

Seniors à Metz



Aujourd'hui, un Messin sur cinq est âgé de 60 ans ou plus. D'ici 2040, les seniors représenteront un quart de la population messine. Face à cette évolution démographique, et afin de permettre à tous de bien vieillir à Metz, nous agissons sans relâche pour que chacun se sente bien dans notre ville.

Désireux de profiter pleinement de leurs années de retraite, les seniors ont légitimement des aspirations et des besoins qui leur sont propres. Quels que soient son âge, son état de santé ou son quartier, chacun doit pouvoir trouver sa place dans notre ville. Soucieux de leur épanouissement, nous accordons une attention particulière à leurs attentes ainsi qu'à leur bien-être.

L'engagement de la Ville de Metz pour les seniors a été reconnu, puisque nous avons obtenu en novembre 2022 le label « Ami des aînés » niveau platine, la plus haute distinction. Nous en sommes d'autant plus fiers que Metz est la 1^{re} ville de France à obtenir ce niveau de labellisation.

La politique seniors est mise en œuvre à travers un plan d'action « Metz, Ville amie des aînés » pour agir concrètement avec l'ensemble des acteurs du territoire. Dans cet ambitieux plan, chacun a un rôle à jouer : élu, partenaire institutionnel, associatif et bien évidemment seniors. Il a été construit pour et avec les seniors : d'une part avec le Conseil des seniors qui a été renouvelé et élargi (avec 55 membres) et, d'autre part, en leur donnant la parole directement sous la forme d'une grande consultation en 2022 dans tous les quartiers de la ville.

Ce guide des seniors a été conçu pour eux ; pour faciliter la vie des seniors autonomes et pour accompagner celle des plus dépendants, et de leurs aidants, dans une ville qui s'attache à répondre aux besoins sans jamais oublier les envies. Ce guide a été pensé pour répondre à vos questions sur les structures, les services et les activités qui vous sont dédiés.

Au nom de la Ville de Metz, nous vous assurons de notre soutien sans faille et de notre entière détermination à poursuivre notre politique volontariste envers nos aînés. Ce guide en est l'illustration parfaite ! Je suis sûr que cet ouvrage saura satisfaire les souhaits de nos aînés, de leurs familles et de leurs proches. Vous êtes invités à le consulter et le conserver.



François Grosdidier
Maire de Metz
Président de l'Eurométropole de Metz
Président du Centre Communal d'Action Sociale
Membre honoraire du Parlement

1

Habitat & logement



- 5 Être bien chez soi
- 6 Aides et services d'aide à domicile
- 11 Emploi à domicile
- 12 Chèque Emploi Service Universel (CESU)
- 13 Portage de repas
- 14 Adaptation du logement et aides techniques
- 16 Rester à domicile quand on est malade
- 17 Sortie d'hospitalisation
- 17 Aide aux aidants
- 20 Département de la Moselle
- 21 CCAS de la Ville de Metz
- 21 CARSAT—service social
- 22 Complémentaire retraite AGIRC ARRCO—service social
- 23 Se loger
- 24 Résidences autonomie et établissements d'hébergement
- 32 Unité de Soins Longue Durée
- 32 Accueil familial
- 33 Déménagement
- 33 Hébergement d'urgence

3



Lien social & solidarité

- 46 Messins solidaires
- 47 Âg'écoute
- 47 Allocation Forfaitaire d'Aide aux Personnes Âgées
- 48 Carte repas
- 49 Registre des personnes fragiles et risques exceptionnels
- 50 Colis de fin d'année
- 50 Noces d'or et de diamant

2



Culture, sport & loisirs

- 36 Agenda des seniors
- 37 Culture et loisirs à Metz
- 40 Clubs seniors
- 42 Pass Avant'âges
- 43 Semaine bleue
- 43 ANCV : des vacances réussies avec Seniors en vacances

4



Participation citoyenne

- 52 Metz, Ville amie des aînés
- 53 Conseil des Seniors
- 54 Bénévolat

5



Transport & mobilité

- 58 Transport accompagné à la demande
- 59 Cartes facilitant les déplacements
- 61 L'Eurométropole de Metz vous transporte
- 63 SNCF : dépose minute à la gare

7



Autonomie & santé

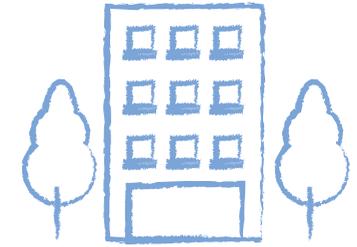
- 83 Autonomie
- 84 Département de la Moselle
- 86 CCAS de la Ville de Metz
- 86 Caisses de retraite
- 87 Complémentaire retraite
- 89 Santé
- 90 En cas d'urgence
- 93 Accès aux soins
- 96 Sortie d'hospitalisation
- 96 Prévention
- 98 Matériel médical

109



Numéros & adresses utiles

6



Services de proximité

- 66 Les services dans votre mairie de quartier
- 72 Guichet France services
- 73 Centre Communal d'Action Sociale
- 74 Police et signalements
- 77 Propreté et déchets
- 78 Piscines et bibliothèques municipales
- 79 Îlots de fraîcheur
- 80 Numérique
- 82 Écrivains publics

8



Connaître ses droits

- 102 Les droits retraite
- 103 Chèque énergie
- 104 Mesures de protection
- 105 Aides et renseignements juridiques
- 108 Avantages fiscaux

Habitat & logement



Être bien
chez soi

Aides et services d'aide à domicile

Les interventions des services d'aide et d'accompagnement à domicile ont pour objectif de favoriser ou de maintenir l'autonomie des personnes âgées.

Cette organisation permet de continuer à vivre chez soi le plus longtemps possible.

Les interventions concernent principalement : l'aide à la toilette, l'aide aux courses, la préparation des repas, l'entretien du logement, l'accompagnement pour les démarches administratives et du linge, l'accompagnement lors de sorties ou d'activités de loisirs permettant ainsi de maintenir sa vie sociale.

Certains services d'aide et d'accompagnement à domicile peuvent également proposer les prestations suivantes :

- La téléassistance : un service qui permet de mettre en contact une personne âgée avec un téléopérateur en cas de problème à domicile (chute, malaise...), 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.
- Le portage de repas à domicile : Les repas peuvent être adaptés aux besoins du bénéficiaire en cas de régime particulier, par exemple régime sans sel.



ABCD'R SERVICES

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

ADMR

6 quai Paul Wiltzer 57000 Metz
→ 03 87 76 21 89
→ info.fede57@admr.org

AIDHOM SAS

19 rue de Sarre 57070 Metz
→ 03 90 40 28 00
→ contact@aidhom.fr
→ aidhom.fr
En partenariat avec Présence Verte

Âge d'or services

Moselle serv
*Partenaire DOMISERVE
(anciennement SortirPlus)*
5 rue du Général Franiatte
57950 Montigny-lès-Metz
→ 03 55 94 39 70
→ accueil-metz@agedorservices.com

Âge Solution

9 parc d'activités du Beau Vallon
57970 Illange
→ 03 82 82 10 12
→ 07 84 58 61 62
→ secretariat@agesolution.fr

Alliance autonomie (vitame)

86B rue Jean Burger
57070 Saint-Julien-lès-Metz
→ 03 87 18 06 59
→ accueil@vitame-metz.fr
→ vitame-metz.fr

Alys

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

AMEVA Services

(aide à domicile, garde à domicile, téléassistance)
8 rue Graham Bell 57070 Metz
→ 03 87 20 04 62
→ metz.ameva@destia.fr
→ destia.fr

APEF

(aide à domicile, garde à domicile, téléassistance, jardinage, bricolage)
1 allée de la Chapelle
57530 Ars-Laquenexy
→ 03 87 56 51 00
→ metz@apef.fr
→ apef.fr/nos-agences/apef-metz

ASP PRO 57

(portage de repas, téléassistance, jardinage)
6/7 passage René Israël
57700 Hayange
→ 03 82 91 10 52
→ contact@asppro57.com
→ asppro57.fr

AVEC mes aides à domicile (AMAPA)

9 rue du Grand Cerf 57000 Metz
→ 03 87 69 04 05
→ saad.metz.assistant@avec.fr

AZAE METZ

(ménage, repassage, aide à domicile et maintien à domicile dépendance)
28 La Tannerie
57070 Saint-Julien-lès-Metz
→ 03 87 32 61 15
→ 06 81 15 22 95
→ christophe.desgorces@azae.com

Emploi Familiaux de la Moselle

2 rue Thomas Edison 57070 Metz
→ 03 87 37 77 00
→ contact@efm57.fr

Familles rurales

(portage de repas)
5 rue des Étangs 57420 Solgne
→ 03 87 65 47 54
→ sad@moselle.famillesrurales.org

Filieris carmi Est

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

Junior séniors

11 rue du Général de Gaulle
57050 Longeville-lès-Metz
→ 03 87 65 01 17
→ agence@homepresence.fr
→ juniorsenior.fr

Le Domaine

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

LOR-APAH

3-4 place du Mail 57140 Woippy
→ 03 57 28 23 22
→ 06 50 32 98 21

O2

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

ONELA

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

OUIHELP

(aide à domicile)
86 rue aux Arènes 57000 Metz
Léa Majorel
→ 07 48 10 39 41
→ lea.majorel@ouihelp.fr

Marika Neville
→ 07 48 16 50 28
→ marika.neville@ouihelp.fr

Présence verte

Lorraine Alsace
17 avenue André Malraux
57000 Metz
→ 03 87 69 12 23
→ pvlorrainealsace@presenceverte.fr
→ presenceverte.fr

Solutia Metz

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

Sous mon toit

(aide à domicile, garde
à domicile, téléassistance)
8 rue Graham Bell 57070 Metz
→ 03 87 20 04 62
→ metz@destia.fr

Vitalliance

3 rue Pasteur 57000 Metz
→ 03 57 84 01 35
→ metz@vitalliance.fr

Vivre Adom

1 rue du Champs Aux Œufs
Val Euro Moselle sud
57280 Fèves
→ 03 87 80 69 62
→ 07 89 00 75 63
→ mad@saptc.fr

INFORMATION UTILE

Des aides sont possibles pour le financement des interventions d'aide à domicile en fonction des besoins et/ou de la perte d'autonomie :

- La caisse de retraite principale, sous condition de ressources et situation globale (se reporter à la page 86).
- L'aide sociale du Département, pour des revenus situés en dessous du montant de l'ASPA (se reporter à la page 85).
- L'Aide Personnalisée à l'Autonomie APA, selon la perte de l'autonomie (se reporter à la page 84).
- Les aides fiscales (se reporter à la page 108).
- La carte repas, auprès du CCAS (se reporter à la page 48).

Prestataires	Aide au maintien à domicile	Téléassistance	Travaux divers (jardinage, petits travaux)
ABCD'R	●	●	●
ADMR	●	●	●
AIDHOM SAS	●	●	●
Âge d'or services – Moselle serv	●	●	●
Âge solution	●	●	●
Alliance Autonomie (Vitame)	●	●	●
ALYS	●	●	
AMEVA Services	●	●	
APEF	●	●	●
ASP PRO 57	●	●	●
AVEC – AMAPA	●	●	
AZAE METZ	●	●	
Familles rurales	●	●	●
Filieris Carmi Est	●		
Emploi Familiaux de la Moselle	●		
Junior seniors	●		
Le domaine	●		
Lor-Apah	●	●	
O2	●		
ONELA	●		
OUIHELP	●		
Présence verte Lorraine Alsace		●	
Solutia Metz	●	●	
Sous mon toit	●	●	
Vitalliance	●	●	
Vivre adom	●	●	

Autres services

PCB DESIGN

Prestataire de service
& services à la personne
Débaras et évacuation
de tous types de locaux,
débaras de meubles
électroménager, nettoyage
état des lieux

27 A rue des Petites Sœurs
57070 Metz
→ 06 80 13 78 18
→ dintinger.pierre@orange.fr



INFORMATION UTILE

DISPOSITIF AGIRC ARRCO Aide à domicile momentanée

Ce dispositif est un service d'aide à domicile qui s'adresse aux retraités de 75 ans et plus, confrontés à une difficulté passagère (handicap temporaire, maladie, retour d'hospitalisation, absence de l'aidant habituel...) et ne bénéficiant pas d'une aide à domicile régulière tout au long de l'année (APA, CARSAT ou MSA).

Sur demande téléphonique, votre caisse de retraite complémentaire met à votre disposition, sous 48h, l'aide à domicile momentanée.

Cette aide peut prendre la forme d'une aide au ménage, aux courses, à la préparation de repas, etc.

Pour en bénéficier, contactez le
→ 0971 090 971
(service gratuit + prix appel).

Emploi 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 engage directement et sans intermédiaire un salarié à son domicile pour être aidé dans son quotidien. Il deviendra alors particulier employeur.

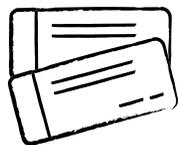
La rédaction d'un contrat de travail permettra de formaliser par écrit l'accord passé avec le salarié en ce qui concerne les tâches à effectuer, les jours et horaires de travail et la rémunération.

La déclaration du salarié se fera par le Chèque Emploi Service Universel (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 (Allocation Personnalisée à l'Autonomie, Prestation de Compensation du Handicap), d'exonérations de charges, et d'avantages fiscaux.

Particulier Emploi

Centres d'Affaires Office Station
86 rue aux Arènes 57000 Metz
→ 09 72 72 72 76 (appel non surtaxé)
→ grandest@particulieremploi.fr
→ particulieremploi.fr
→ particulier-employeur.fr



Chèque Emploi Service Universel (CESU)

Emploi direct

Le CESU est une offre simplifiée pour déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile pour des activités de service à la personne. Le CESU concerne tous les particuliers à différents moments de leur vie, pour améliorer le quotidien, pour la prise en charge de quelques heures de ménage ou pour accompagner une personne âgée ou handicapée. C'est aussi la garantie pour le salarié de disposer de droits à l'assurance maladie, au chômage, à la retraite, etc.

Portage de repas

**AVEC mes aides
à domicile (AMAPA)**
32 avenue de la Liberté
57050 Le-Ban-Saint-Martin
→ 03 87 31 72 72

LES MENUS SERVICES
4 rue de la Grange aux Ormes
57155 Marly
→ 03 87 22 75 31

LOR-APAH
3-4 place du Mail
57140 Woippy
→ 03 57 28 23 22

**Association ADMR
du Pays Messin**
6 quai Paul Wiltzer
57000 Metz
→ 03 87 76 21 89

Âge D'Or Services
5 rue du Général Franiatte
57950 Montigny-lès-Metz
→ 03 55 94 39 70

ALLIANCE AUTONOMIE
Réseau VITAME
86B rue Jean Burger
57070 Saint-Julien-lès-Metz
→ 03 87 18 06 59

OBE SERVICES - SVQ
40 rue des généraux Altmayer
57500 Saint-Avold
→ 03 55 34 01 30
→ 06 74 86 26 44

ASP PRO 57
(portage de repas,
téléassistance, jardinage)
6-7 passage René Israël
57700 Hayange
→ 03 82 91 10 52
→ contact@asp57.com
→ asp57.fr

Dans le cadre du portage de repas à domicile, le CCAS propose une aide aux frais de repas destinée à favoriser le bien vivre des personnes en situation de handicap et le bien vieillir des retraités messins de 60 ans et plus ayant de faibles revenus.

**Pour plus d'informations,
se reporter à la page 48.**



Adaptation du logement et aides techniques

Centre d'Amélioration du Logement de la Moselle (CALM-SOLIHA Moselle)

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
→ contact57@solihha.fr



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, professionnel ou organisme concerné par la prévention, la dépendance ou le handicap : enfants, adultes, personnes âgées, bailleurs sociaux, entreprises, financeurs...

Ce service est à votre disposition pour :

- vous aider à définir les solutions techniques les plus appropriées ;
- adapter votre habitat, votre environnement ou votre véhicule ;
- vous conseiller sur les technologies de communication ;
- vous accompagner dans les démarches administratives annexes au projet.

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

Fondation Bompard - CICAT

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 en situation de handicap 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



INFORMATION UTILE

DISPOSITIF AGIRC ARRCO « Diagnostic bien chez moi » (à partir de 75 ans)

Avec l'avancée en âge, il peut devenir souhaitable (ou nécessaire) de repenser son logement.

Le **Diagnostic Bien chez moi** vous permet, avec l'aide d'un ergothérapeute (professionnel de santé diplômé d'État), d'identifier les aménagements à faire pour le rendre plus sûr et confortable.

Comment faire ?

Appelez un conseiller au :
→ 0 971 090 971

et fixez ensemble un rendez-vous avec un ergothérapeute agréé. Celui-ci se rend à votre domicile et en établit un diagnostic complet en identifiant ses éventuels facteurs de risque.

