



MAIRIE DE VAYRES

**3F** Clairtienne   
Groupe ActionLogement

# Livret de la résidence intergénérationnelle Simone Veil Vayres



# SOMMAIRE

## P 3-4. BIENVENUE DANS VOTRE RÉSIDENCE

- Mot de bienvenue de Clairsienne
- Mot de bienvenue de Marianne Solidarités

## P 5. AU SEIN DE VOTRE RÉSIDENCE

- La Marianne Attitude
- Votre logement
- Vos services gratuits
- Vos espaces partagés

## P 8. SERVICES PROPOSÉS PAR LES MAISONS DE MARIANNE

- Visites de courtoisie
- Téléassistance

## P 9. SERVICES À LA PERSONNE

- Centre Communal d'Action Sociale

## P 10. PORTAGE DE REPAS

- La Cali
- Au bon goût

## P 15. INFORMATIONS PRATIQUES

- Services médicaux
- Services publics
- Commerces
- Transports

## P 21. GESTES VERTS

# BIENVENUE DANS VOTRE RÉSIDENCE

---

## MOT DU BAILLEUR

CLAIRSIENNE

---



**Jean-Baptiste DESANLIS**  
Directeur Général

Madame, Monsieur,

Le bien-être de nos résidents et le bien vivre ensemble sont au centre de nos préoccupations, de même que l'accompagnement de nos seniors face au risque de perte d'autonomie.

Grâce au partenariat avec la Ville de Vayres et Les Maisons de Marianne, Clairsienne s'est engagée dans ce projet innovant et vous souhaite la bienvenue dans votre nouvelle résidence intergénérationnelle Simone Veil à Vayres.

Dans ce nouveau lieu de vie, vous pourrez bénéficier de logements et services adaptés à vos âges, qui faciliteront votre quotidien et vous permettront de vivre dans un cadre confortable et accueillant.

Les espaces partagés et les activités ont également été pensés pour favoriser le développement du lien social entre résidents et la solidarité.

Nous espérons que vous pourrez y passer des moments conviviaux et agréables voire inoubliables !

Nous vous souhaitons une bonne installation dans votre résidence Simone Veil et vous remettons ce livret pour vous accompagner.

# LE MOT DE MARIANNE SOLIDARITÉS

LES MAISONS DE MARIANNE



**Cédric CHALRET DU RIEU**  
Président de Marianne Solidarités

Bienvenue au sein de votre résidence Maisons de Marianne de Vayres !

Vous résidez dans un habitat intergénérationnel encourageant les valeurs de solidarité, de partage et de bien-être pour tous.

L'ensemble des logements de la résidence est adapté à la perte d'autonomie, et les espaces communs partagés, dont le salon de convivialité, vous permettront de rencontrer vos voisin(e)s pour développer un lien durable et épanouissant.

Pour faciliter ce vivre-ensemble, un animateur-coordonateur sera à votre écoute pour organiser différentes activités en fonction de vos envies.

Aussi, en participant, vous aurez l'occasion de mettre en commun vos savoirs, votre temps, vos talents manuels, intellectuels, culturels ou artistiques... Pour une vie conviviale et riche de découvertes !

Développons les échanges de services : garde d'enfants, covoiturage, aide aux devoirs, travaux de bricolage... Passons des moments conviviaux autour de repas partagés, de loisirs créatifs, de jeux, soyons attentifs à chacun et particulièrement à nos aînés, ouvrons-nous à l'autre, développons notre curiosité... Tout est à construire, à inventer... ensemble.

Nous vous souhaitons le meilleur dans votre nouveau chez vous.

# AU SEIN DE VOTRE RÉSIDENCE

Vivre au sein d'une résidence «Les Maisons de Marianne» comporte des engagements qui visent à offrir à chacun le meilleur cadre de vie possible. En adoptant la « Marianne Attitude », en rencontrant vos voisins et en créant une dynamique de vie collective au sein de votre résidence, chacun d'entre vous pourra se sentir bien et au plus près de ses aspirations.

