



INFORMER ET
ACCOMPAGNER

SE DIVERTIR

VIVRE CHEZ SOI

SE LOGER

SE DÉPLACER

SE FAIRE AIDER

SE SOIGNER

CONNAÎTRE
SES DROITS



FORCE VIVE

Deux priorités caractérisent la politique municipale à destination des seniors: favoriser la vie active de tous les Messins de plus de 60 ans (soit, aujourd'hui un habitant sur cinq) et accompagner les personnes âgées isolées. Cette action, qui bénéficie d'un budget annuel de plus de 2,7 millions d'euros soit 28% de plus qu'en 2008, s'inscrit dans le temps: 8 000 de nos concitoyens ont plus de 75 ans et, dans les prochaines années, la part des aînés augmentera encore de manière significative.

Le vieillissement de la population n'a pas à être perçu comme un problème: il reflète au contraire notre capacité à améliorer la qualité de vie de tous nos concitoyens en construisant une société où chacun peut vieillir dans la dignité, la solidarité et la sécurité. À Metz, nos seniors sont donc perçus comme un atout indispensable pour favoriser la vie de la collectivité: leur investissement considérable dans de nombreuses associations en témoigne, comme au sein d'un des 23 clubs seniors messins, où de nombreux bénévoles s'engagent pour le bien-être des 1700 personnes participant à leurs activités. Dans d'autres structures, ils placent leur expérience précieuse au service des plus jeunes, animés d'une volonté de transmettre tout à fait remarquable. Nos seniors constituent une force vive!

Animés du souci constant de faire ville ensemble, de rendre Metz toujours plus solidaire et toujours plus propice à l'épanouissement de ses habitants, nous travaillons à améliorer le cadre de vie, nous nous employons à favoriser une retraite dynamique et active, nous proposons des prestations adaptées aux attentes notamment des plus vulnérables... Ces initiatives ont conduit l'Organisation mondiale de la santé à intégrer Metz au réseau mondial des «Villes amies des aînés».

Se loger, se déplacer, se faire aider, se divertir, se soigner, connaître ses droits: ce guide des Seniors à Metz mis à jour au printemps 2016 vous informe pour vous accompagner dans vos démarches et pour faciliter votre quotidien. Je vous en souhaite une agréable lecture!

Dominique Gros
Maire de Metz
Conseiller départemental de la Moselle

SOMMAIRE

14

INFORMER ET ACCOMPAGNER

Centre communal d'action sociale de la Ville de Metz
Centre local d'information et de coordination

16

SE DIVERTIR

Associations de loisirs pour les seniors
Culture et loisirs à Metz
S'engager bénévolement
Clubs de quartier
Séjours et vacances

26

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
Solution de répit

44

SE LOGER

Résidences autonomie
Établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)
Unités de soins longue durée
Accueil familial

52

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

56

SE FAIRE AIDER

Caisses 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

66

SE SOIGNER

Prévention: examens personnalisés de santé pour les seniors
Mémoire
Centre de psychogériatrie

68

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 aînés 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 CCAS ont fait le choix de construire un programme d'actions inscrit dans le temps visant à améliorer l'habitat des aînés, à promouvoir la vie active des seniors, à informer et accompagner les plus fragiles, et à leur donner toute leur place dans la vie de la cité.



Metz compte près de **22 700** seniors de 60 ans et plus
(Insee 2012).



METZ VILLE AMIE DES AÎNÉS

Les Villes amies des aînés constituent un réseau mondial dans le cadre de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Metz a adhéré au réseau francophone des Villes Amies des Aînés en 2012. L'idée de ce réseau est de créer un maillage permettant de croiser les regards et les pratiques des villes telles que Rennes, Bordeaux, Lyon, Strasbourg,... tout en puisant les bonnes expériences partout où elles ont lieu et en s'enrichissant des différentes dynamiques.

Le principe de ce réseau est de considérer le vieillissement au-delà de la seule dimension médico-sociale et sanitaire. Il s'agit d'appréhender la question du vieillissement à la fois au travers de l'habitat, des transports, de l'urbanisme ou dans les activités sportives et culturelles. L'ensemble des politiques municipales sont concernées et le travail des services en transversalité est un enjeu majeur. Le travail de participation avec les habitants est évidemment essentiel.

La démarche Villes amies des aînés s'appuie sur les instances participatives, le conseil des seniors et les conseils consultatifs des habitants qui sont partie prenante de la vie de la cité.

La mission Ville pour tous engage en 2016 un audit urbain, qui permettra d'identifier les points faibles et les points forts de la ville et d'en faire émerger des préconisations d'amélioration et d'innovation pour optimiser la qualité de vie des seniors messins.

- ➔ [Renseignements: Mission Ville pour tous | Hôtel de Ville | BP 21025 | 57036 Metz Cedex 01.](#)
- ➔ [Allo Mairie, 0 800 891 891 \(numéro vert, appel gratuit\).](#)



LE CONSEIL DES SENIORS

Le conseil des seniors est un lieu d'écoute et d'échanges. Son objectif est de permettre aux personnes de soixante ans et plus d'apporter leurs compétences, leur expérience et leur disponibilité au service de l'amélioration des conditions de vie des Messins et du bien vivre ensemble.

Renouvelé en 2015, le conseil des seniors est aujourd'hui composé de 30 membres, âgés de 60 à 81 ans (20 femmes et 10 hommes). Ce sont des personnes qui ont des parcours sociaux et professionnels différents, représentatifs des douze quartiers messins. Ils ont tous envie de s'investir dans cette instance participative pour faire avancer la ville en matière d'accessibilité et d'adaptation aux aînés.