À partir de ce bilan, il vous propose des solutions pratiques prenant en compte votre situation et vos habitudes de vie.

Combien ça coûte ?

Pour vous, cette prestation est gratuite : elle est intégralement prise en charge par votre caisse de retraite Agirc-Arrco.

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.



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 AVEC mes soignants (AMAPA)

9 rue du Grand Cerf 57000 Metz
→ 03 87 69 89 96
→ ssiad.metz@avec.fr

SSIAD ALYS

6 rue Pablo Picasso,
ZAC des Bégnennes
57365 Ennery
→ 03 87 34 43 43
→ contact@alys.fr
→ alys.fr

Soins à domicile : maladie d'Alzheimer et démences apparentées

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.

Fondation Bompard (ESA)

11 rue Saussaie en Mi-Terre
Bâtiment Techni sud
57130 Jouy-aux-Arches
→ 03 87 38 93 87
→ esad@fondation-bompard.asso.fr
→ fondation-bompard.asso.fr

France Alzheimer Moselle

4 ter avenue de Lattre de Tassigny
→ 07 70 70 75 44
→ contact@fa57.org
→ Allo France Alzheimer : 0970 818 806

L'ALZAPPART

Un appartement où le groupe de recherches et d'innovations opérant en 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

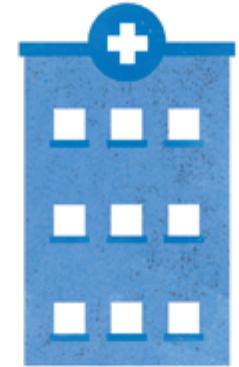
Sortie d'hospitalisation : ce qu'il faut savoir

Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH)

Après une évaluation élaborée par l'assistante sociale de l'hôpital des besoins pour un retour à domicile, la personne âgée peut bénéficier, dès sa sortie d'hospitalisation, d'une participation financière de la CARSAT Alsace Moselle, au travers d'un plan d'aide personnalisé, établi quelques jours avant sa sortie par l'assistante sociale de l'hôpital.

Pour plus d'informations, se reporter à la page 96.

Pour toute demande d'aide pour le retour à domicile, se rapprocher de l'assistante sociale de l'hôpital.



Aide 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.

Département - Pôle autonomie

Pour plus d'informations, se reporter à la page 84.
Département Moselle
Centre Moselle Solidarité
7 rue Sainte-Barbe 57000 Metz
→ 03 87 56 87 76

France Alzheimer Moselle

4 ter avenue de Lattre de Tassigny
→ 07 70 70 75 44
→ contact@fa57.org
→ Allo France Alzheimer : 0970 818 806

Espace France Parkinson Moselle

1 rue du Lavoisier 57000 Metz
→ 07 62 13 52 26
→ Ligne d'écoute : 07 49 80 93 89
→ comité57@franceparkinson.fr
→ [facebook.com/FranceParkinsonMoselle57](https://www.facebook.com/FranceParkinsonMoselle57)
→ franceparkinson.fr

Ma Boussole Aidants, pour trouver des solutions de proximité

Maboussoleaidants.fr est un site internet conçu pour et avec des aidants. En fonction de la localisation et de la situation de la personne que vous accompagnez, il permet d'accéder à l'ensemble des solutions existantes à proximité (droits et démarches, aide et soins à domicile, solutions de répit, groupes de parole, prévention santé, aménagement du domicile, etc.).

Également très utile, un calculateur vous permet de connaître les aides financières auxquelles votre proche a droit.

→ maboussoleaidants.fr

Unité Psychopathologie de la Personne Âgée de Metz (UPPAM)

L'unité de psychopathologie de la personne âgée de Metz accueille toute personne de plus de 70 ans vivant à domicile ou résidant en institution qui présente des troubles psychologiques ou psychiatriques liés au vieillissement, associés ou non à des troubles cognitifs et à une perte d'autonomie.

Il travaille en lien étroit avec le médecin traitant du patient.

L'unité de psychopathologie de la personne âgée de Metz est une structure ambulatoire intersectorielle qui représente le pivot du parcours psychiatrique de la personne âgée.

Sont proposés :

- Consultations médicales (sur rendez-vous);
- Accueil infirmier;
- Consultation et suivi psychologique;
- Visite à domicile et accompagnement psychologique de la personne âgée et des aidants;
- Coordination et liaison avec l'environnement de la personne âgée (famille, médecin, traitant, structures spécialisées, réseau gérontologique);
- Aide aux aidants;
- Travail de liaison avec les EHPAD de la région messine, Gorze;
- Liaison spécifique au sein du CHR : Hôpital de Mercy et le Centre Félix Maréchal;
- Travail familial.

Psychologie du vieillissement et psychiatrie du sujet âgé

26 rue Guynemer (rez-de-chaussée)
57950 Montigny-lès-Metz
→ 03 87 69 15 77
→ uppam-inf@ch-jury.fr
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

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.

Sainte Chrétienne

114 rue Saint-Pierre 57000 Metz
→ 03 87 63 25 52
→ mdr.stechretienne@wanadoo.fr
Organisme gestionnaire : Association Sainte Chrétienne pour l'aide et la promotion des personnes âgées
→ 12 places en accueil de jour dans l'unité Alzheimer

Les Mirabelliers

Rue du Haut Noyer 57000 Metz
→ direction-mirabelliers@groupe-sos.org
Organisme gestionnaire : Groupe SOS Séniors
→ 1 accueil de jour de 6 places.

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
→ contact@epe57.fr

Le Café des aidants

Vous accompagnez un proche malade, en situation de handicap ou dépendant du fait de l'âge ? Autour d'un café, venez échanger votre expérience avec d'autres aidants. Animé par des professionnels, le Café des aidants est un temps convivial d'échanges et d'information en libre d'accès.

Rendez-vous est donné, un mercredi par mois, de 14h à 15h30 autour d'un thème. Un accueil de votre proche peut être organisé pendant les séances.

Au Bistrot de l'EHPAD de Clervant

1 rue Roger Mazauric
57530 Courcelles-Chaussy
→ 03 87 38 93 87
→ repit57@fondation-bompard.asso.fr

Solutions de répit: accueil de jour

Pour plus d'informations, se reporter à la page 16.

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 Techni sud
57130 Jouy-aux-Arches
→ 03 87 38 93 87
→ repit57@fondation-bompard.asso.fr
→ fondation-bompard.asso.fr

ANCV: des vacances réussies avec Seniors en vacances

Financé par l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) et soutenu par l'État, le programme Seniors en vacances permet le départ en vacances des seniors, en séjours tout compris à un tarif préférentiel et avec une aide financière sous condition. Mer, montagne, campagne ? Seul, en couple ou entre amis ? Découvrez près de 200 équipements dans un catalogue de destinations, avec des séjours courts ou longs (5 jours / 4 nuits ou 8 jours / 7 nuits), en France et en Europe qui intègrent la pension complète, les animations et les activités au sein et hors de l'équipement touristique.

Pour retrouver les conditions de l'aide financière attribuée par l'ANCV et en savoir plus sur Seniors en vacances :
→ ancv.com/seniors-en-vacances-sev

Vacances répit familles (VRF)

L'accueil est réalisé au sein d'un Village Répit Familles associant un village de vacances et une structure médico-sociale pour proposer les meilleures conditions d'hébergement et de loisirs propices au bien-être de chacun, aidant et aidé.

La réservation, les conseils sur les aides financières et le transport vers les VRF se font par l'intermédiaire de la plateforme téléphonique.
→ 05 57 88 58 85
→ contact@vrf.fr

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. La durée du congé est de 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 renouvelables.

Congé de solidarité familiale

Le congé de solidarité familiale permet au salarié de s'absenter pour assister un proche en fin de vie. Le proche doit se trouver en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable, quelle qu'en soit la cause. La durée du congé est de 3 mois. Il peut être renouvelé une fois. Le congé est soit pris en continu, soit avec l'accord de l'employeur, pris de manière fractionnée ou en période d'activité à temps partiel.

Maison des Aidants 57

1 bis rue Teilhard de Chardin
57050 Metz
→ 03 87 61 44 59
→ 06 13 85 63 84
→ 06 73 18 44 50
→ maisondesaidantsch57@gmail.com

Informations, écoute, conseil, accompagnement, formations... directement à la Maison des Aidants ou sur rendez-vous. Ateliers (sophrologie, diététique, numérique...), soutien psychologique, groupes de paroles...

Gratuit sur inscription

Département de la Moselle

Pôle autonomie Allocation Personnalisée à l'Autonomie

Elle est destinée aux personnes qui rencontrent des difficultés pour accomplir certains actes essentiels de la vie quotidienne (toilette, transferts, etc...).
Pour plus d'informations, se reporter à la page 84.

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
→ ou en ligne sur moselle.fr

Pôle Autonomie Metz-Orne
Centre Moselle Solidarités
7 rue Sainte-Barbe 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 à domicile et en foyers-restaurants ;
→ Hébergement en établissement (EHPAD ou Unité de Soins Longue Durée) ;
→ Placement familial.

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.

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 pour le dépôt de dossier :
Hôtel du département
1, rue du Pont Moreau, CS 11096
57036 Metz Cedex

Constitution de dossier

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

Pour plus d'informations, se reporter à la page 85.

Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz

Le public messin y est conseillé, orienté ou directement pris en charge par des professionnels qualifiés.

Le CCAS est le gestionnaire direct de services d'aide et d'accompagnement à la population, de résidences autonomes pour personnes âgées et apporte également son soutien actif à de nombreuses associations locales.

Pour plus d'informations, se reporter à la page 73.



24 rue du Wad-Billy
57000 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ contact@ccas.mairie-metz.fr
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

CARSAT – service social

La CARSAT Alsace Moselle réalise des actions en faveur des retraités ayant besoin d'un soutien à domicile (GIR 5 – 6) socialement fragilisés.

Les aides au maintien à domicile
Pour plus d'informations, se reporter à la page 86.

Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH)
Pour plus d'informations, se reporter à la page 96.



Complémentaire retraite AGIRC ARRCO – service social

Sortir Plus

Sortir Plus permet de lutter contre l'isolement en proposant des sorties accompagnées par une personne de confiance dans le cadre de loisirs (courses, coiffeur, visites chez des parents ou amis, promenade...) ou pour se rendre à des rendez-vous médicaux.

Le diagnostic Bien chez moi

Le diagnostic **Bien chez moi** permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les éventuels aménagements à faire dans le logement pour le rendre plus sûr et plus confortable.

L'aide à domicile momentanée

L'aide à domicile momentanée permet de bénéficier de services d'aide à domicile pour faire face à une difficulté passagère (retour d'hospitalisation, convalescence, absence ou indisponibilité du proche aidant).

Pour plus d'informations :
→ 0971 090 971

Pour plus d'informations en matière de maintien à domicile, se reporter à la page 6.



Habitat & logement



Se loger

Résidences autonomie

Pour les retraités autonomes, les lieux de vie collectifs dédiés ambitionnent de préserver leur autonomie et peuvent, à ce titre, devenir des possibilités résidentielles quand le logement traditionnel constitue un risque. Ces établissements se donnent comme objectif d'assurer pour les résidents le lien social, la sécurisation du lieu de vie, un accès facilité à des services, le tout au service de la prévention de la perte d'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 tout en profitant au choix de diverses prestations (cadre de vie sécurisé, restauration, lieux de vie collective, animations, accompagnement social...). La personne retraitée aménage le logement avec ses propres meubles.

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.



Résidences autonomie gérées par le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz

Elles offrent différents services :

- Des animations : sorties, goûters, jeux de société, médiation animale, théâtre, activités physiques et sportives... de manière hebdomadaire ou annuelle)
- Un personnel présent et à l'écoute
- Un tarif attractif
- Une chambre d'hôtes mise à disposition des familles ou des amis
- Un service de blanchisserie
- Un service de restauration
- Un accompagnement social individuel pour ceux qui le nécessitent et le souhaitent

Loyer mensuel 2023, charges locatives comprises au sein des résidences du CCAS de Metz :

- F1 bis de 373 € à 468 €
- F2 de 427 € à 561 €
- 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 et portage de repas le soir
- Salon de coiffure
- Espace bibliothèque
- 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 et portage de repas le soir
- Salon de coiffure
- Espace bibliothèque
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)



Résidence Saint-Nicolas

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

- 31 F1 bis et 14 F2
- Service de restauration : portage de repas le soir
- Salon de coiffure
- Espace bibliothèque
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)



Résidence Sainte-Croix

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

- 25 F1 et 1 F2
- Service de restauration : portage de repas le soir
- Espace bibliothèque
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)



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 et portage de repas le soir
 - Salon de coiffure
 - Espace bibliothèque
 - La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)
- La résidence accueille également des jeunes de 18 à 30 ans en début de parcours professionnel.

Inscription et renseignements :

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

Des activités ouvertes à tous sont proposées dans ces résidences. Se référer à l'Agenda des seniors sur metz.fr ou distribué au Centre Communal d'Action Sociale, dans toutes les mairies de quartier et à l'accueil de l'Hôtel de Ville.

Résidences autonomie gérées par l'Association Seniors Temps Libre

Résidence Soleil

95 rue Pierre et Marie Curie
57050 Metz
→ 09 70 19 29 93

- 36 logements F1 ou F1 bis
- Service de restauration le midi du lundi au samedi
- Animations régulières
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)

Résidence Malraux

125 avenue André Malraux
57000 Metz
→ 09 70 19 29 93

- 22 logements F1, F2 et F3
- Animations régulières
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)

Résidence Honoré Jacquot

12 rue Vandernoot
57000 Metz
→ 09 70 19 29 93

- 24 logements F1 bis
- Service de restauration le midi du lundi au samedi
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)

Résidence Vandernoot

14 rue Vandernoot
57000 Metz
→ 09 70 19 29 93

- 58 logements F1, F1 bis et F2
- Service de restauration le midi du lundi au samedi
- Animations régulières
- La résidence est conventionnée à l'Aide Personnalisée au Logement (APL)

Résidence autonomie gérée par le groupe UNEOS

Résidence autonomie Symphonie

71 rue Claude Bernard
57070 Metz
→ 03 87 37 21 99
→ standard.dls@gcs-iungo.fr

Situé à deux pas du centre-ville, l'établissement bénéficie d'un très beau parc fleuri, d'un environnement calme et d'un parking où la location de quelques garages fermés est possible pour les résidents.

La résidence autonomie Symphonie accueille des personnes âgées de plus de 60 ans dans des logements allant du studio au T3. Elle dispose de 21 logements non médicalisés, dont 6 studios, 13 T2 et 2 T3, répartis sur deux niveaux, eux-mêmes desservis par deux ascenseurs. L'intégralité des logements est accessible aux personnes à mobilité réduite.

La résidence Symphonie est un lieu de vie, où des activités et ateliers variés, récréatifs ou culturels sont proposés par une équipe d'animation, avec des sorties et des espaces de rencontres pour échanger et partager des moments de convivialité.



Établissements d'Hébergements 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 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 de Logement Social (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.

Pour plus d'informations,
se reporter à la page 84.

