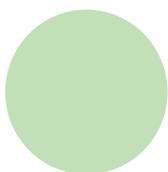
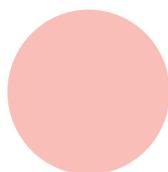




SENIORS



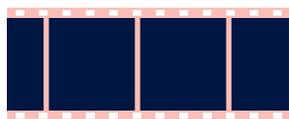
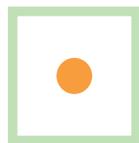
À



METZ



ÉDITION 2018



FORCE VIVE



Certifiée « Ville Amie des Aînés », la Ville de Metz vient de renforcer sa démarche en s'engageant en faveur d'un plan 2017-2020 autour de thématiques et propositions concrètes pour les seniors. Elle déploie ses atouts de manière continue pour être une Ville toujours plus accueillante et bienveillante pour tous les seniors.

Accueillante d'une part, en offrant des conditions de vie quotidienne adaptées aux besoins de cette population tout en favorisant leur vie active : un réseau de transports en commun efficace et accessible, un maillage équilibré de services de proximité, une adaptation des lieux publics pour les personnes à mobilité réduite, une offre commerciale et immobilière variée et des accès privilégiés aux loisirs et à la culture.

Bienveillante d'autre part, en prenant en compte les avis des seniors avant la mise en place de politiques publiques, en établissant un dialogue de qualité au sein du très dynamique Conseil des seniors, et en favorisant le lien social en accompagnant les seniors isolés, notamment à travers l'activité du Centre communal d'action sociale.

Les seniors constituent en outre une grande ressource pour la vie de la cité : leur engagement dans les nombreuses associations messines, comme au sein des 20 clubs seniors, en témoigne. Dans d'autres structures, ils placent leur expérience précieuse au service des plus jeunes, animés d'une volonté de transmettre tout à fait remarquable. Les seniors sont une force vive pour la Ville !

Afin d'entretenir et d'encourager cette dynamique, la Ville édite le guide "Seniors à Metz", outil qui permet de s'informer au mieux pour se loger, se déplacer, se divertir, se former, se soigner ou encore connaître ses droits.

Je vous souhaite une excellente lecture !

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'D. Gros'.

Dominique Gros

Maire de Metz

Président du CCAS

Conseiller départemental de la Moselle

SOMMAIRE

12

INFORMER ET ACCOMPAGNER

Centre communal d'action sociale de la Ville de Metz (CCAS)
Pôle Autonomie

14

SE DIVERTIR

Culture et loisirs à Metz
S'engager bénévolement
Clubs de quartier
Séjours et vacances

24

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

28

VIVRE CHEZ SOI

Aides et services à domicile
Employer une personne à domicile
Restauration en foyers-restaurants
Adaptation du logement et aides techniques
Rester à domicile quand on est malade
Aides aux aidants

46

SE LOGER

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

54

SE SOIGNER

Prévention: Examen de prévention en santé
Mémoire
Centre de psychogériatrie

56

SE FAIRE AIDER

Caisses de retraite et mutuelles
Pension de réversion
ASPAS: Allocation de solidarité aux personnes âgées
APA: Allocation personnalisée d'autonomie
Obligation alimentaire
Aide à la complémentaire santé
Aides au logement
Aides accordées par le CCAS de la Ville de Metz

66

CONNAÎTRE SES DROITS

Avantages fiscaux
Préparer sa retraite
Mesures de protection
Aides et renseignements juridiques

70

NUMÉROS ET SITES UTILES

METZ, VILLE AMIE DES AÎNÉS

Aujourd'hui, de nombreuses villes françaises dont Metz sont membres du réseau francophone des Villes amies des aînés, créé et soutenu par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Pleinement engagées auprès de la population, elles s'entraident et partagent leurs expériences pour rendre l'environnement urbain plus favorable à l'épanouissement des seniors. Lien social et solidarité, transports et mobilité, information et communication, habitat et logement, espaces extérieurs et bâtiments, culture et loisirs, participation citoyenne et emploi, autonomie, services et soins... tels sont les sujets abordés !

À Metz, la ville de demain est construite pour et avec les seniors, c'est pourquoi leurs besoins sont au cœur du projet municipal « Metz, Ville amie des aînés ». Ce projet a été réalisé en 2017 grâce à la contribution de près de 200 seniors messins et a donné lieu à des propositions concrètes pour améliorer la qualité de vie de ces personnes. Ce plan d'actions constitue la feuille de route de la politique seniors pour la Ville jusqu'en 2020. Le projet de la ville a bénéficié d'une reconnaissance du réseau francophone des Villes amies des aînés lors de la remise d'un certificat en octobre 2017. Pour sa mise en œuvre, les acteurs du territoire et le Conseil des seniors sont pleinement intégrés.

Il est essentiel que les seniors disposent de services, d'innovations et de projets adaptés à leurs besoins et envies. C'est cette ambition qui est poursuivie à Metz.

- ➔ Renseignements: Ville de Metz | Mission Ville pour tous
Hôtel de Ville | BP 21025 | 57036 Metz Cedex 01.
- ➔ Allo Mairie, 0 800 891 891 (appel et service gratuits).



LE CONSEIL DES SENIORS

Le Conseil des seniors est une instance de participation citoyenne. Plus qu'un organisme consultatif, il est fortement engagé dans la démarche « Metz, Ville amies des aînés » et œuvre à la réalisation des objectifs pour le mieux vivre ensemble dans la cité.

Les 30 membres bénévoles apportent leurs compétences et leur expérience dans trois groupes de travail : « communication », « lien social et solidarité » et « mobilité ».

Pleinement engagés dans l'élaboration du plan d'actions et dans sa mise en œuvre, ces ambassadeurs de la Ville de Metz constituent un relais indispensable entre citoyens et collectivité.

Cette instance est ouverte aux personnes de 60 ans et plus. Une attention particulière est accordée à la représentativité des quartiers et à la parité femmes-hommes. Les membres se réunissent deux fois par an en plénière présidée par le Maire de Metz. Les travaux du Conseil des seniors contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des seniors messins.



