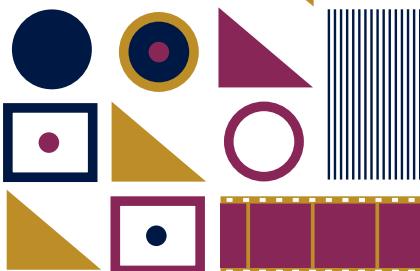


SENIORS



M
metz
CC
AS
metz



LA VILLE DE TOUS LES ÂGES



Plus de 23 000 Messins ont aujourd'hui 60 ans et plus, soit un habitant sur six. Être senior, ce n'est pas appartenir à une génération unique et uniforme, mais à une population dont la tranche d'âge s'étire sur plusieurs dizaines d'années, grâce à l'accroissement constant de la durée de vie.

À Metz, ville de tous les âges, nous travaillons activement au vivre et au faire ensemble. Ici, les échanges intergénérationnels sont une réalité, chaque midi par exemple, dans les établissements où scolaires et retraités prennent leur déjeuner ensemble.

Notre volonté, vous la connaissez: rendre la maison Metz toujours plus solidaire et toujours plus propice à l'épanouissement des siens. Améliorer le cadre de vie, favoriser une retraite active et dynamique, proposer des prestations adaptées aux attentes, en particulier à destination des plus vulnérables, lutter contre l'isolement: notre action est multiple, reconnue depuis 2012 par l'intégration au réseau mondial «Ville amie des aînés».

Loisirs, déplacements, santé, vie à domicile ou en établissement spécialisé, aides, droits... Ce guide Seniors à Metz a été conçu pour faciliter votre quotidien et vous accompagner dans vos démarches. Je vous en souhaite une lecture agréable et utile.

Dominique Gros, maire de Metz.



SOMMAIRE

10



INFORMER ET ACCOMPAGNER

Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz
Centre Local d'Information et de Coordination

12



SE DIVERTIR

Associations de Loisirs pour les seniors
Culture et loisirs
S'engager bénévolement
Clubs de quartier

20



VIVRE CHEZ SOI

Aides et services à domicile
Comment employer une personne à domicile?
Restauration en foyers-restaurants
Adaptation du logement et aides techniques
Rester à domicile quand on est malade
Maladie d'Alzheimer et démences apparentées
Aides aux aidants

34



SE LOGER

Foyers - logements
Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD)
Unités de soins longue durée
Accueil familial

42



SE DÉPLACER

LE MET': Metz Métropole vous transporte
ACCELIS : le service de transport de personnes à mobilité réduite
Cartes facilitant les déplacements
Transport accompagné à la demande
Se déplacer en train

46



SE FAIRE AIDER

Caisse de retraite et mutuelles
Pension de réversion
ASPA: Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées
APA: Allocation Personnalisée d'Autonomie
Aide sociale
Obligation alimentaire
Aide à la complémentaire santé
Aides au logement
Aides accordées par le CCAS de la Ville de Metz

56



SE SOIGNER

Prévention: Examens Personnalisés de Santé pour les seniors
Mémoire
Espace Santé Active
Centre de psychogériatrie

58



CONNAÎTRE SES DROITS

Avantages fiscaux
Mesures de protection
Aides et renseignements juridiques



METZ PROCHE DE SES SENIORS

Metz développe une politique ambitieuse en faveur de tous les seniors en adaptant la ville au vieillissement de la population. Que ce soit par l'accompagnement des ainés en perte d'autonomie ou en favorisant la vie active de tous les seniors, la municipalité agit pour améliorer leur quotidien tout en contribuant à faire de Metz une Ville pour tous.

En 2012, Metz a intégré le réseau «Ville Amie des Ainés» de l'Organisation Mondiale de la Santé pour la qualité de ses services et de ses actions dédiés aux seniors.

La Ville et son CGAS ont fait le choix de construire un programme d'actions visant à améliorer l'habitat des ainés, à promouvoir la vie active des seniors, à accompagner les plus fragiles et à leur donner toute leur place dans la vie de la cité, notamment par le biais du Conseil des seniors.





La Ville de Metz propose un Pass
à destination des seniors
pour leur apporter une plus grande
LIBERTÉ DE BOUGER...

Envie d'une pause culturelle, d'un moment de détente,
d'un abonnement sportif...

Découvrez le Pass avant'âges !

Ce Pass **GRATUIT** est destiné aux **MESSINS DE 65 ANS ET PLUS**, il combine :

- Une **carte de membre** permettant de profiter de tarifs préférentiels dans le domaine **des loisirs, du sport, de la culture ou du commerce**.
- Un **guide thématique** détaillant l'**ensemble des offres** proposées.
- Une **aide financière sous forme d'un coupon de 25 € ou 50 €** pour les personnes non-imposables*, pour vos activités de loisirs dispensées par les associations et structures locales conventionnées.

Rejoignez-nous en retirant votre Pass avant'âges à l'Hôtel de Ville de Metz, dans les 10 Mairies de Quartier ou au CCAS, 22-24 rue du Wad-Billy, munis de votre pièce d'identité.

Plus d'informations :

Centre Communal d'Action Sociale
22-24 rue du Wad-Billy 57000 METZ

ALLO MAIRIE

0 N°Vert 0 800 891 891

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

*sur présentation de justificatif

NATURE LOISIRS CULTURE

SANTÉ COMMERCES SPORT

NATURE



LE CCAS DE LA VILLE DE METZ

L'ACTION AU SERVICE DE TOUS LES MESSINS

Premier opérateur en matière d'action et de développement social pour les Messins les plus fragiles, le Centre communal d'action sociale est un établissement public rattaché à la Ville de Metz. Présidé par le maire et sous l'égide de son conseil d'administration, il anime des politiques publiques et des dispositifs qui ont pour principaux champs :

- **l'action sociale générale,**
- **le développement social,**
- **le logement en résidence de personnes âgées,**
- **l'action sociale spécifique en faveur des personnes âgées.**

Un Messin sur 6 a plus de 60 ans et cette proportion va croître avec l'augmentation de l'espérance de vie. Le CCAS soutient également les associations pour personnes âgées

par le biais de subventions et anime le réseau des clubs seniors de quartier.

MOBILISATION NATIONALE CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

La lutte contre l'isolement et la solitude des âgés est un enjeu majeur de société. C'est pourquoi pour la première fois, des bénévoles, des associations et des institutions agissent ensemble au sein du dispositif MObilisation NAtionale contre L'ISOLEMENT des Agés (MONALISA).

La Ville de Metz et son CCAS, riches de leur expérience dans la lutte contre l'isolement des seniors et soucieux d'apporter leur contribution à la mobilisation nationale, ont signé la charte MONALISA. Ils s'engagent ainsi dans une mobilisation citoyenne destinée au maintien du lien social et au développement des solidarités.



INFORMER ET ACCOMPAGNER

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE METZ - CCAS

Le Service d'Information et d'Accompagnement des seniors du CCAS est à la disposition des seniors messins vivant à domicile et des personnes qui les accompagnent.

Ses missions :

- **Informer, conseiller et orienter vers les différents services de maintien à domicile (aide à domicile, portage) et les structures d'hébergement.**
- **Permettre l'accès aux droits et à différentes aides individuelles.**

Un accompagnement social et/ou budgétaire est proposé aux personnes les plus isolées qui ne disposent pas d'un référent social

ou ne font pas l'objet de mesures de protection en:

- **évaluant la situation de la personne dans son environnement,**
- **proposant des dispositifs d'aide,**
- **coordonnant les interventions auprès de la personne.**

Pour un accompagnement personnalisé, un assistant de convivialité renforce cette équipe en soutenant les personnes dans leur quotidien.

Pour connaître l'ensemble des aides proposées voir page 46 du guide.

CCAS

22-24 rue du Wad Billy

57000 Metz

- **Allo Mairie, 0 800 891 891 (numéro vert, appel gratuit depuis un poste fixe).**
- contact@ccas.mairie-metz.fr**

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION - CLIC

Le CLIC constitue un espace de ressource au service de l'information et de l'accompagnement individuel des seniors dans leurs différentes démarches.

Ses missions :

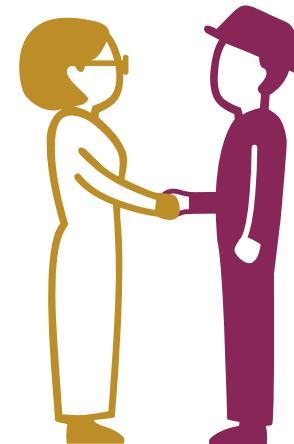
- **apporter une aide individuelle aux personnes âgées et à leur entourage, dans tous les aspects de la vie quotidienne, pour proposer des solutions de soutien à domicile ou des modes d'accueil,**
- **organiser des actions collectives d'information et de promotion de la santé favorisant le soutien à domicile des seniors,**
- **coordonner les interventions professionnelles autour de la personne âgée dans le respect des champs de compétences des partenaires.**

CLIC Moselle Metz

Centre médico-social

36 place Saint-Thiébault - 57000 Metz

clicmosellemetz@cg57.fr





SE DIVERTIR



ASSOCIATIONS DE LOISIRS POUR LES SENIORS

Association Seniors Temps Libre « l'hôtel de Gournay »

L'Association Seniors Temps Libre, partenaire du CCAS est située au cœur de la ville. Elle accueille les seniors messins à partir de 55 ans et leur propose de nombreuses activités culturelles, sportives et de loisirs. L'hôtel de Gournay dispose également d'un vaste jardin ombragé dont chacun peut profiter et d'un espace multimédia pour l'initiation aux nouvelles technologies.

Le restaurant de l'association est ouvert aux seniors tous les jours, sans réservation à partir de 12h. Les Messins peuvent bénéficier d'une aide pour le paiement des repas, délivrée par le CCAS.

Activités proposées:

Conférences, randonnées, jeux de cartes, chorale, yoga, tai-chi-chuan, Qi Gong, gymnastique aquatique, renforcement musculaire, danses de salon, cours d'anglais, d'espagnol, de russe, et d'italien, bibliothèque... L'association organise également des voyages, excursions, repas dansants et événements au fil des traditions.

Association Seniors

Temps Libre

« l'hôtel de Gournay »

9 rue du Grand Cerf
57000 METZ
03 87 75 11 48
contact@hotel-gournay.fr
hotel-gournay.fr

Institut Mosellan pour une Retraite Active - IMRA

L'IMRA a pour but de favoriser l'épanouissement physique, intellectuel et social des personnes en cessation d'activité professionnelle.

