicile pour s'assurer de votre sécurité.
- Conseils de prévention.

Renseignements auprès de la mairie ou de la gendarmerie.

YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise est une activité douce qui aide à rester en forme, à améliorer sa souplesse et à se détendre, tout en restant confortablement assis. Faciles à réaliser, ces exercices sont parfaits pour prendre soin de soi, à son rythme.

POSTURE DU CHAT



Cette posture aide à soulager la tension du dos et du cou. Inspirez et courbez votre dos de manière à regarder le plafond.

POSTURE DES CERCLES



Réalisez cinq cercles avec vos hanches dans le sens horaire, puis cinq dans le sens inverse sans bouger le haut du corps.

POSTURE DU MAÎTRE-AUTEL



Levez les bras, doigts entrelacés, paumes vers le plafond. Étirez-vous en haut, penchez-vous à droite pendant trois respirations, puis à gauche.

POSTURE DE LA JAMBE EN 4



Placez votre cheville droite sur le genou gauche puis penchez-vous légèrement. Tenez cinq respirations, puis changez de côté.

BLOC-NOTES

Besoin de prendre des notes ?
N'hésitez pas, cet endroit est prévu pour ça !

A large rectangular area with a red border and a folded top-right corner, containing 15 horizontal lines for writing notes.

BIEN VIEILLIR À BAUD

LE GUIDE



CCAS de Baud

-  Place Mathurin Martin
-  02 97 08 01 46
-  ccas@mairie-baud.fr
-  www.mairie-baud.fr