Les membres du Conseil des seniors ont contribué à la réalisation de ce guide.

- ➔ Renseignements: Ville de Metz | Mission Ville pour tous
Hôtel de Ville | BP 21025 | 57036 Metz Cedex 01.
- ➔ Allo Mairie, 0 800 891 891 (appel et service gratuits).



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 Résidences autonomie des seniors,
- l'action sociale spécifique en faveur des seniors.

Le CCAS soutient également les associations qui œuvrent pour les seniors par le biais de subventions et anime le réseau des clubs seniors de quartier.

MOBILISATION NATIONALE CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS (MONALISA)

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 âgés (MONALISA).

La Ville de Metz et son CCAS, riches de leurs expériences dans la lutte contre l'isolement des seniors, 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

La Direction des Retraités et Personnes Agées 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 soutien à domicile (aide à domicile, téléassistance, portage de repas...) et les structures d'hébergement (Résidences autonomie, Établissements pour personnes âgées dépendantes, hébergement temporaire...)

→ **Permettre l'accès aux droits et à différentes aides individuelles**

par une aide personnalisée aux démarches administratives et/ou un accompagnement social assuré par des travailleurs sociaux.

→ **Accompagner le parcours de vie** à travers les Résidences autonomie

→ **Développer la vie sociale des seniors** en proposant des actions de prévention pour le bien vieillir

→ **Renforcer la solidarité** en offrant des « colis de fin d'année » (sous réserve de conditions voir page 64), par le plan canicule...

L'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, en proposant des dispositifs d'aide et en 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 | 24 rue du Wad Billy | 57000 Metz

→ **Allo Mairie, 0 800 891 891**

(appel et service gratuits)

contact@ccas.mairie-metz.fr

PÔLE AUTONOMIE

Les missions:

→ **Accueil, information et identification des besoins**

→ **Orientation vers le service adapté**

→ **Aide pour les démarches**

→ **Soutien et accompagnement**

→ **Coordination des interventions autour de la personne en perte d'autonomie**

→ **Évaluation de la perte d'autonomie (dispositif de l'allocation personnalisée d'autonomie)**

→ **Observation des besoins sur le territoire**

Les services:

Le pôle autonomie apporte une aide à la personne en perte d'autonomie et à son entourage

→ **Pour proposer des solutions de soutien à domicile :**

- Aide à domicile, aides techniques, au transport, téléassistance, portage de repas,...

- Accès aux droits
- Soins à domicile
- Adaptation du logement à la perte d'autonomie
- Soutien aux aidants

Orientation vers les actions de prévention de la perte d'autonomie

→ **Pour accompagner la recherche de modes d'accueil vers :**

- Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
- Établissement d'accueil et d'hébergement pour personnes en situation de handicap
- Accueil de jour, semi-internat
- Hébergement temporaire
- Résidence autonomie
- Accueil familial

Centre Moselle Solidarités

36 place Saint-Thiébauld

57000 Metz

03 87 56 87 76

poleautonomiemetz-orne@moselle.fr

moselle.fr

mosellesenior.fr



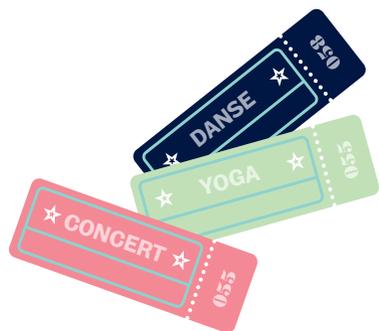
PORTAIL D'INFORMATIONS ET D'ORIENTATION DES PERSONNES ÂGÉES ET DE LEURS PROCHES

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)

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

SE DIVERTIR



Université du temps libre - UTL

Ouverte à tous, sans distinction d'âge, ni de diplôme, l'Université du temps libre offre à tous le potentiel des connaissances de l'université.

Les activités proposées consistent en des conférences à Metz, Saint-Avold, Thionville et Sarreguemines, des ateliers (grec classique, latin, lecture, reliure, confection de produits écologiques), des rencontres, des expositions, des visites guidées et des sorties culturelles.

Moyennant une inscription annuelle (gratuite pour les étudiants,

le personnel de l'Université de Lorraine et les demandeurs d'emploi), tout un chacun pourra assouvir sa soif de culture et de connaissance.

Demande d'informations:

dvuc-utl-contact@univ-lorraine.fr

Mélisa Mekbel Zairi:

03 72 74 06 61

Patricia Tello Makulenzky

03 72 74 06 02

univ-lorraine.fr/culture/utl

Île du Saulcy

57012 Metz cedex 01

CULTURE ET LOISIRS À METZ

Association seniors temps libre « l'hôtel de Gournay »

L'Association seniors temps libre 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 le restaurant de l'association est ouvert aux seniors tous les jours, sans réservation à partir de 12h.

Activités proposées:

Conférences, randonnées, jeux de cartes, chorale, yoga du rire, tai-chi-chuan, cours de langues étrangères, aquagym, bibliothèque... L'Association organise également des voyages, excursions, repas dansants et événements au fil des traditions.

9 rue du Grand Cerf, 57000 Metz

03 87 75 11 48

sts.seniorstemplibre@laposte.net

A yellow poster for the 'AGENDA DES SENIORS' for April/May 2018. At the top is a calendar icon with the number '1'. Below it, the text reads 'Sortir, bouger, découvrir Avril/mai 2018'. The central illustration shows two cartoon elderly people, a woman with white hair and a red top, and a man with white hair and a green top. At the bottom, the text states: 'Un agenda seniors vous est proposé tous les deux mois. Il est disponible dans les mairies de quartier, à l'hôtel de Ville et au CCAS. Vous pouvez également retrouver l'ensemble des événements sur l'agenda de metz.fr'.