Pour toute demande,
s'adresser au

Pôle autonomie, Centre Moselle Solidarités

7 place Sainte-Barbe
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

→ 66 lits en hébergement permanent
(5 chambres réservées aux couples)
→ SENIORS CONNECT + :
« Accompagnement aux démarches
pour les seniors à domicile »
→ 03 87 65 04 54

EHPAD Felix Maréchal (CHR)

1 rue Xavier Roussel 57038 Metz Cedex 1
→ 03 87 55 78 00
Organisme gestionnaire :
CHR Metz Thionville

→ 133 lits en hébergement permanent

Sainte-Claire

6 rue du Pré Chaudron 57070 Metz
→ 03 87 20 11 00
→ Standard.sc@gcs-iungo.fr
Organisme gestionnaire :
UNEOS – Hôpitaux privés de Metz

→ 50 lits en hébergement
permanent classique
→ 4 lits en hébergement temporaire
→ 15 lits en unité Alzheimer

Étienne Pierre Morlanne

1 rue des Près 57070 Metz
→ 03 87 56 58 00
→ accueil@morlanne.com
Organisme gestionnaire :
Association Etienne 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@avec.fr
Organisme gestionnaire : AMAPA

→ 60 lits en hébergement permanent
→ 2 lits en hébergement temporaire

Sainte-Chrétienne

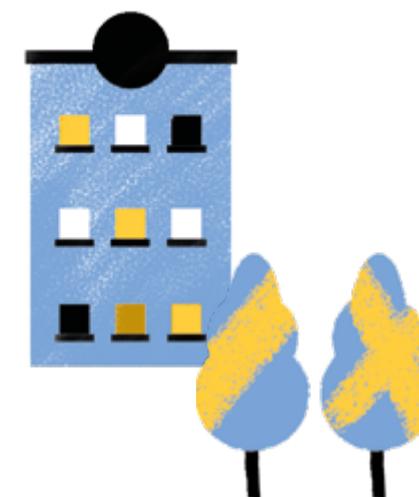
114 rue Saint-Pierre 57000 Metz
→ 03 87 63 25 52
Organisme gestionnaire :
Association Sainte Chrétienne pour l'aide
et la promotion des personnes âgées
→ mdr.stechretienne@wanadoo.fr

→ 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
→ 14 places en PASA (Pôle d'Activité
et de Soins Adaptés)

Les Mirabelliers

Rue du Haut Noyer 57000 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 Rabin Élie 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@pspd.fr
Organisme gestionnaire: Congrégation
des petites sœurs des pauvres

→ 60 lits en hébergement
→ 16 studios pour personnes âgées valides

Maison de retraite

Le Parc (CHR)

81 rue Claude Bernard 57070 Metz
→ 03 87 55 39 14
Organisme gestionnaire:
CHR Metz Thionville

→ 100 lits en hébergement permanent

EHPAD Résidence de la Pépinière

9 rue du Faubourg 57000 Metz
→ 03 87 65 12 00
→ ehpad.pepiniere@avec.fr
Organisme gestionnaire: AMAPA

→ 58 lits en hébergement permanent
→ 2 lits en hébergement temporaire

Résidence Sainte-Marie

2 rue de Vieilleville 57070 Metz
→ 03 87 18 75 48
→ Standard.sm@gcs-iungo.fr
Organisme gestionnaire: UNEOS

→ 80 lits en hébergement permanent

Maison St Dominique - EHPAD

17-25 rue Marchant 57000 Metz
→ 03 87 74 18 74
→ maison.stdominique@ohs.asso.fr
Organisme gestionnaire: Association
Les Amis de la Maison St Dominique

→ 90 lits en hébergement permanent
dont 13 en unité protégée
→ 1 hébergement temporaire

Maison de retraite Saint-Jean (CHR)

31 rue Saint-Jean
BP 81031, 57038 Metz Cedex 1
→ 03 87 55 37 67
Organisme gestionnaire:
CHR Metz Thionville

→ 85 lits en hébergement permanent

Le Domaine de Belletanche

Saint-Maurice
25 rue de Belletanche
57070 Metz
→ 03 87 74 78 79
→ admission.domainedebelletanche@monsieurvincent.org
Organisme gestionnaire:
Association Monsieur Vincent

→ 64 lits en hébergement permanent

Saint-Vincent

21 rue de Belletanche 57070 Metz
→ 03 87 37 10 33
→ admission.domainedebelletanche@monsieurvincent.org
Organisme gestionnaire:
AMV Association Monsieur Vincent

→ 45 lits en hébergement permanent
dont 14 lits réservés à l'unité
protégée Alzheimer

EHPAD De La Salle

71 rue Claude Bernard 57070 Metz
→ 03 87 37 21 99
→ standard.dls@gcs-iungo.fr



Unité de Soins Longue Durée

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

Centre de gériatrie Felix Maréchal (CHR)

1 rue Xavier Roussel
57050 Metz Cedex 1
→ 03 87 55 78 00

Organisme gestionnaire :
CHR Metz Thionville

Résidence Sainte-Marie

2 rue de Vieilleville
57070 Metz cedex
→ 03 87 18 75 48
→ Standard.sm@gcs-iungo.fr
Organisme gestionnaire : UNEOS

→ 30 lits en hébergement permanent

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
57000 Metz
→ 03 87 56 30 76

Hôtel du département

1 rue du Pont Moreau,
CS 11096
57036 Metz Cedex



Déménagement

Pour toute demande concernant un déménagement, vous pouvez consulter le guide « Locataires à Metz » (publié en 2024).

→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuit)

Association proposant un service de débarras

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

27 A rue des Petites Sœurs
57070 Metz
→ 06 80 13 78 18
→ dintinger.pierre@orange.fr



Dans le cadre d'une demande d'aide financière pour le paiement du déménagement, vous pouvez vous rapprocher de vos caisses de retraite.

Hébergement d'urgence

115 service intégré d'accueil et d'orientation (SIAO)

L'hébergement d'urgence est une mise à l'abri immédiate.

La durée d'hébergement est la plus courte possible. Être accueilli en hébergement d'urgence, c'est bénéficier de protection, de gîte, de couverts, d'hygiène, d'écoute et de premier diagnostic sanitaire et social.

→ Le 115 est chargé de l'organisation de l'hébergement d'urgence.

→ Le 115 est la plateforme unique départementale de coordination et de régulation du secteur de l'accueil, de l'hébergement et d'accompagnement vers l'insertion et le logement des personnes sans domicile.

Le Guide de l'urgence, publié par le CCAS de la Ville de Metz, peut vous aider dans vos démarches. Il est accessible sur metz.fr et dans toutes les mairies de quartier.



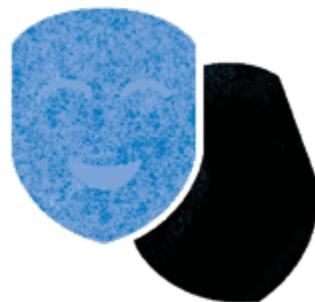
Culture, sport & loisirs



Agenda des seniors

Tous les deux mois, retrouvez en un seul document, toutes les activités adaptées au public senior : visites guidées, balades commentées, conférences, mais également activités physiques douces et autres animations nature. Qu'il s'agisse de culture, d'exercice physique, ou de vie pratique, l'Agenda des Seniors vous permet de retrouver facilement l'activité qui conviendra le mieux à vos envies et vos capacités grâce à son format adapté, aux codes couleurs et aux pictogrammes d'accessibilité.

Proposé par la Ville de Metz et le Centre Communal d'Action Sociale, l'Agenda des Seniors est également une source d'actualités locales, de bons plans et de bonnes adresses. Il est possible de le retirer dans les différents lieux publics municipaux et de le consulter sur metz.fr, en sélectionnant la rubrique agenda.



Culture et loisirs à Metz

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

Agence Inspire Metz Office de Tourisme

2 place d'Armes-J.F. Blondel CS 80367
57007 Metz Cedex 1
→ 03 87 39 00 00
→ tourisme@inspire-metz.com
Ouverture au public 7j/7
(sauf 1^{er} janvier et 25 décembre)

Musée de la Cour d'or de l'Eurométropole de Metz

2 rue du Haut Poirier
57000 Metz
→ 03 57 88 38 83
→ musee.eurometropolemetz.eu
Tous les jours sauf le mardi
de 10h à 12h45 et de 14h à 18h



Opéra-Théâtre de l'Eurométropole de Metz

4-5 place de la Comédie
57000 Metz
→ Billetterie : 03 57 88 36 66
→ opera.eurometropolemetz.eu

Les Arènes de Metz

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



Centre Pompidou - Metz

1 Parvis des Droits de l'Homme
57000 Metz
→ 03 87 15 39 39
→ centrepompidou-metz.fr

Cité Musicale – Metz

La Cité Musicale-Metz regroupe les salles de concert de l’Arsenal, de la BAM et des Trinitaires.

L’Arsenal

3 avenue Ney
57000 Metz

La BAM

20 boulevard d’Alsace
57070 Metz

Les Trinitaires

12 rue des Trinitaires
57000 Metz

Plus d’informations :

→ citemusicale-metz.fr
→ Allo Mairie 0800 891 891
(appel et service gratuits)



Bibliothèques – médiathèques de Metz

Accès libre et gratuit pour tous. De nombreuses activités sont proposées : expositions, rencontres d’auteur, ateliers d’écriture, etc. Découvrez tout le programme sur bm.metz.fr ou sur metz.fr, en sélectionnant la rubrique agenda.

Médiathèque Verlaine (Pontiffroy)

1 cour Élie Fleur
57000 Metz

Médiathèque du Sablon

Centre République
4-6 rue des Robert
57000 Metz

Médiathèque AGORA

4 rue Théodore de Gargan
57050 Metz

Bibliothèque de Bellecroix

13 rue de Toulouse
57000 Metz

Bibliothèque de Magny

44 rue des Prêles
57000 Metz



L’Arob@se: lieu numérique des médiathèques de Metz

5 place de la Bibliothèque
57000 Metz

Plus d’informations :

→ bm.metz.fr
→ Allo Mairie 0800 891 891
(appel et service gratuits)

Piscines municipales de Metz

Piscine Belletanche

Rue Belletanche
57070 Metz

Piscine Lothaire

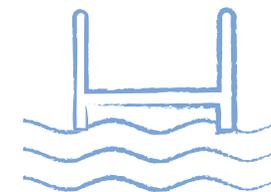
44 rue Lothaire
57000 Metz

Piscine du Square du Luxembourg

Rue de la Piscine
57000 Metz

Horaires et tarifs

des piscines municipales :
→ piscines-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 ou tout simplement pour les personnes à la recherche de liens sociaux.

7 rue du Four du Cloître
57000 Metz

→ 03 87 75 39 95

→ avfmetz@orange.fr/avf.asso.fr/fr/metz

Permanence les lundis
et mercredis de 14h30 à 17h



Clubs seniors

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 15 clubs seniors implantés au cœur des quartiers où les Messins peuvent en toute convivialité se divertir, faire des rencontres et échanger avec d'autres seniors.

Ces lieux de proximité permettent à près de 1500 adhérents de se retrouver régulièrement autour d'activités et d'actions de prévention variées qui participent au bien vieillir : gym douce, sophrologie, jeux de cartes, conférences, rendez-vous littéraires, thés dansants, sorties, repas...



Metz Centre

Association pour le Pontiffroy

1 rue Saint-Clément
57000 Metz
→ 06 87 52 57 18
Contact : Jean Camille Lhommee
Ouverture : toute l'année

Ancienne Ville

Club seniors Saint-Vincent

9 rue du Grand Cerf
57000 Metz
→ 06 17 77 53 95
Contact : Rosa Carlino
Ouverture : de mi-septembre à mi-juillet
Le mercredi de 14h à 18h

Borny

Club seniors Vivons le Temps Présent

17 rue Jules Michelet
57070 Metz
→ 06 26 88 71 70
Contact : Marie-Jo Munier
Ouverture : de septembre à juillet
Les lundis et mercredis de 13h30 à 17h

Devant-lès-Ponts

Club seniors Les Anciens de la Ronde

76 rue de la Ronde
57050 Metz
→ 03 87 31 10 65
Contact : Marie-Thérèse Jeanpierre
Ouverture : de septembre à juin
Les mardis et vendredis de 14h à 18h

Club seniors 4 Bornes

2 rue des Bournon
57050 Metz
→ 06 16 35 52 02
→ gouy.francoise@orange.fr
Contact : Françoise Gouy
Ouverture : de septembre à juin
Les mardis de 14h à 18h

La Grange-aux-Bois

Club des Personnes âgées et retraités de la Grange-aux-Bois

Centre socioculturel de la Grange
86 rue de Mercy
57070 Metz
→ 06 99 29 74 15
→ r.ricandre@gmail.com
Contact : André Grené
Ouverture : de septembre à juillet, hors vacances scolaires
Les lundis et jeudis de 13h30 à 18h

Les Îles

Club seniors Saint-Simon

2 rue Rochambeau
57000 Metz
→ 03 87 32 77 15
Contact : Jeanne Osswald
Ouverture : toute l'année
Les mardis de 14h à 18h

Magny

Club seniors La Belle Époque

Centre familial social et culturel
44 rue des Prêles
57000 Metz
→ 03 87 63 44 32
→ 06 19 99 49 13
→ gerald.matinier@sfr.fr
Contact : Adrienne Matinier
Ouverture : de septembre à juin
Les mardis de 14h à 18h

Metz Nord

Club seniors Soleil Bo Pré

95 rue Pierre et Marie Curie
57050 Metz
→ 06 25 83 27 41
Contact : Antonia Schirra
Ouverture : de septembre à juin
Les mardis et jeudis de 14h à 16h30

Nouvelle Ville

Club seniors Marie Clotilde

31 bis rue de Verdun
57000 Metz
→ 06 19 16 11 01
→ babette.michel57@gmail.com
Contact : Bernadette Michel
Ouverture : de septembre à juin
Les mardis et jeudis de 14h à 17h30

Plantières Queuleu

Club seniors Queuleu-Tivoli

12 rue des Vosges 57070 Metz
→ 06 43 80 39 47
Contact : Martine Unterner
Ouverture : toute l'année sauf août
Les mercredis de 14h à 18h

Sablon

Club seniors Soleil d'Automne

52 rue Saint-Bernard
57000 Metz
→ 06 32 96 58 82
→ cdesaintfelix@gmail.com
Contact : Clémentine de Saint-Félix
Ouverture : de mi-septembre à mi-juillet
Les mercredis de 14h à 18h

Vallières

Club seniors Au Plaisir de Danser

Espace Corchade
37 rue du Saulnois
57070 Metz
→ 06 87 01 26 57
Contact : Jeannette Lemoine
Ouverture : de septembre à juillet
Les deux premiers lundis du mois de 14h à 18h

Club seniors Les Amis de la Danse

Espace Corchade
37 rue du Saulnois
57070 Metz
→ 06 14 95 04 46
Contact : Émile Domange
Ouverture : de septembre à juillet
Les deux derniers lundis du mois de 14h à 18h

Club seniors Les Joyeux Aînés de Vallières

90 rue de Vallières
57070 Metz
→ 07 68 77 91 70
Contact : Émile Bréjaud
Ouverture : de septembre à juin, Les mardis et vendredis de 13h à 17h
En juillet : les mardis de 13h à 17h



Pass Avant'âges

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

Découvrez chaque année le guide des activités du Pass Avant'âges recensant les offres proposées par plus de 100 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 ou 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 votre dernier avis d'imposition.

Pour plus d'informations :
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ metz.fr



Semaine bleue

Rendez-vous annuel des retraités et seniors, la Semaine bleue a lieu tous les ans durant la première semaine d'octobre. Au programme chaque année : diverses activités mises en place par le CCAS telles que des marches, projections au cinéma, thés dansants, visites commentées d'expositions, spectacle.



ANCV : des vacances réussies avec Seniors en vacances

Financé par l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) et soutenu par l'État, le programme Seniors en vacances permet le départ en vacances des seniors, en séjours tout compris à un tarif préférentiel et avec une aide financière sous condition.

Mer, montagne, campagne ? Seul, en couple ou entre amis ? Découvrez près de 200 équipements dans notre catalogue de destinations, avec des séjours courts ou longs (5 jours / 4 nuits ou 8 jours / 7 nuits), en France et en Europe qui intègrent la pension complète, les animations et les activités au sein et hors de l'équipement touristique.

Pour retrouver les conditions de l'aide financière attribuée par l'ANCV et en savoir plus sur Seniors en vacances : ancv.com/seniors-en-vacances-sev





Lien social & solidarité



Messins solidaires

Favoriser les rencontres et la solidarité entre générations, mais aussi tout simplement faciliter l'entraide entre voisins de tous âges, voici les objectifs du dispositif « Messins solidaires », proposé par le CCAS de la Ville de Metz.

Il s'agit d'un dispositif gratuit qui met en relation des bénévoles et des bénéficiaires, et qui propose différentes interventions dont les sorties (marche, rendez-vous, sorties culturelles, etc...) mais également la garde d'animaux, l'aide informatique, le soutien administratif, les petits travaux, l'aide aux courses, les activités manuelles, l'aide en cas d'absence, le jardinage etc.

Pour en faire partie, il vous suffit de vous inscrire en remplissant le formulaire en ligne sur metz.fr, ou en papier dans les mairies de quartier, les médiathèques, l'Hôtel de Ville et le CCAS.

Inscription directe :

→ demarches.services.eurometropolemetz.eu/ccas/m-inscrire-sur-messins-solidaires/

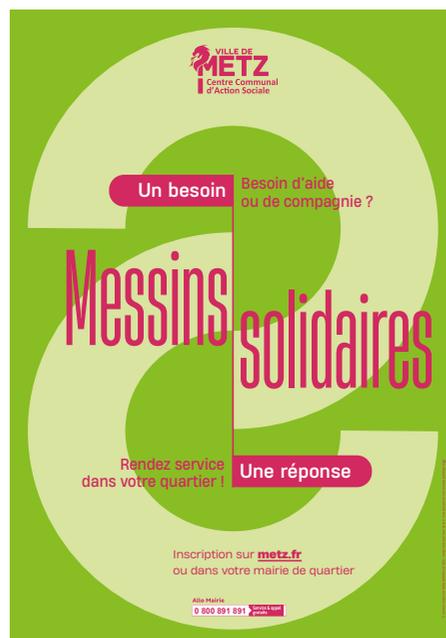
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)

Messins solidaires

CCAS

24 rue du Wad-Billy
57000 Metz

→ contact@ccas.mairie-metz.fr

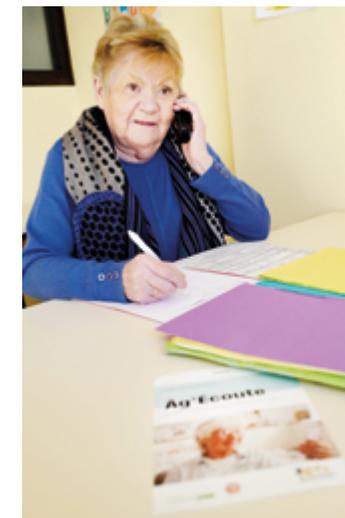


Âg'écoute

Âg'Écoute 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...