Ils se réunissent en moyenne une fois par trimestre dans les salons de l'hôtel de ville et échangent sur des sujets proposés par le programme Ville amies des aînés. En 2016, ils ont notamment planché sur le thème de la culture et des loisirs, sur le lien social et la solidarité, l'habitat et le logement.

- ➔ Pour devenir membre du conseil des seniors, renseignements auprès de:
Mission Ville pour tous | Hôtel de Ville | BP 21025 | 57036 Metz Cedex 01.
- ➔ Allo Mairie, 0 800 891 891 (numéro vert, appel gratuit).





VOUS ÊTES MESSIN(E), VOUS AVEZ 65 ANS OU PLUS

Bénéficiez de **25€** ou **50€*** pour pratiquer une activité sportive, culturelle ou de loisirs dans les associations ou organismes conventionnés.

Rejoignez-nous en retirant votre Pass Avant'âges à l'hôtel de ville de Metz, en mairies de quartier ou au CCAS, munis d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

Pour plus d'informations
Centre communal d'action sociale
22-24 rue du Wad-Billy
57000 Metz

Allo Mairie 0800 891 891 (appel gratuit)

* Pour les personnes non imposables, sur présentation de justificatif



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 de 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 5 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).

Riches de leur expérience dans la lutte contre l'isolement des seniors et soucieux d'apporter leur contribution à la mobilisation nationale, la Ville de Metz et son CCAS 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:

- **Informier, 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 d'une mesure 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 62 du guide.

CCAS

22-24 rue du Wad Billy
57000 Metz
→ **Allo Mairie, 0 800 891 891**
(appel gratuit)
contact@ccas.mairie-metz.fr

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION - CLIC

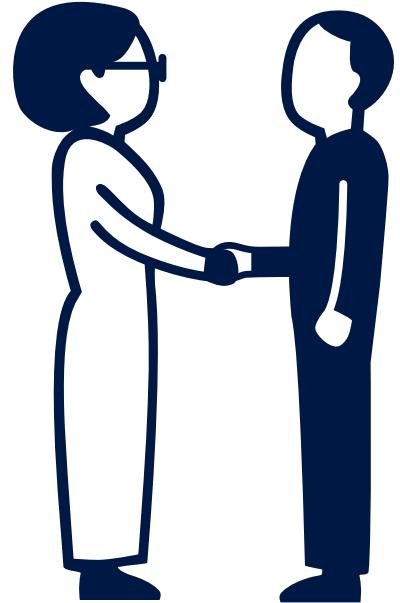
Le CLIC constitue un espace de ressource au service de l'information et de l'accompagnement individuel des seniors dans leurs différentes démarches.

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
03 87 56 87 76
clicmosellemetz@moselle.fr



PORTAIL D'INFORMATIONS ET D'ORIENTATION DES PERSONNES ÂGÉES ET DE LEURS PROCHES

Ce portail national vous informe sur les aides, les démarches, et les interlocuteurs à contacter.

0 820 10 39 39 (0,15€ TTC la minute)
pour-les-personnes-agees.gouv.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 Lorraine. 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-lorraine.fr.

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

UTL

île 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 Jacques-François Blondel
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. metzenscenes.fr

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

Les Arènes

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

LES CINÉMAS

cinema-palace-cameo-metz.fr

Caméo Ariel

24 rue du Palais / 57000 Metz

Palace

5-7 rue Fabert / 57000 Metz

BIBLIOTHÈQUES - MÉDIATHÈQUES

Accès libre et gratuit pour tous

**Médiathèque Verlaine
au Pontiffroy**

1 cour Elie Fleur
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 Patrouille

Centre culturel
4 rue Paul Chevreux
57050 Metz
bm.metz.fr
servicesauxpublics@mairie-metz.fr
mediatheque@mairie-metz.fr

Plus d'informations :

➔ **Allo mairie 0800 891 891**
(numéro vert, appel gratuit)

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 le site de la ville: metz.fr**
➔ **Allo mairie 0800 891 891 (appel gratuit)**

**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.

ASSOCIATION ACCUEIL DES VILLES FRANÇAISES (AVF)

L'association organise des activités et des événements pour les personnes nouvellement arrivées à Metz afin de leur permettre de se faire un réseau et de découvrir la commune.

20 en Jurue 57000 Metz | 03 87 75 39 95 | avfmetz@orange.fr | avf.asso.fr/fr/metz

Permanence les lundis et mercredis après-midi de 14h30 à 17h

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
03 87 33 29 26

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, théâtre, 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

Œuvres Sociales du Temple Neuf

Place de la Comédie
57000 Metz
03 87 30 42 10

Contact: Pierre Gerber

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

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
06 17 77 53 95

Contact: Rosa Carlino

Ouverture: d'octobre à juin
le mercredi de 14h à 18h

BELLECROIX

Club « Désiremont »

Résidence pour personnes âgées
4 avenue de Lyon - 57070 Metz
03 87 75 51 73

Contact: Elizabète De Abreu

Ouverture: d'octobre à juin
le mardi à 14h30

BORNY-GRIGY

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 « 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

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 Bourdon
57050 Metz
03 87 30 44 96
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

LA 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
07 71 14 90 70
Contact: André Grene
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: Martine Unterner
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

LE 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



SÉJOURS ET VACANCES

Seniors en vacances (ANCV)
L'ANCV propose des séjours courts ou longs, hors juillet-août, en France, en villages vacances, résidences ou hôtels. Des aides financières sont attribuées sous certaines conditions
→ **03 87 37 42 93 ou composez le 32 40 et dites «Seniors Vacances»**



VIVRE CHEZ SOI



J'ai besoin
d'une aide ménagère.
Vers qui m'orienter?