---

## LA MARIANNE ATTITUDE

MES ENGAGEMENTS...

---

- .....
- 1 Ma bonne humeur et mon sourire j'apporterai,
  - 2 Avec tous mes voisins, dans le respect des différences, j'échangerai,
  - 3 Par un coup de main offert, la solidarité j'encouragerai,
  - 4 Avec l'animateur-coordonateur Marianne Solidarités, un projet, une suggestion, un talent je partagerai,
  - 5 La tranquillité de mes voisins je respecterai,
  - 6 Des petits gestes verts, pour préserver l'environnement, je suivrai,
  - 7 Des espaces partagés, grand soin je prendrai,
  - 8 Le travail de mon (ma) gardien(ne) je considérerai !
- .....

**La joie de vivre dans ma résidence je préserverai, la « Marianne Attitude » j'adopterai !**

---

# VOTRE LOGEMENT

## LES ÉQUIPEMENTS

---

Votre logement au sein de la résidence est entièrement conçu et adapté à l'éventualité d'une perte d'autonomie. Des installations spécifiques y sont présentes, nous vous remercions de les conserver en l'état.



### SALLE DE DOUCHE

La salle de douche est équipée d'un bac de douche extra-plat et de barres de maintien placées au niveau de la douche et des sanitaires.



### WC RÉHAUSSÉS

Des toilettes réhaussées peuvent être installées dans votre salle de douche si vous le souhaitez. La demande est à effectuer directement auprès de votre animateur-coordonateur.

---

# VOS SERVICES GRATUITS

## LES MAISONS DE MARIANNE

---

Les services ci-dessous sont détaillés au chapitre « Services proposés par Maisons de Marianne » de ce livret. Pour toute question ou pour la mise en place de ces derniers, n'hésitez pas à vous adresser à votre gestionnaire !



### VISITES DE COURTOISIE

Vous vous sentez seul(e), ressentez le besoin d'échanger ? Votre animateur-coordonateur peut assurer des visites de courtoisie à votre domicile sur simple demande.



### TÉLÉASSISTANCE

Sur simple demande médicale, l'installation d'une téléassistance permet de détecter au sein du logement les situations à risques et d'intervenir 24h/24 et 7j/7. Adressez-vous à votre animateur-coordonateur.



### DÉFIBRILLATEUR

Un défibrillateur est à disposition dans le hall d'accueil principal pour la sécurité de tous. Nous encourageons les résidents qui le souhaitent à suivre la formation pour son utilisation.



### LIVRET DE SOLUTIONS AUTONOMIE

Un catalogue de solutions identifiées par Les Maisons de Marianne pour prolonger l'autonomie dans votre logement est disponible sur simple demande auprès de votre animateur-coordonateur.

---

# VOS ESPACES PARTAGÉS

POUR SE RENCONTRER ENTRE VOISINS

---



## SALON DE CONVIVIALITÉ

Un grand salon de convivialité au rez-de-chaussée est accessible à tous les résidents durant les horaires de présence de votre gestionnaire. Venez simplement y prendre une collation grâce à la tisanerie ou apportez votre passe-temps favori.

De nombreuses animations et ateliers peuvent y être organisés : loto, chant, jeux de société, yoga, sophrologie, etc. Confiez-nous vos envies : un questionnaire vous a été remis en ce sens, votre retour nous est précieux.

Le salon peut également être réservé auprès de votre gestionnaire pour une utilisation le soir ou le week-end à destination de tous les résidents (pas d'évènement privé).



## ESPACE BIEN-ÊTRE

Les Maisons de Marianne vous propose des services assurés par des prestataires locaux. Vous pourrez y faire appel selon vos besoins, directement à domicile ou dans l'espace bien-être prévu à cet effet.

Retrouvez les coordonnées et les tarifs des différents prestataires intervenant au sein de votre espace bien-être à l'entrée de celui-ci.

# SERVICES PROPOSÉS PAR LES MAISONS DE MARIANNE

Ces services sont mis gratuitement à disposition des résidents par Les Maisons de Marianne.

