



GUIDE SENIORS

saint-etienne.fr



Affilié au
Réseau Mondial de l'OMS
des Villes et des Communautés
Amies des Aînés



Membre du
Réseau des Villes créatives



Organisation
des Nations Unies
pour l'éducation,
la science et la culture

Coalition internationale
des villes inclusives et
durables – ICCAR

Saint-Étienne
Ville créative design

CHOISIR SES LOISIRS P.5

Je veux pratiquer une activité physique adaptée	p.6
Je veux pratiquer une activité culturelle	p.7
Zoom Pass Loisirs	p.7
Je veux être à l'aise avec le numérique	p.8
Je veux m'évader	p.9
Zoom WEVA	p.10
Jardins familiaux	p.10

MAINTENIR DU LIEN SOCIAL P.11

Je veux rejoindre un réseau de bénévoles	p.12
Chaises conviviales	p.13
Repas en résidence	p.13
Et si on se retrouvait	p.13
Centres sociaux ou amicales laïques	p.15

PARTICIPER À LA VIE LOCALE.... P.16

Je veux m'impliquer dans la vie de quartier	p.17
Commissions du bien vieillir.....	p.17
Conseils de quartier	p.17
Permanences d'élus	p.17
Je veux m'impliquer dans la vie de la cité	p.18
Conseils Consultatif seniors.....	p.18
Le réseau des conseils consultatifs.....	p.19
Participation citoyenne : votre avis compte !	p.19
Volontaire pour faire avancer la recherche ?	p.19
Devenir assesseur	p.20
Devenir agent recenseur	p.20

SE DÉPLACER FACILEMENT P.21

Le réseau STAS : pratique et économique.....	p.22
Handi'Stas : le transport à la demande	p.22
Bons taxis : pour les revenus modestes	p.24
Le chèque Sortir Plus : pour vos sorties accompagnées	p.24
Navettes collectives accompagnées.....	p.24

BIEN VIVRE À DOMICILE P.25

Portage de repas et veille active	p.26
Les aides à domicile	p.26
Aménagement des locaux	p.27
Téléassistance à domicile	p.27
Les aides financières : caisse de retraite, APA, CESU	p.28

CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE P.29

Je suis autonome	p.30
Les résidences autonomie	p.30
Les résidences services seniors privées	p.30
Les maisons partagées	p.30
La colocation entre seniors	p.30
L'accueil d'un étudiant	p.31
L'habitat partagé inclusif	p.31
Je deviens dépendant	p.32
Les EHPAD municipaux.....	p.32
Les EHPAD privés et associatifs.....	p.33

PRENDRE SOIN DE SOI..... P.34

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ	p.35
Bilan de prévention	p.35
Trouver un professionnel	p.35
Mieux connaître les pathologies	p.36
Le plan cancer	p.37
Je reste vigilant face aux événements climatiques	p.37
La CPTS : un réseau santé proche de vous	p.37
JE RESTE ACTIF PHYSIQUEMENT ET SEREIN	p.38
Activité physique adaptée	p.38

CONNAÎTRE SES DROITS P.39

Accès aux droits sociaux et humains	p.40
La retraite.....	p.40
Les allocations et les aides financières.....	p.40
Protection de la personne : tutelle et curatelle	p.41
Aide aux aidants, accompagner un proche	p.42
Lien vers le département pour les travailleurs sociaux.....	p.42
Maltraitance	p.42

S'INFORMER P.43

Site internet.....	p.44
Sainté Mag	p.44
Application MobiliSÉ	p.44
Conférences	p.44
Les mairies de proximité	p.46
Allo, Saint-Étienne bonjour	p.46

LES PETITS PLUS... P.47

Chocolats de fin d'année.....	p.48
Calendrier senior	p.48
Médailles centenaires et anniversaires de mariage	p.49

L'ESSENTIEL..... P.50

L'Accueil Seniors.....	p.51
Permanence accueil senior en mairies de proximité	p.51

Introduction

Vieillir, c'est vivre pleinement une nouvelle étape de la vie, riche d'expériences, de liens et de projets.

À Saint-Étienne, cette réalité concernera près d'un habitant sur trois d'ici 2030. Loin d'être une fatalité, ce constat est porteur d'une formidable richesse collective – celle de la transmission, de l'engagement et du partage intergénérationnel.

Pour répondre aux enjeux du vieillissement de la population, la Ville de Saint-Étienne s'est engagée depuis plusieurs années dans la démarche « Ville Amie des Aînés » (VADA), portée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cette démarche internationale encourage les collectivités à construire un environnement urbain et social favorable au vieillissement actif, en promouvant l'autonomie, la participation et l'inclusion de toutes les personnes âgées.

La démarche VADA s'appuie sur huit grandes thématiques qui concernent votre quotidien :

- Transport et mobilité
- Espaces extérieurs et bâtiment
- Habitat
- Culture et loisirs
- Lien social et solidarité
- Participation citoyenne et emploi
- Autonomie, services et soins
- Information et communication

Ce guide a été pensé autour de ces priorités. Son objectif est simple : vous accompagner, vous informer sur vos droits, vous orienter vers les bons interlocuteurs, et surtout vous encourager à rester acteur de votre vie et de votre territoire.