Âg'Écoute est un service gratuit qui s'adresse aux Messins de 60 ans et plus. Il s'inscrit dans le cadre du dispositif national MONALISA : mobilisation nationale contre l'isolement des personnes âgées. 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)



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'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées.

Barème 2023 de l'Allocation Forfaitaire d'Aide aux Personnes Âgées

→ Personne seule : ASPA + 100€ maximum
→ Couple : ASPA couple + 100€ maximum

Montant de l'aide : 350€

CCAS

24 rue du Wad-Billy
57000 Metz

→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ contact@ccas.mairie-metz.fr

Carte repas

Le CCAS délivre aux Messins âgés de 60 ans ou plus ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, une aide financière dans le cadre du portage de repas à domicile dès lors que le prestataire est conventionné avec le CCAS (**liste des prestataires conventionnés en page 13**).

Le Département peut compléter cette aide financière uniquement pour les bénéficiaires de l'Aide Sociale Légale (ASL).

Catégories	Revenus mensuels personne seule	Revenus mensuels couple	Aide par repas
A	Jusqu'à 961,08 €	Jusqu'à 1 492,08 €	5,34 € par le Département
B	De 961,09 à 1 161,08 €	De 1492,09 à 1 692,08 €	1,50 € par le CCAS

Cette aide est cumulable avec d'autres aides financières existantes (APA, PAP CARSAT, PCH...)

CCAS

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

INFORMATION UTILE

Montant indicatif de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA) au 1^{er} janvier 2023 :

961,08 € pour une personne seule

1492,08 € pour un couple



Registre des personnes fragiles et risques exceptionnels (plan canicule...)

En période de forte chaleur ou de crise sanitaire exceptionnelle, si le Préfet déclenche le plan 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 se rafraîchir et ventiler son logement, les conseils d'hydratation, les gestes barrière... 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 info Service : 0 800 06 66 66
(appel gratuit depuis un poste fixe)

Aide au déneigement

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

Inscription :

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

Colis de fin d'année

La Ville de Metz et son CCAS offrent un colis aux seniors de plus de 70 ans. Il s'adresse précisément :

- Aux Messins de 70 à 74 ans non imposables ;
- Aux Messins de 75 ans et plus sans conditions de ressources.

Inscriptions sur metz.fr, en mairie de quartier, à l'accueil de l'Hôtel de Ville ou au CCAS du 1^{er} septembre au 31 octobre.

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

- Pour plus d'informations :
- metz.fr
 - Allo Mairie 0 800 891 891 (appel et service gratuits)



Noces d'or et de diamant

Tous les couples résidant à Metz et célébrant leurs 50 ans (noces d'or), 60 ans (noces de diamant), 65 ans (noces de palissandre) et 70 ans de mariage (noces de platine), sont invités à se faire connaître auprès de la Ville de Metz.

Une cérémonie en leur honneur, pour célébrer la longévité de leur union, est organisée dans les salons de l'Hôtel de Ville en présence du Maire de Metz.

Renseignements auprès du Service du Protocole de la Ville de Metz au
→ 03 87 55 50 11

Un formulaire à remplir est disponible dans les mairies de quartiers.



Participation citoyenne



Metz, Ville amie des aînés

La Ville de Metz est engagée dans la dynamique nationale et internationale des « Villes amies des aînés » initiée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cette initiative s'intéresse aux 60 ans et plus, à leurs conditions de vie et d'épanouissement sur un territoire. Le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés réunit des territoires qui s'adaptent aux besoins des aînés afin de répondre aux défis de la transition démographique, et libérer le potentiel que les seniors représentent pour la société en leur permettant de rester actifs, en bonne santé et intégrés à la vie de la cité. Pour rejoindre ce réseau, les villes candidates sont invitées notamment à consulter les aînés et les partenaires du territoire, afin de recueillir leurs avis et attentes dans les différents aspects de la vie quotidienne des seniors. Ainsi, en 2022, une grande consultation des seniors et des partenaires a été menée et a permis l'élaboration d'un ambitieux plan d'action qui présente, autour de 9 thématiques, 25 objectifs et 67 actions pour agir concrètement.

Le plan d'action est consultable sur metz.fr.

Les piliers d'une Ville amie des aînés :

1. Espaces extérieurs et bâtiments
2. Transports et mobilité
3. Habitat
4. Information et communication
5. Lien social et solidarité
6. Culture et loisirs
7. Participation citoyenne et emploi
8. Autonomie, services et soins
9. Transition écologique



Label Platine pour Metz!

Le RFVAA a créé en 2021, un label « AMI DES AÎNÉS » pour valoriser les dynamiques territoriales et accompagner les acteurs locaux dans une démarche d'amélioration continue. Metz est la toute première ville à avoir obtenu, fin 2022, le label « Ami des Aînés » niveau platine, la plus haute distinction possible pour un territoire! Cette labellisation valorise tout le travail engagé autour de la politique seniors, et récompense notre ville pour sa dynamique partenariale et son engagement fort et de qualité pour la prise en compte des seniors sur notre territoire.



Conseil des seniors

Le Conseil des seniors de la Ville de Metz est installé pour la période 2021-2026. Présidé par le Maire de Metz, il est composé de 55 membres, qui sont âgés au minimum de 65 ans ou plus, résident à Metz et déchargés de toute obligation professionnelle. Le Conseil des seniors est une instance consultative qui permet d'une part aux seniors messins de jouer un rôle actif dans la vie locale, et d'autre part, de mener des actions appropriées et adaptées aux besoins des seniors. Les élus municipaux ou le Centre Communal d'Action Sociale peuvent ainsi s'entourer des conseils de leurs aînés et recueillir leur avis sur les projets et décisions intéressant la municipalité.

L'action du Conseil des seniors porte principalement sur les thèmes développés dans le cadre de la démarche du Réseau Francophone Ville Amie des Aînés. Il contribue à la réflexion et à la réalisation concrètes du plan d'action « Metz, Ville amie des aînés ». Ses membres travaillent au sein de quatre groupes de travail thématiques :

- Habitat, mobilité et espaces extérieurs ;
- Culture et loisirs ;
- Solidarité, citoyenneté et autonomie ;
- Information et communication.

Des intervenants extérieurs peuvent être associés ponctuellement aux groupes de travail afin de favoriser la réflexion.

Deux réunions plénières annuelles permettent de présenter l'avancement de leurs travaux et de définir en concertation les actions à mettre en œuvre.

Par son implication, son expertise et ses actions, le Conseil des seniors contribue à l'amélioration de la qualité de vie des seniors messins.



Messins solidaires

Ce dispositif gratuit, mis en place par la Ville de Metz, met en relation des bénéficiaires et des bénévoles proposant différentes interventions dont les sorties (marche, rendez-vous, sorties culturelles, etc...)

Pour plus d'informations, se reporter à la page 46.

S'engager bénévolement

Metz encourage les actions citoyennes et bénévoles réalisées tant par les associations que par les habitants eux-mêmes, et qui favorisent le renforcement du lien social. Les seniors contribuent au développement d'instances de dialogue et de partage, à la transmission des savoir-faire et savoir-être de chacun et à la construction collective de la cité. Découvrez dans cette rubrique un panel de missions et d'espaces d'engagement à la carte.

L'engagement contre l'isolement des personnes âgées

La Ville de Metz et son CCAS ont fait de la lutte contre l'isolement relationnel un axe majeur de leur intervention. En effet, à Metz comme ailleurs, il existe des personnes âgées isolées qui peuvent avoir besoin, à un moment donné, de notre solidarité. Plusieurs solutions existent pour vous engager !

Le dispositif Âg'écoute

Des bénévoles formés à l'écoute et à l'entretien téléphonique appellent les personnes inscrites pour prendre de leurs nouvelles, partager un moment d'échange, parler de sujets qui les intéressent : actualité, vie locale, jardinage, cuisine...

Pour plus d'informations, se reporter à la page 47.

Le dispositif Messins solidaires

Favoriser les rencontres et la solidarité entre générations, mais aussi tout simplement faciliter l'entraide entre voisins de tous âges, voici les objectifs du dispositif « Messins solidaires », proposé par le CCAS de la Ville de Metz.

Pour plus d'informations, se reporter à la page 46.



L'engagement bénévole des missions de service public

La Ville de Metz souhaite tisser un réseau de collaborateurs volontaires notamment pour s'investir bénévolement lors de grandes manifestations sportives et culturelles. Toutes les bonnes volontés y seront accueillies avec plaisir par les organisateurs.

Participez en tant que bénévole aux Festivités de la Mirabelle qui se déroulent en août chaque année !

Coordination des animations, accueil des artistes, accueil du public dans les lieux d'animations, placement des acteurs des divers marchés...

Inscription :
Service action culturelle
de la Ville de Metz
au 03 87 55 52 85

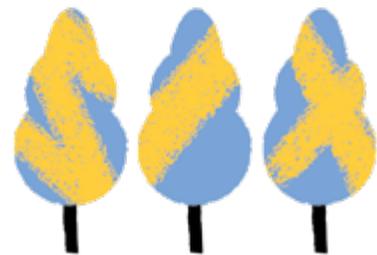
Devenez ambassadeur des Journées européennes du Patrimoine !

La Ville de Metz lance un appel aux personnes volontaires pour participer à l'accompagnement des visiteurs lors de ces journées. Soyez les premiers ambassadeurs du patrimoine de notre ville et devenez guide médiateur bénévole pour les Journées européennes du Patrimoine.

En faisant connaître les bâtiments emblématiques de notre ville, vous aiderez à la valorisation d'un patrimoine architectural de premier plan.



Inscription :
Service patrimoine culturel
de la Ville de Metz
au 03 87 55 54 98



Transports & mobilité



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,
réaliser des démarches administratives, se promener,
aller au cinéma, rendre visite à des proches...
Les prestataires de services doivent bénéficier
obligatoirement d'un agrément qualité.

Solutia Metz

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

Âge D'or Services / Moselle Serv

5 rue du Général Franiatte
57950 Montigny-lès-Metz
→ 03 55 94 39 70
→ accueil-metz@agedorservices.com

Familles rurales

5 rue des Étangs
57420 Solgne
→ 03 87 65 47 54
→ sad@moselle.famillesrurales.org

Ameva / Groupe Destia

8 rue Graham Bell
57070 Metz
→ 03 87 20 04 62
→ metz.ameva@destia.fr

Emploi familiaux de la Moselle

2 rue Thomas Edison
57 070 Metz
→ 03 87 37 77 00
→ contact@efm57.fr

SNCF / Accès Plus

ACCÈS PLUS est un service d'aide à monter
et descendre du train sans limite d'âge.
La carte d'invalidité n'est pas obligatoire.
Service gratuit

Gare de Metz

SNCF → 36 35 → « services » → « accès plus »

AMAPA / AVEC

9 rue du Grand Cerf
57000 Metz
→ 03 87 69 04 05
→ saad.metz.assistant@avec.fr

VITAME (Alliance Autonomie)

86B rue Jean Burger
57070 Saint-Julien-lès-Metz
→ 03 87 18 06 59
→ metz@vitame.fr
→ vitame-metz.fr



AGIRC ARRCO « Sortir plus »

Vous avez 80 ans et plus, vous éprouvez des difficultés
à vous déplacer pour aller chez le coiffeur, retrouver
des amis, faire vos courses, voir des spectacles...

À votre demande, votre caisse complémentaire met
à votre disposition son service pour vous accompagner,
à pied ou en voiture.

- Avant d'organiser votre sortie, vous vous inscrivez
au dispositif « Sortir plus »
- Après cette inscription, un compte à votre nom
vous sera ouvert avec une somme allouée de 450 €
- Vous n'avancez plus de frais
- Les factures sont envoyées à votre caisse
complémentaire qui puisera sur les 450 € alloués

Les sorties doivent être demandées
48h à l'avance minimum.

Pour tout renseignement, vous pouvez
contacter un conseiller au 0971 09 09 71
(prix d'un appel local depuis un poste fixe).

Cartes facilitant les déplacements

La carte mobilité inclusion de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

La carte mobilité inclusion 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 invalidités, de priorité et de stationnement
qui demeurent valables jusqu'à leur date d'expiration
et, au plus tard, jusqu'au 31 décembre 2026.

La carte mobilité inclusion (CMI) comporte une ou plusieurs mentions
en fonction de vos besoins et de votre situation.

→ **Mention « Priorité pour personnes handicapées »**
Cette mention permet d'obtenir une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les 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 « Invalidité »**

La CMI « Invalidité » est accordée sous conditions, si votre perte d'autonomie est importante.

Elle offre les mêmes avantages que la CMI « Priorité » avec en plus :

- Les dispositions relatives à l'obligation d'emploi des travailleurs handicapés ;
- Divers avantages fiscaux, pour vous-même (par exemple : bénéficiaires sous conditions d'une demi-part supplémentaire pour le calcul de l'impôt sur le revenu) ou vos proches (par exemple : être considéré comme étant à charge du contribuable qui vous accueille sous son toit).
- Différents avantages commerciaux accordés, sous certaines conditions, notamment 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.

→ **« Cécité »**

si votre vision centrale est inférieure à 1/20^e de la normale après correction.

→ **La mention « Stationnement »**

Cette mention donne le droit à son titulaire ou à la personne qui l'accompagne de stationner gratuitement et sans limite de durée sur toutes les places de stationnement public, sur la voirie en surface (mais pas dans les parkings privés).

Le porteur de la carte peut être le conducteur ou le passager.

Les maires peuvent, sur leur commune, limiter le droit de stationnement gratuit sur la voirie, mais pas moins de douze heures.

**Maison Départementale
des Personnes Handicapées
(MDPH)**

1 rue Claude Chappe

57076 Metz

→ 03 87 21 83 00

→ mdph57.fr



L'Eurométropole de Metz vous transporte

La carte SimPLICITÉS – LE MET'

Grâce à la carte SimPLICITÉS, vous pouvez :

- recharger votre abonnement LE MET', acheter des titres occasionnels mais aussi des abonnements d'autres réseaux de transport partenaires ;
- circuler entre les gares TER du périmètre urbain de l'Eurométropole de Metz ;
- avoir un tarif préférentiel VELOMET' dès lors que vous avez un abonnement de transport chargé sur votre carte SimPLICITÉS.

Votre carte est personnelle. Elle est à valider à chaque montée dans un bus ou un METTIS, y compris en correspondance. Son prix est de 5€.

Où recharger votre carte SimPLICITÉS ?

Vous pouvez recharger votre carte SimPLICITÉS dans l'ensemble des points de vente LE MET', aux distributeurs de tickets et sur la boutique de vente en ligne avec paiement sécurisé.

→ Seniors 65 ans et +

Abonnement reconduit automatiquement tous les mois

→ 18,30 €

avec un prélèvement tous les 10 du mois

L'abonnement permanent est un abonnement mensuel conclu pour une durée minimale de 12 mois. Votre abonnement est reconduit automatiquement tous les mois : pas de file d'attente et des tarifs plus avantageux !

→ Mensuel

Voyages illimités pendant un mois calendaire

→ 21,50 €

Nécessité de présenter un justificatif de domicile dans une commune de l'Eurométropole de Metz, datant de moins de 3 mois (facture de téléphone, électricité, gaz...)

Information :

→ lemet.fr

ACCELIS: le service de transport de personnes à mobilité réduite

Plus qu'une nécessité, pouvoir se déplacer est un droit. C'est pour cette raison que l'Eurométropole de Metz a décidé de rendre le réseau LE MET' accessible au plus grand nombre. Cette accessibilité se traduit par la mise en place de tarifs adaptés, mais aussi par des aménagements urbains et l'équipement des véhicules.

→ 1 voyage: 3,10 €

→ 10 voyages: 26,30 €

« Accompagnants » sur le réseau
Les titulaires d'une carte mobilité inclusion (CMI) peuvent faire établir une carte utilisable par leurs accompagnateurs lors de leurs voyages sur le réseau LE MET' (hors ACCELIS, dans la limite d'un accompagnateur par voyage).

→ 1 voyage « Inclusion »: 0,80 €

→ 10 voyages « Inclusion »: 7,60 €

→ Mensuel « Inclusion »: 22,50 €

Accompagnant Inclusion : gratuit
Délivrée au nom du PMR pour son accompagnant si l'inscription « Besoin d'un accompagnant » est mentionnée sur la carte CMI.