---

## VISITES DE COURTOISIE

LES MAISONS DE MARIANNE

---



Des visites de courtoisie peuvent être réalisées à votre domicile sur simple demande auprès de votre animateur-coordonateur.

**Tarif :** Gratuit  
**Horaires de fonctionnement :** Durant les horaires de présence de votre animateur-coordonateur

Nous vous proposons de venir à votre rencontre chaque semaine pour échanger, vous écouter et vous accompagner.

---

## TÉLÉASSISTANCE

VITARIS

---



Un système de téléassistance à domicile fonctionnant 24 heures/24, 7 jours/7 pour gagner en confort et rassurer les proches.

**Tarif :** Gratuit  
**Conditions :** Sur prescription médicale.  
Demandez l'installation de cet équipement auprès de votre animateur-coordonateur

Un système de téléassistance (comportant un déclencheur à porter en bracelet ou en médaillon) couplé à un détecteur de mouvement, peut être installé dans votre logement sur simple prescription médicale. Dans le cas où vous n'auriez pas été détecté par le boîtier dans les 12h ou que vous activez le bouton de votre médaillon, un message d'alerte est envoyé aux équipes de « Vitaris » qui prennent contact avec vous via un interphone. Si nécessaire la procédure d'alerte est lancée auprès des personnes que vous aurez déterminées au préalable et peut aller jusqu'à l'envoi des secours.

# SERVICES À LA PERSONNE

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

VAYRES

Le Centre Communal d'Action Sociale de Vayres développe un large dispositif en faveur des personnes en difficulté. Il assure de nombreuses prestations tout en veillant à apporter un accompagnement approprié aux besoins exprimés par la population.

### Contact :

Muriel Viron  
44 avenue de Libourne - 33870 Vayres  
05 57 55 25 55  
ccas@mairie-vayres.fr

### Aides sociales diverses :

- Aide à la constitution de dossiers : MDPH, CMU, Aide au logement
- Instruction des dossiers d'aide sociale, demande de transport Transgironde et sésame, obligation alimentaire, domiciliation
- Aide alimentaire par le biais du secours populaire après étude de la situation par une assistante sociale

Pour chacun de ces services, il est important de téléphoner soit pour prendre rendez-vous soit pour avoir des informations complémentaires, notamment connaître les documents nécessaires à certaines démarches.

## SERVICE D'AIDE À DOMICILE

VAYRES

Évaluation des besoins des bénéficiaires, constitution et suivi des dossiers. Ce service s'adresse en priorité aux personnes âgées et/ ou handicapées.

### Contact :

CCAS  
Betty Estrade  
44, avenue de Libourne  
33870 Vayres  
T/ 05 57 55 25 55  
amdvayres@mairie-vayres.fr

# PORTAGE DE REPAS

## PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

VAYRES

### La Cali

Le portage communautaire de repas à domicile est un service à caractère social qui participe au maintien à domicile en palliant les difficultés liées à l'organisation des repas et qui permet de prévenir l'isolement en maintenant un lien social.

<b>Téléphone :</b>	05 57 55 61 97
<b>E-mail :</b>	portage@lacali.fr
<b>Site internet:</b>	www.lacali.fr
<b>Livraison :</b>	Les repas sont préparés par un traiteur qui en assure la livraison. Le service propose les repas de midi, du lundi au dimanche. Les repas sont livrés du lundi au vendredi, entre 8h et 12h30, toute l'année (sauf jours fériés).
<b>Les plateaux repas sont composés :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• d'un potage ou d'une entrée au choix de la personne,</li><li>• d'un plat principal,</li><li>• d'un dessert,</li><li>• d'un pain individuel de 120 g à la demande du bénéficiaire.</li></ul>
<b>Conditions d'admission :</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• être domicilié sur le territoire de La Cali,</li><li>• être en perte d'autonomie durable ou momentanée,</li><li>• être isolé socialement et/ou géographiquement.</li></ul>
<b>Comment ?</b>	Toute demande de portage fait l'objet d'une évaluation à domicile, préalable obligatoire à la mise en place du service. Cette évaluation permet de mesurer le besoin, d'informer sur les modalités de la prestation, d'apporter une information sur l'ensemble des dispositifs de maintien à domicile existants et de déterminer le montant de la participation financière à la charge du bénéficiaire.
<b>Combien ?</b>	Une tarification différenciée est appliquée prenant en compte la situation du bénéficiaire (seul ou en couple) et les revenus du ménage. La participation de La Cali varie donc suivant le niveau de revenu du ménage. La participation financière directe de La Cali sur le prix de repas facturé permet ainsi au plus grand nombre d'utilisateurs de bénéficier de ce service.