QUEL EST MON DEGRÉ D'AUTONOMIE?

Je suis autonome
mais j'ai des difficultés à effectuer
mon ménage.

J'ai des difficultés à effectuer
certains actes de la vie quotidienne
(ménage, habillage, toilette...)



Caisse de retraite principale:
CARSAT, MSA, RSI, ANGDM, régimes spéciaux... (voir page 56)

**Conseil départemental
Aide ménagère à domicile***
(voir page 58)

**Conseil départemental
Allocation personnalisée d'autonomie (APA)**
(voir page 58)

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 évaluation des besoins est effectuée au domicile de la personne âgée. Les prestataires cités dans le tableau pages 28 et 29 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 34) 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

Pour les petits travaux et travaux de jardinage, des prestataires de service peuvent intervenir.

Prestataires	Aide à domicile	Garde à domicile	Téléassistance	Portage repas	Jardinage: J Bricolage: B
À Domicile 57*					J
ABCD'R Services					J + B
ADAD Services*					J + B
ADMR*					J + B
AFAD*					
Âge D'Or Services*					J + B
Âge Solution*			●		J + B
AIDHOM S.A.S*					J + B
Alliance Autonomie (VITAME)*					
AMAPA*					
Angel Assistance			●		
APEF Services*					J + B
ASP-PRO 57*					
ASTL (Association Seniors Temps Libre)					
AVS (A Votre Service)*					
Azaé*					J + B
Bien à la maison*					
CARMI EST*					
Carrefour Montignien*					
DOMIDOM Castel-Services*					J + B
Emplois Familiaux De Moselle*					
Esprit Tranquille*					
Familles Rurales*			●		
Fée Du Logis*					J + B

Prestataires	Aide à domicile	Garde à domicile	Téléassistance	Portage repas	Travaux divers
Home Présence*					J + B
Le Domaine*					
LOR-APAH*					
O2*					J
Présence Verte Lorraine			●		
Seniorveil					
Solutia Metz*					J + B
Sous Mon Toit*					
Team à Dom*					

* Organismes ayant signé la convention de qualité avec le Conseil Départemental de la Moselle

● Téléassistance avec détection de chutes et/ou visiotéléphonie

À Domicile 57

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

ADAD Services

6 Grand Rue
57865 Amanvillers
03 87 30 65 90
adad-services@orange.fr
aide-a-domicile-metz.com

ABCD'R SERVICES

3 rue Saint-Juvin
57360 Amnéville
03 55 05 62 55
abcdrservices@gmail.com

ADMR

6 quai Paul Wiltzer
57000 METZ
03 87 76 21 80
info.fede57@admr.org
admr.org

AFAD

6 rue Pablo Picasso
ZAC des Begnennes
57365 Ennery
03 87 34 43 43
contact@afad.fr
afad.fr

Âge D'Or Services

5 rue Franiatte
57950 Montigny-Lès-Metz
03 55 94 39 70
accueil-metz@agedorservices.com

Âge Solution

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

AIDHOM SAS

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

Alliance Autonomie /

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

AMAPA

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

ANGDM (Agence Nationale pour la Garantie des Droits des Mineurs)

21 avenue Foch
57000 Metz
03 87 39 73 57 (service social)

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

APEF Services

14 rue du Sablon
57000 Metz
03 87 56 51 00
metz@apef-services.fr
apef-services.fr

ASP - PRO57

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

Association Seniors

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

Azaé

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

Bien À La Maison

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

CARMI EST

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

Carrefour Montignien

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

DOMIDOM

CASTEL SERVICES
22 rue de Queueu
57070 Metz
03 87 57 77 77
metz57@domidom.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

Home Présence

78-80 rue du Général de Gaulle
57050 Longeville-Les-Metz
03 87 65 01 17
agence.longevillelesmetz@juniorsenior.fr
juniorsenior.fr

La Fée du logis

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

Le Domaine

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

L'Esprit tranquille

41 esplanade de la Brasserie
57970 Yutz
03 82 53 94 06
contact-yutz@esprit-tranquille.info
esprit-tranquille.info

LOR-APAH

3-4 place du Mail
57140 Woippy
03 57 28 23 22
agence@lor-apah.com

O2

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

PCB DESIGN

Prestataire de service / services à la personne
Débarras et évacuation de tous types de locaux, débarras de meubles électroménager, nettoyage état des lieux
27a rue des Petites Sœurs
57070 Metz
06 80 13 78 18
Fax : 03 87 36 33 51
pieralex57@wanadoo.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 Rémiilly
03 87 55 49 45 ou 06 99 73 77 30
seniorveil@orange.fr
seniorveil.fr