Présenter la carte mobilité inclusion lors des contrôles et pour bénéficier du tarif accompagnant.



Navette 83 City et Navette 81 City

Conscients du nombre de clients ayant des difficultés à marcher, l'Eurométropole de Metz et le réseau LE MET' ont souhaité offrir une alternative en mettant en place la N83 City et plus récemment la N81 City.

Ce sont des minibus électriques gratuits qui desservent la Ville de Metz au plus près des commerces. Pour prendre place à bord des navettes, il vous suffit de faire signe au chauffeur.

La N83 dessert

→ la rue des Clercs,
→ en Fournirue,
→ place de la République,
→ place Saint-Louis,
→ la rue de la Tête d'Or,
→ la gare,
→ le Centre Pompidou-Metz...

→ la Préfecture,
→ la place Moreau,
→ la place Valladier,
→ le Pontiffroy,
→ la colline Sainte-Croix...

Du lundi au samedi de 7h à 20h
Pas les dimanches et jours fériés

La N81 dessert

→ la place d'Armes,
→ la place de Chambre,

Pour tous renseignements :

→ lemet.fr

→ 0 800 00 29 38 (service et appel gratuits)

SNCF: déposer minute à la gare

20 places de stationnement en déposer minute sont à votre disposition à l'avant et à l'arrière de la gare de Metz.

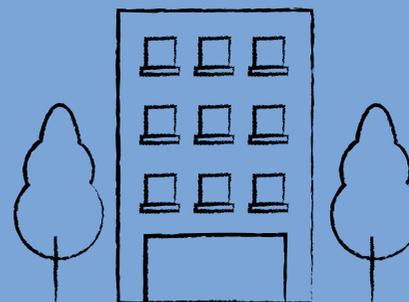
Ces aménagements vous permettent d'accueillir ou de déposer vos proches, de charger ou décharger vos bagages. Durant les 30 minutes de stationnement autorisées, le conducteur doit rester à proximité du véhicule.

Pour des stationnements plus longs, profitez des premières minutes gratuites dans l'un des parkings situés à proximité. Le secteur est soumis à un dispositif de vidéooverbalisation.

SNCF → 36 35



Services de proximité



Les services dans votre mairie de quartier

Les agents de votre mairie de quartier vous accueillent sur rendez-vous pour :

- Dépôt de demande de passeport et de carte nationale d'identité, retrait des titres ;
- Extraits et copies intégrales d'actes d'état-civil : actes de naissance, de mariage, de décès, demande de duplicata de livret de famille, certificat de concubinage, certificat de vie, certificat de bonne vie et moeurs ;
- Formalités administratives ;
- Inscription sur les listes électorales ;
- Changement d'adresse ;
- Légalisation de signature ;
- Attestation d'accueil ;
- Certificat d'hébergement, attestation de domicile ;
- Signalement d'objets trouvés/perdus ;
- Délivrance du Pass Avant'âges et du colis de fin d'année ;
- Mise à disposition de formulaires : certificat d'immatriculation de véhicules, opération tranquillité vacances, demandes d'enlèvements de graffitis, demande de stationnement pour déménagement et/ou travaux, demande de jardins familiaux. Vous y trouverez aussi des réponses à vos questions concernant le cadre de vie : urbanisme, parcs, jardins et espaces naturels, propreté urbaine (distribution de canipoches), travailleurs transfrontaliers, petite enfance...

Pour prendre rendez-vous :

- Au guichet de votre mairie de quartier
- Sur internet : metz.fr/demarches
- Par téléphone : Allo Mairie 0 800 891 891 (appel et service gratuit)

Retrait des titres

Vous pouvez vous présenter sans rendez-vous pour retirer votre pièce d'identité dans la mairie où elle a été établie :

- du lundi au jeudi de 8h à 8h30 et de 13h à 13h30
- le vendredi de 8h à 8h30



Hôtel de Ville

1 place d'Armes
J. F. Blondel BP 21025
57036 Metz cedex 1
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)

Du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 13h à 17h
Fermé les jours fériés
Uniquement sur rendez-vous

Mairie de quartier du Sablon

4-6 rue des Robert 57000 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ 03 87 55 59 08
→ mqsablon@mairie-metz.fr

Du lundi au jeudi
de 8h à 12h et de 13h à 17h
Le vendredi de 8h à 12h
Fermée les jours fériés
Uniquement sur rendez-vous

Les permanences sur rendez-vous dans votre mairie de quartier

Agence Locale de l'Énergie et du Climat du Pays Messin (ALEC)

Le vendredi, toutes les 9 semaines,
de 9h à 12h

Prendre rendez-vous
→ 03 87 50 82 21
→ info@alec-paysmessin.fr
→ alec-paysmessin.fr/contact

CARSAT

Le mercredi de 8h à 12h

Prendre rendez-vous
→ 3646 (numéro gratuit)
→ 03 87 39 04 63
→ service-social.metz@carsat.am.fr

Conseillers numériques

Le lundi de 13h à 17h (semaine paire uniquement) et le jeudi de 8h à 12h

Prendre rendez-vous du mardi au vendredi matin entre 10h et 12h ou s'adresser au guichet en mairie de quartier

Relais Petite Enfance

Le mercredi de 14h à 17h selon calendrier disponible sur metz.fr (10 permanences par an)
Accès libre sans rendez-vous

Mission Emploi et Insertion de la Ville de Metz

Le 2^e mardi du mois de 8h à 12h

Prendre rendez-vous
→ 03 87 55 51 01
→ emploi-insertion@mairie-metz.fr

Syndicat des Eaux de la Région Messine (SERM)

2 permanences en période de facturation, le jeudi de 13h à 16h

Les modalités et dates des permanences sont indiquées sur les factures

Conciliateur de justice

Le 1^{er} mardi du mois, de 14h30 à 17h
Prendre rendez-vous en s'adressant au guichet de la mairie de quartier ou en contactant
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)

Des interlocuteurs à votre écoute

Votre adjointe de quartier, Anne Stémart, se tient à votre disposition sur rendez-vous. Le responsable de votre mairie de quartier, Jean-François Desinde, est à votre disposition pour toute demande.

Mairie de quartier de la Patrotte Metz-Nord

76 avenue de Thionville
57050 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ 03 87 55 59 02
→ mqpatrotte@mairie-metz.fr

Du lundi au jeudi
de 8h à 12h et de 13h à 17h
Le vendredi de 8h à 12h
Fermée les jours fériés
Uniquement sur rendez-vous

Les permanences sur rendez-vous dans votre mairie de quartier

Agence Locale de l'Énergie et du Climat du Pays Messin (ALEC)

Le vendredi de 9h à 12h, salle Le Château
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 50 82 21
→ info@alec-paysmessin.fr
→ alec-paysmessin.fr/contact

Comité Local Autonome pour le Logement des Jeunes (CLALJ)

Le mardi de 14h15 à 16h30, deux fois par mois
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 69 04 18

Mission Locale

Le vendredi de 8h à 12h, 1^{er} étage
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 21 17 17

Relais Petite Enfance

Le jeudi de 14h à 17h, 1^{er} étage
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 55 84 87
→ sroger@mairie-metz.fr

Service Emploi et Insertion de la Ville de Metz

Deux lundis par mois de 8h à 12h, 1^{er} étage
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 55 51 01
→ emploi-insertion@mairie-metz.fr

Syndicat des Eaux de la Région Messine (SERM)

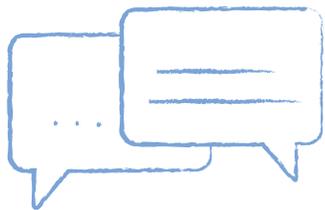
→ 2 permanences en période de facturation le mercredi de 9h à 12h, 1^{er} étage
→ Les modalités de rendez-vous et dates des permanences sont indiquées sur les factures

Conciliateur de justice

Le 2^e mercredi du mois
Prendre rendez-vous :
→ 06 73 03 17 11

Des interlocuteurs à votre écoute

Votre adjoint de quartier, Ferit Burhan, se tient à votre disposition sur rendez-vous. La responsable de votre mairie de quartier, Françoise Scarpelli, est à votre disposition pour toute demande.



Mairie de quartier de Plantières-Queuleu

1 rue du Roi Albert
57070 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891 (appel et service gratuits)
→ 03 87 55 59 07
→ mqqueuleu@mairie-metz.fr

Du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h à 17h
Le vendredi de 8h à 12h
Fermée les jours fériés
Uniquement sur rendez-vous

Les permanences sur rendez-vous dans votre mairie de quartier

Agence Locale de l'Énergie et du Climat du Pays Messin (ALEC)

Prendre rendez-vous :
→ 03 87 50 82 21
→ info@alec-paysmessin.fr
→ alec-paysmessin.fr/contact

CARSAT

Prendre rendez-vous :
→ 03 87 39 04 64

Conseillers numériques

Lundi (semaine paire) de 13h à 17h
→ Prendre rendez-vous du mardi au vendredi matin entre 10h et 12h ou s'adresser au guichet en mairie de quartier

Mission Locale du pays Messin

Prendre rendez-vous :
→ 03 87 21 17 17

Service Emploi et Insertion de la Ville de Metz

Prendre rendez-vous :
→ 03 87 55 51 01
→ emploi-insertion@mairie-metz.fr

Syndicat des Eaux de la Région Messine (SERM)

→ 2 permanences en période de facturation
→ Les modalités de rendez-vous et dates des permanences sont indiquées sur les factures

Des interlocuteurs à votre écoute

Vos adjointes de quartier, Laurence Molé-Terver (Queuleu/Côteaux de la Seille) et Stéphanie Changarnier (Plantières), se tiennent à votre disposition sur rendez-vous.
La responsable de votre mairie de quartier, Deana Fouquet, est à votre disposition pour toute demande.

Mairie de quartier de Bellecroix – les Bordes

13 rue de Toulouse
57070 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891 (appel et service gratuits)
→ 03 87 55 59 03
→ mqbellecroix@mairie-metz.fr

Du lundi au mercredi de 8h à 12h et de 13h à 17h
Le jeudi de 11h à 19h
Le vendredi de 8h à 12h
Fermée les jours fériés
Uniquement sur rendez-vous

À la suite des incidents survenus au mois de juillet 2023, la mairie de quartier de Bellecroix est temporairement délocalisée à la bibliothèque de Bellecroix, au 13 rue de Toulouse. Les permanences sur rendez-vous sont suspendues.

Des interlocuteurs à votre écoute

Vos adjoints de quartier, Patricia Arnold (Bellecroix) et Guy Reiss (les Bordes) se tiennent à votre disposition sur rendez-vous.
Le responsable de votre mairie de quartier, Thomas Gégout, est à votre disposition pour toute demande.

Mairie de quartier de Borny

4 boulevard de Provence
57070 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891 (appel et service gratuits)

À la suite des incidents survenus au mois de juillet 2023, la mairie de quartier de Borny est temporairement fermée.

Mairie de quartier de Devant-lès-Ponts

15 chemin sous les Vignes
57050 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891 (appel et service gratuits)
→ 03 87 55 59 26
→ mqdlp@mairie-metz.fr

Du lundi au jeudi de 8h à 12h et de 13h à 17h
Le vendredi de 8h à 12h
Fermée les jours fériés

Les permanences sur rendez-vous dans votre mairie de quartier

Agence Locale de l'Énergie et du Climat du Pays Messin (ALEC)

Le vendredi matin
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 50 82 21
→ info@alec-paysmessin.fr
→ alec-paysmessin.fr/contact

Mission Locale

Le mercredi matin,
toutes les deux semaines
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 74 56 40

Service Emploi et Insertion de la Ville de Metz

Deux lundis par mois, de 13h30 à 17h
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 55 51 01
→ emploi-insertion@mairie-metz.fr

Des interlocuteurs à votre écoute

Votre adjointe de quartier, Jacqueline Schneider, se tient à votre disposition sur rendez-vous.
La responsable de votre mairie de quartier, Valérie Thomas, est à votre disposition pour toute demande.

Mairie de quartier de la Grange-aux-Bois

5 rue du Cuvion,
centre commercial de l'horloge
57070 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ 03 87 55 59 10
→ mqgrange@mairie-metz.fr

Du lundi au jeudi de 8h à 12h
et de 13h à 17h
Le vendredi de 8h à 12h
Fermée les jours fériés

Les permanences sur rendez-vous dans votre mairie de quartier

Agence Locale de l'Énergie et du Climat du Pays Messin (ALEC)

Le vendredi de 9h à 12h
(1 permanence tous les deux mois)
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 50 82 21
→ info@alec-paysmessin.fr
→ alec-paysmessin.fr/contact

CARSAT

Le jeudi de 13h15 à 17h
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 39 04 60
→ service-social.metz@carsat-am.fr

Mission Locale

Le mardi de 14h à 17h
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 74 56 40
→ noemie.colling@mlpm.fr

Les permanences sans rendez-vous dans votre mairie de quartier

Relais Petite Enfance

1 permanence par mois
Renseignements :
→ 03 87 55 59 10

Service Emploi et Insertion de la Ville de Metz

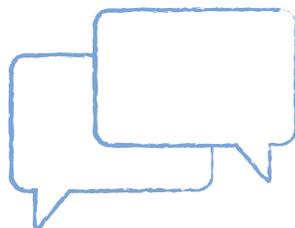
1 permanence par mois
Renseignements :
→ 03 87 55 59 10

Syndicat des Eaux de la Région Messine (SERM)

Les modalités et dates des permanences
sont indiquées sur les factures

Des interlocuteurs à votre écoute

Votre adjointe de quartier, Isabelle Lux, se tient à votre disposition sur rendez-vous les mercredis de 15h à 16h30 en mairie de quartier.
La responsable de votre mairie de quartier, Karine Tereygeol-Leveille, est à votre disposition pour toute demande.



Mairie de quartier de Magny

14, rue Jean d'Apremont
57000 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ 03 87 55 59 40
→ mqmagny@mairie-metz.fr

Du lundi au jeudi de 8h à 12h
et de 13h à 17h
Le vendredi de 8h à 12h
Fermée les jours fériés
Uniquement sur rendez-vous

Les permanences sur rendez-vous dans votre mairie de quartier

Agence Locale de l'Énergie et du Climat
du Pays Messin (ALEC)
Le mardi, toutes les 9 semaines,
de 9h à 12h
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 50 82 21
→ info@alec-paysmessin.fr
→ alec-paysmessin.fr/contact

Conseillers numériques

Le lundi (semaine paire) et le mardi
de 13h à 17h et le vendredi de 8h à 12h
Prendre rendez-vous : du mardi au vendredi
matin entre 10h et 12h ou s'adresser
au guichet en mairie de quartier



Mission Locale

Le mercredi (semaine paire) de 14h à 17h
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 21 17 17

Service Emploi et Insertion de la Ville de Metz

Le 3^e jeudi du mois de 14h à 17h
Prendre rendez-vous :
→ 03 87 55 51 01
→ emploi-insertion@mairie-metz.fr

Syndicat des Eaux de la Région Messine (SERM)

Le jeudi de 9h à 12h : 2 permanences
en période de facturation
Les modalités de rendez-vous et dates
des permanences sont indiquées sur
les factures

Des interlocuteurs à votre écoute

Votre adjointe de quartier, Anne Stémar, se tient à votre disposition sur rendez-vous.
Le responsable de votre mairie de quartier, Arnault Martin, est à votre disposition pour toute demande.



Guichet France services

La mairie de quartier de Bellecroix et le guichet France services sont à nouveau ouverts à proximité, au sein de la bibliothèque de Bellecroix, 13 rue de Toulouse. Le guichet France services vous permet d'accéder aux principaux organismes de services publics nationaux.

Le programme France services déploie un réseau de services publics sur l'ensemble du territoire français, afin de permettre aux usagers de procéder aux principales démarches administratives du quotidien dans un seul et même lieu.

Des services accessibles sur rendez-vous :

- Agence Nationale des Titres sécurisés ;
- Caisse d'Allocations Familiales (CAF) ;
- Caisse nationale d'assurance maladie (Sécurité sociale) ;
- Pôle emploi ;
- La Poste ;
- Services des impôts et de la Direction Générale des Finances Publiques (DGFIP) ;
- Ministères de l'Intérieur et de la Justice ;
- Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) ;
- Mutualité Sociale Agricole (MSA)

Lundi, mardi, mercredi
et vendredi de 8h à 12h
Jeudi de 11h à 19h

Pour prendre rendez-vous :
Au guichet France services
→ 03 87 55 54 81



Centre Communal d'Action Sociale

Acteur majeur de la politique sociale municipale, le CCAS est un établissement public communal régi par le Code de l'Action Sociale et des Familles. À Metz, il intervient principalement en direction des personnes se reconnaissant d'une difficulté sociale et des seniors. Le CCAS oeuvre au quotidien auprès d'un public nombreux, touchant les habitants de tous les quartiers, de toutes conditions et d'horizons divers. Face aux réalités de la société et soucieux de l'essor de la cité, il accomplit ses missions pour répondre mieux encore aux nouveaux besoins des habitants dans le cadre d'une politique fondée sur la solidarité et conduite en cohérence avec la volonté municipale du « bien vivre ensemble ».