# PORTAGE DE REPAS

VAYRES

## Au bon goût

Service assuré 7jrs/7. Vous choisissez votre fréquence de livraison (1,2,3 repas/semaine ou tous les jours). Tout public peut en bénéficier : personnes âgées, dépendantes, malade. Service assuré 7jrs/7. Propose des régimes personnalisés.

<b>Téléphone :</b>	05 57 49 41 30 ou 06 82 38 02 04
<b>Adresse :</b>	22 b Avenue de Verdun - 33620 Lapouyade
<b>Livraison :</b>	1,2,3 repas/semaine ou tous les jours
<b>Pour qui ?</b>	Tout public peut en bénéficier : personnes âgées, dépendantes, malades, convalescentes, entreprises, collectivités, particuliers, vie active
<b>Horaires :</b>	Entre 7h30 et 12h00
<b>Comment ?</b>	Les repas sont livrés « chez vous » en livraison froide

# INFORMATIONS PRATIQUES

Nous vous indiquons dans cette partie les contacts utiles se situant à proximité de la résidence.

## SERVICES MÉDICAUX

VAYRES

### MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Jean-Jacques Pinaud, Marie Marchesseau	41-43 Résidence du Stade, 33870 Vayres	05 57 74 83 58 Rendez-vous sur doctolib.fr
---	---	---

### HÔPITAL

Hôpital Robert Boulin	112 rue de la marne, 33500 Libourne	05 57 55 34 34
-----------------------	--	----------------

### OSTÉOPATHES

Julien Coquery	41-43 Résidence du Stade, 33870 Vayres	05 57 24 94 71 www.osteocoquery.com
----------------	---	--

Lucie Devaux	1 route de Toulouse, 33870 Vayres	06 52 10 81 07
--------------	--------------------------------------	----------------

Valentine Pichon	14 avenue Libourne, 33870 Vayres	07 49 43 52 42
------------------	-------------------------------------	----------------

### INFIRMIÈR(E)S

Florence Dumestre, Elodie Duchamps, Sandrine Atlan, Eloïse Ballet, Jordan Tissier, Véronique Pichet	41-43 Résidence du Stade, 33870 Vayres	05 57 74 71 30 Rendez-vous sur doctolib.fr
--	---	---

Estelle Dauvergne	1 route de Toulouse, 33870 Vayres	05 40 20 17 14 06 15 63 50 48
-------------------	--------------------------------------	----------------------------------

Betty Lafon Laura Bresson	14 avenue Libourne, 33870 Vayres	05 24 08 78 99
------------------------------	-------------------------------------	----------------

### PODOLOGUE / PÉDICURE

Isabelle Tallier Navari	41-43 Résidence du Stade, 33870 Vayres	05 57 74 71 30
-------------------------	---	----------------

### DIÉTÉTICIENNE - NUTRITIONNISTE

Anne Vanraët	41-43 Résidence du Stade, 33870 Vayres	06 71 19 65 45
--------------	---	----------------

MÉDECINE CHINOISE  
ÉNERGÉTIEN  
(ÉNERGÉTIQUE CHINOISE)

Marcel Grossetie 1 route de Toulouse,  
33870 Vayres 06 35 12 40 68

DENTISTES

Henry d'Argaignon  
Louise Marion  
Benjamin Cazaux 14 avenue Libourne,  
33870 Vayres 05 57 74 83 42