Solutia Metz

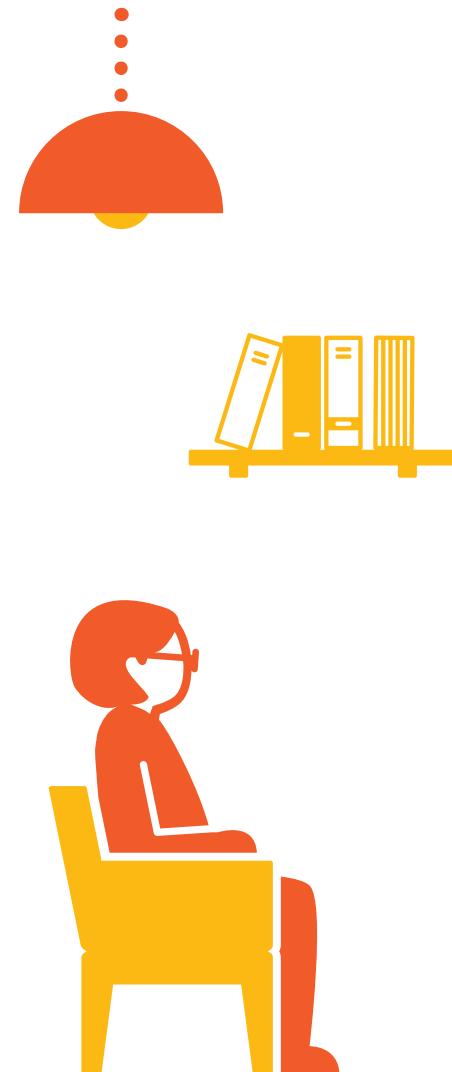
35 rue aux Arènes
57000 Metz
03 54 22 62 75 ou 06 25 43 09 73
sebastien.joyeux@solutia-domicile.com
solutia-domicile.com

Sous mon toit

71 rue du XX^e corps Américain
57000 Metz
03 87 36 83 09
metz@sousmontoit.fr

Team À Dom

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



DISPOSITIF AGIRC-ARRCO : «AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE»

Ce dispositif s'adresse aux personnes âgées de plus de 75 ans, ne bénéficiant pas d'une aide à domicile régulière tout au long de l'année (APA, CARSAT ou MSA). Par ailleurs, vous devez être dans l'incapacité temporaire d'assumer vous-même certaines tâches du quotidien (par exemple : en cas de maladie, d'un handicap temporaire ou de l'absence d'un proche pour vous aider). Sur demande téléphonique, votre caisse de retraite complémentaire met à votre disposition, sous 48 h, l'aide à domicile momentanée (aide ponctuelle au ménage, à la préparation des repas, aux courses...).

Pour tout renseignement, vous pouvez appeler un conseiller au 0 810 360 560 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

COMMENT EMPLOYER UNE PERSONNE À DOMICILE

Service prestataire

Un particulier fait appel à une association ou à une entreprise qui met à sa disposition du personnel pour intervenir à son domicile. Dans ce cas, la personne bénéficiaire paie le service effectué en réglant une facture. C'est l'association ou l'entreprise qui est l'employeur du salarié effectuant la prestation. La continuité du service et le remplacement de l'aide à domicile sont garantis en cas de congés, de maladie, etc.

Service mandataire

Une personne fait appel à une structure mandataire pour bénéficier d'une aide dans le recrutement de son salarié à domicile, et surtout pour lui confier la gestion des formalités administratives liées à cette embauche (aide à la rédaction du contrat de travail, établissement du bulletin de paie, déclaration à l'URSSAF, demande d'exonération de charges sociales...). La personne bénéficiaire du service est l'employeur du salarié à domicile.

Elle sera également tenue par un contrat de mandat avec la structure mandataire qui fixera les conditions d'intervention. Le service mandataire peut accompagner cette personne pour assurer le remplacement durant les congés annuels ou lors des absences en cas de maladie ou de maternité du salarié.

Emploi direct

Un particulier embauche directement et sans intermédiaire un salarié à son domicile pour être aidé dans son quotidien. Il deviendra alors particulier employeur. La rédaction d'un contrat de travail permettra de formaliser par écrit l'accord passé avec le salarié en ce qui concerne les tâches à effectuer, les jours et horaires de travail et la rémunération. La déclaration du salarié se fera par le CESU. Les charges sociales employeur et salarié seront automatiquement calculées et prélevées sur son compte bancaire. L'employeur paiera le salarié directement. Le CESU

enverra l'attestation de salaire valant bulletin de salaire aux deux parties. En fonction de sa situation, le particulier employeur pourra bénéficier d'aides (APA, PCH...), d'exonérations de charges, et d'avantages fiscaux.

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
→ net-particulier.fr



CESU:

CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL

Le CESU est un dispositif qui simplifie pour le particulier les formalités administratives liées à l'embauche directe d'un salarié à domicile. Selon sa situation personnelle, le particulier employeur pourra bénéficier d'aides, d'exonération de charges patronales et d'avantages fiscaux. Le salarié à domicile, quant à lui, profite d'une protection sociale. Il y a une relation de travail entre le particulier employeur et son salarié à domicile.

→ N° Indigo 0 820 00 23 78
→ cesu.fr

→ 39 39 : Allo service public

(0,15€ la minute)

Besoin d'une information sur un service d'aide à domicile, de comprendre comment fonctionne le CESU ou d'accéder à l'annuaire des entreprises agréées de ce secteur d'activité.

Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h00.

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).

Prix du repas en résidence CCAS: 4,17€ (au 01/03/2016).