Vous y trouverez :

- Des conseils pratiques et des numéros utiles pour faciliter vos démarches
- Des idées et des bons plans pour vivre une retraite épanouie et active

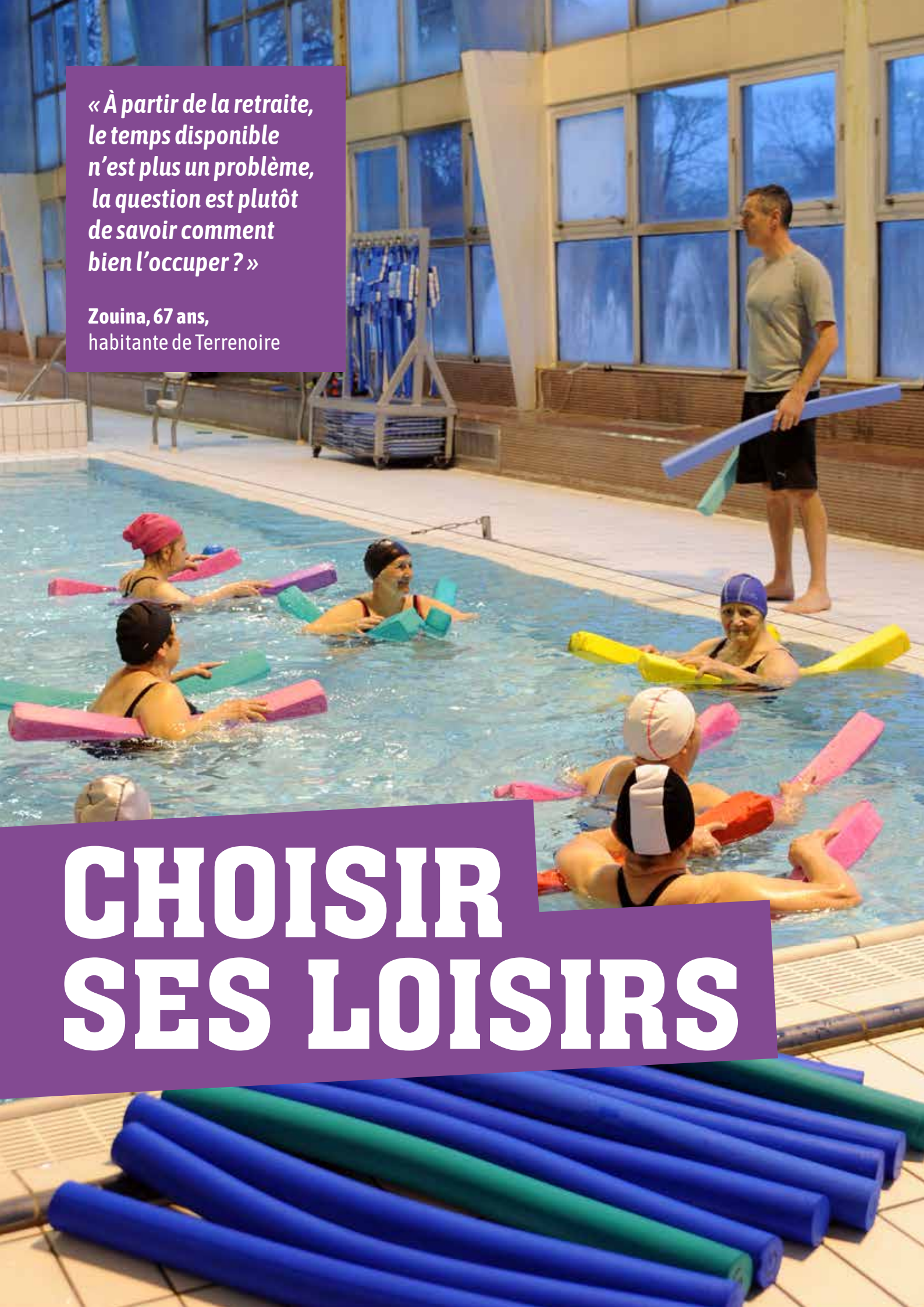
Vieillir à Saint-Étienne, c'est aussi pouvoir compter sur un réseau de partenaires engagés : services municipaux, associations, professionnels de santé et bénévoles qui, chaque jour, œuvrent pour votre qualité de vie et votre bien-être.

Nous espérons que ce guide vous sera utile, et qu'il vous donnera envie de découvrir, d'expérimenter et de continuer à contribuer à la vie de Saint-Étienne.

*« À partir de la retraite,
le temps disponible
n'est plus un problème,
la question est plutôt
de savoir comment
bien l'occuper ? »*

Zouina, 67 ans,
habitante de Terrenoire

CHOISIR SES LOISIRS



Une Ville amie des Aînés, c'est une ville où chaque senior trouve une activité qui le stimule, le maintient en forme ou lui permet de s'évader entre amis.

À Saint-Étienne, un large choix de sorties et de loisirs pour les seniors est possible.