ORTHOPHONISTES

Sonia Fraise  
Emeline Sacri  
Jeanne Boulinaud 12 place du 8 mai 1945,  
33870 Vayres 05 57 74 89 26

LABORATOIRE D'ANALYSE  
MÉDICALE

Biolib Unilabs 14 avenue Libourne,  
33870 Vayres 05 57 84 92 92

SOPHROLOGIE

Verlaine Anton 41-43 Résidence du Stade,  
33870 Vayres 06 22 75 82 74  
Rendez-vous sur doctolib.fr

KINÉSITHÉRAPEUTES

Marion Mellé  
Isabelle Le Priol  
Frédéric Latour  
Cyril Birkner 42 résidence du stade,  
33870 Vayres 06 22 75 82 74  
Rendez-vous sur doctolib.fr

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Hélène Bochet 41-43 Résidence du Stade,  
33870 Vayres 07 82 71 55 21

PSYCHOTHÉRAPEUTE

Céline Garnier 1 route de Toulouse,  
33870 Vayres 06 15 64 03 33

## CENTRES DE RADIOLOGIE

Centre de radiologie	52 rue Jules Simon, 33500 Libourne	05 57 51 01 26
Cabinet d'imagerie médicale	89 avenue du Général de Gaulle, 33500 Libourne	05 57 51 08 02
Centre d'imagerie médicale	15-19 allée Robert Boulin, 33500 Libourne	05 57 51 88 81

## CLINIQUE

Clinique Chirurgicale Du Libournais	119 Rue de la Marne, 33500 Libourne	08 26 30 55 00
--	--	----------------

## VÉTÉRINAIRE

Dolce Veto	13 avenue Izon, 33870 Vayres	05 57 24 73 54
------------	---------------------------------	----------------

# SERVICES PUBLICS

VAYRES

## MAIRIE DE VAYRES

Mairie	44 avenue de Libourne, 33870 Vayres	05 57 55 25 55
--------	--	----------------

**Horaires :** Les horaires varient selon les périodes

## BIBLIOTHÈQUE

Bibliothèque municipale de Vayres	44 avenue de Libourne, 33870 Vayres	05 57 55 19 30
--------------------------------------	--	----------------

**Site internet :** [bibliotheque@mairie-vayres.fr](mailto:bibliotheque@mairie-vayres.fr)  
[www.bibliotheque-vayres.net](http://www.bibliotheque-vayres.net)

## POLICE

Police municipale	44 avenue de Libourne, 33870 Vayres	06 81 56 53 09
-------------------	--	----------------

## GENDARMERIE

Gendarmerie	10 avenue Georges Clémenceau, 33500 Libourne	05 57 55 11 40
-------------	---	----------------

## LA POSTE

La Poste	Place du Gestas, 33870 Vayres	05 57 74 85 00
----------	----------------------------------	----------------

## PÔLE RECYCLAGE

SMICVAL Market	8 route de Videau, 33870 Vayres	05 57 84 74 00
----------------	------------------------------------	----------------

Il a pour ambition de faire changer la vision des déchets, pour redonner de la valeur aux objets et matériaux pour leur seconde vie. Il sera possible de donner, prendre, recycler afin de renforcer le réemploi, maximiser le recyclage et finalement réduire au maximum l'enfouissement. Cette organisation devrait permettre de réduire massivement l'enfouissement et ainsi relever le défi Zéro Déchet, Zéro Gaspillage, lancé au territoire par le Smicval.