→ CCAS

CENTRE-VILLE

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

BELLECROIX

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

QUEULEU

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



Vous pouvez bénéficier d'une aide financière du CCAS «Carte repas» pour les repas pris dans les foyers gérés par l'Association Seniors Temps Libre (voir page 62)

→ ASTL

CENTRE VILLE

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

SABLON

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

METZ NORD

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

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. Le CALM vous offre un accompagnement neutre et gratuit pour définir votre projet et mobiliser les aides financières disponibles.

24 rue du Palais BP 14062
57040 Metz Cedex 1
03 87 75 32 28
contact@calm-logement.fr

Association fondation Bompard

CICAT LORRAINE: Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques.

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
cicat@fondation-bompard.asso.fr



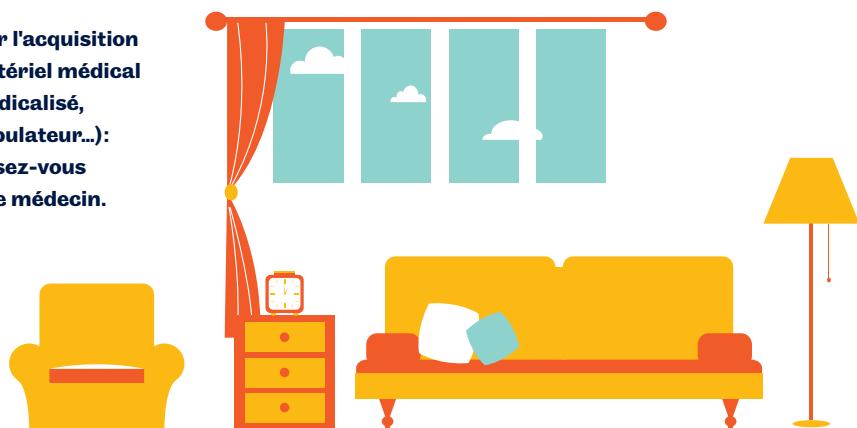
MDPH: Maison départementale des personnes handicapées de Moselle

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 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@moselle.fr
mdph57.fr

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



!

DISPOSITIF AGIRC-ARRCO «DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI» (À PARTIR DE 75 ANS)

Ce service propose un échange avec un expert diplômé d'État, un ergothérapeute.

Il prend en compte tous les aspects de votre logement, vos habitudes et vos goûts et vous propose des solutions pour optimiser les gestes de la vie quotidienne en fonction de ce que vous aimeriez faire et de ce que vous voulez faire.

Pour tout renseignement, vous pouvez appeler un conseiller au **0 810 360 560** (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

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 39 47 09 / hpmetz.fr

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
michelle.foucault@amapa.fr
amapa.fr

Hôpital Sainte-Blandine

SSIAD RELAIS
3 rue du Cambout
57000 Metz
03 87 16 94 12

SSIAD AFAD (Aides-soignantes uniquement)

6 rue Pablo Picasso - ZAC des Begnennes
57365 Ennery
03 87 34 43 02
ssiad.metz@afad.fr

Carrefour Montignien

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



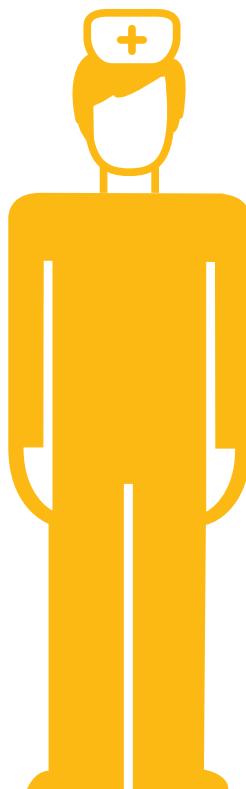
Soins palliatifs à domicile

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 psychologique, les visites de coordination, 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@aliceadsl.fr
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

Groupe SOS Seniors
1 rue du Haut Noyer
57070 Metz
03 87 15 75 15
direction-mirabelliers@groupe-sos.org
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 12 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.

Espace France Parkinson Moselle
99 route de Plappeville
57050 Metz
06 33 60 09 20 ou 03 57 28 48 29
franceparkinson57@gmail.com
Permanence tous les lundis de 14h à 17h30
(hors périodes scolaires)

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

Allo France Alzheimer: 0 800 97 20 97
France Alzheimer Moselle
4 ter avenue de Lattre de Tassigny,
57000 Metz
07 70 70 75 44 ou 03 87 50 46 40
contact@fa57.org

Pour tout renseignement complémentaire:
CLIC Moselle Metz, Centre médico-social
36 place Saint-Thiébault / 57000 Metz
03 87 56 87 76/clicmosellemetz@moselle.fr

École des parents et des éducateurs de Moselle

L'EPE de Moselle propose des actions diverses à destination des familles, des parents, des couples, des personnes de tous âges (animations, actions de prévention, consultations...). Elle inscrit ses missions dans le champ du travail social et de la relation d'aide.

École des parents et des éducateurs de Moselle

1 rue du Coëtlosquet
57000 Metz
03 87 69 04 65
info@epe57.fr

Le café des parents

Le café des parents, service de l'EPE de Moselle, est un lieu d'accueil, d'échanges et d'informations pour les personnes souhaitant partager leurs expériences avec d'autres aidants familiaux dans le cadre d'un accompagnement quotidien d'un de leurs proches...