Activités proposées:

Conférences, excursions à thèmes, ateliers, randonnées pédestres, club de lecture, un groupe histoire et patrimoine lorrain visant à une meilleure connaissance de l'histoire régionale.

IMRA

9 rue du Grand Cerf
57000 METZ
03 87 74 42 92
imra.57@sfr.fr
Mardi et jeudi matin

Université du Temps Libre - UTL

L'UTL est un service culturel de l'Université de Metz. Son programme, non sanctionné par un diplôme, propose à toute personne ayant du temps libre en journée, des cours en petits groupes (grec classique, latin, lecture, écriture, reliure...), des conférences ponctuelles ou sous forme de cycles: la géographie, l'histoire, la philosophie, la littérature, la sociologie, le droit,

la géopolitique, l'art sous toutes ses formes... Des visites et voyages culturels sont proposés en lien avec ces thèmes.

Le programme annuel est disponible sur le site univ-metz.fr.

Des plaquettes sont disponibles à l'UTL, à l'office du tourisme, à l'hôtel de Ville, dans les bibliothèques-médiathèques...

UTL

Ille du Saulcy
57012 METZ Cedex 01
03 87 31 52 24
univ-lorraine.fr



CULTURE ET LOISIRS À METZ

Notre ville est dotée d'un patrimoine architectural, historique, culturel et paysager exceptionnel. De nombreux équipements sont à votre disposition pour découvrir les trésors de Metz ou simplement pour passer des moments de loisirs et de détente.

Office de tourisme

2 place d'Armes
57000 Metz
03 87 55 53 76
tourisme-metz.com

Ouverture au public: 7 jours / 7

Centre Pompidou-Metz

1 parvis des Droits-de-l'Homme
57000 Metz
03 87 15 39 39
centrepompidou-metz.fr
contact@centrepompidou-metz.fr

Musée de La Cour d'Or de Metz Métropole

2 rue du Haut Poirier
57000 Metz
03 87 20 13 20
musee.metzmetropole.fr

Opéra-Théâtre

4-5 place de la Comédie
57000 Metz
Billetterie: 03 87 15 60 60
Renseignements: 03 87 15 60 51
opera.metzmetropole.fr

METZ EN SCÈNES

L'établissement public de coopération culturelle (EPCC) Metz en Scènes regroupe les salles de concert de l'Arsenal, des Trinitaires et de la BAM.

L'Arsenal

3 avenue Ney
57000 Metz
03 87 39 92 00

Les Trinitaires

12 rue des Trinitaires
57000 Metz
03 87 20 03 03

La BAM

20 boulevard d'Alsace
57000 Metz
03 87 20 03 03
bam@metzenscenes.fr
metzenscenes.fr

Les Arènes

5 avenue Louis le Débonnaire
57000 Metz
03 87 62 93 60
arenes-de-metz.com

LES CINÉMAS

Caméo Ariel
24 rue du Palais
57000 Metz

Palace

5-7 rue Fabert
57000 Metz
cinema-palace-cameo-metz.fr

BIBLIOTHÈQUES - MÉDIATHÈQUES

Accès libre et gratuit pour tous

Médiathèque Verlaine

Place de la Bibliothèque
57000 Metz

Médiathèque Jean-Macé

2 boulevard de Provence
57070 Metz

Médiathèque du Sablon

Centre République
4-6 rue des Robert
57000 Metz

Bibliothèque de Bellecroix

Centre culturel
13 rue de Toulouse
57000 Metz

Bibliothèque de Magny

Centre socioculturel
44 rue des Prêles
57000 Metz

Bibliothèque de la Patrotte

Centre culturel
4 rue Paul Chevreux
57050 Metz
Plus d'informations:
servicesauxpublics@mairie-metz.fr
mediatheque@mairie-metz.fr
➔ **Allo mairie 0800 891 891**

PISCINES MUNICIPALES

Piscine Lothaire
44 rue Lothaire
57000 Metz

Piscine du Square du Luxembourg
Rue de la Piscine
57000 Metz

Piscine de Belletanche
Rue Belletanche
57070 Metz

➔ **Horaires et tarifs des piscines municipales sur metz.fr**
➔ **Allo mairie 0800 891 891**



TARIFS SENIORS

Certains établissements culturels et de loisirs (les piscines municipales, musées, l'Opéra-Théâtre, l'Arsenal et les cinémas) proposent des tarifs préférentiels réservés aux seniors à partir de 60 ou 65 ans. Pour connaître les conditions, contactez directement les structures concernées.





S'ENGAGER BÉNÉVOLEMENT

Vous voulez être bénévole dans une ou plusieurs associations? Partager votre savoir?

Contactez directement:

- **les associations ou organismes auprès desquels vous souhaitez vous engager,**
- **la Ville de Metz (appel à bénévoles pour les grands événements),**
- **ou rejoignez le Centre du Volontariat pour vous informer et vous orienter en tenant compte de votre temps libre et de vos choix.**

Où donner son temps?

Visites de malades en milieu hospitalier, clubs seniors, loisirs, bricolage, soutien scolaire, parrainage d'apprentis, et bien d'autres activités encore...

Le Centre du Volontariat

59 rue Chambière
57000 Metz

Permanences: lundi et vendredi de 14h à 17h

CLUBS DE QUARTIER

À l'heure où la retraite est plus que jamais synonyme de dynamisme mais aussi de besoin d'échanges et de partage, il existe à Metz 23 clubs seniors implantés au cœur des quartiers où les retraités peuvent en toute convivialité se détendre, se divertir, rencontrer des amis... Ces lieux de proximité permettent à près de 1700 adhérents de se retrouver régulièrement autour d'activités et d'animations variées : jeux de cartes, repas, gymnastique, activités manuelles, peinture, thés-dansants, chorale, lotos, excursions...



Liste des clubs:

METZ CENTRE

Association du Pontiffroy

1 rue Saint-Clément

57000 Metz

06 74 98 62 28

Contact: Marie-Thérèse François

Ouverture: toute l'année.

ANCIENNE VILLE

Club « Saint-Maximin »

68 rue Mazelle

57000 Metz

09 51 53 64 34

Contact: Nicole Bouquet

Ouverture: d'octobre à juin

mardi et jeudi de 14h15 à 17h30.

Club « Saint-Vincent »

9 rue du Grand Cerf

57000 Metz

03 87 36 87 12 après 18h

Contact: Rosa Carlino

Ouverture: d'octobre à juin

le mercredi de 14h à 18h.

BELLECROIX

Club « Désiremont »

4 avenue de Lyon - 57070 Metz

03 87 75 51 73

Contact: Elizabète De Abreu

Ouverture: d'octobre à juin le mardi.

Amicale des Années d'Or

Centre socioculturel

10 rue du Bon Pasteur

57070 Metz

03 87 75 58 02

Contact: Monique Antoine

Ouverture: de septembre à juin

mardi et vendredi de 14h à 18h

Juillet-août: mardi de 14h à 18h.

Club « Amitié Provence »

19 boulevard de Provence

57070 Metz

03 87 76 01 68

Contact: Famille Lorraine de Borny

Ouverture: jeudi de 14h à 17h30,

hors vacances scolaires.

Club « Vivons le Temps Présent »

17 rue Jules Michelet

57070 METZ

06 45 59 86 16

Contact: Raoul Michel

Ouverture: lundi, mercredi

de 13h30 à 17h30 toute l'année.

Club « Roussillon »

Rue du Roussillon

57070 Metz

03 54 44 73 14

Contact: Simone Truche

Ouverture: mardi et vendredi

de 14h à 17h30

hors vacances scolaires.



SE DIVERTIR

DEVANT-LES-PONTS

Club « Rue de la Ronde »

76 rue de la Ronde

57050 Metz

03 87 30 44 01

Contact: René Seignert

Ouverture: de septembre à mai
mardi et vendredi
de 13h30 à 18h.

Club des « 4 Bornes »

2 rue des Bournon

57050 Metz

03 87 62 17 30

Contact: Lydia Klein

Ouverture: d'octobre à juin
mardi de 14h à 18h.

LES ISLES

Club « Saint-Simon »

6 place de France

57000 Metz

03 87 32 77 15

Contact: Jeanne Osswald

Ouverture: d'octobre à juin
mardi de 14h à 17h45.

MAGNY

Club « La Belle Époque »

Centre socioculturel

44 rue des Prêles

57000 Metz

03 87 63 44 32

Contact: Adrienne Matinier

Ouverture: de septembre à juin
mardi de 14h à 17h30.

PATROTTÉ METZ-NORD

Club « Marianne Patrotte »

4 rue Paul Chevreux

57050 Metz

03 87 62 17 30

Contact: Huguette Fedolliere

Ouverture: de septembre à juin
mardi et jeudi
de 13h30 à 18h.

Club « Soleil Bo Pré »

95 rue Pierre et Marie Curie

57050 Metz

03 87 30 41 89

Contact: Antonia Schirra

Ouverture: de septembre à juin
mardi et jeudi
de 14h à 17h30.

LA GRANGE-AUX-BOIS

**Club des personnes âgées
et retraités
de la Grange-aux-Bois**

1 place du Bon Temps

57070 Metz

03 55 80 42 83

Contact: Dany Malgouverne

Ouverture: d'août à juin
lundi et jeudi
de 14h à 18h.

NOUVELLE VILLE

Club « Marie-Clotilde »

31 bis rue de Verdun

57000 Metz

03 87 50 42 07

Contact: Françoise Stoessel

Ouverture: de septembre à juin
mardi et jeudi
de 14h à 17h30.

PLANTIÈRES QUEULEU TIVOLI

Club « Queuleu-Tivoli »

12 rue des Vosges

57070 Metz

03 87 55 12 07

Contact: Claude Georges

Ouverture: de septembre à juin
mercredi et vendredi de 14h à 17h
Juillet et août: mercredi de 14h à 17h.

Club « Plantières »

03 87 74 06 14

Contact: Anne-Marie Bohr

SABLON

Club « Amitié Malraux »

14 rue Vandernoot

57000 Metz

03 87 55 12 07

Contact: Bernadette Leidelinger

Ouverture: de septembre à juillet
les deux derniers jeudis du mois
de 14h à 18h.

Club « La Bonne Entente »

14 rue Vandernoot

57000 Metz

03 55 80 10 14

Contact: Jeannine Collignon

Ouverture: ouvert toute l'année
lundi de 15h à 17h30.