**Comment obtenir votre carte d'accès :**

**En remplissant le formulaire de demande disponible :**

- Sur le site internet [www.smicval.fr](http://www.smicval.fr)
- Sur demande auprès des services du Smicval : [contact@smicval.fr](mailto:contact@smicval.fr) ou 05 57 84 74 00

**Votre demande de carte doit impérativement être accompagnée des justificatifs demandés :**

Pour un particulier

- justificatif de domicile de moins de 3 mois

**Ouverture :**

- Du lundi au samedi
- Vendredi et samedi : uniquement sur rendez-vous
- Période été : du 1er mars au 31 octobre de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00
- Période hiver : du 1er Novembre au 29 février de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

# COMMERCES

VAYRES

## MARCHÉ

Marché de Vayres

-

-

**Ouverture :** Tous les dimanches matin sur la place du Gestas.

## BOULANGERIE

Boulangerie La Baloutine

1 avenue de Libourne,  
33870 Vayres

05 57 74 66 96

**Ouverture :** Lundi au samedi de 5h00 à 19h45  
Dimanche et jours fériés de 5h00 à 13 h00

## OPTICIEN

Olivier Lalanne

Place du Gestas,  
33870 Vayres

0 826 96 39 63  
(20€/mn ou 0,50€/appel + prix appel)

## PHARMACIE

Pharmacie Carbonnel Catherineau

1 rue du Dr Marc Pinot,  
33870 Vayres

05 57 74 85 22

Retrouvez l'ensemble des commerçants de la ville sur le site de la ville de Vayres sur <http://www.mairie-vayres.fr/>

## SALON DE TOILETTAGE

Esthétique chien

14 avenue de Libourne,  
33870 Vayres

09 75 82 99 89

# BIEN-ÊTRE

VAYRES

## COIFFEUR

Mickael Roman

Place du Gestas,  
55 avenue de Libourne,  
33870 Vayres

05 57 74 82 19

## ESTHÉTICIENNES

Rêve de beauté

1 Place Gestas,  
33870 Vayres

09 54 06 39 77

France Esthétique

32 Rue des Gastineaux,  
33870 Vayres

07 77 03 87 46

# ASSOCIATIONS

VAYRES

## CLUB AMITIÉ ET LOISIRS

Madame Bensacq et Mr Michel

33870 Vayres

05 57 74 88 06

### Où ?

Salle du blason tous les mardis de 14h00 à 17h00

Salle Polyvalente tous les 1<sup>er</sup> mercredi du mois

Promenade au coeur du Vayres tous les jeudis en hiver à 14h00 et en été à 9h00

## CLUB INFORMATIQUE DE VAYRES

Jean-Michel Florit

Salle de la RPA  
33870 Vayres

06 03 15 16 20

### Description :

Initiation et perfectionnement, surfer sur internet, écrire des textes, retoucher des photos, etc. Une section « Image et Son » accueille les amateurs de photos pour aider à traiter les images, à monter des diaporamas..

### Horaires :

Tous les mardis de 14h00 à 18h00

## LA MAIN VAYRES'TE

Pol Guion

33870 Vayres

05 57 84 99 92

### Email :

polguion@gmail.com

### Site internet :

www.lamainvayreste.fr

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Evelyne Rubio  
ou Arlette

44 avenue de Libourne  
33870 Vayres

06 22 23 38 28  
ou 06 30 55 80 49

### Description :

Gymnastique globale, classique, échauffements, musculation et étirements sont au programme. Venez travailler la souplesse de vos articulations et vous maintenir en forme dans une ambiance sympathique et conviviale

### Site internet :

rubioevelyne@gmail.com

## ASSOCIATION GAM'BERGE

Emma Torrao

-  
33870 Vayres

06 82 51 62 85

**Description :** L'objectif est de concevoir et mettre en place des actions et des outils pédagogiques dans le but d'accompagner toute personne souhaitant découvrir l'environnement naturel du territoire Libournais. Elle oeuvre essentiellement dans le domaine de l'Education à l'Environnement afin de sensibiliser le plus de personne à l'écocitoyenneté.