**Piscine olympique
Raymond Sommet**
35 Boulevard Jules Janin
04 77 43 38 38

Piscine Grouchy
179 rue Bergson
04 77 74 37 13

**Centre aquatique
Yves Nayme**
28 Rue de Terrenoire
04 77 42 04 70

**Piscine de la Cotonne
Docteur Pierre Poty**
38 rue du Docteur Poty
04 77 80 41 23

Je veux pratiquer une activité physique adaptée

Une ville où l'on vieillit bien, c'est une ville où l'on trouve de quoi se dépenser au quotidien quels que soient son âge et sa condition physique. La ville entretient régulièrement ses équipements sportifs et soutient de nombreuses initiatives associatives mettant l'accent sur la diversité des pratiques.

Saint-Étienne compte quatre piscines municipales, dont l'une, Raymond Sommet, qui dispose de bassins extérieurs, ouverts en saison estivale. Et comme il n'y pas d'âge pour apprendre à bien nager, l'école municipale de natation propose des cours tout au long de l'année.



Je veux pratiquer une activité culturelle

Saint-Étienne est une ville où la culture rayonne avec une multitude de lieux qui accueillent projections, spectacles et concerts.

Opéra de Saint-Étienne

Jardin des plantes
04 77 47 83 40

La Comédie de Saint-Étienne

Place Jean Dasté
04 77 25 14 14

Le Fil

20 Boulevard Thiers
04 77 34 46 40

Planétarium

28 rue Pierre et
Dominique Ponchardier
Espace Fauriel
04 77 33 43 01

Musée d'Art et d'Industrie

2 Place Louis Comte
04 77 49 73 00

Musée d'Art Moderne

Rue Ferdinand Léger (Saint-
Priest-en-Jarez)
04 77 79 52 52

Musée de la Mine

3 Boulevard Franchet
d'Esperey
04 77 43 83 23

Conservatoire Massenet

32 Rue des Francs Maçons
04 77 49 65 30

Cinémathèque

20-24 Rue Jo Gouttebarga
04 77 43 09 95

Médiathèque de Tarentaize

24 Rue Jo Gouttebarga
04 77 43 09 77

Médiathèque de Beaulieu

11 Boulevard Karl Marx
04 77 48 76 01

Médiathèque de Tréfilerie

6 bis Rue Edouard Vaillant
04 77 38 23 15

Médiathèque de Carnot

3 Boulevard Augustin
Thierry
04 77 43 35 20

Médiathèque de la Cotonne

26 Rue Raoul Follereau
04 77 59 07 79

Médiathèque de Solaure

16 Rue Bossuet
04 77 80 76 07

Médiathèque de Terrenoire

Place du Pilat
04 77 95 67 80

Zénith

Rue Scheurer Kestner
04 77 20 07 07

Pass Loisirs

Le Pass Loisirs Seniors permet à tous les Stéphanois de plus de 62 ans résidant à Saint-Étienne de profiter de sorties culturelles, festives ou de loisirs à des tarifs particulièrement avantageux. Concerts, spectacles, bowling, découvertes sportives ou thé dansant, demandez le programme ! Plus d'une dizaine d'activités pour une valeur estimée entre 190 et 200 € incluses dans le Pass, pour un tarif de 12, 30 ou 50 € (tarif 2025, en fonction du niveau d'imposition).

Le Pass est individuel. Cependant, tous les EHPAD installés sur la commune de Saint-Étienne peuvent en bénéficier, via des Pass multi-résidents, permettant ainsi d'en faire bénéficier le plus grand nombre.

Le Pass est renouvelable chaque année pour la saison de septembre à juin. La vente du Pass Loisirs se déroule à l'Hôtel de ville, sur rendez-vous auprès de l'Accueil Seniors. Les premiers jours de vente sont en septembre.

 **Plus d'infos : Accueil Seniors
Hôtel de Ville - 04 77 48 68 65**

Je veux être à l'aise avec le numérique

Besoin d'aide pour gérer vos démarches en ligne ? Envie d'utiliser au mieux votre smartphone, ordinateur ou tablette ?

Dans les Espaces de Pratiques Numériques vous trouverez, un lieu, des équipements et des ressources pour vous former gratuitement à ces outils, le tout encadré par des conseillers numériques. Après avoir évalué votre pratique et vos besoins, un conseiller numérique peut vous apprendre à gérer votre boîte mail, effectuer des recherches efficaces sur internet ou réaliser vos formalités administratives.

Des permanences numériques sont également proposées dans les mairies de proximité, les lundis après-midi.

Où trouver votre conseiller numérique ?

À LA MAISON DU PROJET

10 rue Louis Braille, à deux pas de la place de l'Hôtel de ville

- *Accompagnement individuel*
Mardi, mercredi, jeudi Uniquement sur rendez-vous - Durée 1 h
- *Ateliers numériques*
Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30
Sur inscription

AU CŒUR DE VOS QUARTIERS

Dans les centres sociaux, les amicales laïques, les maisons des associations et dans l'espace public. Lundi, mardi, jeudi et vendredi après-midi : accompagnement individuel et ateliers.