Le public messin y est conseillé, orienté ou directement pris en charge par des professionnels qualifiés.

Le CCAS est le gestionnaire direct de services d'aide et d'accompagnement à la population, de résidences autonomes pour personnes âgées et apporte également son soutien actif à de nombreuses associations locales.

Sous l'égide de son Conseil d'Administration et présidé par le Maire, il anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune, en liaison étroite avec les institutions publiques et privées.

Le CCAS procède annuellement à une analyse des besoins sociaux de l'ensemble de la population et notamment de ceux des familles, des jeunes, des personnes âgées, des personnes handicapées et des personnes en difficulté.

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

Du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 13h30 à 16h30

Police nationale

Hôtel de police

6 rue Belle Isle
BP 41072
57036 Metz Cedex
→ 03 87 16 17 17

Police municipale

Hôtel de police municipale

57-59 rue Chambière
57000 Metz
→ 03 87 55 84 84

Lutte contre les bruits de voisinage

Les bruits de voisinage sont réglementés par le Code de la santé publique (articles 1336-1 à 1336-16). Ce code distingue trois catégories de bruits de voisinage :

- Les bruits liés au comportement d'une personne, d'une chose dont elle a la garde ou d'un animal placé sous sa responsabilité ;
- Les bruits provenant des chantiers ;
- Les bruits provenant des activités professionnelles ou activités sportives, culturelles ou de loisir, organisées de façon habituelle.

Le Code de la santé publique permet de sanctionner « les bruits portant atteinte à la tranquillité du voisinage ou à la santé de l'homme » à tout moment de la journée.

Opération Tranquillité Vacances

L'Opération Tranquillité Vacances permet de lutter contre les cambriolages des habitations en cas d'absence prolongée durant les vacances scolaires. Les Messins peuvent solliciter la surveillance de leur domicile par les polices nationale et municipale qui allient leurs compétences. Les Messins qui souhaitent bénéficier de l'Opération Tranquillité Vacances doivent compléter une fiche de renseignements, à récupérer auprès des commissariats ou des mairies de quartier. Celle-ci doit être déposée, au plus tard quatre jours avant le départ, aux bureaux d'accueil de l'Hôtel de Police, de l'Hôtel de Ville, de la police municipale, ou bien dans les commissariats de secteur (Sablon, Borny, Woippy) et mairies de quartier. Les polices effectuent des passages fréquents aux habitations indiquées et déposent à chaque vérification un avis dans les boîtes aux lettres. Les éventuelles anomalies constatées font l'objet de rapports adressés à la Direction Départementale de la Sécurité Publique. Cette mission va au-delà de la simple patrouille de surveillance puisqu'elle permet d'établir un contact privilégié avec les Messins. Forte de son succès, l'Opération Tranquillité Vacances a été, depuis 2010, étendue à l'ensemble des vacances scolaires de l'année.

Bureau des objets trouvés

La Ville de Metz dispose d'un bureau des objets trouvés dans les locaux de la police municipale. Il centralise les objets oubliés ou égarés dans les lieux publics ou les dépendances accessibles à tous d'un immeuble privé, les transports en commun à l'exception de la SNCF, les magasins de commerce, les cafés et jardins publics ainsi que dans les établissements recevant du public. Le service réceptionne également les objets trouvés par les taxis ou à l'Hôtel de Police. Tout petit objet peut être réceptionné (parapluie, lunettes, portefeuille, clés, sac, téléphone portable, bijoux, livres, etc.), de même que les numéraires et les pièces administratives. Le service conserve les objets déposés plus ou moins longtemps, selon leur valeur reconnue. Cela peut varier d'un mois à un an et demi. Au-delà de ces délais, si les objets n'ont pas été restitués ou détruits, ils sont alors transmis à l'administration des domaines pour être vendus aux enchères.

57 rue Chambière 57000 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
Du lundi au vendredi de 8h15 à 12h15
et de 14h15 à 17h15

Fourrière animale

L'Eurométropole de Metz assure la compétence «Fourrière animale», c'est-à-dire qu'elle gère la capture des chiens et chats errants ou abandonnés sur la voie publique, dans ses 46 communes avec ses propres personnels et matériels.

Comme l'ensemble du Pôle Environnement-Déchets, la fourrière se trouve au Centre Technique Communautaire – rue de la Mouée, ZAC de la Petite Voëvre à Metz. L'Eurométropole de Metz a passé une convention avec des vétérinaires qui l'assistent pour les soins courants aux animaux et les interventions particulières.

Renseignements
→ 03 87 20 10 10



Signaler une anomalie sur le domaine public

Pour des espaces verts entretenus, des allées propres, des façades sans graffiti, vous pouvez télécharger l'application « Ville de Metz ». Disponible gratuitement sur l'App Store et Google Play, cette application vous permet de signaler toutes anomalies constatées sur le domaine public. Depuis votre téléphone, alertez instantanément, en quelques clics, les services de la Ville et de la Métropole concernés. Un signalement qui s'effectue en 4 étapes simples, facilitant ainsi vos échanges et votre lien avec les services :

- Identification de la catégorie (éclairage public, mobilier urbain, tag...)
- Localisation
- Description du problème (possibilité d'ajouter une photo)
- Coordonnées

Un code vous est transmis afin de suivre l'état d'avancement de votre demande. Au-delà de cette fonction de signalement, « Ville de Metz » est aussi une appli d'informations. Suivez toute l'actualité et l'agenda de votre ville pour ne manquer aucune sortie, ou rendez-vous sur metz.fr !



Propreté et déchets

L'Eurométropole gère la propreté et l'organisation des ramassages de déchets pour l'ensemble de la commune.

- 03 87 20 10 00
- Du lundi au vendredi de 8h à 18h
- qualitedechets@eurometropole.eu

Planning des ramassages

Metz Bellecroix

- Ordures ménagères : mercredi matin
- Recyclables : jeudi matin

Metz Borny

- Ordures ménagères : mercredi matin
- Recyclables : jeudi matin

Rue de Queuleu

- Ordures ménagères : vendredi matin
- Recyclables : mardi matin

Rue du fort de Queuleu

- Ordures ménagères : jeudi matin
- Recyclables : mercredi matin

Vallières

- Ordures ménagères : lundi matin
 - Recyclables : jeudi matin
- Les ramassages sont également assurés les jours fériés.

Déchetteries

Metz Nord (57050)

Rue de la Houblonnière

Metz Borny (57070)

Rue de la Mouée

Metz Magny (57050)

Rue Monceau

Horaires

- Lundi et jeudi de 14h à 18h30
- Mardi, mercredi, vendredi et samedi de 9h30 à 18h30
- Dimanche de 9h30 à 12h30
- Fermé les jours fériés

Information (HAGANIS)

- 03 87 34 64 60

Collectes Zéro Gaspi (Emmaüs)

De 9h30 à 17h à la déchetterie de Metz Nord le 2^e samedi du mois et le 4^e samedi du mois à Metz Magny.

Collecte des encombrants

- Objets à déposer au sol devant ou au plus près de l'habitation entre 20h la veille et 6h le jour même ;
- Bien respecter la liste des objets acceptés ;
- Ne pas gêner le passage.

Pour organiser la collecte

- 03 87 20 10 00

Pour les immeubles, c'est au bailleur d'organiser la collecte collective après avoir sollicité les habitants des logements qu'il gère.



Piscines municipales

Horaires et tarifs des piscines municipales

→ piscines-metz.fr
→ Allo Mairie 0800 891 891
(appel et service gratuits)

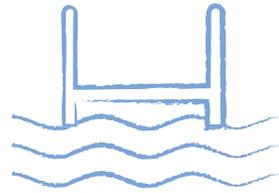
Pour plus d'informations,
se reporter à la page 39.

Bibliothèques et médiathèques

Accès libre et gratuit pour tous.
De nombreuses activités sont proposées :
expositions, rencontres d'auteur, ateliers
d'écriture, etc.

Découvrez tout le programme sur
→ bm.metz.fr
ou sur
→ metz.fr, rubrique agenda

Pour plus d'informations,
se reporter à la page 38.



Îlots de fraîcheur

Les îlots de chaleur urbains constituent un phénomène de dôme thermique que chacun ressent bien en été, notamment en période de forte chaleur : le soir, après le coucher du soleil, la température reste élevée en ville (et dans le centre des villages), alors que le milieu rural connaît un rafraîchissement progressif. Ainsi, des écarts de plus de 5 degrés peuvent parfois être observés entre un centre-ville et sa campagne environnante.

Il est possible de sortir de chez soi, pour aller au frais dans des bâtiments climatisés (centre commercial, cinéma, musée...), mais aussi près des terrains de jeux, aux abords de l'eau et dans les espaces verts arborés que vous connaissez bien :

- Plan d'eau
- Esplanade
- Canal de Jouy
- Jardin Botanique
- Fort de Queuleu
- Mont Saint Quentin...



Numérique

Docteur numérique

Consultations dans les médiathèques les jeudis après-midi

Tout public, sur inscription :

→ servicesauxpublics@mairie-metz.fr

→ Allo Mairie 0 800 891 891

(appel et service gratuits)

Avec les consultations du Docteur numérique, apprenez à être autonome et confiant dans l'utilisation des outils numériques. Posez vos questions liées à vos PC, tablettes ou smartphones. Interrogez-le sur la navigation en ligne, la confidentialité de vos données et partagez sans hésiter vos bonnes pratiques, astuces, conseils d'achats ... Spécialistes ou amateurs éclairés, n'hésitez pas à vous joindre à nous pour proposer votre aide ou votre expertise aux néophytes !

Nouvelle permanence à L'Arob@se

Quartier Pontiffroy, face à la médiathèque Verlaine, chaque jeudi entre 10h et 12h. Une permanence hebdomadaire est proposée pour vous accompagner dans le paysage numérique et vous apporter des réponses à vos questions techniques, d'usages ou même vous conseiller pour vos futurs achats.

L'assistance en ligne

Si vous ne pouvez pas vous déplacer ou si vous pensez que votre interrogation peut être résolue en échangeant par mail ou par téléphone. Le Docteur numérique vous répondra dès que possible.

Conseillers numériques

Une équipe de sept conseillers numériques est à votre disposition sur l'ensemble du territoire messin. Ils interviennent au sein des mairies de quartier, des médiathèques, au Centre Communal d'Action Sociale et à l'Hôtel de Ville.

Besoin d'un coup de « pouce » numérique ?

Votre conseiller pourra vous aider pour :

- Prendre en main un équipement informatique (smartphone, tablette, ordinateur...);
- Naviguer sur internet;
- Se familiariser avec le vocabulaire et l'environnement numérique;
- Envoyer, recevoir et gérer ses courriers électroniques;
- Découvrir l'usage du traitement de texte;
- Installer et utiliser des outils sur son smartphone;
- Ranger et stocker ses documents numériques;
- Réaliser des démarches administratives en ligne.

Prendre rendez-vous

Il suffit d'appeler, du mardi au vendredi matin entre 10h et 12h, un des numéros de téléphone suivants :

Pour la Grange-aux-Bois et Vallières

→ 07 88 50 08 93

Pour la Patrotte

→ 06 75 03 51 99

Pour Magny

→ 07 88 50 22 73

Pour Pontiffroy

→ 06 75 01 38 87

→ 07 89 02 53 50

Pour Queuleu et Metz Centre

→ 06 75 01 65 48

Pour Sablon et Borny

→ 06 75 01 38 87

→ 07 89 02 53 50

Pour l'Agora

→ 06 75 01 38 87

→ 06 75 03 51 99

Pour le CCAS

→ 06 75 01 65 48

→ 07 88 50 08 93

Pour plus d'informations :

→ 06 76 67 72 54

Les conseillers numériques vous reçoivent uniquement sur rendez-vous.

Dans les médiathèques

Agora

Vendredi de 13h à 18h

Pontiffroy (L'Arob@se)

Mercredi de 13h à 18h

Borny

Mardi de 14h à 18h

Mercredi de 14 h à 18h

Sablon

Jeudi de 14h à 18h

Dans les associations

AFEV

Mercredi de 10h à 12h

BornyBuzz

Tous les jours de 9h à 12h

Dans les mairies de quartier

Magny

Lundi (semaine paire) de 13h à 17h

Mardi de 13h à 17h

Vendredi de 8h à 12h

Queuleu

Lundi (semaine paire) de 13h à 17h

Prendre rendez-vous du mardi au vendredi matin entre 10h et 12h ou s'adresser au guichet en mairie de quartier

La Grange-aux-Bois

Un lundi sur 2 de 13h à 17h

Sablon

Lundi (semaine paire) de 13h à 17h

Jeudi de 8h à 12h

Patrotte

Mardi de 13h à 17h et jeudi de 13h à 17h

Vallières

Mercredi et jeudi de 13h à 17h

Au CCAS et à l'Hôtel de Ville

Centre Communal d'Action Sociale

Mardi et vendredi de 13h30 à 16h30

Hôtel de Ville

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 13h à 17h



Écrivains publics

Établir un courrier, remplir un formulaire, faire valoir ses droits, répondre à un courrier, comprendre le fonctionnement d'une procédure, telles sont les missions d'un écrivain au service du public.

L'Agora - Médiathèque, centre social et espace numérique

4 rue Théodore de Gargan
57050 Metz Nord la Patrotte

Permanences sur rendez-vous :
Du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 13h30 à 17h30
→ 03 87 55 83 00
→ ecrivain.public@acs-agera.fr

Pôle des Lauriers

Point justice

3 bis rue d'Anjou
57070 Metz Borny

Permanence sur rendez-vous :
Mardi et vendredi de 8h30 à 12h
→ 03 87 55 55 98
→ poledeslauriers@mairie-metz.fr

Association Franco Asiatique

AFA

8 rue de Normandie 57070 Metz Borny
Permanences sans rendez-vous :
Mardi et jeudi de 14h à 16h

Permanences sur rendez-vous :
Vendredi de 14h à 16h
→ 03 87 74 69 49
→ afa.metz@gmail.com

Centre d'Animation Sociale, Sportive et d'Insertion Solidaire CASSIS

→ 03 87 75 59 10
→ cassis.secretariat@gmail.com

Permanences sur rendez-vous :
CASSIS
11 rue de Champagne
57070 Metz Borny

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 16h30

Centre social du Petit Bois

5 rue du Dauphiné
57070 Metz Borny

Centre social Pioche

Permanences sur rendez-vous :
→ 03 87 63 72 15
→ stammy@live.fr

Centre social Pioche

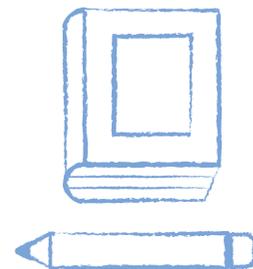
13 rue Pioche
57000 Sablon

Mardi de 14h à 17h,
mercredi et jeudi de 9h à 12h

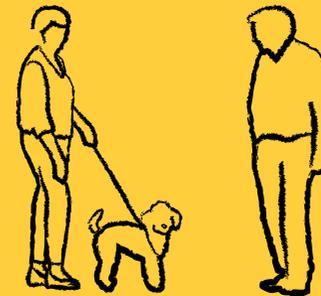
Local multipartenaires

21 rue des Marronniers
57070 Vallières

Lundi de 14h à 17h,
mardi de 9h à 12h
et mercredi de 14h à 17h



Autonomie & santé



Autonomie

Département de la Moselle

Pôle autonomie

- poleautonomiemetz-orne@moselle.fr
- moselle.fr
- mosellesenior.fr

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

Services

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

- En proposant 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
- En accompagnant 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 Metz

7 rue Sainte-Barbe
57000 Metz
→ 03 87 56 87 76

Centre Moselle Solidarités Woippy

30 avenue de Thionville
57140 Woippy
→ 03 87 34 03 46

Centre Moselle Solidarités Hagondange

13 rue de Metz
57300 Hagondange
→ 03 87 56 87 76
→ 03 87 34 03 46



Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA)

Elle est destinée aux personnes qui rencontrent des difficultés pour accomplir certains actes essentiels de la vie quotidienne (toilette, transferts, etc.). 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 en perte d'autonomie, à domicile ou en établissement ;
- n'est pas soumise à conditions de ressources, mais 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
→ moselle.fr

Pôle Autonomie Metz-Orne Centre Moselle Solidarités

7 rue Sainte-Barbe
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 à domicile et en foyers-restaurants
- Hébergement en établissement (EHPAD ou Unité de Soins Longue Durée)
- Placement familial

Renseignements

Département de la Moselle 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 pour le dépôt de dossier :

Hôtel du Département
1, rue du Pont Moreau, CS 11096
57036 Metz Cedex

CCAS

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

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 dans le besoin. Ce devoir est imposé par la loi (article 205 du Code Civil). Il s'agit 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.