**E-mail :** asso.gamberge@hotmail.fr

## AU COEUR DE LA FÊTE

Sylvie Varry

-  
33870 Vayres

07 81 01 77 76

**Description :** Organisation de manifestations associant une association caritative

**E-mail :** aucoeurdenoel33@gmail.com

## COMITÉ DES FÊTES

Julie Lacombe

-  
33870 Vayres

06 73 10 89 20

**Description :** Organisation de fêtes locales et animations communales

**E-mail :** vayres.comitedesfetes@gmail.com

## LES P'TITS BOUCHONS VAYRAIS

Nathalie Marescaux

-  
33870 Vayres

07 89 54 39 08

**Description :** Association d'animation locale souhaitant créer des liens intergénérationnels

**E-mail :** lesptitsvouchonsvayrais@gmail.com

Retrouvez l'ensemble des associations sur le site de la ville de Vayres sur <http://www.mairie-vayres.fr/>

# TRANSPORTS

VAYRES

## TRANSPORT À LA DEMANDE

Le Cali Bus

-

05 57 25 01 51

Le service de transport de personnes à mobilité réduite est un service dédié aux personnes en situation de handicap, en perte d'autonomie permanente ou momentanée nécessitant une aide au déplacement. Il peut être utilisé pour les rendez-vous médicaux, les courses, les démarches administratives, les visites de la famille, les activités culturelles ou de loisirs.

Ce service ne se substitue pas aux taxis ou véhicules sanitaires. Il exclut les trajets réguliers de type professionnel ou scolaire.

### Conditions d'accès au service :

- Être en situation de handicap
- Être en perte d'autonomie momentanée
- Être âgé de 75 ans et plus

Téléphone : 05 24 24 21 68

Site internet : [transportpmr@lcali.fr](mailto:transportpmr@lcali.fr)

**Réservation :** Je réserve par téléphone au 09 77 400 804 ou en ligne sur <https://cali.centrale-mobilite.fr/> à l'aide de mon adresse mail.

- Réservation au plus tard la veille du déplacement avant 17h30 par téléphone.
- Pour un déplacement le lundi, la réservation est à effectuer le vendredi avant 17h30.
- Les réservations peuvent être anticipées jusqu'à 1 mois.

## GARES

Gare de Vayres	Place du Gestas, 33870 Vayres	<a href="https://www.ter.sncf.com">https://www.ter.sncf.com</a>
Gare de Libourne	65 rue Pline Parmentier, 33500 Libourne	08 36 35 35 35 08 36 67 68 69

## CITRAM

CITRAM	8 rue Corneille, BP 223, 33042 Bordeaux Cedex	05 56 43 68 43
--------	--	----------------

## AÉROPORT

Aéroport de Bordeaux	33700 Mérignac cedex 40, 33042 Bordeaux	05 56 34 50 50
----------------------	--	----------------

## AMBULANCE GROUPE 33

M. Quinsac	9 avenue d'Embeyrès, 33500 Libourne	05 57 74 76 23
------------	--	----------------

# NUMÉROS D'URGENCE

VAYRES

## URGENCES

Pompiers	18
S.A.M.U.	15
Police / Gendarmerie	17
Gendarmerie de Libourne	05 57 50 82 00
Centre antipoison	05 56 96 40 80
Ambulance groupe 33	05 57 74 76 23
Croix rouge	08 00 85 88 58
Allô escroquerie	08 11 02 02 17
Allô enfance en danger	119
Violence conjuguales infos	3919
Accueil sans Abri	115
Enfants disparus	116 000
Sida Info Service	0800 840 800

# GESTES VERTS



## AÉRATION

- **Aérez régulièrement votre logement**, 10 minutes par jour. L'hiver, pensez à éteindre vos radiateurs le temps de cette aération !
- **N'obstruez pas les bouches d'aération**, et pensez à les nettoyer 2 à 3 fois par an. Elles sont essentielles pour renouveler l'air de votre logement.
- **Ne raccordez pas une hotte aspirante à la bouche d'extraction de l'air.** C'est interdit et dangereux.



