



POUR VOUS DÉPLACER

▼ Transgironde proximité

Un rendez-vous chez le médecin, un train à prendre, des courses à faire... Pour des trajets courts et occasionnels.

Transgironde proximité, service payant (à partir de 2,60 € l'aller simple) de transport à la demande proposé par le Département de la Gironde en partenariat avec votre communauté de communes.

Service sur réservation, disponible du lundi au vendredi 8h/19h, sauf les jours fériés : le véhicule passe vous chercher à domicile à l'heure convenue.

Information sur les destinations et inscription préalable auprès du Centre Intercommunal d'Action Sociale de la CDC au 05 57 34 26 37.

▼ Transport municipal

Deux services hebdomadaires gratuits de ramassage en bus pour permettre aux personnes âgées de se rendre dans le bourg :

- le mardi après-midi pour se rendre au local du Club de l'Age d'or (départ à 13h45 et retour vers 17h30)
- le samedi matin pour se rendre au marché ou chez les commerçants (départ à 9h30 et retour vers 11h).

Voici les arrêts effectués par le bus lors de son circuit le mardi et le samedi : avenue des 3 lieues, avenue du Desclaud, lotissement les Peupliers, chemin de Comtesse, avenue de Mélac, rond-point de Marès, avenue des Ecoles, le bourg (pour un autre arrêt, contacter la mairie).

MAIRIE DE TRESSES

5, avenue des écoles
BP 67
33370 TRESSES

05.57.34.13.27
mairie@tresses.org

www.tresses.org



Seniors, Les services qu'on vous propose

Habiter à Tresses



Suivez le guide





POUR VOUS ACCOMPAGNER

▼ Portage à domicile des repas et aide à domicile avec l'ACDB

Que ce soit pour une demande ponctuelle ou régulière, l'association les Coteaux De Bordeaux vous propose les services d'une personne compétente et de confiance pour les emplois d'auxiliaires de vie ou d'aide ménagère auprès des familles. L'association est l'employeur, elle s'occupe des bulletins de salaire, des remplacements. Elle accepte les paiements par chèques emploi service universel. La moitié de vos dépenses est déductible des impôts. Le portage de repas à domicile permet de recevoir les repas de la journée, livrés généralement le matin du lundi au vendredi.

Pour plus d'information, ACDB : 05 56 72 89 94

▼ Le CLIC

Le Centre Local d'Informations et de Coordinations gérontologique de la Rive Droite (CLIC) est un lieu d'accueil, d'écoute, d'information, d'orientation et de conseils où les retraités, les personnes âgées et leur entourage trouveront une réponse aux questions diverses qu'ils se posent.

Le CLIC propose une évaluation, un accompagnement individuel et un suivi de chaque situation.

Le CLIC anime la concertation et la coordination des différents acteurs qui travaillent auprès des personnes âgées.

Le CLIC organise des ateliers de préventions. Il est situé à Cenon 9, avenue de Carnot.

Contact : 05 57 80 00 95.

▼ Plan canicule

Le plan canicule est un dispositif d'alerte. Pour y adhérer il faut s'inscrire auprès de la Mairie. Lors d'épisodes de fortes chaleurs, les services municipaux prendront contact avec vous afin de s'assurer de votre état de santé.

Pour toute information complémentaire contactez la mairie au 05 57 34 13 27.

Pour rappel, en cas de canicule, éviter de sortir aux heures les plus chaudes, passer plusieurs heures dans un lieu frais ou climatisé, maintenir la maison à l'abri de la chaleur, manger normalement, boire environ 1.5l d'eau par jour et donner des nouvelles à son entourage.



POUR VOUS DIVERTIR

▼ Une salle pour les seniors

Les membres des associations de «l'âge d'or» et du «club de tarot» bénéficient d'une salle entièrement refaite pour pratiquer leurs activités. A côté du parking, plus confortable et plus grande, plus lumineuse et surtout de plain-pied, cette salle de la maison du marronnier, est située en plein bourg.

▼ Club de l'âge d'or

Président : Mme Faure,
tel : 05 57 34 11 71.

L'association organise de nombreuses activités tout au long de l'année.

▼ Semaine bleue

Cette semaine, organisée par la municipalité, met les seniors à l'honneur. En octobre, participez à une semaine d'information, d'ateliers et d'animations proposée dans le cadre de la semaine nationale destinée au plus de 65 ans.

▼ Repas des seniors

A l'occasion de la nouvelle année, la mairie organise à la salle de la fontaine, un repas pour les seniors. Bonne humeur et musique sont au rendez-vous annuel.

▼ Et côté culture ?

Une saison culturelle pour tous

La mairie organise des animations sous l'appellation «Culture BazAar». Ces spectacles gratuits et ouverts à tous ont lieu tout au long de l'année. Pour plus d'information contactez-nous au 05.57.34.04.24

▼ A la médiathèque

Coté bibliothèque, vous retrouvez les livres en gros caractères. Des éditions adaptées aux vues qui baissent pour plus de confort de lecture.

Et si vous ne pouvez pas vous déplacer, faites appel au **portage à domicile**, pour que les livres soient livrés chez vous. (rens. 05 57 34 04 24)

Coté multimédia, une sélection de films vous est proposée, certains proposent des sous-titres pour sourds et malentendants et l'audiodescription.