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.

CCAS

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

Centre Communal d'Action Sociale

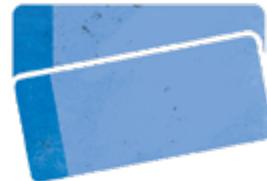
24 rue du Wad-Billy
57000 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ contact@ccas.mairie-metz.fr
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Pour plus d'informations,
se reporter à la page 73.

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.



CARSAT Alsace Moselle

19 rue du Cambout
57000 Metz
→ 09 71 10 39 60

Par courrier (pour toute instruction de dossier) :
36 rue du Doubs
67011 STRASBOURG Cedex 1
→ 09 71 10 39 60

MSA Lorraine

17 avenue André Malraux
57000 Metz
→ 03 83 50 35 00

Par courrier (pour toute instruction de dossier) :
15 Avenue Paul Doumer
54507 Vandœuvre-lès-Nancy
→ 03 83 50 35 00

Service de prestations sociales :
→ 03 83 50 35 20

Agence Nationale pour la Garantie des Droits des Mineurs

Service social Région Grand Est
110 avenue de la Fosse 23 CS50019
62221 Noyelles-sous-Lens
→ 03 21 79 48 48

CARSAT Alsace Moselle Service social

La CARSAT Alsace Moselle réalise des actions en faveur des retraités ayant besoin d'un soutien à domicile (GIR 5 – 6) socialement fragilisés.

Les aides au maintien à domicile

Les aides au maintien à domicile de la CARSAT Alsace Moselle s'inscrivent dans un panier de services au sein d'un dossier de demande dénommé « Plan d'Actions Personnalisé (PAP) – OSCAR, et nécessitant une évaluation des besoins du demandeur (conditions de ressources,

fragilité sociale, perte d'autonomie etc.) Ce dossier de demande d'aide peut être fourni par la CARSAT Alsace Moselle, le CCAS de la Ville de Metz ou le Département de la Moselle, pôle autonomie (pour plus d'informations, se reporter à la page 83) La demande est évaluée par la CARSAT. La personne âgée peut alors bénéficier d'une participation financière par la CARSAT Alsace Moselle en fonction des revenus.

Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH)

Après une évaluation, élaborée par l'assistante sociale de l'hôpital, des besoins pour un retour à domicile, la personne âgée peut bénéficier, dès sa sortie d'hospitalisation, d'une participation financière de la CARSAT Alsace Moselle, à travers un plan d'aide personnalisé, établi quelques jours avant sa sortie par l'assistante sociale de l'hôpital.

Pour plus d'informations,
se reporter à la page 96.

Complémentaire retraite

AGIRC ARRCO

Agence conseil retraite de Metz - AGIRC ARRCO

27 place Saint-Thiebault
57000 Metz
→ 0 970 660 660 (appel non surtaxé)
de 8h30 à 18h sans interruption

Pour plus d'informations,
contactez le numéro d'appel :
→ 0971 090 971

Pour plus d'informations en matière de maintien à domicile, se reporter à la page 6.

Sortir Plus

Sortir Plus permet de lutter contre l'isolement en proposant des sorties accompagnées par une personne de confiance dans le cadre de loisirs (courses, coiffeur, visites chez des parents ou amis, promenade...) ou pour se rendre à des rendez-vous médicaux.

Le diagnostic Bien chez moi

Le diagnostic Bien chez moi permet, avec l'aide d'un professionnel, d'identifier les éventuels aménagements à faire dans le logement pour le rendre plus sûr et plus confortable.

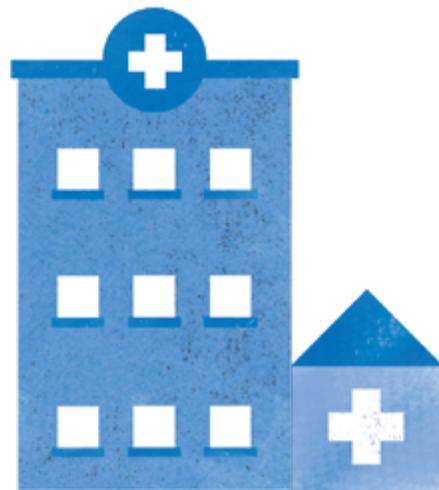
Centre d'Information Conseil et Accueil des Salariés (CICAS):

Le CICAS informe les personnes proches de l'âge de la retraite sur leurs droits à la retraite complémentaire. Il constitue également des dossiers d'évaluation pour calculer votre retraite ainsi que des dossiers de liquidation de retraite complémentaire.

27 place Saint-Thiebault
57000 Metz
→ 0 970 660 660 (Du lundi au vendredi de 8h30-18h00)
→ agirc-arrco.fr

L'aide à domicile momentanée

L'aide à domicile momentanée permet de bénéficier de services d'aide à domicile pour faire face à une difficulté passagère (retour d'hospitalisation, convalescence, absence ou indisponibilité du proche aidant).



Autonomie & santé



En cas d'urgence

Médigarde Lorraine

Si vous êtes malade et que :

- Votre cas relève de la médecine générale : appelez MEDIGARDE au 0 820 33 20 20
Le soir : du lundi au vendredi de 20h à 8h
Le weekend : du samedi 12h au lundi 8h
Les jours fériés
- Votre cas relève des urgences vitales (vie en danger, blessures graves...) : appelez le SAMU en composant le 15

INFORMATION UTILE

Chaque fois que c'est possible, le plus simple est de consulter votre médecin traitant dans la journée. Évitez d'attendre l'aggravation des symptômes pour ne pas avoir à vous faire soigner la nuit ou le week-end.

Un médecin prendra les mesures nécessaires. Quatre niveaux de réponses sont adaptés à vos besoins :

- Conseil médical en attendant l'ouverture du cabinet médical de votre médecin traitant ;
- Déplacement du patient au cabinet du médecin de garde ;
- Visite du médecin de garde auprès du malade ;
- Orientation vers un service d'urgence : ambulance, samu...



Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) de Metz et environs

CPTS de Metz et environs

- 03 72 51 03 99
- contact@cpts-metz.fr
- Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

La CPTS de Metz réunit les professionnels de santé et les acteurs du médico-social et du social de Metz et environs.

La CPTS couvre 68 communes avec une population de 268 000 habitants et 1696 professionnels de santé. L'une des principales missions de la CPTS est d'améliorer la coordination des soins.

La CPTS tient un rôle important dans la prise en charge globale des personnes âgées et apporte une réponse cohérente et adaptée à leurs besoins en favorisant la coordination des différents professionnels de santé. Pour exemple, lors de la pandémie de Covid-19, la CPTS de Metz a organisé la vaccination déportée dans les EHPADs et les résidences seniors du territoire.

Les services utiles

Médecin traitant

La CPTS de Metz propose une plateforme pour faciliter l'accès au médecin traitant. Les personnes n'ayant plus de médecin traitant déclaré peuvent solliciter la CPTS à l'adresse email medecintraitant@cpts-metz.fr. La CPTS se charge de trouver un médecin traitant au plus proche de leur domicile.

Soins non programmés

En collaboration avec l'Association de Permanence des Soins de l'Agglomération Messine (APSAM), la CPTS participe à l'organisation et au financement des soins non programmés en dehors des périodes de permanence des soins. Les médecins généralistes de Metz et de la métropole ont ainsi ouvert la Maison Médicale de

Garde (ci-après) afin d'accueillir les patients sur rendez-vous, pour des consultations les soirs et week-end, lorsque le cabinet de leur médecin est fermé.

Parcours de soins

La CPTS mène une mission d'organisation des parcours de soins.

Ces parcours permettent de renforcer la prise en charge des patients, d'éviter les ruptures de parcours et de favoriser le maintien à domicile des patients âgés, handicapés et complexes.

Un parcours spécifique portant sur le dépistage du syndrome de fragilité chez la personne âgée est en cours de construction avec des professionnels de santé, des représentants d'EHPAD (Seniors connect) et des représentants de services à domicile (ouihelp). L'objectif principal de ce parcours est de favoriser le maintien à domicile de la personne âgée avec un cercle de soin averti.

Maison Médicale de Garde

Hôpital Legouest

- (bâtiment 18 en face des urgences)
- 08 20 33 20 20
- Du lundi au vendredi de 20h à minuit
- Samedi de 9h à minuit
- Dimanche et jours fériés de 8h à minuit

INFORMATION UTILE

Contactez le 15 avant de vous rendre au service des urgences

Centre Hospitalier Régional de Metz – Thionville

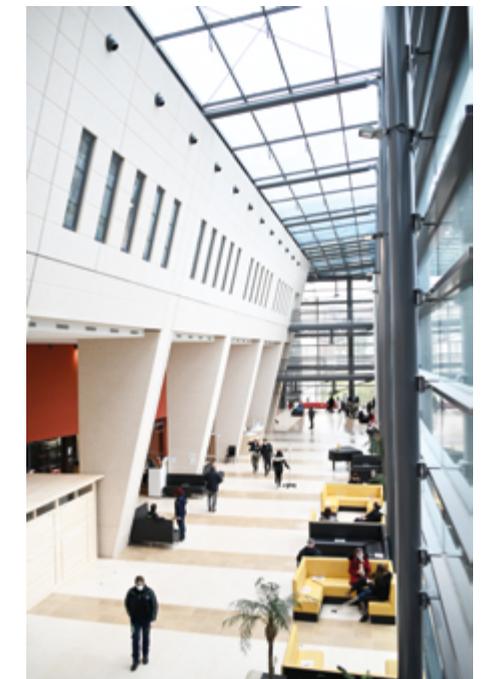
Mercy

- 1 allée du Château
- 57530 Ars-Laquenexy
- 03 87 55 31 31

Adresse postale :
CHR Metz-Thionville Hôpital de Mercy
1 allée du Château – CS 45001
57085 Metz – Cedex 03

Félix Maréchal

- 1 rue Xavier Roussel
- 57050 Metz Devant-lès-Ponts
- 03 87 55 31 31



Uneos

Le groupe Uneos est en partie constitué des Hôpitaux Robert Schuman et Belle-Isle.

Hôpital Belle-Isle

2 rue Belle-Isle
57000 Metz

Prise de rendez-vous :

→ 03 57 84 10 10 ou uneos.fr,
rubrique prise de rendez-vous.

Centre Médical de Soins Immédiats (CMSI) :
votre CMSI est le relais entre la médecine de ville et les urgences hospitalières.
Si votre situation médicale requiert un avis ou un geste technique urgent et que votre médecin traitant n'est pas disponible, le CMSI peut vous apporter une réponse appropriée.
Du lundi au vendredi de 8h30 à 19h30

Hôpital Robert - Schuman

Parvis Robert Schuman
Rue des Grands Champs
57070 Vantoux

Prise de rendez-vous :

→ 03 57 84 10 10 ou uneos.fr,
rubrique prise de rendez-vous.

Service de soins non programmés :
relais entre la ville et l'hôpital, le service de soins non programmés accueille des patients en consultation sans rendez-vous soit sur présentation spontanée soit sur recommandation de leur médecin traitant.
Ce service est composé de médecins et d'infirmiers urgentistes et dispose d'un accès privilégié aux services de biologie et d'imagerie médicale.
Du lundi au vendredi de 8h à 20h
(ouverture janvier 2024)

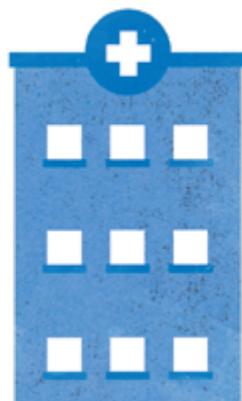
ELSAN – Hôpital Clinique Claude Bernard

97 rue Claude Bernard
57070 Metz

→ Standard : 03 87 39 66 66

→ Urgences clinique : 03 87 39 60 00

→ Urgences SOS main : 03 87 39 60 01



Accès aux soins

L'Assurance Maladie : Mission d'Accompagnement Santé

L'Assurance Maladie propose un accompagnement personnalisé pour vous permettre d'accéder à vos droits et à vos soins et pour vous aider à vous orienter dans le parcours de santé.

De nombreuses situations peuvent entraîner des difficultés pour vous faire soigner, et vous avez renoncé ou reporté la réalisation de certains soins, parce que :

- Vous ne savez pas quelles démarches réaliser ni à qui vous adresser ;
- Vous n'avez pas de complémentaire santé ou une couverture complémentaire inadaptée ;
- Vous avez du mal à obtenir un rendez-vous avec un professionnel de santé ;
- Vous devez avancer ou payer des sommes trop importantes ;
- Vous êtes isolé et avez des difficultés pour vous déplacer ;
- Vous êtes perdu dans les démarches en ligne (compte ameli, Mon espace santé...).

Les conseillers accompagnement santé de votre caisse d'Assurance Maladie sont des interlocuteurs privilégiés pour vous aider dans vos démarches. L'objectif est de trouver des solutions, vous et votre conseiller, en établissant une relation de confiance.

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de la Moselle Accueil de Metz Borny

7 rue d'Anjou
57070 Metz
→ Tél : 36 46
→ ameli.fr

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h
et de 13h45 à 16h15
Vendredi de 8h30 à 12h

Accueil ouvert uniquement
le 2^e jeudi matin du mois.
Ouvert sur rendez-vous uniquement.
Accueil téléphonique du lundi
au vendredi de 8h30 à 17h30.

La Complémentaire Santé Solidaire (C2S) avec la CPAM

Si vos ressources sont modestes, l'Assurance Maladie peut vous aider pour vos dépenses de santé avec la Complémentaire Santé Solidaire.

La Complémentaire Santé Solidaire est une aide pour payer vos dépenses de santé. Selon vos ressources :

- soit la Complémentaire Santé Solidaire ne coûte rien ;
- soit la Complémentaire Santé Solidaire coûte moins de 1€ par jour par personne.

La Complémentaire Santé Solidaire peut couvrir l'ensemble de votre foyer.

Avec la Complémentaire Santé Solidaire :

- vous ne payez pas le médecin, le dentiste, l'infirmier, le kinésithérapeute, l'hôpital, etc. ;
- vous ne payez pas vos médicaments en pharmacie ;
- vous ne payez pas vos dispositifs médicaux, comme les pansements, les cannes ou les fauteuils roulants ;
- vous ne payez pas la plupart des lunettes, des prothèses dentaires ou des prothèses auditives.

Attention, le médecin peut vous demander un dépassement d'honoraires si vous avez des demandes particulières, comme les consultations hors des heures habituelles ou des visites à domicile non justifiées.

Pour demander la Complémentaire Santé Solidaire, vous devez bénéficier de l'Assurance Maladie et ne pas dépasser la limite maximum de ressources.

Pour effectuer une demande:

- Par votre compte ameli
- Par téléphone: 3646

CPAM de Moselle - Metz

27 rue des Messageries
57000 Metz



Permanence médicale et sociale (PASS)

La PASS permet de vous aider si vous avez un problème de santé et une couverture sociale insuffisante ou absente.

- Accueil personnalisé : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 17h et mercredi de 8h30 à 13h30
- Accompagnement social : du lundi au vendredi de 8h30 à 16h
- Consultations de médecine générale gratuites : lundi et jeudi de 9h à 17h, mardi et vendredi de 14h à 17h et mercredi de 9h à 11h
- Aide psychologique : sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 8h30 à 12h15

Hôpital de Mercy

1 allée du Château
57085 Metz

Niveau 2 Zone A
→ 03 87 55 77 60

→ sec-pass-mz@chr-metz-thionville.fr



Sortie d'hospitalisation

Aide au retour à domicile après hospitalisation (ARDH)

Après une évaluation élaborée par l'assistante sociale de l'hôpital des besoins pour un retour à domicile, la personne âgée peut bénéficier, dès sa sortie d'hospitalisation, d'une participation financière de la CARSAT Alsace Moselle, à travers un plan d'aide personnalisé, établi quelques jours avant sa sortie par l'assistante sociale de l'hôpital.

Possibilité d'aide à domicile par les organismes suivants selon votre situation : mutuelle, assurance, complémentaire retraite etc.

INFORMATION UTILE

Pour toute demande d'aide pour le retour à domicile, se rapprocher de l'assistante sociale de l'hôpital.

Pour plus d'informations, se reporter à la page 17.

Prévention

Agenda des seniors

Chaque mois, des animations de prévention sont proposées par le Centre Communal d'Action Sociale.

Pour plus d'informations, se reporter à la page 36.

Pour aller plus loin :

→ pourbienvieillir.fr

→ santepubliquefrance.fr

→ pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Consultation mémoire

Pour permettre le dépistage de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées, des lieux de diagnostic de consultations mémoire sont proposés.