SE DIVERTIR

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 Agence Inspire Metz

2 place d'Armes JF 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
musees.metzmetropole.fr

Opéra-Théâtre de Metz Métropole

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

Les Arènes

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

CITÉ MUSICALE-METZ

La Cité musicale-Metz regroupe les salles de concert de l'Arsenal, des Trinitaires et de la BAM.
citemusicale-metz.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

BIBLIOTHÈQUES - MÉDIATHÈQUES

Accès libre et gratuit pour tous. De nombreuses activités sont proposées: exposition, lecture, atelier d'écriture, etc. Découvrez tout le programme sur bm.metz.fr ou sur l'agenda de metz.fr

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 Patrotte

Centre culturel: 4 rue Paul Chevreux
57050 Metz

Plus d'informations:

mediatheque@mairie-metz.fr

→ **Allo mairie 0800 891 891**

(Appel et service gratuits)

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 internet : metz.fr

→ **Allo mairie 0800 891 891**

(Appel et service gratuits)

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



TARIFS SENIORS

Certains établissements culturels et de loisirs (les piscines municipales, musées, l'Opéra -Théâtre, l'Arsenal) 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),**
- **Rejoignez le Centre du volontariat pour vous informer et vous orienter en tenant compte de votre temps libre et de vos choix,**
- **Où le Centre communal d'action sociale de Metz.**

Où donner son temps ?

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

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 20 clubs seniors implantés au cœur des quartiers où les Messins peuvent en toute convivialité se détendre, se divertir, rencontrer des amis...

Ces lieux de proximité permettent à près de 1500 adhérents de se retrouver régulièrement autour d'activités et d'actions de prévention variées : gym douce, sophrologie, jeux de cartes, conférences, repas dansants, sorties...

Liste des clubs :**METZ CENTRE****Association du Pontiffroy**

1 rue Saint-Clément
57000 Metz
06 60 43 81 16

Contact: Christiane Duval

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

BORN-Y-GRIGY**Amicale des Années d'Or**

Centre socioculturel
10 rue du Bon Pasteur
57070 Metz
03 87 76 17 14

Contact: Monique Lallement

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: Jean-Michel Arnold

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 Bournon
57050 Metz
06 16 35 52 02

Contact: Françoise Gouy

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

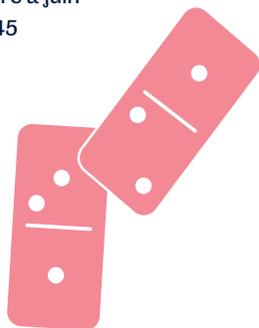
LES ISLES

Club «Saint-Simon»

4 rue Rochambeau
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 PATROTTE 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

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 «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
06 32 96 58 82

Contact: Clémentine de Saint-Félix

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

VALLIÈRES

Club «Les Joyeux Aînés de Vallières»

90 rue de Vallières
57070 Metz
09 66 92 63 13

Contact: Émile Brejaud

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

SÉJOURS ET VACANCES

L'Agence nationale pour les chèques 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 »



LE PASS AVANT'ÂGES



Pour les seniors messins de 65 ans et plus, le Pass Avant'âges vous offre une réduction de 25 € ou 50 € (pour les personnes non imposables) sur un large choix d'activités.

Découvrez chaque année, le guide du Pass Avant'âges recensant les offres proposées par plus de 80 partenaires : sport, culture, bien-être, nature, il y en a pour tous les goûts !

Pour retirer votre pass, rendez-vous dans votre mairie de quartier, à l'hôtel de ville et au Centre communal d'action sociale (CCAS) en vous munissant d'une copie de votre pièce d'identité, d'un justificatif de domicile et, pour les personnes non imposables, de l'avis de non imposition.

Pour plus d'informations :

Allo Mairie 0 800 891 891 (appel et service gratuits) et metz.fr



SE DÉPLACER



LE MET' : METZ MÉTROPOLÉ 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 7h à 20h
et le samedi de 7h à 19h
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 la 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 mobilité inclusion (CMI)

La Carte mobilité inclusion (CMI) a pour but de faciliter la vie quotidienne des personnes en situation de handicap et de perte d'autonomie. Elle est accordée sous conditions et permet de bénéficier de certains droits notamment dans les transports. Elle remplace progressivement depuis le 1^{er} janvier 2017 les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement. Elle est accordée sous conditions et permet de bénéficier de certains droits notamment dans les transports. Elle remplace progressivement depuis le 1^{er} janvier 2017 les cartes d'invalidité, de priorité et de stationnement. La carte d'invalidité continue toutefois à être délivrée jusqu'au 1^{er} juillet 2017 et demeure valable jusqu'à sa date d'expiration et, au plus tard, jusqu'au 31 décembre 2026. La CMI n'est pas délivrée aux invalides de guerre qui conservent le bénéfice de la carte de stationnement. Cette carte comporte une ou plusieurs mentions en fonction de vos besoins et de votre situation.

Mention "invalidité"

Cette mention permet notamment d'obtenir une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, les espaces et salles d'attente ainsi que dans les

établissements et les manifestations accueillant du public.

Ce droit de priorité concerne aussi la personne qui vous accompagne dans vos déplacements. La CMI permet également de bénéficier, notamment :

- des dispositions relatives à l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés,
 - de divers avantages fiscaux, pour vous-même (par exemple, bénéfice, sous conditions, d'une demi-part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu) ou vos proches (par exemple, vous êtes considéré comme étant à charge du contribuable qui vous accueille sous son toit),
 - de différents avantages commerciaux accordés, sous certaines conditions, par exemple dans les transports (RATP, SNCF, Air France).
- La mention invalidité peut être accompagnée d'une sous-mention :
- besoin d'accompagnement s'il est nécessaire que vous soyez accompagné dans vos déplacements,
 - ou besoin d'accompagnement cécité si votre vision centrale est inférieure à 1/20^e de la normale.

SE DÉPLACER

Mention "priorité pour personnes handicapées"

Cette mention permet d'obtenir une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente ainsi que dans les établissements et les manifestations accueillant du public. Elle permet également d'obtenir une priorité dans les files d'attente.

Mention "stationnement pour personnes handicapées"

Cette mention permet d'utiliser gratuitement et sans limitation de durée, toutes les places de stationnement ouvertes au public. Elle concerne également la tierce personne qui vous accompagne dans le même véhicule. La durée de stationnement peut être limitée sur décision de la commune sans toutefois pouvoir être inférieure à 12 heures.