- **CRÊT-DE-ROC**
Maison du Crêt de Roc (EspaceC2R)
65 rue de l'Éternité 04 77 33 15 90
hicham.epnmcr@orange.fr
- **BEAUBRUN TARENTAIZE COURIOT**
Le Babet
10 rue Félix Pyat - 04 77 33 33 92
epn@lebabet.fr
- **SOLEIL**
Maison de quartier du Soleil
24, rue Beaunier - 04 77 25 94 70
epn-soleil@orange.fr
- **TERRENOIRE**
Centre socio-culturel l'Arlequin
21 rue du Docteur Louis Destre
04 77 95 68 30
numerique.arlequin42@gmail.com
- **QUARTIERS SUD-EST**
Espace Sisley
19 rue Alfred Sisley - 04 77 46 49 41
epn.sud.est@gmail.com
- **RIVIÈRE VALBENOITE**
Au fil de la rivière
16 rue Bonassieux - 04 77 37 85 91
epn.riviere.valbenoite@mailo.com
- **COTONNE MONTFERRÉ**
Centre social Le colibri
26 place Bobby Sand - 04 77 57 14 21
epn@cslecolibri-sainte.fr
- **CENTRE**
Espace Boris Vian
3 rue Jean-Claude Tissot - 04 77 41 07 26
borisviannumerique@gmail.com
- **VIVARAIZE**
Centre social La Vivaraize
9 passage du Pré des Sœurs
04 77 57 18 00 - informatique@csvivaraize.fr

Espaces de pratiques numériques thématiques (EPN)• **TRANSITIONS NUMÉRIQUES****Zoomacom (FabLab Openfactory)**

11 rue Dr. Rémy Annino

04 77 93 32 26

contact@openfactory42.org

• **SENIORS****Office stéphanois pour les aînés (OSPA)** 32 rue de la Résistance

04 77 47 40 50

espace.retraites@orange.fr

• **CRÉATIONS ET CULTURES****NUMÉRIQUES Médiathèque municipale de Tarentaize**

24 rue Jo Gouttebarger

04 77 43 09 91

bmnumerique@saint-etienne.fr

• **EMPLOI MIFE Loire Sud (Maison de l'Emploi)****Cyber-base**

18 avenue Augustin Dupré

04 77 01 35 24

cyberbaseloiresud@gmail.com

• **E-ADMINISTRATION****PIMMS Médiation**

7 place Kosma

04 77 94 15 57

epn.montreynaud@pimmsmediation.fr

➔ **Pour prendre rendez-vous, s'inscrire à un atelier ou demander conseil :**
04 77 48 76 46
inclusion.numerique@saint-etienne.fr



Je veux m'évader

Voyages, excursions... Chaque année, la Ville de Saint-Étienne organise 5 séjours de 8 jours et 7 nuits en pension complète avec activités, excursions en journée et animations en soirée. Grâce à un soutien de l'agence Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV), des tarifs préférentiels, en fonction des revenus, peuvent être proposés.

Vous préférez des séjours plus courts ? Des excursions à la journée sont proposées chaque année de mai à juillet. Une aide financière est apportée par le CCAS (15 € en 2025) en fonction des revenus.

Les destinations changent chaque année et tiennent compte des envies exprimées par les seniors.

Pour y prétendre, il faut être âgé de 60 ans minimum (ou partir avec son conjoint d'au moins 60 ans) et résider à Saint-Étienne. Les inscriptions se font auprès de l'Accueil Seniors à l'Hôtel de ville. Le programme des voyages et des excursions est disponible à partir du mois de février, à l'Accueil Seniors ou sur le site internet de la ville.

➔ **À savoir :** toutes les personnes qui souscrivent au Pass loisirs et qui ont communiqué leur adresse mail, reçoivent l'information sur leur messagerie.

WEVA

Connaissez-vous le Weekend de la Vie Associative (WEVA) ?

Curieux de découvrir une nouvelle activité, envie de vous engager comme bénévole dans une association ?

Chaque année, la Ville de Saint-Étienne organise début septembre le week-end de la vie associative (WEVA) au Parc des Expositions. Plusieurs centaines d'associations présentent leurs activités et permettent à tous, en accès libre, de s'initier à de nouvelles disciplines. À noter dans votre agenda !

Parc Expo
Plaine Achille
31 Boulevard Jules Janin

Jardins familiaux

Le saviez-vous ? À Saint-Étienne, 3 000 jardiniers cultivent leurs parcelles sur 95 hectares, l'équivalent de 134 terrains du stade Geoffroy Guichard !

Les jardins familiaux, autrefois appelés jardins ouvriers, sont une tradition stéphanoise encore bien vivante aujourd'hui. Activité physique de plein air, liens de solidarité et d'entraide noués entre les jardiniers, récoltes qui concourent à une alimentation saine et à moindre coût, la pratique du jardinage regorge de bienfaits.

Pour louer votre parcelle de jardin familial, contactez :

- **L'association des Jardins Volpette** au 04 77 32 98 56 et sur jardins-volpette.net
- **La Fédération des associations des jardins familiaux de la Loire** sur jardins42.fr

➔ **À savoir :** un outil de recherche permettant de localiser le jardin le plus proche de chez soi est accessible sur le site internet de la ville.





*« Comment puis-je rencontrer
d'autres personnes qui partagent
mes envies et créer de nouveaux
liens dans mon quartier ? »*

Jeanine, 75 ans,
Centre Deux

MAINTENIR DU LIEN SOCIAL

Je veux rejoindre un réseau de bénévoles

Retraite, éloignement géographique avec les enfants, veuvage... Vieillesse rime trop souvent avec isolement.