Club « Les Amis de la Danse »

14 rue Vandernoot

57000 Metz

06 38 60 22 87

Contact: Jean Crestiani

Ouverture: de septembre à juillet
les 2 premiers jeudis du mois
de 14h à 18h.

Club « Soleil d'Automne »

52 rue Saint Bernard

57000 Metz

03 87 55 04 83

Contact: Marie-Thérèse Schoeser
Ouverture: d'octobre à juin le mercredi
de 14h à 18h.

VALLIÈRES

Club « Les Joyeux Aînés de Vallières »

90 rue de Vallières

57070 Metz

03 87 74 63 13 ou 09 67 49 74 62

Contact: Jacques Vavasseur

Ouverture: d'octobre à mai
mardi et vendredi de 13h à 17h
de juin à septembre mardi de 13h à 17h.



VIVRE CHEZ SOI



AIDES ET SERVICES À DOMICILE

Aide à domicile

L'aide à domicile assiste la personne âgée en perte d'autonomie dans les actes essentiels ainsi que dans les gestes de la vie quotidienne. Cette personne aide à la toilette, entretient le logement, le linge, effectue les courses, la préparation des repas, assiste pour les démarches administratives et participe au maintien du lien social.

Conditions d'attribution

La personne doit éprouver des difficultés à accomplir les actes de la vie quotidienne. Une enquête sociale réalisée au domicile de la personne âgée permet d'effectuer une évaluation des besoins. Les prestataires cités dans le tableau pages 22 et 23 interviennent au profit des personnes valides ou en perte d'autonomie.

Portage de repas à domicile

Des prestataires proches de chez vous livrent des repas à domicile, quelle que soit la durée du besoin. Certains régimes sont pris en compte. Les repas sont livrés réfrigérés et doivent être réchauffés avant de pouvoir être consommés.

Garde à domicile

Dans le cadre du service mandataire (voir page 27) une association peut proposer des gardes à demeure, de week-end ou de nuit, afin d'assurer la surveillance ou d'apporter assistance, soutien ou compagnie aux personnes dont la dépendance nécessite une présence à leur côté.

Téléassistance

Elle permet aux personnes de joindre une centrale d'écoute en cas d'urgence. Un appel est déclenché par simple pression sur une poire d'appel, un médailon ou un bracelet. L'interphonie permet de parler sans avoir à décrocher son téléphone. Le permanent de la centrale identifie l'abonné et prend les mesures nécessaires. Des aides peuvent être apportées par les caisses de retraite et les mutuelles, sous certaines conditions.

Certains prestataires proposent des équipements permettant la géo-localisation, la détection de chutes et la visiotéléphonie.

Travaux divers

Des prestataires proposent d'effectuer de petits travaux et travaux de jardinage.





Prestataires	Aide à domicile	Portage repas	Garde à domicile	Téléassistance	Travaux divers
A2MICILE	x	x	x		x
AD CARMIEST*	x			x	x
ABCD'R Services	x		x	x	x
À Domicile 57*	x		x		x
ADMIR*	x		x	x	x
AFAD*	x		x	x	
Âge D'Or Services*	x		x	x	x
Âge Solution*	x	x	x	x	x
AIDHOM S.A.S*	x		x		x
Alliance Autonomie*	x	x	x	x	
AMAPA*	x	x	x	x	
Ameva Services*	x		x		x
Angel Assistance				x ●	
Association Seniors Temps Libre		x			
ASP-PRO*	x		x		x
AVS A Votre Service*	x		x		
Bien à la maison	x		x		
Carrefour Montignien	x			x	
COVIVA	x	x	x	x	
DOMI GIHP*	x				
Domidom Castel-Services*	x		x		x
Emplois Familiaux De Moselle*	x				
Entraide					x
Familles Rurales*	x		x	x	
Fée Du Logis*	x		x		x

Prestataires	Aide à domicile	Portage repas	Garde à domicile	Téléassistance	Travaux divers
Fondation Bompard*	x				
Home Presence*	x				x
Le Domaine*	x			x	
L'Esprit Tranquille*	x			x	
MSZ Services					x
Net Home*	x			x	
O2	x			x	x
Présence Verte Lorraine					x
Seniorveil					x
Solutia Metz*	x		x	x	x
Sous Mon Toit	x			x	
Team à Dom	x			x	x
Wiki Services	x			x	x

* Organismes ayant signé à ce jour la convention de qualité avec le Conseil Général de la Moselle

● Détection de chutes et visiotéléphonie

A2MICILE

13 rue des Robert
57000 Metz
03 87 32 61 15 ou 06 81 15 22 95
christophe.desgorces@a2micile.com

AD CARMIEST

21 avenue Foch
57018 Metz CEDEX
03 87 39 40 54
saad.carmie@secumines.org / carmiest.fr

ABCD'R SERVICES

3 rue Saint-Juvin
57360 Malancourt-la-Montagne
03 54 48 04 55 ou 07 77 23 09 48
abcdrservices@gmail.com

ADMIR

Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf
57000 Metz
03 87 76 21 89
info.fede57@admr.org



À Domicile 57

16 rue Méric
57140 Woippy
03 87 34 02 02 ou 06 77 76 51 44
contact@adomicile57.fr

AFAD

15 route de Manom
57100 Thionville
03 82 53 33 82
contact@afad.fr / afad.fr

Âge D'Or Services

4rue Marconi
57075 Metz
03 87 20 19 49 ou 06 26 30 79 72
metz@agedorservices.com

Âge Solution

21a boulevard Bellevue BP 36
57310 Guénange
03 82 82 10 12 ou 06 07 68 30 39
accueil.thionville@agesolution.fr

AIDHOM SAS

19 rue de Sarre
57070 Metz
03 90 40 28 00
contact@aidhom.fr

Alliance Autonomie / Vitame Metz

54 rue Kellermann
57000 Metz
03 87 18 06 59
accueil@vitame-metz.fr
vitame.fr

AMAPA

6-8 rue Pierre Perrat
57000 Metz
03 87 69 04 05
polemessin@amapa.fr
amapa.fr
portagederepas.moselle@amapa.fr
teleassistance@amapa.fr

AMEVA Services

8 rue Graham Bell
57070 Metz
03 87 20 04 62
courriel@amevaservices.fr
amevaservices.fr

Angel Assistance

14 Route de Mirecourt
54500 Vandoeuvre-Les-Nancy
0811 690 252
(coût d'un appel local depuis un poste fixe)
angel-assitance.fr

Association Seniors

Temps Libre
9 rue du grand Cerf
57000 Metz
03 87 75 11 48
contact@hotel-gournay.fr / hotel-gournay.fr

ASP - PRO57

6/7 passage de Diekirch
57700 Hayange
03 82 91 10 52
asp-pro-57@orange.fr
asppro57.fr

AVS À Votre Service

1A route de Bitche
57200 Sarreguemines
03 87 95 22 69 ou 0 800 103 600 *
responsablesecteur@avs57.com
info@avs57.com

Bien À La Maison

1 place Raymond Mondon
57000 Metz
03 72 43 00 31
sostermann@bienalamaison.com

Carrefour Montignien

3 bis rue de l'Abbé Châtelain
57950 Montigny-Lès-Metz
03 87 66 35 71
carmon@orange.fr

COVIVA

3-4 place du Mail
57140 Woippy
03 57 28 23 22
cabarez.christophe@coviva.fr / coviva.fr

DOMIDOM - CASTEL SERVICES

22 rue de Queuleu
57070 Metz
03 87 57 77 77
metz57@domidom.fr

DOMIGIPH

17 résidence du Saint-Quentin
57050 Le Ban-Saint-Martin
03 87 33 20 85
secretariat57@gihplor.org

ENTR'AIDE

Centre socioculturel la Louvière, bureau E33
57155 Marly
03 87 77 94 89 ou 06 09 44 09 35
ass-entr-aide@orange.fr

Emplois Familiaux

De La Moselle
15 avenue De Lattre de Tassigny
57000 Metz
03 87 37 77 00
contact@efm57.fr

Familles Rurales

Lieu dit « Le Colombier » 5 rue des Étangs
57420 Solgne
03 87 65 47 54
sad@moselle.famillesrurales.org

Fondation Bompard

5 rue de la Chavée
57680 Novéant-sur-Moselle
03 87 52 80 10
contact@fondation-bompard.asso.fr

La Fée Du Logis

307 rue de Pont-à-Mousson
57950 Montigny-Lès-Metz
03 87 32 58 29
association.feedulogis@orange.fr

Home Présence

79 Boulevard Saint-Symphorien
57050 Longeville-Les-Metz
03 87 65 01 17
agence.longevillelesmetz@juniorsenior.fr



VIVRE CHEZ SOI

Le Domaine

11 rue Ausone
57000 Metz
03 87 20 96 08
contact@ledomaine.org / www.ledomaine.org

L'Esprit tranquille

41 esplanade de la Brasserie
57970 Yutz
03 83 57 38 60
contact@esprit-tranquille.info

MSZ Services

50 boulevard St- Symphorien
57050 Longeville-Lès-Metz
07 77 37 53 38
contact@msz-services.fr / msz-services.fr

Net Home

Passage de la Libération
57700 Neufchef
03 82 55 55 55 ou 06 32 24 45 84
net.home@orange.fr

O2

22 rue aux Arènes
57000 Metz
02 43 72 02 02
metz@o2.fr

Présence Verte Lorraine

17 avenue André Malraux
57000 Metz
03 87 69 12 23
pv54-57-88@presenceverte.fr
presenceverte.fr

Seniorveil

1 bis place Saint-Martin
57580 Rémy
03 87 55 49 45 ou 06 99 73 77 30
seniorveil@orange.fr / eniorveil.fr

Solutia Metz

35 rue aux Arènes
57000 Metz
03 54 22 62 75 ou 06 25 43 09 73
sebastien.joyeux@solutia-domicile.com
solutia-domicile.com

Sous mon toit

26 avenue Foch
57000 Metz
08 10 58 77 69 ou 03 87 37 22 08
ou 06 77 24 28 48
metz@sousmontoit.fr

Team À Dom

72 rue Mazelle
57000 Metz
03 87 36 09 38
teamadom@gmail.com

Wiki Services

255 rue de Pont-à-Mousson
57950 Montigny-lès-Metz
03 87 18 19 51
wikiservices.montigny@gmail.com

COMMENT EMPLOYER UNE PERSONNE À DOMICILE

Service Prestataire

L'association ou l'entreprise est l'employeur de l'aide à domicile, il n'y a aucun contrat de travail qui lie le bénéficiaire du service à l'employé. Les associations ou les entreprises mettent un accent particulier sur la formation continue permettant aux aides à domicile d'approfondir et conforter leurs connaissances au regard de l'évolution des besoins des personnes aidées (pathologies les plus lourdes, diététique, psychologie, etc.). De plus, certaines associations ou entreprises mettent en œuvre une démarche de qualité.