Pour tout renseignement:

MDPH - Maison départementale des personnes handicapées

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



Pour plus d'informations sur tous les transports disponibles à Metz:

Office du tourisme - Inspire Metz
2 place d'Armes - JF Blondel, 57000 Metz
03 87 39 00 00 / tourisme-metz.com

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 avenue du Général Franiatte
57950 Montigny-Les-Metz
03 55 94 39 70
accueil-metz@agedorservices.com

AMAPA

6-8 rue Pierre Perrat, 57000 Metz
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

1 place de la Nation - 57950 Montigny-lès-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

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 1^{er} chéquier, de 20€ pour le 2^{ème} chéquier... le reste étant pris en charge par votre caisse de retraite (3 chèquiers 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).

VIVRE CHEZ SOI



* Si ma pension de retraite est située en-dessous du montant de l'ASPA (voir page 57)

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 30 et 31 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 36) 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 médaillon 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.

VIVRE CHEZ SOI

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*					
Alliance Autonomie (VITAME)*			●		J + B
AMAPA*					
AMEVA Services*					J + B
ANGDM*					
Angel Assistance			●		
APEF Services*					J + B
ASP-PRO 57*					
ASTL					
AVS (A Votre Service)*					
Azaé*					J + B
ONELA*					J + B
DOMIDOM Castel-Services*					J + B
Emplois Familiaux De Moselle*					
Esprit Tranquille*					
Familles Rurales*			●		

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

* Organismes ayant signé la convention de qualité avec le Département de la Moselle

● Téléassistance avec détection de chutes et/ou visiotéléphonie

ABCD'R SERVICES

9 B rue du Général de Gaulle
57855 Saint-Privat-La-Montagne
03 55 05 62 55
abcdrservices@gmail.com

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

ADMR

6 quai Paul Wiltzer
57000 Metz
03 87 76 21 80
info.fede57@admr.org
admr.org
pays-messin@fede57.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 avenue du Général Franiatte.
Partenaire de "Sortir plus"
57950 Montigny-Les-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
En partenariat avec Présence verte

Alliance Autonomie / Vitame Metz

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

AMAPA

6-8 rue Pierre Perrat
57000 Metz
03 87 69 89 96
ssiad.metz@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

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 René Israël
57700 Hayange
03 82 91 10 52
contact@asppro57.com
asppro57.fr

Association seniors temps libre

9 rue du grand Cerf
57000 Metz
03 87 75 11 48
accueil.hoteldegournay@laposte.net
hotel-gournay.fr

AVS À Votre Service

60 avenue de Plantière
57000 Metz
03 87 95 22 69 ou 0 800 103 600
responsablesecteur@avs57.com
info@avs.com
avs57.com

Azaé

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

ONELA

1 place Raymond Mondon
57000 Metz
03 72 43 00 30
metz@onela.com

Filieris CARMi EST

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

DOMIDOM CASTEL SERVICES

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

Emplois Familiaux De La Moselle

1 place de la Nation
57950 Montigny-Les-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

JUNIOR SENIOR

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

VIVRE CHEZ SOI

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

10 rue Robert Schuman
57580 Rémyilly
03 87 55 49 45 ou 06 99 73 77 32
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

Sous mon toit

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

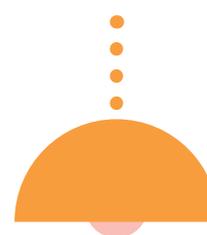
Team À Dom

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 (FEPEM)

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

Fédération mandataires

→ federation-mandataires.fr



CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL (CESU)

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

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).

→ Foyers gérés par le **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 intergénérationnelle
Grandmaison
2D rue des Déportés
57070 Metz
03 87 65 27 84



Prix du repas en résidence CCAS: 4,29€
(tarif au 1^{er} mars 2018)

→ Foyers gérés par l'**Association seniors temps libre**:

CENTRE VILLE

Hôtel de Gournay
9 rue du Grand Cerf
57000 Metz
03 87 75 08 87
sts.seniorstemplibre@laposte.net

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

Centre d'amélioration du logement de la Moselle (CALM)

Le Centre d'amélioration du logement de la Moselle est à la disposition de tous les seniors, propriétaires ou locataires, désireux d'entreprendre des travaux liés à la perte d'autonomie.

Des conseillers et techniciens vous assistent dans vos démarches de recherche de subventions liées à des travaux d'adaptation à l'âge ou au handicap.

L'accompagnement de votre projet de maintien à domicile est neutre, gratuit et sans engagement.

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



Association fondation Bompard

Centre d'information et de conseil sur les aides techniques de Lorraine (CICAT Lorraine).

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

Maison départementale des personnes handicapées de Moselle (MDPH)

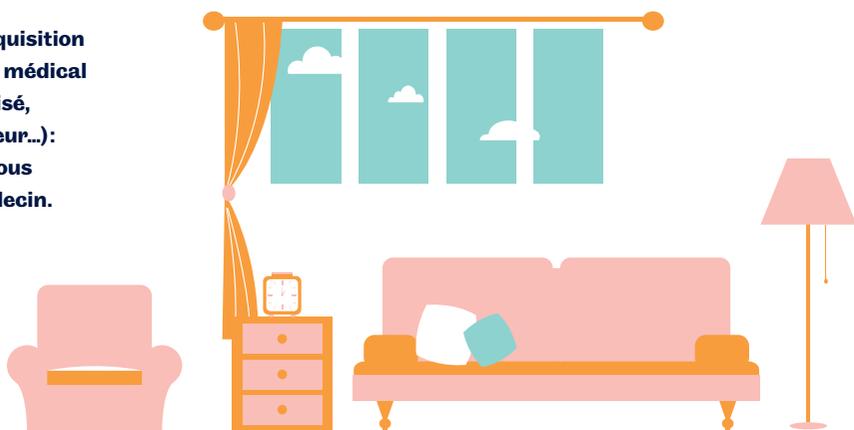
La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) est une aide destinée à financer les besoins de compensation justifiés par le handicap.