La Ville de Saint-Étienne met en place un réseau de bénévoles pour lutter contre la solitude des personnes âgées et renforcer l'entraide. Les bénévoles assurent des visites de convivialité au domicile des aînés isolés et peuvent, selon les besoins, les accompagner dans leurs activités.

Vous êtes actifs, vous disposez d'un peu de temps et d'idées ? La Ville recherche constamment de nouveaux bénévoles. Quel que soit votre profil, mettez votre temps et votre bienveillance à disposition de ceux qui en ont le plus besoin !

➔ **Pour rejoindre l'équipe
de bénévoles ou en bénéficier :**
rendez-vous à l'Accueil seniors,
Hôtel de Ville - 04 77 48 68 65



ILS PARTICIPENT ET ILS EN PARLENT

“

« Tous les jeudis matins, je rends visite à une personne qui vit seule dans le quartier Fauriel et qui sort très peu. Nous parlons de l'actualité, de choses du quotidien. Je sais que cette personne attend ce moment chaque semaine et c'est important pour moi de répondre présente.

Je me sens utile. Je suis aussi bénévole dans d'autres structures, notamment auprès de malades d'Alzheimer. Le bénévolat, c'est mon truc ! »

Ginette Descours, 74 ans,
membre du réseau
des bénévoles

Chaises conviviales

Et si on s'asseyait pour discuter ensemble ? L'opération « Chaises conviviales » consiste à installer des chaises design sur des places ombragées et de recréer, comme autrefois, des cercles de conversation dans les quartiers. Chaque été, de juillet à septembre, de nombreux rendez-vous sont programmés par les centres sociaux ou associations près de chez vous. Une belle façon de se retrouver, d'échanger et de créer des liens dans l'espace public.



Partager un repas en résidence senior

Le CCAS de la Ville de Saint-Étienne gère 7 résidences municipales (5 EHPAD et 2 Résidences autonomie) implantées dans divers quartiers de la Ville (La Terrasse, Centre 2, Carnot, Jacquard, Colline des Pères, Solaure, Terrenoire). Elles sont ouvertes sur le quartier et accueillent les seniors qui souhaitent prendre un repas en compagnie, préparé sur place ou encore profiter des animations quotidiennes. Une bonne idée pour ne pas rester seul et partager de bons moments.

➔ **Inscription auprès des résidences selon tarifs en vigueur. Liste des établissements et conditions disponibles à l'Accueil Seniors. Hôtel de Ville - 04 77 48 68 65**

« Et si on se retrouvait ? »

Avec le projet « Et si on se retrouvait ? », des rencontres entre seniors d'un même quartier sont organisées régulièrement dans des lieux conviviaux. L'occasion, au fil des rendez-vous, d'échanger des informations sur son quartier, d'apprendre à mieux se connaître et partager de bons moments.

Cette dynamique, initiée par et pour les seniors dans le cadre du Conseil consultatif des Seniors, se déploie dans plusieurs quartiers. Actuellement à Valbenoite, Carnot-Bergson-La Terrasse puis en septembre 2025 à la cité du Design et bientôt au Soleil.

➔ **Plus d'infos auprès de l'Accueil Seniors, Hôtel de Ville - 04 77 48 68 65**

ILS PARTICIPENT ET ILS EN PARLENT



« C'est dans le cadre du conseil consultatif des Seniors que nous avons lancé les rendez-vous « Et si on se retrouvait ».

Les premiers lundis de chaque mois, nous faisons une réunion dans un café restaurant de mon quartier, à Valbenoîte, avec des personnes âgées isolées. Nous sommes une douzaine à nous y réunir : on discute de tout un tas de choses, on se raconte des histoires et des blagues !

Cela permet aux personnes seules de nouer des liens et de passer un bon moment. Et il y a même des gens venant à ces réunions qui participent maintenant ensemble à d'autres événements dans le quartier. Mission accomplie ! »

Robert Sigaud, 90 ans,
membre du conseil consultatif
des Seniors

Vous aimeriez rejoindre un groupe proche de votre domicile ? Toutes les infos utiles sont disponibles à l'Accueil Seniors.

Vous avez envie de contribuer et vous aussi de créer un groupe ? Faites-vous connaître auprès de l'Accueil Seniors. La Ville vous aidera à trouver un lieu, à communiquer en mettant à votre disposition des flyers et vous accompagnera dans la démarche : un agent du service Accueil Seniors de la Ville de Saint-Étienne sera présent sur les premières rencontres.



Centres sociaux ou amicales laïques

Les centres sociaux et les amicales laïques sont des structures de proximité où l'accueil et l'accompagnement de tous les habitants est au cœur des préoccupations. Ces structures inventent au quotidien de nouvelles réponses locales aux défis du vieillissement de la population. Plusieurs proposent des activités en direction des seniors : ateliers numériques, sorties intergénérationnelles, etc.

Avec 39 amicales laïques et centres sociaux qui maillent tout le territoire, la Ville de Saint-Étienne dispose d'un réseau dense où chacun pourra trouver l'activité qui répond à ses besoins. Des animations et des projets collectifs sont prévus tout au long de l'année, et pour tous les âges.