Service Mandataire

L'association se charge, au nom de la personne, des différentes démarches administratives relatives à l'emploi d'un salarié (contrat de travail, relations avec l'URSSAF, la CPAM, établissement des fiches de salaires...). Le bénéficiaire de ce service est l'employeur, il garde ainsi la liberté de choix de son personnel et la faculté d'organiser les horaires et les interventions en fonction des besoins. Les personnes peuvent bénéficier d'une exonération de charges patronales à partir de 70 ans.



CESU:

CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL

Le CESU permet de rémunérer les personnes employées à domicile ou de payer les prestations des organismes de services à domicile. L'utilisateur du CESU bénéficie d'une simplification des formalités de déclaration d'emploi d'un salarié, de la garantie d'être couvert en cas d'accident du travail du salarié, d'une réduction d'impôts sur le revenu.

N° Indigo 0 820 00 23 78

→ cesu.fr

Fédération Nationale des Particuliers Employeurs

50 place Mazelle
57000 Metz
0 825 07 64 64 (0,15 € par minute)
→ alsace-lorraine@particulieremploi.fr
→ fepem.fr
→ particulieremploi.fr



RESTAURATION EN FOYERS-RESTAURANTS

Pour les personnes âgées qui souhaitent faire de leur déjeuner un moment convivial, il existe 6 foyers-restaurants à Metz gérés par le CCAS et l'Association Seniors Temps Libre (ASTL).

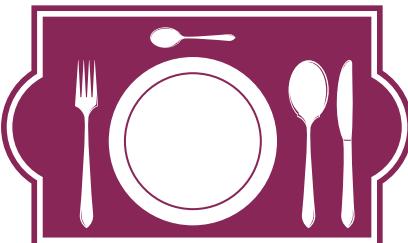
CENTRE VILLE

Hôtel de Gournay / ASTL
9 rue du Grand Cerf
57000 Metz
03 87 75 11 48

Résidence Haute-Seille / CCAS
36 rue Haute-Seille
57000 Metz
03 87 35 09 15

BELLECROIX

Résidence Désiremont / CCAS
4 avenue de Lyon
57070 Metz
03 87 75 51 73



QUEULEU

Résidence Grandmaison / CCAS
2D rue des Déportés
57070 Metz
03 87 65 27 84

SABLON

Résidence Vandernoot / ASTL
14 rue Vandernoot
57000 Metz
03 87 65 30 69

METZ NORD

Résidence Soleil / ASTL
95 rue Pierre et Marie Curie
57050 Metz
03 87 30 41 89

Vous pouvez bénéficier d'une aide financière du CCAS «Carte repas», voir page 53.



ADAPTATION DU LOGEMENT ET AIDES TECHNIQUES

CALM : Centre d'Amélioration du Logement de la Moselle

Lorsque l'âge, le handicap ou la maladie créent des difficultés pour vivre à domicile, il peut s'avérer nécessaire d'adapter le logement ou de recourir à des aides techniques.
24 rue du Palais BP 14062
57040 Metz Cedex 1
03 87 75 32 28
contact@calm-logement.fr

Association Fondation Bompard

SMHD: SERVICE DE MAINTIEN DES HANDICAPÉS À DOMICILE

Ce service d'étude en adaptation du logement et de l'environnement s'adresse à toute personne ou organisme concerné par la prévention, la dépendance ou le handicap : enfant, adultes, personnes âgées, bailleurs sociaux, entreprises, financeurs... Ce service est à votre disposition pour :

- vous aider à définir les solutions techniques les plus appropriées,
- émettre des avis concernant la conformité des devis ou des travaux par rapport aux préconisations techniques,
- accompagner les démarches administratives annexes au projet.

L'équipe d'ergothérapeutes évalue les besoins, accompagne le projet d'adaptation du logement, du véhicule ou toute autre recherche d'aides techniques.

77 rue Foch
57680 Novéant-Sur-Moselle
03 87 52 80 10
smhd@fondation-bompard.asso.fr

MDPH : Maison Départementale des Personnes Handicapées de Moselle

La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) est une aide destinée à financer les besoins de compensation justifiés par le handicap.

Les demandes de prestation de compensation du handicap peuvent être formulées par les personnes handicapées âgées qui ont au maximum 60 ans. Au-delà de cet âge, il faut remplir certaines conditions.

1 rue Claude Chappe
Europlaza Bâtiment D entrée D3
57070 Metz
03 87 21 83 00
mdph@cg57.fr / mdph57.fr

Pour l'acquisition de matériel médical (lit médicalisé, déambulateur..): adressez-vous à votre médecin.



RESTER À DOMICILE QUAND ON EST MALADE

HAD : Hospitalisation à Domicile

L'HAD permet au malade de profiter de soins complexes, multiples et fréquents à domicile, identiques à ceux reçus à l'hôpital tout en bénéficiant de sa structure familiale. L'objectif est d'assurer à domicile pour une durée limitée des soins médicaux et paramédicaux continus. Tout patient peut accéder à ce service.

La demande doit émaner d'un médecin hospitalier ou d'un médecin de ville. La décision de prise en charge est médicale et reste fonction des possibilités logistiques.

Service HAD Hôpitaux Privés de Metz
3 rue du Cambout
57000 Metz
03 87 66 83 03 / had-metz.org

Soins à domicile

Ils permettent de réaliser à domicile 7 jours sur 7, les soins d'hygiène, les soins infirmiers, le suivi du traitement pharmaceutique, lors d'un retour d'hospitalisation ou d'éviter un placement en service spécialisé. Les soins sont dispensés sur prescription médicale par des infirmiers libéraux ou par un service de soins infirmiers à domicile.

AMAPA

6-8 rue Pierre Perrat
57000 Metz
03 87 69 89 93 / amapa.fr

Hôpital Sainte-Blandine

3 rue du Cambout
57000 Metz
03 87 16 94 12

SSIAD AFAD (Aides-soignantes uniquement)

9 rue Claude Chappe
57000 Metz
03 87 75 00 84

Carrefour Montignien

3 bis rue de l'Abbé Châtelain
57950 Montigny-Lès-Metz
03 87 66 35 71 Secteur Sablon et Magny



Soins palliatifs à domicile

L'objectif est de maintenir le patient incurable en soins palliatifs à domicile, dans la phase évoluée de la maladie, quels que soient l'âge et la pathologie.

Services proposés : la mise en place du matériel médical adapté, le soutien logistique, psychologique, les visites de suivi, de façon à ce que le patient puisse demeurer chez lui.

Le Pallidum

163 rue de la Meuse
57680 Gorze
03 87 38 53 06 / lepallidum.com

MALADIE D'ALZHEIMER ET DÉMENCES APPARENTÉES

ESAD : Équipe Spécialisée Alzheimer à Domicile

Sur prescription médicale, l'Équipe Spécialisée Alzheimer à Domicile (ESAD) intervient au domicile de la personne afin de favoriser son autonomie au quotidien et d'accompagner les aidants dans leurs démarches.

1 allée du Haut Rozin
57420 Cuvry
03 87 38 93 87
esad@fondation-bompard.asso.fr
fondation-bompard.asso.fr

Accueil de jour

L'accueil de jour offre la possibilité à des personnes âgées d'être accueillies dans des structures qui ont mis en place des espaces réservés à cet effet. Cette prise en charge par une équipe pluridisciplinaire permet aux personnes âgées de développer ou de maintenir les acquis de l'autonomie, de créer ou retisser des liens sociaux et de participer à des activités. Il permet aussi aux aidants de prévenir les situations d'épuisement.

Les Mirabelliers/ Hospitalor
1 rue du Haut Noyer - 57070 Metz
03 87 15 75 15
1 accueil de jour de 6 places

Sainte-Chrétienne
Association Sainte-Chrétienne pour l'aide et la promotion des personnes âgées
114 rue Saint-Pierre - 57000 Metz
03 87 63 25 52
1 accueil de jour de 2 places
mdr.stechretienne@wanadoo.fr

L'ALZ'APPART
Un appartement où le groupe de recherche et d'intervention des Orthophonistes de Moselle accueille les malades atteints de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants.
Rue Dupré de Geneste - 57050 Metz
06 38 52 37 06



AIDES AUX AIDANTS

Pour prévenir les situations d'épuisement et d'isolement des aidants, il existe des solutions: groupes de parole, espaces d'écoute et de soutien, permanences téléphoniques, consultations, bilans psychologiques et sociaux mis en œuvre par différents organismes.

France Alzheimer Moselle
4 ter avenue de Lattre de Tassigny,
57000 Metz
07 70 70 75 44 ou 03 87 50 46 40
francealzheimer57@orange.fr

CLIC Metz Gournay
9 rue du Grand Cerf, 57000 Metz
03 87 75 34 87
clicmosellemetz@cg57.fr

Comité mosellan de France Parkinson
07 62 13 52 26 ou 03 72 13 66 59
franceparkinson57@gmail.com

Centre de psychogériatrie
25 bis, rue Lafayette, 57000 Metz
03 87 69 15 77
psychogeriatrice-inf@ch-jury.fr
psychogeriatrice-secretariat@ch-jury.fr

CARSAT d'Alsace-Moselle
Service Social
18-22 rue Haute Seille, 57000 Metz
36 46
service-social.metz@carsat-am.fr

Congé de soutien familial
Le congé de soutien familial est un congé permettant aux aidants familiaux exerçant une activité professionnelle de se consacrer temporairement à un proche présentant un handicap ou une perte d'autonomie d'une particulière gravité. Ce congé ne peut pas être refusé par l'employeur.

Durée du congé: 3 mois. Il peut être renouvelé, successivement ou non, dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle.

Congé de solidarité familiale
Le congé de solidarité familiale permet d'assister un proche souffrant d'une pathologie mettant en cause le pronostic vital ou étant en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable quelle qu'en soit la cause. Durant le congé de solidarité familiale, le contrat de travail est suspendu.

Durée du congé: 3 mois. Il peut être renouvelé une fois. Ce congé est en principe pris en continu et l'employeur ne peut s'y opposer. En accord avec l'employeur, ce congé peut être transformé en période d'activité à temps partiel.