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

Hospitalisation à domicile (HAD)

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 47
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 (SSIAD).



SSIAD AMAPA

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

Hôpital Sainte-Blandine

SSIAD RELAIS
50 rue de Tivoli
57070 Metz-Queuleu
03 87 16 94 12

SSIAD AFAD

9 rue Claude Chappe
57000 Metz
03 87 34 43 43
ssiad.metz@afad.fr

Soins palliatifs à domicile

Le Réseau de santé de Metz arrondissement (RSMA) intervient dans le cadre du maintien à domicile des personnes âgées fragiles de plus de 60 ans, des soins palliatifs à domicile et de l'Education Thérapeutique Patient (en particulier pour les enfants de 2 à 16 ans en surpoids/obésité).

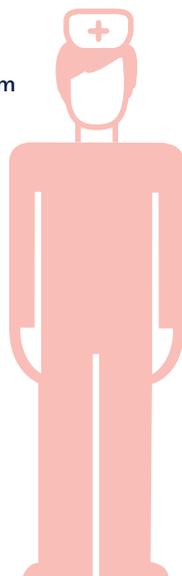
Dans le cadre des soins palliatifs, l'objectif est la coordination et le maintien du patient à domicile, dans la phase évoluée de sa maladie, quels que soient son âge et sa pathologie. Une infirmière évaluatrice se déplace au domicile et en concertation avec le médecin traitant, peut proposer divers services : mise en place du matériel médical adapté, soutien psychologique, aide financière...

Dans le cadre de la gériatrie, une infirmière coordinatrice, en accord avec le médecin traitant, évalue la dépendance, la motricité, la fragilité, la malnutrition, repère les troubles cognitifs, ... lors de visite à domicile. Elle coordonne ensuite autour du patient l'intervention des professionnels pour favoriser le maintien au domicile, propose des solutions aux aidants.

Où nous trouver :

RSMA

32 Rue Lothaire
57000 METZ
03 87 52 14 94
rsma.secretariat@gmail.com



0 811 020 300 : PLATEFORME NATIONALE D'ÉCOUTE « ACCOMPAGNER LA FIN DE VIE »

Ce service est anonyme, confidentiel et au prix d'un appel local, du lundi au vendredi de 10h à 13h.

Des écoutants vous rappellent gratuitement au numéro de votre choix pour répondre à vos questions.

Maladie d'Alzheimer et démences apparentées

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

L'ALZ'APPART

Un appartement où le groupe de recherche et d'intervention des orthophonistes de Moselle accueille gratuitement les malades atteints de la maladie d'Alzheimer et leurs aidants.

Rue Dupré de Geneste
57050 Metz
06 38 52 37 06

Équipe spécialisée Alzheimer à domicile (ESA)

Sur prescription médicale, l'ESA intervient au domicile de la personne afin de favoriser son autonomie au quotidien et d'accompagner les aidants dans leurs démarches.

11, rue Saussaie en Mi-Terre
bâtiment Technisud
57130 Jouy-aux-Arches
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
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

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

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

Espace France Parkinson Moselle

99 route de Plappeville, 57050 Metz
06 33 60 09 20 ou 03 57 28 48 29
franceparkinson57@gmail.com
Informations et écoute sur rendez-vous
franceparkinson.fr

Centre de psychogériatrie

25 bis, rue Lafayette, 57000 Metz
03 87 69 15 77

Pour tout renseignement complémentaire:

Pole autonomie Metz-Orne,
Centre Moselle Solidarités
36 place Saint-Thiébault
57000 Metz
03 87 56 87 76
poleautonomiemetz-orne@moselle.fr

École des parents et des éducateurs de Moselle (EPE)

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.

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

Le café des parents

Au Café des parents de l'EPE de Moselle, l'atelier des aidants familiaux est un groupe d'expression animé par une psychologue qui permet à toute personnes qui accompagne un proche devenu dépendant du fait du vieillissement, de la maladie ou du handicap de partager son expérience et de se ressourcer.

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

Solutions de répit

→ **Accueil de jour (voir page 43)**

→ **Plateforme d'accompagnement et de répit (PR57)**

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.

11, rue Saussaie en Mi-Terre
bâtiment Technisud
57130 Jouy-aux-Arches
03 87 38 93 87
repit57@fondation-bompard.asso.fr
fondation-bompard.asso.fr

→ **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.

Vacances Répit Familles
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.

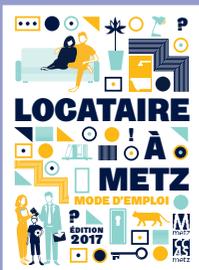
SE LOGER

RÉSIDENCES AUTONOMIE

Les résidences autonomie 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).



Vous cherchez un logement dans le parc public ou privé ? Le guide du locataire à Metz vous accompagne et répond à toutes vos questions : démarches administratives à réaliser, pièges à éviter, conseils juridiques, obligations des locataires ou propriétaires, déménagement...

Résidences seniors du Centre communal d'action sociale 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, médiation animale, théâtre, activités physiques et sportives... hebdomadaires et annuels),
- une chambre d'hôtes mise à disposition des familles ou des amis
- un service de blanchisserie,
- des sorties « courses » hebdomadaires en minibus.

Loyer mensuel 2018, charges locatives comprises au sein des résidences du CCAS de Metz :

- F1 bis (32m²) de 340 € à 435 €
- F2 (50m²) de 440 € 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
- Sortie "courses" hebdomadaire en mini bus
- 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.
- Sortie "courses" hebdomadaire en mini bus

Résidence Saint-Nicolas

6 rue du Père Potot, 57000 Metz
03 87 37 31 46

- 31 F1 bis et 14 F2
- Espace bibliothèque
- Sortie "courses" hebdomadaire en mini bus
- La résidence est conventionnée à l'Aide personnalisée au logement (APL).