S'impliquer dans des projets collectifs, ça vaut aussi pour les seniors. N'hésitez pas à pousser la porte de l'amicale laïque ou du centre social près de chez vous !

➔ Le saviez-vous ?

Un outil de recherche, accessible sur le site internet de la ville, permet de localiser la structure de proximité la plus proche de chez vous. Rendez-vous sur saint-etienne.fr ou auprès de l'Accueil Seniors, Hôtel de Ville - 04 77 48 68 65



*« J'ai du temps et des idées
pour améliorer la vie dans
mon quartier et m'impliquer.
Où puis-je participer ? »*

**Gérard, 67 ans,
Bellevue**

PARTICIPER À LA VIE LOCALE



Je veux m'impliquer dans la vie de quartier

Commissions bien-vieillir

Mieux connaître et répondre aux besoins des seniors en se rapprochant au plus près des réalités de terrain, voilà l'objectif des commissions du bien vieillir à Saint-Étienne.

Elles associent, une fois par trimestre, des habitants à un réseau de professionnels et d'acteurs associatifs pour apporter des solutions utiles à l'échelle du quartier. Co-animées par l'Office Stéphanois pour les personnes âgées (OSPA) et la Ville de Saint-Étienne, ces commissions se tiennent dans tous les secteurs de la ville.

Vous souhaitez participer à la vie de votre quartier ? Vous recherchez des informations ? Vous avez des idées que vous aimeriez partager ? Vous pouvez rejoindre la commission du bien vieillir de votre quartier ! Le planning est à votre disposition auprès de l'Accueil Seniors ou directement auprès de l'OSPA.

➔ **Contacts : OSPA**
32 rue de la Résistance
accueil@ospa42.orf - 04 77 47 40 50
Accueil Seniors
Hôtel de Ville - 04 77 48 68 65

Conseil de quartier

Signaler un tronçon de voirie à entretenir, proposer une signalétique piétonne pour mieux se repérer dans son quartier, demander l'ajout de bancs pour favoriser les rencontres dans un parc... loin d'être anecdotiques, ces questions améliorent concrètement le cadre de vie dans les quartiers. Ça tombe bien, elles peuvent

être discutées au sein des conseils de quartier.

La ville de Saint-Étienne dispose de 13 conseils de quartiers répartis sur toute la ville. Il s'agit d'espaces citoyens où les membres dialoguent avec les élus et donnent leurs avis sur des questions concrètes qui améliorent le quotidien. Chaque année, les Conseillers de quartiers ont aussi la possibilité de participer aux choix d'aménagements de projets de proximité dans chaque quartier, en lien avec l' élu référent de quartier.

➔ **Renseignements :**
democratielocale@saint-etienne.fr
04 77 48 60 77

Les permanences d'élus

La proximité avec vos élus est un engagement concret de la Ville de Saint-Étienne. Des permanences, au cours desquelles vous avez la possibilité de rencontrer directement et sans rendez-vous un élu, sont organisées régulièrement. Elles permettent de leur adresser directement vos demandes, de partager vos remarques, suggestions ou idées de projet pour votre quartier.

Dans votre quartier

Elles sont planifiées deux fois par mois dans chaque quartier en présence d'un élu référent. Pour localiser votre quartier de rattachement et consulter les dates, lieux, et horaires des permanences, consultez les pages *Mon quartier* sur saint-etienne.fr

À l'Hôtel de ville

Sans rendez-vous, elles sont ouvertes du lundi au jeudi, de 13h à 17h et le vendredi de 13h à 16h30.

➔ **Toutes les informations utiles
sur le quartier dont vous dépendez
et les dates et horaires des permanences
sur saint-etienne.fr**

Je veux m'impliquer dans la vie de la cité

Conseil Consultatif Seniors

Culture, santé, logement... sur toutes ces questions, qui de mieux placé pour connaître les besoins des seniors... que les seniors eux-mêmes ? Au sein du conseil consultatif des Seniors, créé en 2015, la Ville associe ses aînés aux projets de la municipalité afin de répondre concrètement à leurs besoins.

Espace d'échange, d'information, de concertation et de projet, le Conseil consultatif des seniors aborde les questions qui concernent le bien vieillir à Saint-Étienne avec l'objectif d'améliorer, par leurs remarques et avis, les projets municipaux, et d'en développer de nouveaux.

30 membres sont nommés à chaque renouvellement de mandat. Pour candidater et participer aux ateliers thématiques :



Contact :

Accueil Seniors

Hôtel de Ville - 04 77 48 68 65





Le réseau des conseils consultatifs

Plus largement, la Ville de Saint-Étienne s'appuie sur de nombreux dispositifs de démocratie locale pour conduire ses politiques : la Commission Communale pour l'Accessibilité, et un réseau complet de conseils consultatifs thématiques :

- Le Conseil Consultatif des Associations, du Bénévolat et de l'Engagement Citoyen.
- Le Conseil Consultatif de l'Éducation Populaire.
- Le Conseil Consultatif de la Jeunesse.
- Le Conseil Consultatif des Arts et de la Culture.
- Le Conseil Consultatif du Commerce.
- Le Conseil Consultatif de l'Inclusion.
- Le Conseil Consultatif des Résidents Étrangers.