Hôpital Mercy CHR Metz-Thionville

1 allée du Château
57000 Metz
→ 03 87 55 38 86

Hôpital Felix Maréchal

1 rue Xavier Roussel
BP 81031 – 57000 Metz
→ 03 87 55 38 86

Unité Psychopathologie de la Personne Âgée de Metz

L'unité de Psychologie de la Personne Âgée de Metz accueille toute personne de plus de 70 ans vivant à domicile ou résidant en institution qui présente des troubles psychologiques ou psychiatriques liés au vieillissement, associés au non à des troubles cognitifs et à une perte d'autonomie.

L'UPPAM propose :

- Consultations médicales
- Accueil infirmier
- Consultation et suivi psychologique
- Visite à domicile et accompagnement psychologique de la personne âgée et des aidants
- Coordination et liaison avec l'environnement de la personne âgée
- Aide aux aidants
- Travail de liaison avec l'EHPAD de la région
- Liaison spécifique au sein du CHR Metz – Thionville
- Travail familial

UPPAM

26 rue Guynemer (rez-de-chaussée)
57950 Montigny-lès-Metz
→ 03 87 69 15 77
→ uppam-inf@ch-jury.fr
Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Matériel médical

Il s'agit de matériel destiné à favoriser et à faciliter l'accomplissement de certains actes de la vie courante. L'objectif consiste à prévenir les chutes et à développer l'autonomie de la personne âgée.

Un grand nombre d'aides techniques existent : déambulateur, lit lève-malade, fauteuil roulant, barre d'appui, siège de bain ou de douche, etc.

Centre d'Information et de Conseil sur les Aides Techniques CICAT Lorraine

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

Une équipe d'ergothérapeutes évalue les besoins, accompagne le projet d'adaptation ou toute autre recherche d'aides techniques.

Fondation Bompard - CICAT

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

Pour plus d'informations, se reporter à la page 14.



Prise en charge

Certaines aides techniques sont remboursées par l'Assurance Maladie ou sont partiellement prises en charge. Des aides financières peuvent, sous conditions de ressources, être octroyées en complément du remboursement légal, ou pour couvrir le reste à charge de la personne :

Par l'Assurance Maladie

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de la Moselle Accueil de Metz Borny

7 rue d'Anjou
57070 Metz
→ 36 46
→ ameli.fr

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h
et de 13h45 à 16h15
Vendredi de 8h30 à 12h

Accueil ouvert uniquement le 2^e jeudi
matin du mois.

Ouvert sur rendez-vous uniquement.
Accueil téléphonique du lundi au vendredi
de 8h30 à 17h30.

Par le Département de la Moselle

Direction de la politique et de l'autonomie Cellule APA

Au 28/30 avenue André Malraux
57046 Metz
→ 03 87 56 30 30

Pour plus d'informations,
se reporter à la page 84.



Connaître ses droits



Les droits retraite

Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA)

L'ASPA constitue un montant minimum de vieillesse accordée sous conditions de ressources aux personnes n'ayant pas suffisamment cotisé ou pas cotisé, aux régimes de retraite pour pouvoir bénéficier d'un revenu d'existence à l'âge de la retraite.

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

Montant de l'ASPA indicative au 1^{er} janvier 2023 :

→ Personne seule: 961,08 €
→ Couple: 1 492,08 €

Pour les personnes ayant cotisé
aux régimes de retraite:
s'adresser à la CARSAT Alsace
Moselle pour faire une demande.

CARSAT Alsace Moselle

19 rue du Cambout
57000 Metz
→ 09 71 10 39 60

Pour les personnes n'ayant pas cotisé
aux régimes de retraite:
s'adresser au Centre Communal d'Action
Sociale de Metz pour instruire la demande.

Centre Communal d'Action Sociale

24 rue du Wad-Billy
57000 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ contact@ccas.mairie-metz.fr
Du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 13h30 à 16h30

Pension de réversion

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

Le montant de la pension principale 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, s'adresser à la/les caisse(s) de retraite qui concerne(ent) votre conjoint.
Pour plus d'informations, se reporter à la page 86.

Chèque énergie

Il s'agit d'une aide au paiement des factures d'énergie du logement (électricité, gaz, fioul, bois). Il est attribué sous conditions de ressources. Si vous êtes éligible, vous recevrez automatiquement votre chèque énergie, à votre nom, par courrier chez vous (il vous est envoyé à la dernière adresse que vous avez indiquée à l'administration fiscale).

→ chequeenergie.gouv.fr
→ 0 805 204 805 (numéro vert)
Du lundi au vendredi de 8h à 20h



Mesures de protection

Toute personne dans l'impossibilité de pourvoir seule à ses intérêts en raison d'une altération, médicalement constatée, soit de ses facultés mentales, soit des facultés corporelles de nature à empêcher l'expression de sa volonté, peut bénéficier d'une mesure de protection juridique « article 425 de la loi du 5 mars 2007 ».

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.

Mesure d'accompagnement social personnalisé (Masp)

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 deux 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 81022
57036 Metz
→ accueil-metz@justice.fr
→ 03 87 56 75 00

ACTIVE Dispositif d'information et soutien aux tuteurs familiaux

2 rue Thomas Edison
→ 57070 Metz
→ 07 69 01 76 48
Du lundi au vendredi de 9h à 12h
→ infotuteurfamilial@active57.fr
→ active57.fr

Ce dispositif est entièrement gratuit. Rencontre sur rendez-vous au Tribunal judiciaire de Metz, le mardi et le vendredi selon horaire à convenir.

Aides et renseignements juridiques

Dans chaque département, la politique publique de l'accès au droit s'appuie sur le Conseil Départemental de l'Accès au Droit (CDAD), groupement d'intérêt public doté de la personnalité morale, constitué entre les différents acteurs oeuvrant pour l'accès au droit dans le département et réunissant l'État, les professionnels du droit (magistrats, avocats, notaires, huissiers de justice), les collectivités locales (Conseil départemental, association départementale des maires) et des associations spécialisées.

→ cdad-moselle.justice.fr

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.

17 place Jean Perrin
57140 Woippy
→ 03 87 18 50 67
→ mjd-metz@justice.fr
Du lundi au vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h15 à 17h

Médiation et conciliation

Elles visent à rapprocher les parties en conflit pour des litiges de la vie quotidienne ou de nature familiale. Le médiateur ou le conciliateur aide les parties à trouver et à concrétiser des accords.

Aide aux victimes

Si vous êtes victimes d'infractions pénales (agression, coups et blessures, injures, vol, racket, escroqueries...) vous pouvez recevoir une information, une écoute, un soutien moral et un accompagnement tout au long de vos démarches.

Renseignements pratiques

Vous pouvez recevoir des renseignements sur les procédures devant les différentes juridictions mosellanes de rattachement et retrait de formulaires (constitution de partie civile, demande d'aide juridictionnelle, PACS, rectification d'un acte d'état civil, déclaration de renonciation à la succession, certificat de nationalité française...).

Point-Justice de Borny

Crée au sein du Pôle des Lauriers à Borny, en partenariat avec le Tribunal Judiciaire de Metz et le CDAD de la Moselle, le Point-Justice permet de vous apporter une information de proximité sur vos droits et devoirs lorsque vous rencontrez des difficultés d'ordre juridique dans les actes de votre vie quotidienne (écrire un courrier, demander une aide juridictionnelle, comprendre une convocation au tribunal, avoir un soutien si vous êtes victime d'une infraction...). Le Point-Justice réunit en un lieu unique des professionnels du droit capables de vous informer, de vous orienter et de vous assister.

Pôle des Lauriers

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



Point-Justice au Tribunal Judiciaire de Metz

3 rue Haute-Pierre
57000 Metz
→ 03 87 76 16 00

Permanences d'avocats tous les lundis matin de 9h à 12h, dans un bureau à proximité de l'accueil du Tribunal Judiciaire. Sur rendez-vous pris au préalable au secrétariat de l'Ordre des Avocats du Barreau de Metz.

Le Défenseur des droits

Le Défenseur des droits a pour mission de veiller au respect des droits et des libertés par toute personne publique ou privée, de défendre les personnes dont les droits ne sont pas respectés, et de permettre l'égalité de toutes et de tous dans l'accès au droit.

Au niveau local, le Défenseur des droits est représenté par des délégués. Les délégués du Défenseur des droits en Moselle peuvent gratuitement examiner les problématiques et aider à trouver une solution amiable.

- En cas de problème avec une administration ou un service public, si les démarches préalables auprès de ces services pour résoudre le litige ont échoué ;
- En cas d'atteinte à des droits d'un enfant ou d'un adolescent ou si une situation met en cause l'intérêt supérieur d'un mineur ;
- En cas de discrimination subie ou constatée (différence de traitement à l'embauche, au travail, pour l'accès à un logement, à un lieu public, à des services pour des motifs interdits par la loi comme votre origine, votre handicap, votre sexe, votre orientation sexuelle...);
- En cas de comportement abusif de la part de personnes exerçant des activités de sécurité ;
- Orienter et protéger les lanceurs d'alerte.

Le Défenseur des droits, Libre réponse 71120

75342 Paris Cedex 07 (pas d'affranchissement nécessaire)
→ 09 69 39 00 00
→ cdad-moselle.justice.fr

Permanence juridique au Pôle des Lauriers

3 bis rue d'Anjou
57070 Metz-Borny
(entrée par la rue de la Picardie)
→ 03 87 55 55 98
→ poledeslauriers@mairie-metz.fr

Conciliateurs de la justice

1 mardi par mois de 8h30 à 12h,
3 mercredis et 3 jeudis par mois de 8h30 à 12h

Problèmes de voisinage, relations bailleurs-locataires, copropriété, litiges consommation, litiges entre personnes, entre commerçants.

Délégués du Défenseur des droits

Lundi et vendredi de 14h à 17h

Médiation service public, victimes de discrimination, défense des droits des enfants.

Notaires

3^e mercredi du mois de 9h à 12h

Aide et orientation dans vos démarches en relation avec les instances de justice. Consultations en matière de droit notarial.

Avocats

2^e et 4^e lundi de 9h à 12h

Aide et orientation dans vos démarches en relation avec les instances de justice. Consultations juridiques.

ADIL

2^e lundi du mois de 14h30 à 15h30

Informations liées au logement : accession à la propriété, gestion de la copropriété, rapports locatifs, assurances et garanties, aspects juridiques des contrats avec les professionnels de la rénovation...

CIDFF

Mardi de 14h à 17h

Informations juridiques : droit de la famille, droit du travail, aide aux victimes de vol, escroquerie, abus de confiance, agression physique ou sexuelle, accident de la circulation, abandon de famille.

Consommation, logement et cadre de vie (C.L.C.V.)

2 vendredis par mois de 9h à 11h

Conseils litiges locatifs (locataires/propriétaires), secteur public et privé. Règlement à l'amiable des problèmes d'impayés et des charges. Défense des consommateurs (contrats, garanties, téléphonie, internet...).

CRESUS

Mercredi de 9h à 12h

Problèmes de surendettement, microcrédit, Point Conseil Budget (accueil de personnes qui éprouvent le besoin de mieux gérer leur budget, de clarifier leur situation financière et d'améliorer leur relation avec leur banque).

DUOVIRI

2 mercredis par mois de 14h à 16h

Informations juridiques : droit de la famille, droit du travail, retraites, médiation pénale.

Écrivains publics

Mardi et vendredi de 8h30 à 12h

Rédaction de courriers ou demandes écrites diverses.

Pour plus d'informations sur les écrivains publics, se reporter à la page 82.

Familles de France

2^e et 4^e vendredi de 9h à 12h

Médiation de proximité entre les parties, soutien juridique, action de prévention vers les familles, les enfants et les adolescents.

Frontaliers Grand Est

3^e jeudi de 14h à 17h

Informations juridiques pour les travailleurs frontaliers, en matière de droit du travail, de fiscalité, et de protection sociale en Allemagne, Belgique, Luxembourg et Suisse.

Marelle

Une matinée par mois

Service d'accompagnement de l'exercice du droit de visite parents-enfants et accompagnement favorisant le maintien du lien enfant-parent incarcéré. Médiation familiale.

Avantages fiscaux

Des aides fiscales pour les personnes âgées sont possibles concernant l'impôt sur le revenu. Elles prennent la forme d'abattement, de réduction ou de crédit d'impôt.

Certaines dépenses ne peuvent se déduire du revenu mais ouvrent droit à des réductions d'impôts. C'est le cas pour :

- l'intervention à domicile ;
- les frais liés à la dépendance en hébergement ;
- les frais d'accueil d'une personne âgée ;
- l'aménagement du logement.

→ pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Numéros & adresses utiles



Urgences

Samu : 15
Police : 17
Sapeurs-pompiers : 18
Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes : 114
Alerte attentat – Alerte enlèvement : 197
Samu social : 115
Maltraitance personnes âgées : 39 77
Violences femmes info : 39 19
Enfance en danger : 119



Pharmacies de garde

RESOGARDES : 32 37
(numéro Audiotel : 0.35 € TTC/mn)
Service de nuit : tous les jours de 21h au lendemain 7h30
Se rendre au commissariat de police Hôtel de police
10 rue Belle Isle à Metz
Service de jour : dimanches et jours fériés de 7h30 à 21h



Médecin de garde

Vous êtes malade, votre cas relève de la médecine générale : appelez MEDIGARDE au
→ 0 820 33 20 20
Le soir : du lundi au vendredi de 20h à 8h
Le weekend : du samedi 12h au lundi 8h
Les jours fériés
Chaque fois que c'est possible, le plus simple est de consulter votre médecin traitant dans la journée.

Services sociaux

Département de la Moselle
Centre Moselle Solidarité et Pôle autonomie Metz
7 place Sainte-Barbe
57000 Metz
→ 03 87 56 87 76
→ moselle.fr



Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de la Ville de Metz
24 rue du Wad-Billy
57000 Metz
→ Allo Mairie 0 800 891 891
(appel et service gratuits)
→ contact@ccas.mairie-metz.fr
→ metz.fr

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
1 rue Claude Chappe
57076 Metz
→ 03 87 21 83 00
→ mdph57.fr

Pour connaître ses droits
→ mesdroitssociaux.gouv.fr

Institutions sociales

CAF Moselle
4 boulevard du Pontiffroy
57000 Metz
→ Tél : 32 30
→ caf.fr

CPAM de la Moselle
27 rue des Messageries
57000 Metz
→ Tél : 36 46
→ ameli.fr

CARSAT Alsace Moselle
19 rue du Cambout
57000 Metz
Pour l'envoi des dossiers :
36 rue du Doubs
67100 Strasbourg
→ Tél : 39 60
→ carsat-alsacemoselle.fr



AGIRC ARRCO
27 place Saint-Thiébauld
57000 Metz
→ 0 970 660 660
→ agirc-arrco.fr

Santé

Santé Publique France
→ santepubliquefrance.fr

Canicule info Service :
→ 0800 06 66 66
(appel gratuit depuis un poste fixe)



Logement

Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL)
8 rue Gambetta
57000 METZ
→ 03 87 50 02 60
→ adil57.org



Administrations

Préfecture de la Moselle
9 place de la Préfecture
57034 Metz
→ 03 87 34 78 34

Impôts
8 rue des Clercs
57035 Metz
→ 0 809 401 401
→ impots.gouv.fr

Maison France services
Mairie de quartier de Bellecroix
13 rue de Toulouse
57070 Metz
→ 03 87 55 54 81
→ franceservicesbellecroix@mairie-metz.fr



Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches
→ pour-les-personnes-agees.gouv.fr



Transports

SNCF
Gare de Metz
1 place du Général de Gaulle
57000 Metz
→ Tél : 36 35

LE MET'
1 avenue Robert Schuman
57000 Metz
→ 0 800 00 29 38
→ lemet.fr

Lien social

SOS Amitié :
→ 01 40 09 15 22
Solitud'écoute :
→ 0 800 47 47 88



Aidants

Plateforme de répit 57
Association Fondation Bompard
1 Batiment Technisud
11 rue Saussaie en Mi-terre
57130 Jouy-aux-Arches
→ 03 87 38 93 87
→ Repit57@fondation-bompard.asso.fr



Maison des aidants Collectif Handicap 57
1 bis rue Teilhard de Chardin
57050 Metz
→ 06 13 85 63 84





Contenus :
CCAS de la Ville de Metz
Design graphique :
Céline Kriebs et Lucile Matter
Crédits photos :
Philippe Gisselbrecht – Ville de Metz
Caractères typographiques :
Presicav et IBM Plex sans
Papier : Coral book white
100g/m² + 250g/m²

Impression : achevé d'imprimer
en novembre 2023 par Ott imprimeurs

Dépôt légal, novembre 2023



Centre Communal d'Action Sociale de la Ville de Metz

24 rue du Wad-Billy
57000 Metz

metz.fr