SE LOGER

Résidence Sainte-Croix

10 rue du Haut de Sainte-Croix
57000 Metz
03 87 74 61 93

- 25 F1 bis et 1 F2
- Sortie "courses" hebdomadaire en mini bus
- 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
- Sortie "courses" hebdomadaire en mini bus
- Salon esthétique/coiffure
- 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

24 rue du Wad Billy
57000 Metz

- **Allo Mairie 0800 891 891** (appel et service gratuits)
- contact@ccas.mairie-metz.fr



Des activités ouvertes à tous sont proposées dans nos résidences.

Se référer à l'Agenda seniors sur metz.fr ou au Centre communal d'action sociale

RÉSIDENCES AUTONOMIE GÉRÉES 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

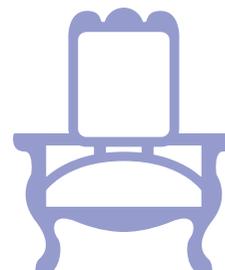
- 44 F1 Bis (32m²), 14 F2 (41m²)
- Service de restauration le midi du lundi au samedi
- Possibilité d'Allocation logement à caractère social (ALS).

Inscriptions et renseignements : Association seniors temps libre

9 rue du Grand Cerf
57000 Metz

03 87 75 11 48

accueil.hoteldegournay@laposte.net
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 personnalisée au logement (APL).

Résidence de la Salle

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

acamuset@monsieurvincent.asso.fr

Organisme gestionnaire :

Association Monsieur Vincent

- 50 logements en hébergement permanent
- 5 places en 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 Département de la Moselle au titre de l'aide sociale.

Comment intégrer un EHPAD ?

Pour toute demande, s'adresser au :
Pôle autonomie,
Centre Moselle Solidarités
36 place St Thiebault, 57000 Metz
03 87 56 87 76
poleautonomiemetz-orne@moselle.fr

Les Cèdres

Rue Maurice Bompard, 57070 Metz
03 87 39 09 09
direction-cedres@groupe-sos.org

Organisme gestionnaire :

Groupe SOS seniors
→ 64 lits en hébergement permanent (5 chambres réservées aux couples)
→ 2 lits en hébergement temporaire
SENIORS CONNECT + : "Accompagnement aux démarches pour les seniors à domicile"
03 87 65 04 54

Centre de gériatrie Félix Maréchal

1 rue Xavier Roussel
BP 11031 / 57038 Metz Cedex 1
03 87 55 78 00 ou 03 87 55 78 05

Organisme gestionnaire :

CHR Metz- Thionville
→ 133 lits en hébergement permanent

Sainte-Claire

6 rue du Pré Chaudron, 57070 Metz
03 87 20 11 00

Organisme gestionnaire :

Hôpitaux privés de Metz
→ 50 lits en hébergement permanent
→ 4 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.grange-aux-bois.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

Rue du Haut Noyer, 57070 Metz
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

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.lomal@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

→ 80 lits en hébergement permanent

Saint-Dominique

19-25, rue Marchant
57000 Metz
03 87 74 18 74
secretariat@mstdo.fr

Organisme gestionnaire:

Association des amis
de la Maison Saint-Dominique

→ 82 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 18 66 68
dg-secretariat@chr-metz-thionville.fr

Organisme gestionnaire:

CHR Metz- Thionville

→ 82 lits en hébergement permanent



Le Domaine de Belletanche:

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.

Département de la Moselle

Direction de la solidarité

Direction de la politique et de l'autonomie

Service accueil familial et suivi des prestations

28-30 Avenue André Malraux, Metz
03 87 56 30 76
Hôtel du Département
1, rue du Pont Moreau, CS 11096, 57036
METZ Cedex 1



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 : EXAMEN DE PRÉVENTION EN SANTÉ

- 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 de prévention en santé (EPS), pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie (sans avance de frais) permettant 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 12h 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, 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.

25 bis rue Lafayette
57000 Metz

→ 03 87 69 15 77

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).

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 dans le cadre de son action sociale.

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

Agence nationale pour la garantie des droits des mineurs (ANGDM)

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)

Mutualité sociale agricole (MSA)

15 avenue Paul Doumer
54507 Vandoeuvre-Lès-Nancy
03 83 50 35 20 (service social)

Pour les travailleurs indépendants, depuis le 1^{er} janvier 2018 le RSI est supprimé. Une période transitoire de deux ans est prévue afin d'intégrer progressivement la gestion de la Sécurité sociale des travailleurs indépendants au sein du régime général. Pendant cette période, les agences de Sécurité sociales pour les indépendants interviennent pour le compte du régime général auprès des travailleurs indépendants.
www.secu-independants.fr

Caisses de retraite complémentaire AGIRC - ARCCO

Prestation d'action sociale:

- « Aide à domicile momentanée » voir page 35,
- « Sortir Plus » voir page 27,
- « Diagnostic bien chez moi » voir page 40,
- **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.

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 pour le régime général 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.

ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES (ASPA)

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.

CCAS

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

ASPA, MONTANT INDICATIF AU 1^{er} AVRIL 2018

- **PERSONNE SEULE**: 833,20 €
- **COUPLE**: 1293,54 €

SE FAIRE AIDER

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 :
Département 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 9h à 12h et de 13h à 16h30.
03 87 56 31 31
mosellesenior.fr

Pôle autonomie Metz-Orne
Centre Moselle Solidarités
36 place Saint-Thiébauld, 57000 Metz
03 87 56 87 76
poleautonomiemetz-orne@moselle.fr

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

Renseignements :
Département de la Moselle
Direction de la solidarité
Direction de la politique de l'autonomie
Service de l'instruction des prestations

28-30 avenue André Malraux
57046 Metz cedex 1

→ **03 87 56 30 30**

Adresse postale: Hôtel du département
1, rue du Pont Moreau, CS 11096
57036 Metz Cedex 1
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
24 rue du Wad Billy, 57000 Metz
→ **Allo Mairie 0 800 891 891**
(appel et service gratuits)
contact@ccas.mairie-metz.fr



L'aide sociale du Département 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 35 %.