Chacun, par son expérience de terrain, peut y trouver sa place et participer au bien commun.

➔ **Pour candidater et participer aux ateliers thématiques :**

La Mission démocratie locale
democratielocale@saint-etienne.fr
 04 77 48 60 77

Participation citoyenne : votre avis compte !

Régulièrement, des réunions publiques et des ateliers participatifs sont organisés par les services de la ville, comme par exemple sur l'aménagement des places du centre-ville.

Participer à ces réunions, c'est faire valoir votre regard de senior pour envisager la ville de demain. Vos expériences et parcours ont toute leur place. Votre avis compte !

➔ **Toutes les infos sur saint-etienne.fr**

Volontaire pour faire avancer la recherche ?

Le Gérontopôle Auvergne Rhône Alpes est un centre de recherche dont l'objectif est d'anticiper les changements profonds induits sur nos modes de vie par le vieillissement de la population.

Son équipe pluridisciplinaire conduit chaque année plusieurs études et recherche régulièrement des volontaires pour répondre à des questionnaires ou participer à des échanges individuels.

➔ **Toutes les infos : 04 77 12 07 32**
 ou contact@gerontopole-aura.fr

Devenir assesseur

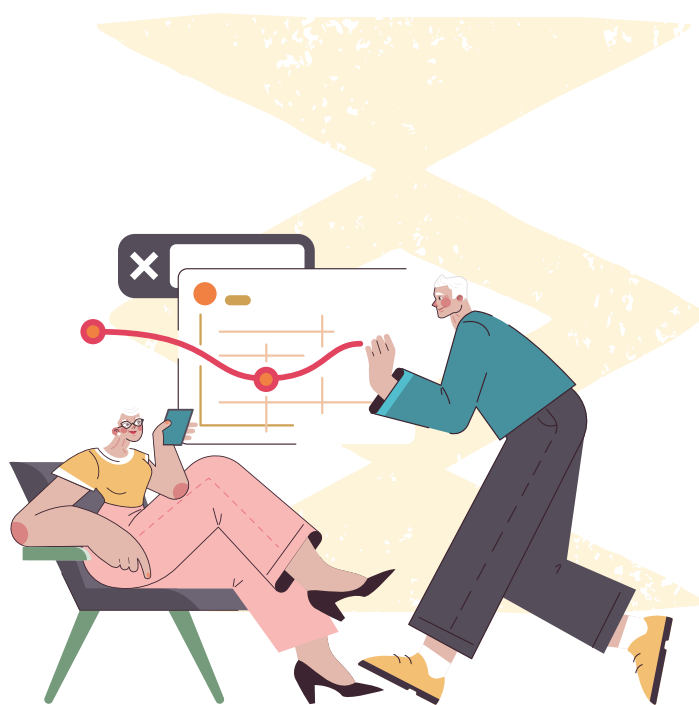
À chaque élection, la ville de Saint-Étienne recherche des assesseurs supplémentaires pour participer à la tenue des 101 bureaux de vote que compte la ville.

Bénévoles, les assesseurs sont chargés de veiller, sous l'autorité du président du bureau de vote, au bon déroulement des opérations du scrutin.

Quelques conditions pour participer à cet acte civique : être électeur stéphanois et disponible toute la journée du scrutin !

➔ **Vous êtes intéressé(e) ?
Vous voulez en savoir plus ?**

**Rendez-vous auprès du service élections
à l'Hôtel de Ville ou contactez-le
aux coordonnées suivantes :
elections@saint-etienne.fr
ou 04 77 58 60 65**



Devenir agent recenseur

Compléter ses revenus une fois à la retraite, c'est possible. Vous pouvez décider, sous certaines conditions, de reprendre ou poursuivre une activité professionnelle.

➔ **Le saviez-vous ?**

Régulièrement, la Ville de Saint-Étienne recrute des agents recenseurs.

Pour rappel, chaque année la ville recense sa population à partir d'un échantillon d'adresses tirées au sort. Après une courte formation, l'agent recenseur repère les adresses du secteur qui lui est confié et assure la collecte des questionnaires en porte à porte.

Ces missions, qui demandent sens du contact, ténacité et une bonne connaissance de la ville, sont ouvertes aux seniors.

➔ **Contact : Hôtel de Ville de Saint-Étienne
au 04 77 48 77 48.**

*« Quels sont
les services de
transports qui
correspondent le
mieux à mes besoins
et à ma situation ? »*

Louis, 81 ans,
Cours Fauriel

**SE DÉPLACER
FACILEMENT**

Se déplacer à Saint-Étienne : des solutions pour les différents besoins. Maintenir sa mobilité, c'est préserver son autonomie, son lien social et sa liberté de choix. Que vous soyez en pleine forme ou que vous ayez besoin d'un accompagnement, la Ville de Saint-Étienne et ses partenaires proposent plusieurs dispositifs adaptés à votre quotidien.

Le réseau STAS : pratique et économique

Vous avez plus de 60 ans et vous utilisez les transports en commun :

Le Pass City Senior est fait pour vous ! Il s'agit d'un abonnement mensuel à 10 €, sans condition de ressources.