Entrée libre du mardi au samedi de 14h à 18h.
32 rue Dupont des Loges
57000 Metz
03 87 69 04 36
cafedesparents@epe57.fr

SOLUTION DE RÉPIT

Accueil de jour (voir page 41)

Plateforme d'accompagnement et de répit

La plateforme de répit a pour mission de consolider le rôle des aidants familiaux et d'éviter leur épuisement. Elle a pour mission d'écouter, soutenir, conseiller, informer et former les aidants. Elle peut proposer des solutions de répit adaptées à la situation, ainsi que des temps de rencontres et d'échanges.

1 allée du Haut Rozin
57420 Cuvry
03 87 38 11 30

Vacances répit familles (VRF)

L'accueil est réalisé au sein d'un Village Répit Familles associant un village de vacances et une structure médico-sociale pour proposer les meilleures conditions d'hébergement et de loisirs propices au bien être de chacun, aidant et aidé. La réservation, les conseils sur les aides financières et le transport vers les VRF se font par l'intermédiaire de la plateforme téléphonique.

05 57 88 58 85
contact@vrf.fr

► 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).

Congé de proche aidant

Le congé de proche aidant est destiné aux salariés qui s'occupent d'une personne âgée ou handicapée en perte d'autonomie d'une particulière gravité et lui venant en aide de manière régulière et à titre non professionnel, pour accomplir une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne.

Durée du congé: 3 mois renouvelables, dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Le congé n'est pas rémunéré. Avec l'accord de l'employeur, il peut être transformé en période d'activité à temps partiel ou être fractionné, en plusieurs fois, sans pouvoir dépasser la durée maximale de trois mois renouvelable.

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.

SE LOGER



RÉSIDENCES AUTONOMIE

Les résidences autonomie (ex foyers-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 61).

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...
- un appel d'urgence pour la nuit qui relie chaque appartement à l'hôtesse présente sur place (sauf lors de ses congés hebdomadaires et annuels),
- 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 2016, charges locatives comprises au sein des résidences du CCAS de Metz :

- F1 bis (32m²) de 340 € à 430 €
- F2 (50m²) de 430 € à 520 €
- 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 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
→ Espace bibliothèque
→ 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

RÉSIDENCES AUTONOMIE GÉRÉS PAR L'ASSOCIATION SENIORS TEMPS LIBRE

Résidence Soleil

95 rue Pierre et Marie Curie, 57050 Metz
03 87 30 41 89

- 36 F1 (41m²)
- 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 (38m²)
→ 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 (31m²), 11 F2 (39m²) et 1 F3 (44m²)
→ Possibilité d'Allocation Logement à caractère Social (ALS)

Résidence Vandernoot

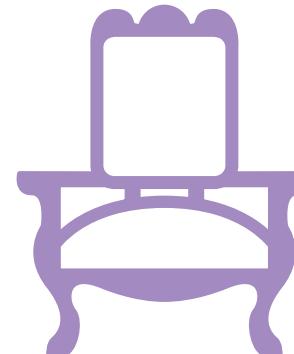
14 rue Vandernoot, 57000 Metz
03 87 65 30 69

- 44 F1 Bis (32m²), 14 F2 (41m²)
- Service de restauration le midi du lundi au samedi
- 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 (EHPA)

L'EHPA est un établissement social relevant du secteur public ou privé qui accueille des personnes âgées valides et autonomes. L'EHPA propose des services hôteliers : restauration, blanchisserie, lingerie, animations... En général, l'établissement ne comporte aucun équipement médicalisé. Les résidents doivent donc faire appel à un organisme externe pour bénéficier de soins infirmiers. Selon les établissements les résidents peuvent bénéficier, sous conditions de ressources, de l'Allocation logement social (ALS) ou de l'Aide personnalisee au logement (APL).

Résidence de la Salle

71 rue Claude Bernard, 57070 Metz
03 87 37 21 99

Organisme gestionnaire :

- Association Monsieur Vincent
- 50 logements en hébergement permanent
 - Possibilité hébergement temporaire
 - Service de restauration (pension complète)
 - Convention avec un service d'aide à domicile et un service de soins infirmiers

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 Départemental de la Moselle au titre de l'Aide Sociale.

Comment intégrer un EHPAD?

Pour toute demande, s'adresser au:
CLIC Moselle Metz
Centre médico-social
36 place St Thiebault, 57000 Metz
03 87 56 87 76
clicmosellemetz@moselle.fr

Les Cèdres

Rue Maurice Bompard, 57070 Metz

03 87 39 09 09

direction-cedres@groupe-sos.org

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

- 82 lits en hébergement permanent

La Grange aux Bois

21 rue de la Falogne, 57070 Metz

03 87 39 74 74

ehpad.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
- 12 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

direction-mirabelliers@groupe-sos.org

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

56 rue des Petites Sœurs, 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 55 39 14

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

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

19-25, 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
→ 1 lit en hébergement temporaire

Saint-Jean

31 rue Saint-Jean
BP 81031, 57038 Metz Cedex 1
03 87 55 37 67
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



Les établissements Saint-Vincent et Saint-Maurice sont dotés d'un Pôle d'activités et de soins adaptés (PASA) comprenant 14 places au total. Le PASA propose 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.

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
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 départemental 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 départemental. 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 départemental de la Moselle.