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 sélectionnée à l'issue d'une mise en concurrence, vous bénéficiez 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.

www.info-acs.fr / www.cmu.fr

Caisse primaire d'assurance maladie (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 la Ville 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.

24 rue du Wad-Billy 57000 Metz

→ **Allo Mairie 0 800 891 891**
(appel et service gratuits)



Metz Mutuelle Santé

Bien choisir
sa complémentaire santé

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



AIDES AU LOGEMENT

Il existe deux types d'aides au logement :

- L'aide personnalisée au logement (APL) est destinée à toute personne locataire d'un logement ayant fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'État,
- L'allocation pour le logement à caractère social (ALS), 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

Simulateur de prestations sociales (Allocation logement, CMUC, ASPA...)
mes-aides.gouv.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 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, 24 rue du Wad-Billy, 57000 Metz.

En 2018, 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
803,01 à 936,33€	1247,01 à 1454€	4,19€
936,34 à 1069,67€	1454,01 à 1661,01€	5,12€
1069,68 à 1203,01€	1661,02 à 1868,02€	6,05€

Il faut ajouter 1,65€ par repas livré en portage à domicile.

Allocation forfaitaire d'aide aux personnes âgées (AFAPA)

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 forfaitaire d'aide aux personnes âgées, barème 2018.

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

CCAS

24 rue du Wad Billy
57000 Metz

→ **Allo Mairie 0 800 891 891**
(appel et service gratuits)
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 et service gratuits)

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.

SE FAIRE AIDER

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 national canicule (PNC)

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 et service gratuits)

CANICULE, FORTES CHALEURS
ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Mouiller son corps et se ventiler

Manger en quantité suffisante

Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour

Ne pas boire d'alcool

Donner et prendre des nouvelles de ses proches

Éviter les efforts physiques

BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

AMM - P.C.C. - Photo 071100 365 - M1 - 05/04/05 A.

The infographic features a central illustration of a hand holding a water bottle. Surrounding this are several icons and text boxes: a sun with a sad face, a person showering with a fan, a plate of food, a window with closed shutters, a glass of alcohol with a prohibition sign, two speech bubbles, and a person climbing stairs with a prohibition sign. A green arrow points from the 'Allo Mairie' text on page 64 to the infographic.

CONNAÎTRE SES DROITS

PRÉPARER SA RETRAITE

Salarié, fonctionnaire, indépendant, chômeur, retraité : quels que soient votre parcours et votre situation, retrouvez tous vos droits et votre compte retraite sur le site www.info-retraite.fr

Centre d'information conseil et accueil des salariés (CICAS)

Le CICAS aide les salariés à préparer leur dossier de retraite complémentaire. Il ne reçoit pas en dehors d'un rendez-vous.
27, place Saint Thiébault, Metz / 0820 200 189 / agirc-arrco.fr

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 tout renseignement, s'adresser au centre des impôts ou consulter le site internet impots.gouv.fr

MESURES DE PROTECTION

Mesure de sauvegarde de justice, curatelle et tutelle

La maladie, le handicap, l'accident peuvent altérer les facultés d'une personne et la rendre incapable de défendre ses intérêts. Le juge peut alors décider d'une mesure de protection juridique par laquelle une autre personne l'aide à protéger ses intérêts. La protection doit être la moins contraignante possible, et en priorité être exercée par la famille. Elle distingue aussi les cas où la personne jouit encore de ses facultés mais est en grande difficulté sociale.

Mandat de protection future

Toute personne majeure (mandant) ne faisant pas l'objet d'une mesure de tutelle peut désigner à l'avance une ou plusieurs personnes (mandataire) pour la représenter. Le jour où le mandant ne sera plus en état, physique ou mental, de pourvoir seul à ses intérêts, le mandataire pourra protéger les intérêts personnels et/ou patrimoniaux du mandant. Les parents peuvent aussi utiliser le mandat pour leur enfant souffrant de maladie ou de handicap.

Les mesures d'accompagnement

Les mesures d'accompagnement sont destinées à aider des personnes majeures dont les facultés ne sont pas altérées, mais qui sont en grande difficulté sociale et perçoivent des prestations sociales. Il existe 2 types de mesure : la mesure d'accompagnement social personnalisé (Masp) et la mesure d'accompagnement judiciaire (Maj).

Tribunal d'instance

3 rue Haute-Pierre BP 41045
57036 Metz Cedex 01
Site internet : justice.fr/
→ 03 87 56 75 83



Active "Dispositif d'information et soutien aux tuteurs familiaux". Du lundi au vendredi de 9h à 12h au 07 69 01 76 48 active57.fr

AIDES ET RENSEIGNEMENTS JURIDIQUES

Le Conseil départemental de l'accès au droit de la Moselle (CDAD) a mis en place des structures d'accès au droit, permettant de renseigner les usagers sur leurs droits et leurs obligations, et de les orienter dans leurs démarches. Les entretiens sont gratuits, confidentiels et anonymes.

Point d'accès au droit (PAD) au Tribunal de grande instance de Metz

En partenariat avec l'Ordre des avocats du barreau de Metz, une permanence est assurée par un avocat.

Permanences : tous les lundis de 9h à 12h, sans rendez-vous.

Maison de justice et du droit (MJD) de Woippy

Des professionnels du droit (avocats, notaires, huissiers), des conciliateurs, un délégué du Défenseur des Droits et des associations spécialisées assurent des permanences régulières à la MJD. La MJD de Woippy dispose d'un greffier, garant pour les usagers du déroulement des mesures judiciaires pénales et civiles.
11 place Jean Perrin 57140 Woippy
03 87 18 50 67
mjd-metz@justice.fr

Point d'accès au droit (PAD) de Metz Borny

Le PAD apporte aux personnes confrontées à des problèmes juridiques ou administratifs l'information de proximité qui les aidera à exercer leurs droits et leurs devoirs. Des professionnels du droit (avocats, notaires, huissiers), des conciliateurs, un délégué du Défenseur des droits et des associations spécialisées se succèdent pour animer le PAD et recevoir les usagers.