→ Des renseignements complémentaires sur les modalités d'application de ces congés peuvent vous être fournis par votre employeur ou auprès de Travail info services au 0 821 347 347 50 (0,12 €/min).





SE LOGER



FOYERS - LOGEMENTS

Les résidences de type foyer-logement sont destinées à accueillir des retraités valides de 60 ans et plus. Avec cette formule, le senior dispose d'un logement où il peut vivre en parfaite autonomie, dans ses meubles tout en profitant de diverses prestations facultatives (restauration, lieux de vie collective, animations, accompagnement...). Les logements proposés sont

répartis sur plusieurs étages accessibles par ascenseur. Ils offrent aux personnes âgées un cadre de vie confortable, chaleureux et sécurisant. Sous conditions de ressources, la personne accueillie peut bénéficier de l'allocation logement sociale (ALS) ou de l'aide personnalisée au logement (APL), selon l'établissement où elle est admise (voir page 51).

Résidences seniors du CCAS de la Ville de Metz

Elles offrent différents services :

- un accompagnement individuel pour ceux qui le nécessitent et le souhaitent,
- des animations : informatique, sorties, goûters, jeux de société...
- des appartements équipés d'une cuisinière électrique et d'un réfrigérateur,
- un appel d'urgence pour la nuit qui relie chaque appartement à l'hôtesse présente sur place,
- une chambre d'hôtes mise à disposition des familles ou des amis en fonction des disponibilités,
- un service de blanchisserie,
- des sorties « courses » hebdomadaires en minibus.

Loyer mensuel 2014, charges locatives comprises au sein des résidences du CCAS de Metz :
→ F1 bis de 340 € à 425 €
→ F2 de 425 € à 510 €
→ Possibilité d'obtenir des aides au logement ALS et APL.

Résidence Haute Seille

36 rue Haute-Seille, 57000 Metz

03 87 35 09 15

- 50 F1 bis et 7 F2
- Service de restauration le midi du lundi au vendredi
- Salon esthétique/coiffure
- Espace bibliothèque et multimédia
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)

Résidence Docteur Wolff

52 rue Haute-Seille, 57000 Metz

03 87 75 36 84

- 23 F1 bis et 2 F2 répartis sur 2 bâtiments
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)

Résidence Désiremont

4 avenue de Lyon, 57070 Metz

03 87 75 51 73

- 58 F1 bis
- Service de restauration le midi du lundi au vendredi
- Salon esthétique/coiffure
- Espace bibliothèque
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL).
- Accueil des activités d'un club seniors.



Résidence Saint-Nicolas

6 rue du Père Potot, 57000 Metz

03 87 37 31 46

→ 31 F1 bis et 14 F2

→ La résidence est conventionnée
à l'Aide Personnalisée
au Logement (APL)

Résidence Sainte-Croix

10 rue du Haut de Sainte-Croix, 57000 Metz

03 87 74 61 93

→ 25 F1 bis et 1 F2

→ Possibilité d'Allocation
Logement à caractère Social (ALS)

Résidence Intergénérationnelle Grandmaison

2D rue des Déportés, 57070 Metz

03 87 65 27 84

→ 27 F1 bis et 10 F2

→ Service de restauration
le midi du lundi au vendredi

→ La résidence est conventionnée
à l'Aide Personnalisée
au Logement (APL).

La résidence accueille également,
dans 15 logements, des jeunes
de 18 à 30 ans en début
de parcours professionnel.

Inscriptions et renseignements : CCAS

22-24 rue du Wad Billy, 57000 Metz

→ Allo Mairie 0800 891 891

contact@ccas.mairie-metz.fr

FOYERS-LOGEMENTS GÉRÉS PAR L'ASSOCIATION SENIORS TEMPS LIBRE

Résidence Soleil

95 rue Pierre et Marie Curie, 57050 Metz

03 87 30 41 89

→ 36 F1

→ Service de restauration
le midi du lundi au samedi

→ La résidence est conventionnée
à l'Aide Personnalisée
au Logement (APL)

→ Accueil des activités

d'un club seniors

Résidence Honoré Jacquot

12 rue Vandernoot, 57000 Metz

03 87 65 30 69

→ 24 F1

→ Service de restauration
le midi du lundi au samedi

→ La résidence est conventionnée
à l'Aide Personnalisée
au Logement (APL)

Résidence Malraux

125 avenue André Malraux, 57000 Metz

03 87 65 30 69

→ 10 F1, 11 F2 et 1 F3

→ Possibilité d'Allocation
Logement à caractère Social (ALS)

Résidence Vandernoot

14 rue Vandernoot

57000 Metz

03 87 65 30 69

→ 10 F1, 11 F2 et 1 F3

→ Possibilité d'Allocation
Logement à caractère Social (ALS)

**Inscriptions
et renseignements :**
**Association Seniors
Temps Libre**

9 rue du Grand Cerf

57000 Metz

03 87 75 11 48

contact@hotel-gournay.fr

hotel-gournay.fr



ÉTABLISSEMENTS D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

L'EHPAD est un établissement social relevant du secteur public ou privé qui accueille des personnes âgées et leur assure l'hébergement, la restauration et les services nécessaires à la vie quotidienne (entretien du linge, suivi médical, relation avec la famille...).

Ces établissements permettent la prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie dont l'état de santé nécessite une surveillance médicale étroite.

En EHPAD, les résidents peuvent bénéficier, sous conditions de ressources, de l'Allocation Logement Sociale (ALS) ou de l'Aide Personnalisée au Logement (APL). La plupart des établissements est également agréée par le Conseil Général de la Moselle au titre de l'Aide Sociale.

Comment intégrer un EHPAD ?

Pour toute demande, s'adresser au :
CLIC Moselle Metz
9 rue du Grand Cerf, 57000 Metz
03 87 75 34 87
clicmosellemetz@cg57.fr

Les Cèdres

Rue Maurice Bompard, 57070 Metz

03 87 39 09 09

sec_metz@hospitalor.com

Organisme gestionnaire:

Groupe SOS seniors

- ➔ 66 lits en hébergement permanent (5 chambres réservées aux couples)
- ➔ 2 lits en hébergement temporaire

Centre de gériatrie Félix Maréchal

1 rue Xavier Roussel - BP 11031

57038 Metz Cedex 1

03 87 55 78 00

Organisme gestionnaire: CHR Metz- Thionville

- ➔ 175 lits en hébergement permanent

Sainte-Claire

6 rue du Pré Chaudron, 57070 Metz

03 87 20 11 00

Organisme gestionnaire:

Hôpitaux privés de Metz

- ➔ 52 lits en hébergement permanent
- ➔ 2 lits en hébergement temporaire
- ➔ 15 lits en unité Alzheimer

Étienne Pierre Morlanne

1 rue des Prés, 57070 Metz

03 87 56 58 00

accueil@morlanne.com

Organisme gestionnaire:

Association Étienne Pierre Morlanne

- ➔ 80 lits en hébergement permanent

La Grange aux Bois

21 rue de la Falogne, 57070 Metz

03 87 39 74 74

grangeauxbois.secretariat@amapa.fr

Organisme gestionnaire: AMAPA

- ➔ 60 lits en hébergement permanent
- ➔ 2 lits en hébergement temporaire

Sainte-Chrétienne

114 rue Saint-Pierre, 57000 Metz

03 87 63 25 52

Organisme gestionnaire:

Association Sainte-Chrétienne pour l'aide

et la promotion des personnes âgées

mdr.stechretienne@wanadoo.fr

- ➔ 70 lits en hébergement permanent dont une unité Alzheimer de 12 lits
- ➔ 2 places en accueil de jour dans l'unité Alzheimer
- ➔ 2 places en hébergement temporaire

Les Mirabelliers

1 rue du Haut Noyer, 57070 Metz

03 87 15 75 15

Organisme gestionnaire: Groupe SOS seniors

- ➔ Cet établissement accueille des personnes désorientées souffrant de pathologies de type Alzheimer ou apparentées
- ➔ 60 lits en hébergement permanent
- ➔ 4 lits en hébergement temporaire
- ➔ 1 accueil de jour de 6 places

Home Israélite

41 rue du Rabbin Elie Bloch, 57000 Metz

03 87 75 14 36

home-israelite@wanadoo.fr

Organisme gestionnaire: Home Israélite

- ➔ 60 lits en hébergement permanent dont 10 en unité Alzheimer
- ➔ 2 lits en hébergement temporaire

Ma Maison

2 rue Jeanne Jugan, 57070 Metz

03 87 36 03 90

ms.metz.psdp@wanadoo.fr

Organisme gestionnaire: Congrégation des Petites Sœurs des Pauvres

- ➔ 60 lits en hébergement permanent
- ➔ 16 studios pour personnes âgées valides

Le Parc

81 rue Claude Bernard, 57070 Metz

03 87 18 66 61

m.lemal@chr-metz-thionville.fr

Organisme gestionnaire: CHR Metz- Thionville

- ➔ 100 lits en hébergement permanent

La Pépinière

9 rue du Faubourg, 57000 Metz

03 87 65 12 00

ehpad.pepiniere.secretariat@amapa.fr

Organisme gestionnaire: AMAPA

- ➔ 58 lits en hébergement permanent
- ➔ 2 lits en hébergement temporaire



Résidence Sainte-Marie

2 rue de Vieilleville

57070 Metz cedex

03 87 18 75 48

standard.sm@hp-metz.fr

Organisme gestionnaire:

Hôpitaux Privés de Metz

→ 50 lits en hébergement permanent

Saint-Dominique

17-25, rue Marchant, 57000 Metz

03 87 74 18 74

saintdominique@wanadoo.fr

Organisme gestionnaire:

Association des amis
de la Maison Saint-Dominique

→ 90 lits en hébergement permanent
dont 13 en unité protégée



Les établissements Saint-Vincent et Saint-Maurice sont dotés d'un Pôle d'Activités et de Soins Adaptés (PASA), proposant, pendant la journée, aux résidents ayant des troubles du comportement modérés, des activités sociales et thérapeutiques au sein d'un espace de vie spécialement aménagé et bénéficiant d'un environnement rassurant et adapté à la déambulation.