Conseil départemental 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
moselle.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 à mobilité réduite 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:

TAMM - Service ACCELIS, 10 rue des Intendants Joba - CS 30009 - 57063 Metz cedex 2, selon conditions fixées par Metz Métropole. La réservation à ce service s'effectue au minimum 24h à l'avance:

- ➔ Par courriel : accelis@lemet.fr
- ➔ Par téléphone au : 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 Bâtiment D - entrée D3
CS 95213
57076 Metz Cedex 03
03 87 21 83 00
mdph@moselle.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

6 rue Pablo Picasso, ZAC des Begnennes
57365 Ennery
03 87 34 43 43
contact@afad.fr
afad.fr

Âge D'Or Services

5 rue Franiatte, 57950 Montigny-Les-Metz
03 55 94 39 70
accueil-metz@agedorservices.com

AMAPA

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

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

VITAME

(Alliance Autonomie)
54 rue Kellermann, 57000 Metz
03 87 18 06 59
vitame-metz.fr

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).**



DISPOSITIF AGIRC-ARRCO «SORTIR PLUS»

Vous avez 80 ans et plus, vous éprouvez des difficultés à vous déplacer pour aller chez le coiffeur, retrouver vos amis, faire vos courses, voir des spectacles... À votre demande, votre caisse de retraite complémentaire met à votre disposition son service pour vous accompagner, à pied ou en voiture. **Avant d'organiser votre sortie, vous passez commande d'un chéquier SORTIR PLUS.** Il s'agit d'un chéquier Emploi Service Universel d'une valeur de 150€. Votre participation forfaitaire sera de 15€ pour le 1er chéquier, de 20€ pour le 2ème chéquier... le reste étant pris en charge par votre caisse de retraite (3 chéquiers par an maximum).

Pour tout renseignement, vous pouvez appeler un conseiller au 0 810 360 560 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

SE FAIRE AIDER

CAISSES DE RETRAITE ET MUTUELLES

Caisses 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
57000 Metz
03 87 39 73 57 (service social)
ssangdm@angdm.fr

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 uniquement sur rendez-vous:
3 place du Roi Georges
57000 Metz
36 48 (appel non surtaxé)
(du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30)
rsi.fr/lorraine

Caisses de retraite complémentaire

AGIRC -ARCCO

Prestation d'action sociale:

- « Aide à domicile momentanée » voir page 33,
- « Sortir Plus » voir page 55,
- « Diagnostic bien chez moi » voir page 38,
- **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 (appel gratuit)**
contact@ccas.mairie-metz.fr

ASPA, MONTANT INDICATIF

AU 1^{er} AVRIL 2016

(montant susceptible d'être revalorisé chaque année au 1^{er} avril)

→ **PERSONNE SEULE:** 800,80 €

→ **COUPLE:** 1243,24 €

APA : ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE

Elle est destinée aux personnes qui rencontrent des difficultés pour accomplir certains actes 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 départemental 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

CLIC Moselle Metz, Centre médico-social

36 place Saint-Thiébault, 57000 Metz
03 87 56 87 76
clicmosellemetz@moselle.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** (appel gratuit)
contact@ccas.mairie-metz.fr

Renseignements :

Conseil Départemental 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** (appel gratuit)
contact@ccas.mairie-metz.fr



L'aide sociale du Conseil Départemental 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 complémentaire (CMUC) 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 bénéficiiez d'une réduction de 550€ (montant valable depuis le 1^{er} juillet 2015 pour les plus de 60 ans) 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

!

METZ MUTUELLE SANTÉ

Le dispositif «Metz Mutuelle Santé» proposé par le CCAS de Metz a plusieurs objectifs: informer les usagers sur des droits relatifs à la santé et disposer d'une aide au choix et à l'obtention d'une complémentaire santé. Le service du Centre Communal d'Action Sociale peut vous aider dans la recherche d'une complémentaire santé, adaptée à vos besoins, quels que soit votre âge, votre situation. Metz Mutuelle Santé est joignable, du lundi au vendredi, de 9h à 18h au 03 72 43 00 36.

Pour toutes demandes, questions ou démarches concernant votre couverture santé:

Le CCAS est à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.
22/24 rue du Wad-Billy 57000 Metz
➔ **Allo Mairie 0 800 891 891** (appel gratuit)



Metz Mutuelle Santé
Bien choisir
sa complémentaire santé

Un service gratuit ouvert à tous les Ménages
03 72 43 00 36
(coût d'un appel local)

metz metz

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.

Simulateur de prestations sociales
(Allocation logement, CMUC, ASPA...)
mes-aides.gouv.fr

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

Ecrivain public
Association Franco-Asiatique
8 rue de Normandie
57070 Metz
03 87 74 69 49
Responsable: Valérie SATH
Permanences tous les mardis et jeudis de 14h à 17h.

AIDES ACCORDÉES PAR LE CCAS DE LA VILLE DE METZ

Pass avant'âges

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

- ➔ 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.
- ➔ un guide répertoriant l'ensemble des offres proposées par les associations et les établissements partenaires

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)



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 de 60 ans ou plus ou être en situation de handicap
- ➔ Établir une carte au CCAS, 22-24 rue du Wad-Billy, 57000 Metz.

En 2016, le prix d'un repas est de 9,30€ (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
800,81 à 934,13€	1243,25 à 1450,24€	4,19€
934,14 à 1067,47€	1450,25 à 1657,25€	5,12€
1067,48 à 1200,81€	1657,26 à 1864,26€	6,05€

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	ASPA + 100€	350€
ou	ou	
Couple	ASPA couple + 100€	

Allocation forfaitaire d'aide aux personnes âgées:
CCAS

22-24 rue du Wad Billy
57000 Metz

- ➔ **Allo Mairie 0 800 891 891 (appel gratuit)**
- contact@ccas.mairie-metz.fr

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 appelants 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 (appel gratuit)**

AGÉEcoute

((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
N°Vert 0 800 891 891
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

Un service gratuit proposé par



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.