Point d'accès au droit de Borny

Pôle des Lauriers, 3bis rue d'Anjou 57070 Metz
03 87 55 55 98
poledeslauriers@mairie-metz.fr
Pour les horaires des permanences de la MJD et du PAD: cdad-moselle.justice.fr

Aide aux victimes

Présent au Tribunal de grande instance de Metz, le Bureau d'aide aux victimes (BAV) accueille, renseigne, oriente et accompagne gratuitement et sans rendez-vous les victimes, qu'elles aient ou non déposé plainte, afin de leur permettre de disposer d'informations en vue de l'indemnisation de leurs préjudices.

En outre, les membres du Bureau leur fournissent un accompagnement en répondant notamment à leurs questions sur le fonctionnement de la justice, ou bien en les aidants dans l'accomplissement des démarches liées à la procédure. Le BAV du Tribunal de grande instance de Metz est géré par l'association CIFF CIDFF Metz Thionville.

Permanences du lundi au vendredi de 13h à 16h30.

La conciliation, une autre solution que le procès pour mettre fin à un conflit

La conciliation est un mode de règlement amiable de certains litiges, dits litiges de la vie quotidienne. Elle peut intervenir en dehors de tout procès, ou devant un juge ou être déléguée à un conciliateur de justice. C'est une procédure simple, rapide et entièrement gratuite. Si elle aboutit, elle donne lieu à un constat d'accord total ou partiel qui peut être homologué par le juge pour lui donner force exécutoire.

Le conciliateur de justice est saisi de la propre initiative d'une des parties.

Son intervention ne nécessite aucune formalité: une simple prise de rendez-vous en Mairie, Tribunal d'instance, Maison de la justice et du droit (MJD), Point d'accès au droit (PAD), service social, etc...

conciliateurs.fr

Liste des conciliateurs en Moselle sur le site du CDAD: cdad-moselle.justice.fr

La médiation

La médiation permet à des parties en litige de régler leur différend sans passer par le biais de la justice, mais avec l'aide d'un tiers, le médiateur.

La médiation concerne un nombre assez divers de litiges, avec notamment les conflits entre particuliers comme les litiges de voisinage, mais aussi les conflits commerciaux, et les conflits immobiliers.

La médiation familiale peut aider à la résolution de conflits difficiles comme les ruptures, séparations et divorces, les successions conflictuelles ou encore les conflits empêchant de voir enfants ou petits-enfants.

À la MJD de Woippy et au PAD de Borny, vous pouvez bénéficier d'un entretien gratuit d'information à la médiation. Les séances de médiation familiales sont ensuite payantes.

Le Défenseur des droits

Le Défenseur des droits est une institution indépendante chargée de défendre les droits et les libertés individuelles dans le cadre de 5 domaines de compétences déterminés par la loi:

- défense des droits des usagers des services publics,
- défense et promotion des droits de l'enfant,
- lutte contre les discriminations et promotion de l'égalité,
- respect de la déontologie par les professionnels de la sécurité (police, gendarmerie, services privés de sécurité...)
- orientation et protection des lanceurs d'alerte.

Des délégués du défenseur des droits assurent des permanences gratuites à la MJD de Woippy et au PAD de Borny.

CONNAÎTRE SES DROITS

Service d'aide et d'information: CIFI-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-cidf.metz@wanadoo.fr



Pour toutes informations complémentaires, vous pouvez vous rendre sur le site:
www.justice.gouv.fr

NUMÉROS ET SITES UTILLES

URGENCES

Samu: 15

Police: 17

Pompiers: 18

Urgences personnes sourdes ou malentendantes: 114

SERVICES

Mairie | CCAS de la Ville
de Metz | de Metz

Allo Mairie
0 800 891 891

(appel et service gratuits)
metz.fr

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



Metz Métropole
03 87 20 10 00
metzmetropole.fr

Département
de la Moselle
03 87 56 30 30
moselle.fr

Pôle autonomie
Metz-Orne
03 87 56 87 76
poleautonomiemetz-
orne@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
03 87 63 63 63
sos-amitie.com

Solitud'écoute
0 800 47 47 88

Allo maltraitance
personnes âgées
Moselle (ALMA 57)
03 87 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
03 87 75 11 48
Permanence:
mercredi de 14h à 17h

Agence
départementale
d'information sur
le logement (ADIL)
03 87 50 02 60
adil57.org

Consommation,
logement, cadre
de vie (CLCV)
08 87 38 05 42
clcv.org

Fédération
des locataires
03 87 75 55 54

Union
fédérale des
consommateurs -
UFC Que choisir
03 72 13 73 57
quechoisir.org

SOS GARDES
France
(Professionnels
de garde)
39 15
sosgardes.fr

Centre de
renseignement
et d'information
- Bureau
d'information
jeunesse (CRI-BIJ)
03 87 69 04 50
cribij.fr

Médigarde
Lorraine
08 20 33 20 20

Santé publique
France
santepubliquefrance.fr

Pour bien vieillir
pourbienvieillir.fr



**Directeur
de la publication :**

Dominique Gros

Rédaction:

Centre communal
d'action sociale,
Mission Ville pour
tous, Direction
de la communication
de la Ville de Metz, avec
la participation des
membres du Conseil
des seniors

**Conception graphique
& mise en page:**

Nouvelle étiquette

Photos:

Philippe Gisselbrecht

Tirage:

6 000 exemplaires

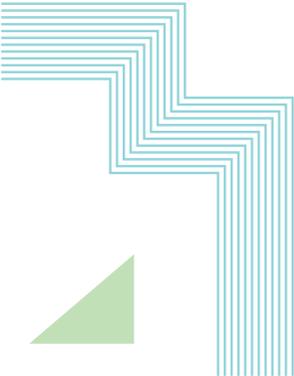
Dépôt légal:

2018 (à parution)



**UN
GUIDE
BIEN
PRATIQUE
!**

S'informer, se divertir,
se déplacer, vivre chez soi,
se loger, 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**

24 rue du Wad-Billy
57000 Metz



→ Allo Mairie, 0 800 891 891
(appel et service gratuits).