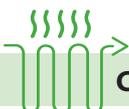
## APPAREILS MÉNAGERS

- **Pensez à éteindre les veilles de vos appareils** (Hi-Fi, TV, lecteur DVD, ordinateur...) avec une multiprise munie d'un interrupteur. Cela peut permettre de réaliser une économie de 80 à 150 € par an.
- **Choisissez en priorité des appareils classés A** : ils consomment trois fois moins que ceux de classe C.
- **Placez les équipements de froid loin des sources de chaleur** et réglez-les à la bonne température : + 5 °C pour un réfrigérateur, - 18 °C pour un congélateur.
- **Dégivrez votre réfrigérateur tous les 6 mois** s'il n'a pas de système automatique. Dépoussiérez la grille située à l'arrière pour conserver ses performances.
- **Une lessive à 30 °C ou 40 °C suffit** si le linge n'est pas très sale ; pour les lave-vaisselle, utilisez le programme éco.
- **Contrôlez le bon état de vos prises de courant** et des cordons d'alimentation de vos appareils électriques. Ne surchargez pas vos multiprises, elles pourraient chauffer et provoquer un incendie.



## BRUIT

- **Évitez de marcher en chaussures**, notamment en chaussures à talons, dans votre logement.
- **Privilégiez les appareils ménagers silencieux** et évitez de claquer les portes.
- **Prévenez vos voisins** lorsque vous faites du bruit de façon exceptionnelle.



## CHAUFFAGE

- **La température idéale du logement est de 19°C.** Augmenter votre chauffage, c'est augmenter considérablement votre facture d'énergie !
- **Fermez les volets et les rideaux dès la tombée de la nuit** pour conserver la chaleur.
- **Évitez les chauffages d'appoint** qui consomment beaucoup d'énergie et peuvent être dangereux.
- **Veillez à ne rien déposer sur les radiateurs** et dépoussiérez-les régulièrement.



## CUISINE

- **Couvrez les casseroles lors de la cuisson** : l'ébullition est quatre fois plus rapide.
- **Utilisez des nettoyeurs écolabellisés** : ils garantissent une réduction des impacts environnementaux du produit tout au long de son cycle de vie.



## DÉCHETS

- **Recyclez les piles, les ampoules et les médicaments** : en les déposant dans les containers adaptés (magasins de bricolage, supermarchés, pharmacies).
- **Utilisez moins d'emballages** : en privilégiant l'eau du robinet et en faisant vos courses avec des sacs réutilisables.
- **Respectez les consignes de tri** :



### BAC CARTONS

Cartons, boîtes métalliques, journaux, bouteilles et flacons en plastique.



### BAC VÉGÉTAUX

Déchets végétaux.



### BAC VERRES

Pots et bocaux en verre, bouteilles en verre.



### BAC CLASSIQUE

Les autres déchets : déchets alimentaires, barquettes, sacs plastiques, etc.

Une seule erreur de tri peut conduire au **refus de l'intégralité du bac**. En cas de doute, jetez dans le **bac classique**.



## PÔLE RECYCLAGE (SMICVAL MARKET)

Elle accepte les gravats, végétaux, huiles, papiers, verres, matériels informatiques, gros objets, etc. Retrouvez ses horaires d'ouverture dans la partie « informations pratiques » de ce répertoire.



## EAU

- **Évitez de laisser couler l'eau inutilement** : utilisez un verre pour vous rincer les dents. **Faites fonctionner le lave-vaisselle et le lave-linge lorsqu'ils sont pleins**, et privilégiez les cycles économiques.
- **Si votre facture augmente sans raison, n'hésitez pas à chercher une fuite potentielle** et à en parler avec votre gestionnaire.
- **Si vous installez un mousseur 6l/mn sur le robinet** vous pouvez économiser jusqu'à 30% sur votre consommation.



## ÉCLAIRAGE

- **Remplacez les ampoules classiques** (à incandescence et halogènes) par des ampoules basse consommation ou à LED qui consomment quatre à cinq fois moins d'énergie et durent six à dix fois plus longtemps.
- **Éteignez les lumières en quittant la pièce.**
- **Nettoyez régulièrement les vitrages**, ainsi que les lampes et les abat-jour.





*Les Maisons de Marianne*