Saint-Jean

31 rue Saint-Jean, 57000 Metz

03 87 18 66 84

dg-secretariat@chr-metz-thionville.fr

Organisme gestionnaire:

CHR Metz- Thionville

→ 90 lits en hébergement permanent

Saint-Maurice

25 rue de Belletanche, 57070 Metz

03 87 74 78 79

mnstenger@monsieurvincent.asso.fr

Organisme gestionnaire:

Association Monsieur Vincent

→ 64 lits en hébergement permanent

Saint-Vincent

21 rue de Belletanche, 57070 Metz

03 87 37 10 33

mnstenger@monsieurvincent.asso.fr

Organisme gestionnaire:

AMV: Association Monsieur Vincent

→ 45 lits en hébergement permanent

UNITÉS DE SOINS LONGUE DURÉE

Les unités de soins longue durée, encore souvent appelées « long séjour », sont des services sanitaires généralement rattachés au secteur hospitalier. Elles ont vocation à assurer l'hébergement des personnes âgées ayant perdu leur autonomie de vie et dont l'état nécessite une surveillance et des soins médicaux constants.

Centre de Gériatrie Félix Maréchal

1 rue Xavier Roussel BP 11031

57038 Metz cedex 1

03 87 55 78 00

Organisme gestionnaire:

CHR Metz- Thionville

Résidence Sainte-Marie

2 rue de Vieilleville

57070 Metz cedex

03 87 18 75 48 / standard.sm@hp-metz.fr

Organisme gestionnaire:

Hôpitaux Privés de Metz

Le prix de journée se décompose en un tarif « hébergement » (à la charge de la personne âgée ou de sa famille ou de l'aide sociale dans les établissements habilités), un tarif « soins » (à la charge de l'assurance maladie) et un tarif « dépendance » (en partie pris en charge par le Conseil général au travers de l'APA).

ACCUEIL FAMILIAL

Dans le cadre de l'accueil familial la personne âgée est accueillie au sein d'une famille agréée par le Président du Conseil général. Cette solution d'hébergement permet d'offrir aux seniors toute l'attention et la disponibilité dont ils ont besoin.

Les accueillants familiaux sont des professionnels formés, encadrés et contrôlés par les services du Conseil général de la Moselle.

Conseil général de la Moselle
Direction de la Politique de l'Autonomie
Service Accueil Familial

28-30 avenue André Malraux
57046 Metz cedex
03 87 56 30 76 / cg57.fr





SE DÉPLACER

LE MET' : METZ MÉTROPOLE VOUS TRANSPORTE

Pour les personnes de plus de 65 ans habitant une commune de Metz Métropole, LE MET', propose des titres et des abonnements adaptés à chaque mode de déplacement.

- ➔ Vermeil 10 voyages
- ➔ Abonnement Vermeil mensuel

CARTE SIMPLICITÉS - LE MET'

Pour obtenir votre carte il vous suffit de vous rendre à l'Espace Mobilité LE MET' avec une pièce d'identité, un justificatif de domiciliation dans une commune de Metz Métropole, datant de moins de 3 mois et 5 € (frais de création de la carte).

Espace Mobilité LE MET'

Place de la République
57000 Metz

Ouvert du lundi au samedi
de 8h30 à 18h30

- ➔ **0800 00 29 38 (n°vert, appel gratuit depuis un poste fixe)** du lundi au vendredi de 7 h à 20 h et le samedi de 7 h à 19 h
- lemet.fr



ACCELIS : LE SERVICE DE TRANSPORT DE PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Ce service permet aux personnes handicapées de se déplacer sur l'ensemble des communes de Metz Métropole en porte à porte. L'accès à ce service se fait sur dépôt d'un dossier à:

LE MET'-Service ACCELIS, selon conditions fixées par Metz Métropole. La réservation à ce service s'effectue par téléphone au minimum 24 heures à l'avance, au **0 969 397 480** (coût d'un appel local) ou par courriel:

accelis@lemet.fr

➔ **0 969 397 480** (coût d'un appel local)
du lundi au samedi de 7h à 19h

CARTES FACILITANT LES DÉPLACEMENTS

La carte d'invalidité

Une carte d'invalidité peut être délivrée à titre définitif ou pour une durée déterminée par la CDAPH, Commission des Droits de l'Autonomie des Personnes Handicapées. Le taux d'incapacité est apprécié en application du guide barème pour l'évaluation des déficiences et incapacités des personnes handicapées. Le seuil

de 80 % est défini comme celui de la perte d'autonomie dans les actes essentiels de la vie quotidienne.

Les mentions pouvant figurer sur la carte:

- ➔ carte simple
- ➔ carte d'invalidité «besoin d'accompagnement»
- ➔ carte d'invalidité «besoin d'accompagnement cécité»

Cette carte permet d'obtenir:

- ➔ une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun,
- ➔ une priorité dans les files d'attente,
- ➔ des avantages fiscaux,
- ➔ d'éventuelles réductions tarifaires dans les sociétés de transport.

La carte européenne de stationnement

Cette carte est destinée à faciliter le stationnement du véhicule que vous utilisez pour vos besoins personnels que vous le conduisez vous-même ou non.

Pour attribuer la carte de stationnement aux personnes handicapées, la réduction de la capacité d'autonomie de déplacement à pied ou le besoin



d'accompagnement doit être définitif ou d'une durée prévisible d'au moins un an.

La capacité et l'autonomie de déplacement à pied s'apprécient à partir de l'activité relative aux déplacements à l'extérieur.

Pour tout renseignement:

MDPH

1 rue Claude Chappe
Europlaza Batiment D – entrée D3
CS 95213
57076 Metz Cedex 03
03 87 21 83 00
mdph@cg57.fr
mdph57.fr

Transport accompagné à la demande

Il est possible de faire appel à ce service pour: aller chez le médecin, chez le coiffeur, faire des courses, faire des démarches administratives, se promener, aller au cinéma, rendre visite à des proches... Les prestataires de services doivent bénéficier obligatoirement d'un agrément qualité.



À DOMICILE 57

16 rue de Méric
57140 Woippy
03 87 34 02 02
contact@adomicile57.fr

AFAD

15 route de Manom
57100 Thionville
03 82 53 33 82
contact@afad.fr
afad.fr

AMAPA

32 avenue de la Liberté
57056 Le Ban St Martin
03 87 69 04 05
polemessin@amapa.fr
amapa.fr

VITAME

(Alliance Autonomie)
54 rue Kellermann
57000 METZ
03 87 18 06 59
vitame.fr

AMEVA Services

8 rue Graham Bell
57070 Metz
03 87 20 04 62
courriel@amevaservices.fr
amevaservices.fr

Emplois Familiaux de la Moselle

15 avenue De Lattre de Tassigny
57000 Metz
03 87 37 77 00
contact@efm57.fr

Âge D'Or Services

4 rue Marconi
57075 Metz
03 87 20 19 49
ou 06 18 35 21 48
metz@agedorservices.com

Familles Rurales

Lieu-dit «Le colombier»
5 rue des Étangs
57420 Solgne
03 87 65 47 54
sad.moselle@famillesrurales.org

La Fée Du Logis

307 rue de Pont-à-Mousson
57950 Montigny-Lès-Metz
03 87 32 58 29
association.feedulogis@orange.fr

Solutia Metz

35 rue aux Arènes
57000 Metz
03 54 22 62 75
ou 06 25 43 09 73
sebastien.joyeux@solutia-domicile.com
solutia-domicile.com

Modalités de réservation et paiement:

- réservation idéalement une semaine avant le déplacement
- possibilité de majoration pour les dimanches et jours fériés
- facturation en fin de mois
- selon l'organisme, paiement sous la forme de prélèvements, de chèques, de chèques emplois services universels (CESU) ou encore de chèques préfinancés.

Se déplacer en train

Pour les personnes ayant au moins 60 ans, la SNCF peut se charger de l'organisation du trajet du domicile au train puis de l'arrivée à la gare jusqu'au lieu de séjour.

Un accompagnateur vient au domicile, vérifie éventuellement la fermeture du logement (volets, gaz...) et accompagne la personne à bord du train. Ce service payant est accessible à Metz mais il n'est pas disponible dans toutes les gares. La réservation doit se faire après achat de vos billets de train et au moins 7 jours avant votre départ.

→ **SNCF: 3635 option «Services» puis, «Domicile-Train» du lundi au samedi de 9h à 18h (0,34 € TTC/mn, surcoût éventuel de votre opérateur).**



SE FAIRE AIDER

CAISSES DE RETRAITE ET MUTUELLES

Caisse de retraite

Les caisses de retraite attribuent des prestations individuelles de maintien à domicile en fonction des règles propres à chaque institution.

Adressez-vous à votre caisse de retraite principale ou complémentaire pour connaître les prestations servies par chaque organisme.

Services proposés: aide-ménagère, garde à domicile, aide à l'amélioration de l'habitat, transport...

ANGDM (Agence Nationale pour la Garantie des Droits des Mineurs)
21 avenue Foch - BP 60570
57018 Metz Cedex 1
03 87 39 73 57 (service social)
saad.carmie@secumines.org

CARSAT Alsace-Moselle
47 rue Dupont des Loges
57000 Metz Cedex 1
3960 (coût d'un appel local)

MSA: Mutualité Sociale Agricole
15 avenue Paul Doumer
54507 Vandoeuvre-Lès-Nancy
03 83 50 45 68 (service social)

RSI: Régime Social des Indépendants
38 rue des Cinq Piquets
54000 Nancy
Accueil du public: 3 place du Roi Georges
57000 Metz / 36 48 (appel non surtaxé)
lorraine.le-rsi.fr

Caisse de Retraite complémentaire

AGIRC -ARCCO

Prestation d'action sociale « Aide à domicile momentanée », « Sortir Plus » et « Diagnostic bien chez moi »

→ **0 810 360 560** (coût d'un appel local)

Mutuelles

Il convient de contacter votre mutuelle pour connaître les prestations pour lesquelles elle propose la prise en charge.

PENSION DE RÉVERSION

Si vous êtes veuf ou veuve, vous pouvez percevoir une pension de réversion dès 55 ans. Pour cela, il faut avoir été marié et ne pas dépasser un certain plafond de ressources.

Le montant de la pension principale sera de 54 % de la retraite que percevait ou aurait perçu votre conjoint. Si vos ressources sont supérieures au plafond autorisé vous pouvez percevoir une retraite de réversion réduite.
→ Pour plus d'informations contactez votre caisse de retraite.

ASPA : ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES

Pour les personnes ayant un droit à retraite

L'ASPA est une allocation complémentaire, accordée sous conditions de ressources à partir de 65 ans (60 ans en cas d'inaptitude au travail).

