

Mobilités

Twisto tarification solidaire

Destinée aux personnes fragiles, la tarification solidaire offre des réductions plus importantes ou la gratuité des déplacements en bus et en Tramway. Notamment aux personnes âgées de plus de 65 ans non imposables sur le revenu.

Twisto Access

Grâce à ses véhicules adaptés, Twisto Access permet aux personnes à mobilité réduite de se déplacer toute l'année sur le territoire de la Communauté urbaine de Caen la mer.

Twisto Flex

Twisto Flex est un service de mobilité sur réservation flexible, simple et pratique. Il vous permet de voyager où vous le souhaitez à l'intérieur de la zone d'un point d'arrêt à un autre ou de rejoindre l'une des lignes fortes du réseau Twisto en correspondance.

📞 **Twisto : 02.31.15.55.55**

Aide à l'achat d'un vélo électrique

Afin de soutenir le déploiement des modes de déplacement actifs sur le territoire, Caen la mer et Thue et Mue participent aux dispositifs d'aides à l'achat de vélo à assistance électrique (VAE). Pour l'achat d'un VAE neuf, les aides peuvent aller jusqu'à 200€ selon les revenus.

📞 **Contactez votre mairie**

Séances cinéma

Deux films (jeunesse/grand public) sont diffusés une fois par mois au Studio à Bretteville-l'Orgueilleuse. Les films sont annoncés environ 15 jours avant leur diffusion.

Handuo Tandem

Accompagne gratuitement des personnes nécessitant de l'aide au déplacement (en situation de handicap/fragilisées), pour des trajets au sein de Caen la mer. Accompagnement du lieu de départ jusqu'à la destination souhaitée, en utilisant les transports en commun ou le véhicule de l'utilisateur.

📞 **02.50.28.66.40**

Allons-y ensemble

Allons-y ensemble

Un partenariat entre le Théâtre, la Comédie de Caen et la commune de Thue et Mue permet de bénéficier de place de spectacle à tarif préférentiel avec un départ en covoiturage.

📞 **07.50.81.88.49**

Pratiquer une activité

Annuaire des associations

Diverses associations du territoire proposent des activités variées (randonnées, jeux de société, peinture, scrabble, ateliers culinaires, jardinage...). Un annuaire recense toutes les associations du territoire.

Pour le consulter, rendez-vous en mairie ou sur le site thueetmue.fr > Accès rapide > Associations

Le Guide du BIEN VIEILLIR

JANVIER 2026



C.C.A.S

Centre Communal d'Action Sociale

Le C.C.A.S constitue l'outil principal de la commune pour mettre en œuvre les solidarités et organiser l'aide sociale au profit des habitants de la commune. Ainsi, le C.C.A.S a pour rôle de lutter contre l'exclusion, d'accompagner les personnes âgées, de soutenir les personnes souffrant de handicap.... Il propose également des visites de courtoisie.

☎ 02.31.36.11.12

C.L.I.C

Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique

Les missions du C.L.I.C :

- lieu ressources pour toutes les informations en lien avec les seniors (accès droits, téléalarme, listes Ehpad, listes résidences autonomie...)
- mise en place d'actions collectives de formation et de prévention pour les personnes âgées, les aidants et les professionnels (ateliers d'informations, théâtre forums, réunions à thème...).

☎ 02.14.47.50.74

Ateliers numériques

Des ateliers gratuits d'initiation au numérique ont lieu chaque premier lundi du mois, sur réservation, à la médiathèque La Croisée des Mots, place des Canadiens à Bretteville-l'Orgueilleuse.

☎ 02.31.80.47.07

Mutuelle communale

Mutuelle AXA

Ce dispositif solidaire s'adresse aux personnes pour qui le coût d'une mutuelle est lourd à supporter ou qui ne disposent pas de mutuelle obligatoire dans le cadre de leur emploi salarié : retraités, étudiants, demandeurs d'emploi ou encore auto-entrepreneurs.

☎ 06.20.36.20.60

Adapter son logement

Maison de l'Habitat

Pour obtenir des informations sur la location, l'accession, la rénovation et l'adaptation d'un logement, contacter la Maison de l'Habitat.

☎ 02.31.38.31.38

Silver Appart Caen la mer Habitat

Appartement témoin aménagé à Caen, pour montrer aux seniors comment faciliter leur vie quotidienne à leur domicile et gagner en confort, en sécurité et en autonomie.

☎ Pour le visiter : 02.31.86.70.50

Collecte encombrants

Collecte des encombrants

Caen la mer propose un service de collecte des encombrants à domicile gratuit, réservé aux personnes âgées de 75 ans et plus ou en situation de handicap, dans la limite de 3 collectes par an et de 2m³ par collecte.

☎ 02.31.30.43.04

Téléassistance

Des dispositifs d'écoute et d'assistance permettant de rester autonome chez vous, en toute sécurité, existent sur le territoire. Un accident, une chute, un malaise, une angoisse, vous êtes reliés 24 h/24, 7 j/7 à une centrale d'écoute. Ces dispositifs vous permettent de communiquer sans utiliser votre téléphone et d'alerter vos proches ou les secours.

Parmi eux :

- « **Télé assistance Calvados** » mis en place par le Département du Calvados auprès de Vitaris est ouvert à tous les Calvadosiens vivant à domicile ou en résidence autonomie.

☎ 02.31.99.04.62

- « **Présence verte** » est un groupe implanté partout en France qui propose des solutions innovantes de téléassistance aux particuliers et professionnels.

☎ 02.31.25.39.10

Registre personnes isolées

Registre des personnes isolées

La commune possède un registre qui permet de contacter les personnes vulnérables durant des périodes de canicules, crises sanitaires... Pour apparaître sur ce registre, vous pouvez en faire la demande auprès de votre mairie.

☎ Contactez votre mairie annexe

S.S.I.A.D

Service de Soins Infirmiers à Domicile d'Évrecy

Le S.S.I.A.D d'Évrecy permet aux personnes âgées malades ou dépendantes d'être soignées chez elle, dans leur cadre de vie habituel.

Il a pour vocation :

- d'éviter une hospitalisation
- de faciliter un prompt retour au domicile après une hospitalisation
- de retarder l'admission en établissement d'hébergement tant que la sécurité de la personne est assurée.

☎ 02.31.80.47.21

A.D.M.R

L'Aide à Domicile en Milieu Rural facilite le maintien à domicile grâce à une offre de services à domicile modulable selon les besoins :

- aide pour l'entretien du logement, du linge, la préparation des repas
- aide au lever, au coucher, à la prise des repas, à la toilette
- aide pour les courses, autres déplacements
- livraison de repas à domicile
- garde de jour et de nuit
- aide au jardinage (uniquement par l'A.D.M.R de Bretteville-l'Orgueilleuse)

A.D.M.R de Verson pour la commune déléguée de Cheux

☎ 02.31.26.58.53

A.D.M.R de Bretteville-l'Orgueilleuse pour les autres communes déléguées

☎ 02.31.08.17.28