Plan canicule

En période de forte chaleur, si le Préfet déclenche le Plan départemental d'alerte et d'urgence, la Ville de Metz met en place une plateforme d'appels téléphoniques. Chaque personne inscrite sur le registre des personnes fragiles reçoit un appel où lui sont rappelés les bons gestes pour rafraîchir et ventiler son logement, les conseils d'hydratation... Tous les Messins de plus de 65 ans, ou toute personne de plus de 60 ans avec une inaptitude au travail ou un handicap reconnu peuvent demander à s'inscrire sur ce fichier.

Information et inscription:

→ **Allo Mairie 0 800 891 891 (appel gratuit)**



SE SOIGNER



Pour rechercher un professionnel de santé (médecin, infirmière...) ou un établissement de santé (hôpital, clinique...), vous pouvez consulter l'annuaire santé de l'Assurance Maladie sur le site annuairesante.ameli.fr.

Transports sanitaires (VSL, ambulances)

→ sur prescription médicale du médecin traitant
→ frais de transport peuvent être pris en charge, sous certaines conditions, par l'Assurance Maladie. Pour se rendre chez un médecin, à l'hôpital ou centres d'examens médicaux

Hospitalisations

Si vous êtes hospitalisé pour une durée de plusieurs jours, vous pouvez demander à rencontrer l'assistant social de l'hôpital, au plus tôt, afin d'organiser les modalités de votre retour à domicile (aide-ménagère, aide aux courses, aide pour les repas...)

En fonction du contrat que vous avez souscrit, vous pouvez également vous adresser à votre mutuelle santé pour connaître vos droits en termes de prestations.

PRÉVENTION : EXAMENS PERSONNALISÉS DE SANTÉ POUR LES SENIORS

Pour faire un point global sur votre santé et profiter au mieux de votre retraite, le Centre d'examens de santé de la CPAM de Moselle et ses professionnels de santé vous proposent de réaliser un Examen Personnalisé de Santé (EPS), cet examen pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie (sans avance de frais) permet de:

- prendre le temps de faire le point sur sa santé
- prendre conscience des risques liés à ses habitudes de vie
- prévenir les risques liés au vieillissement

Différents examens sont proposés en fonction de votre âge, mode de vie, antécédents personnels et familiaux, suivi médical... Pour mieux gérer votre capital santé, le Centre d'examens propose aux seniors de 65 ans et plus:

- un test d'équilibre,
- de l'Éducation Thérapeutique aux Patients atteints de BPCO
- des conseils personnalisés individuels d'éducation pour la santé

→ des séances collectives sur l'alimentation, le tabac en fonction de votre profil

Pour faire le bilan de votre santé, téléphonez au 03 87 31 31 31 (de 7h45 à 11h45 et de 12h45 à 16h15) ou faites une demande par mail:

examen.sante@cpam-moselle.cnamts.fr

Pour toute information, le Centre d'Examens de Santé de la CPAM de Moselle vous accueille 3 place de la Bibliothèque à Metz, du lundi au vendredi de 7h40 à 12h00 et de 12h45 à 16h30.

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 d'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.

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
psychogeriatrie-secretariat@ch-jury

CENTRE D'APPEL ET DE CONSEILS SUR LA DÉFICIENCE VISUELLE

Des spécialistes orientent et conseillent la personne qui est confrontée à une perte visuelle brutale ou progressive, du fait d'une DMLA, d'un glaucome, d'une rétinopathie ou toute autre affection retentissant sur la vision. Ils communiquent des informations sur les démarches administratives, les services d'accompagnement et de rééducation, les aides techniques et transports adaptés, soutien psychologique...).

Le service est accessible aux particuliers et aux professionnels, de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h, du lundi au vendredi au **0 800 013 010** (gratuit d'un téléphone fixe).

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**

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

→ Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez vous rendre sur le site: justice.gouv.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
(appel gratuit)
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
(appel gratuit)

Communauté d'agglomération Metz Métropole
0 38 720 10 00
metzmetropole.fr

Conseil départemental de la Moselle
0 38 756 30 30
moselle.fr
mosellesenior.fr

CLIC Moselle Metz

0 38 756 87 76
clicmosellemetz@moselle.fr

CAF de la Moselle
0 810 255 710
caf.fr

CPAM de la Moselle
36 46
ameli.fr

SNCF
36 35
voyages-sncf.com

SOS Amitié
0 38 763 63 63
sos-amitie.com

Solitud'écoute
0 800 47 47 88

ALMA 57: Allo maltraitance personnes âgées Moselle
0 38 737 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 38 775 11 48
Permanence : mercredi de 14h à 17h.

ADIL (Agence départementale d'information sur le logement)
0 38 750 02 60
adil57.org

CLCV (Consommation, logement, cadre de vie)
0 35 44 28 82
clc.v.org

Fédération des locataires
0 38 775 55 54

UFC Que Choisir (Union fédérale des consommateurs)
0 372 13 73 57
quechoisir.org

SOS GARDES France

professionnels de santé de garde
39 15
sosgardes.fr

CRI-BIJ (Centre de renseignement et d'information. Bureau d'information jeunesse)
0 38 69 04 56
cribij.fr

Médigarde Lorraine
0 820 33 20 20

NOTES





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 JF Blondel
BP 21025
57036 Metz Cedex 01
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
(appel gratuit).