→ Pour plus d'informations contactez votre caisse de retraite principale.

Pour les personnes n'ayant aucun droit à retraite

L'ASPA permet de bénéficier d'une retraite.

Constitution du dossier:

CCAS

22-24 rue du Wad Billy, 57000 Metz

→ **Allo Mairie 0 800 891 891**

contact@ccas.mairie-metz.fr

**ASPA, MONTANT INDICATIF
AU 1^{er} OCTOBRE 2014**
(montant revalorisé chaque année au 1^{er} avril)

→ **PERSONNE SEULE: 800 €**

→ **COUPLE: 1242 €**



SE FAIRE AIDER

APA : ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE

Elle est destinée aux personnes qui rencontrent des difficultés pour accomplir des gestes simples de la vie quotidienne.

Elle permet de financer:

- les services d'aides à domicile,
- le portage de repas,
- les articles d'hygiène,
- certaines aides techniques,
- la téléassistance,
- les frais de séjour en hébergement temporaire ou accueil de jour,
- le tarif dépendance en établissement,
- certains aménagements du domicile.

Il convient de préciser que l'APA:

- est versée pour les personnes à domicile ou en établissement,
- n'est pas soumise à conditions de ressources, mais le calcul tient compte du montant des revenus,
- n'est pas récupérable sur succession ou donation.

Dossiers sur demande à:

Conseil général de la Moselle

Direction de la Politique de l'Autonomie

28-30 avenue André Malraux

57046 Metz cedex 1

Cellule d'appel APA: tous les jours ouvrables de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30.

03 87 56 31 31

mosellesenior.fr

CCAS

22-24 rue du Wad Billy, 57000 Metz

→ **Allo Mairie 0 800 891 891**

contact@ccas.mairie-metz.fr

AIDE SOCIALE

L'aide sociale participe à la prise en charge d'une partie des prestations :

- aide-ménagère,
- frais de repas en portage à domicile et en foyers-restaurants,
- hébergement en établissement,
- placement familial.

Constitution du dossier :

CCAS

22-24 rue du Wad Billy, 57000 Metz

→ **Allo Mairie 0 800 891 891**

contact@ccas.mairie-metz.fr

Renseignements :

Conseil général de la Moselle

Direction de la Politique de l'Autonomie

28-30 avenue André Malraux

57046 Metz cedex 1

→ **03 87 56 30 30**

mosellesenior.fr

Les aides sont accordées sur critères de ressources, suivant une procédure précise, aux personnes âgées qui remplissent les conditions d'attribution, à défaut ou en complément de la participation des familles.

OBLIGATION ALIMENTAIRE

L'entraide entre membres d'une même famille s'effectue la plupart du temps spontanément. Mais c'est aussi, dans certains cas un devoir pour les alliés en ligne directe (enfants, gendre, belle-fille) d'aider matériellement leurs parents ou grands-parents dans le besoin.

Ce devoir est imposé par la loi (article 205 du Code Civil). Il peut s'agir de besoins élémentaires (nourriture, logement, énergie, santé...). Ce soutien financier peut aussi se concrétiser par la prise en charge des frais d'hébergement en Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD). L'exécution de cette obligation prend généralement la forme d'une somme d'argent payée chaque mois, déterminée à l'amiable entre les enfants et les petits-enfants eux-mêmes ou, faute d'accord, par le Juge aux Affaires Familiales.

CCAS

22-24 rue du Wad Billy, 57000 Metz

→ **Allo Mairie 0 800 891 891**

contact@ccas.mairie-metz.fr



L'aide sociale du Conseil général n'interviendra qu'à défaut ou en complément de l'aide familiale fournie par les obligés alimentaires qui sera calculée en fonction de leur situation.



AIDE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Elle consiste en une aide financière permettant de bénéficier d'une réduction sur vos cotisations de mutuelle santé. Cette aide s'adresse aux personnes dont les revenus se situent entre le plafond de ressources de la Couverture Maladie Universelle (CMU) complémentaire et ce plafond majoré de 26 %.

L'aide à la complémentaire santé est à formuler auprès de votre caisse d'assurance maladie. En cas d'accord, celle-ci vous remet une attestation de droit à l'aide à la complémentaire santé.

Sur présentation de cette attestation à une mutuelle, une société d'assurances, ou une institution de prévoyance, vous bénéficiez de la réduction sur le contrat santé individuel que vous avez choisi de souscrire ou que vous avez déjà souscrit. Ce montant s'impute sur le montant de la cotisation ou de la prime annuelle à payer.

CPAM
18/22 rue Haute Seille BP 21001
57751 Metz cedex 9
→ **36 46 (coût d'un appel local depuis un poste fixe)**
ameli.fr

AIDES AU LOGEMENT

Il existe deux types d'aides au logement:

- **APL:** Aide Personnalisée au Logement, est destinée à toute personne locataire d'un logement ayant fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'État,
- **ALS:** Allocation pour le Logement à caractère social, s'adresse aux personnes ne pouvant bénéficier de l'APL.

Conditions d'attribution :

- que le logement soit la résidence principale et qu'il soit occupé au moins huit mois par an par la personne elle-même ou son conjoint (ou concubin), ou par une personne à sa charge,
- que les ressources et celles des personnes vivant dans le logement ne dépassent pas certains plafonds,
- que les personnes de nationalité étrangère justifient d'un titre de séjour en cours de validité ou d'un document attestant qu'elles sont en situation régulière en France.

Montant des aides

Le montant de l'allocation est défini par l'organisme qui verse les prestations familiales (Caisse d'Allocations Familiales, Mutualité Sociale Agricole et SNCF).

Ce montant sera déterminé en fonction:

- du nombre de personnes à charge,
- du lieu de résidence,
- du montant du loyer,
- des ressources du ménage.

Cette allocation sera versée en contrepartie du paiement régulier des loyers, et de manière générale au gestionnaire ou propriétaire du logement.

CAF de la Moselle
4 boulevard du Pontiffroy
57774 Metz cedex 9
→ **0810 25 57 10**
(coût d'un appel local depuis un poste fixe)
caf.fr



AIDES ACCORDÉES PAR LE CCAS DE LA VILLE DE METZ

Pass avant'âges

Destiné aux Messins de 65 ans et plus, il combine :

- une carte permettant de profiter d'avantages commerciaux et de tarifs préférentiels dans les domaines des loisirs, du sport ou de la culture,
- une aide financière sous forme d'un coupon de 25€ ou 50€ (pour les personnes non-imposables), pour les activités de loisirs dispensées par les associations et structures locales conventionnées.

Le Pass avant'âges est délivré gratuitement dans les mairies de quartiers, à l'hôtel de Ville ou au CCAS sur présentation des pièces justificatives (pièce d'identité et avis de non-imposition pour les personnes concernées)

Aide à la Téléassistance

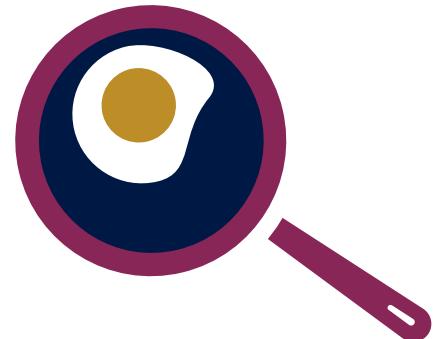
Le service de téléassistance participe à la sécurisation du maintien à domicile, le CCAS encourage l'installation de cet équipement en attribuant une aide financière aux retraités messins bénéficiaires de ce type de service.

Le CCAS participe financièrement au profit des abonnés de l'AMAPA, L'aide mensuelle s'établit à 4,50€.



Cartes repas

Le CCAS délivre aux Messins, pour les repas fournis par l'Association Seniors Temps Libre (portage et foyers-restaurants), des cartes de repas destinées à ajuster le prix du repas aux ressources de la personne âgée.



Modalités et conditions d'inscription:

- Être retraité messin
- Établir une carte au CCAS,
22-24 rue du Wad-Billy, 57000 Metz.

En 2014, le prix d'un repas est de 8,70€ (tarif plein). Avec la déduction de la participation du CCAS, ce tarif s'établit comme suit :

Revenus mensuels personne seule	Revenus mensuels couple	Tarif par repas
801,01 à 934,87€	1243 à 1451,44€	3,48€
934,87 à 1082,48€	1451,44 à 1680,61€	4,35€
1082,48 à 1230,09€	1680,61 à 1909,79€	5,22€
1230,09 à 1377,70€	1909,79 à 2138,96€	6,52€

AFAPA : Allocation Forfaitaire d'Aide aux Personnes Âgées

Cette aide est attribuée, sous conditions de ressources, par le CCAS aux personnes d'au moins 60 ans titulaires d'une pension de retraite égale ou inférieure au montant de l'ASPA (Allocation Solidarité aux Personne Âgées).

Ressources	Montant AFAPA
Personne seule ou Couple	ASPA + 100€ ou ASPA couple
	350€

Allocation Forfaitaire d'Aide aux Personnes Âgées, barème 2014:
CCAS

22-24 rue du Wad Billy, 57000 Metz

→ **Allo Mairie 0 800 891 891**

contact@ccas.mairie-metz.fr



AGÉÉCOUTE

((Le lien social au bout du fil))

Des rendez-vous téléphoniques de convivialité destinés aux seniors



Renseignements:
Centre Communal d'Action Sociale
22-24 rue du Wad-Billy
57000 Metz

ALLO MAIRIE

0 800 891 891

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

Un service gratuit proposé par



Ag'Écoute

Ag'Écoute s'adresse aux Messins de 60 ans et plus. Ce service propose chaque semaine un rendez-vous téléphonique convivial à heure régulière pour partager un moment d'échange et parler de sujets divers: actualité, vie locale, jardinage, cuisine... Ag'Écoute est un service gratuit. Il s'inscrit dans le cadre du dispositif national MONALISA: MObilisation NAtionale contre L'Isolement des Âgés.

Les appellants sont des bénévoles formés à l'écoute et à l'entretien téléphonique. En cas de nécessité, des professionnels pourront être mobilisés sur demande.

Information et inscription:

→ Allo Mairie, 0 800 891 891

Aide au déneigement des trottoirs

Service destiné aux plus de 75 ans et aux personnes handicapées isolées habitant en maison individuelle, qui ne sont pas en mesure d'effectuer le déneigement du trottoir de leur habitation, ou de le faire exécuter par quelqu'un de leur entourage.

Colis de fin d'année

La municipalité offre un colis aux seniors de plus de 70 ans dans les conditions suivantes:

- les Messins non-imposables âgés de 70 ans à 79 ans.
- les Messins de 80 ans et plus sans conditions de ressources.

Pour le recevoir, il suffit de s'inscrire en septembre auprès des mairies de quartiers, à l'hôtel de Ville ou au CCAS.

Un colis est également offert aux résidents des EHPAD de la commune, sans conditions d'âge ni de ressources. Ce colis est livré aux établissements concernés.





SE SOIGNER

PRÉVENTION : EXAMENS PERSONNALISÉS DE SANTÉ POUR LES SENIORS

Pour faire un point global sur sa santé et profiter au mieux de la retraite, le Centre d'Examens de Santé de la CPAM de Moselle et ses professionnels de santé proposent de réaliser un Examen Personnalisé de Santé (EPS), qui est un acte :

- de prévention (mise en évidence des risques liés à certains comportements ou habitudes de vie)
- de dépistage (d'affections non connues),
- d'éducation à la santé (sensibilisation, information sur la santé)
- d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP diabète type 2 et BPCO).

Cet examen est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans aucune avance de frais. Pour en bénéficier il suffit de prendre rendez-vous :

Centre d'Examens de Santé de la CPAM de Moselle
3 place de la Bibliothèque
BP 20512 57009 Metz cedex 01
→ **03 87 31 31 31**
examen.sante@cpam-moselle.cnamts.fr

MÉMOIRE

Les clés qui jouent à cache-cache, un numéro de téléphone oublié... La mémoire peut avec l'âge nous jouer des tours. Comment l'entretenir et quand s'en inquiéter ?
→ Il y a une réponse : les consultations mémoire. Ces consultations ont un but préventif et sont destinées à analyser l'état de fonctionnement mémoriel afin de dépister d'éventuels troubles de la mémoire tels que la maladie d'Alzheimer ou autres pathologies apparentées.

Où s'adresser ?

La consultation mémoire est effectuée par un professionnel de santé sur prescription de votre généraliste qui vous indiquera le centre habilité le plus proche de chez vous.

ESPACE SANTÉ ACTIVE

L'Espace Santé Active est un service gratuit et offert par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Moselle. Il propose à tous les assurés sociaux de plus de 18 ans une offre de services en santé :
→ le Bilan Nutrition : avec une diététicienne pour faire le point sur ses habitudes de vie et avoir des conseils pratiques et personnalisés,

→ le Coaching Santé : animé par des professionnels, pour adopter les bons réflexes au quotidien, dans les domaines de la nutrition, la santé du cœur et la santé du dos.

Espace Santé Active
18 rue de la Fontaine, 57000 Metz
→ **36 46**
(coût d'un appel local depuis un poste fixe)
masanteactive.fr
Horaires d'ouverture :
Mardi de 14h à 19h, du mercredi au samedi de 10h à 19h

Il faut stimuler sa mémoire au quotidien. Pour cela il existe de nombreuses petites astuces comme : jouer à des jeux de logique ou de stratégie (scrabble, belote, mots croisés...), mémoriser la liste des courses, apprendre par cœur quelques numéros et bien d'autres encore.

CENTRE DE PSYCHOGÉRIATRIE

Ce service dépend du Centre Hospitalier Spécialisé de Jury. Il permet une prise en charge spécifique des problèmes liés aux situations pathologiques du vieillissement et/ou situations de souffrance psychologique de la personne âgée.

Il réalise un accueil du lundi au vendredi de 9h à 17h et propose des consultations et bilans psychologiques et sociaux, un travail de soutien, d'accompagnement avec le conjoint, la famille, les aidants et une coordination avec l'environnement de la personne âgée (structures d'hébergement, services de maintien à domicile, médecin...).

Les suivis peuvent se faire à domicile, lorsque les personnes ne peuvent pas se déplacer.

Centre de psychogériatrie
25 bis rue Lafayette - 57000 METZ

→ **03 87 69 15 77**
psychogeriatric-inf@ch-jury.fr
psychogeriatric-secretariat@ch-jury.fr



CONNAÎTRE SES DROITS

AVANTAGES FISCAUX

Des réductions ou exonérations sur les différents impôts peuvent être accordées aux personnes de plus de 60 ans.

Ces réductions portent sur l'imposition des pensions et retraites, la taxe d'habitation, la taxe foncière ou encore la redevance audiovisuelle, avec selon les cas d'autres conditions que l'âge.

Pour tous renseignements, s'adresser au centre des impôts ou consulter le site internet impots.gouv.fr

MESURES DE PROTECTION

Mesures de curatelle et tutelle

D'après la loi du 5 mars 2007, toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération, médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit des facultés corporelles de nature à empêcher

l'expression de sa volonté, peut bénéficier d'une mesure de protection juridique.

Mandat de protection future

Toute personne peut donner à une ou plusieurs personnes le pouvoir de la représenter lorsqu'elle ne sera plus en mesure, pour des motifs médicaux, de prendre seule les décisions relatives à sa personne et à la gestion des ressources.

Tribunal d'Instance

3 rue Haute Pierre BP 41045 - 57000 Metz
→ **03 87 56 75 00**

AIDES ET RENSEIGNEMENTS JURIDIQUES

Consultations gratuites d'avocat

L'Ordre des Avocats de Metz a mis en place plusieurs services de consultations juridiques gratuites:

→ Les lundis matins sur rendez-vous, de 9h à 12h à l'Ordre des Avocats au Palais de Justice de Metz,

consultations rapides d'ordre général.

- Le 2^e samedi du mois de 9h à 12h, sans rendez-vous, à la Maison de la Justice et du Droit, 11 place Jean Perrin 57140 Woippy.
- Les 2^e et 4^e lundis du mois de 9h à 12h au Point d'Accès aux Droits.

Ces consultations ne sont pas assurées pendant les périodes de vacances scolaires. Elles sont destinées à un public en difficulté. La liste des avocats inscrits au barreau est disponible gratuitement au Tribunal de Grande Instance de Metz.

Tribunal de Grande Instance de Metz / Ordre des Avocats Palais de Justice
3 rue Haute Pierre - BP 80225
57005 Metz cedex 01
→ **03 87 76 16 00**
avocats-metz.com/consultations.htm

Point d'Accès aux Droits (PAD)

Le PAD permet aux Messins d'être accompagnés par des spécialistes dans toutes les démarches relatives au droit: contentieux, médiation, aide à la résolution des conflits...

10 structures associatives ou publiques se succèdent pour animer le PAD et recevoir les

Messins, notamment ceux des quartiers populaires.

3 bis rue d'Anjou - 57070 Metz
→ **03 87 55 55 98**
poledeslauriers@mairie-metz.fr

Service d'aide et d'information : CIFF-CIDFF

Ce service peut vous accueillir, vous écouter, vous apporter un soutien psychologique, vous informer sur vos droits et vous aider dans vos démarches.

- Vous avez besoin d'une information sur vos droits: droit de la famille, droit social, droit du travail : vous pouvez rencontrer une juriste.
- Vous avez des difficultés dans votre couple et votre famille: vous pouvez rencontrer une conseillère conjugale et familiale.
- Vous subissez des violences au sein de votre couple: vous pouvez prendre contact avec le service pour y être écouté et informé de vos droits.
- Vous avez été victime: d'un vol, d'une escroquerie, d'un abus de confiance, d'une agression...

2 rue du Haut de Sainte-Croix - 57000 Metz
→ **03 87 76 03 48 (Centre d'information) ou 03 87 76 91 21 (Service d'aide aux victimes)**
ciff-cidff.metz@wanadoo.fr

NUMÉROS ET SITES UTILES

URGENCES

Samu: 15
Police: 17
Pompiers: 18
Urgences personnes sourdes ou malentendantes: 114

SERVICES

Mairie de Metz
Allo Mairie
0 800 891 891
(numéro vert, appel gratuit depuis un poste fixe)
metz.fr

«Accéo», service d'accès à Allo Mairie pour les personnes sourdes et malentendantes
metz.fr

CCAS de la Ville de Metz
0 800 891 891
(numéro vert, appel gratuit depuis un poste fixe)

Communauté d'agglomération Metz Métropole
0 38 20 10 00
metzmetropole.fr

Conseil général de la Moselle
0 38 75 60 30 / cg57.fr

CLIC Moselle Metz
0 38 75 34 87

CAF de la Moselle
0 810 255 710 / caffr

CPAM de la Moselle
36 46 / ameli.fr

SNCF
36 35
voyages-snaf.com

SOS Amitié
0 38 63 63 63
sos-amitie.com

Solitud'écoute
0 800 47 47 88

ALMA 57:
Allo Maltraitance personnes Âgées Moselle
0 38 37 25 25
alma-france.org

Permanences:
mardi de 14h30 à 16h30
et jeudi de 9h30 à 11h30.

Allo Maltraitance Personnes Âgées
39 77

08 VICTIMES
0 884 284 637

Association Départementale des conjoints survivants veufs et veuves de la Moselle
0 38 75 11 48

Permanence :
mercredi de 14h à 17h.

ADIL
0 38 75 02 60

CLCV (Consommation, Logement, Cadre de Vie)
0 35 44 28 82 / clcv.org

Fédération des Locataires
0 38 75 55 54

UFC Que Choisir (Union Fédérale des Consommateurs)
0 37 21 37 57
quechoisir.org

Professionnels de santé de garde
39 15 / sosgardes.fr

Médigarde Lorraine
0 82 33 20 20



Directeur de la publication:
Dominique Gros
Directeur de la communication:
Pierre Logette
Rédacteur en chef:
Sylvain Villaume
Rédaction:
Service communication et CCAS de la Ville de Metz
Conception graphique & mise en page:
Nouvelle étiquette
Photos:
Philippe Gisselbrecht
Tirage:
8 000 exemplaires
Dépôt légal:
à parution



UN GUIDE BIEN PRATIQUE !

Se divertir, se loger,
vivre chez soi ou en foyer,
se déplacer, se faire aider,
se soigner, connaître ses droits :
ce guide est là pour vous
informer et vous accompagner
dans votre vie quotidienne.
Il répond à toutes les questions
que vous vous posez.



Ville de Metz

1 Place d'Armes
57000 Metz
metz.fr

Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz

22 - 24 rue du Wad-Billy
57000 Metz

→ Allo Mairie, 0 800 891 891
(numéro vert, appel gratuit depuis
un poste fixe).