Il est possible de préparer son déplacement, calculer son temps de trajet et d'anticiper les correspondances grâce à un simulateur de trajet accessible sur le site internet de la STAS.

➔ **Plus d'informations : reseau-stas-fr ou auprès du service transport de la Ville de Saint-Étienne : 04 77 48 68 68**

Handi'Stas : le transport à la demande

Vous avez des difficultés de mobilité ?

Vous êtes en fauteuil roulant, vous êtes mal-marchant ou en situation de handicap visuel ?

Vous êtes dans l'incapacité d'utiliser seuls les transports en commun et possédez une Carte Mobilité Inclusion (CMI) ?

Le service Handi'Stas vient vous chercher directement à votre domicile, sur réservation.

Un accompagnement pratique et sécurisé pour :

- vous rendre à un rendez-vous médical,
- faire vos courses,
- ou participer à une activité.

Un service précieux pour faciliter vos déplacements au quotidien.

➔ **Plus d'infos auprès du service transport de la Ville de Saint-Étienne : 04 77 48 68 68**





Se déplacer en toute sérénité

À pied ou en voiture, il est important d'adapter ses habitudes. Traverser calmement, bien regarder autour de soi, éviter les trajets aux heures de pointe : de petits réflexes qui font la différence.

Pensez à faire vérifier votre vue et votre audition régulièrement. Cela aide à rester confiant et à l'aise dans ses déplacements.

Et pour rester à jour, des ateliers de sensibilisation sont parfois proposés localement.

Si vous souhaitez plus de renseignements, vous pouvez contacter l'association de prévention routière Direction régionale Auvergne-Rhône-Alpes au 04 77 27 29 88 ou par mail : auvergnerhonealpes@preventionroutiere.com



Bons taxis : pour les revenus modestes

Si vous habitez à Saint-Étienne, que vous possédez une carte d'invalidité à 80% ou plus, et que vous percevez des revenus inférieurs à 16 000 € par an, vous pouvez bénéficier de carnets de bons pour utiliser les taxis de la ville.

Le chèque Sortir Plus : pour vos sorties accompagnées

Grâce au dispositif Sortir Plus (AGIRC-ARRCO), vous pouvez organiser vos déplacements du quotidien avec un accompagnement à pied ou en voiture.

➔ **Renseignez-vous** auprès de votre **caisse de retraite complémentaire.**

Navettes collectives accompagnées

L'office Stéphanois Pour les Aînés (OSPA) propose dans certains quartiers un transport collectif hebdomadaire pour aller faire ses courses. Un moment utile et convivial !

➔ **Renseignez-vous** auprès de l'OSPA :
04 77 47 40 50

Où s'adresser ?

**Service transport de la Ville
de Saint Etienne : 04 77 48 68 68**

Accueil Seniors : 04 77 48 68 65





« Je me sens bien chez moi pour le moment mais je rencontre de plus en plus souvent des difficultés à réaliser des gestes de la vie quotidienne. Quelles sont les solutions qui peuvent m'aider ? »

Maïté, 78 ans, Terrenoire

**BIEN
VIVRE À
DOMICILE**

Rester chez soi le plus longtemps possible dans de bonnes conditions est un choix qui nécessite une bonne préparation et un accompagnement spécifique. Selon vos besoins, plusieurs solutions s'offrent à vous.

Portage de repas et veille active

Avec l'âge, maintenir une alimentation équilibrée est essentiel. Pas toujours facile pour celles et ceux qui ne sont plus en capacité, de manière ponctuelle ou durable, de faire leurs courses ou de cuisiner.

La Ville de Saint-Étienne propose un service de portage de repas à domicile. Des repas au menu varié et équilibré, conçus par une diététicienne, peuvent être livrés pour tous les jours de la semaine, midi et soir.

Par ses passages réguliers, le porteur établit des relations privilégiées avec les bénéficiaires. Il les connaît bien, leur consacre du temps et observe un certain nombre d'indicateurs selon une grille préétablie par les services de la ville.

Les porteurs savent ainsi repérer une situation inquiétante et alerter immédiatement les services compétents pour apporter une réponse immédiate et garantir la sécurité du bénéficiaire ou l'accompagner en prévention de la perte d'autonomie ou de difficultés sociales.

➔ **Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter**
l'Accueil Seniors
Hôtel de Ville - 04 77 48 68 65

Les aides à domicile

Rester à votre domicile le plus longtemps possible, nécessite parfois d'avoir recours à une aide pour les gestes et activités de la vie quotidienne.

Vous pouvez faire appel à un service d'aide et d'accompagnement à domicile (SAAD) dont l'objectif est de favoriser ou de maintenir votre autonomie. Ces services peuvent intervenir, selon les besoins, sur l'aide à la toilette, l'aide à la préparation ou à la prise de repas, ou au déplacement pour faire ses courses par exemple.

Il existe deux types d'organismes : les services d'aide agréés dont les tarifs sont encadrés par le Département de la Loire et ceux dont les tarifs sont libres.

Certains services proposent une intervention sur le mode du mandataire : le senior est alors l'employeur de la personne qui vient l'aider. Il doit donc avoir la capacité d'assumer ce rôle.

De nombreuses solutions existent selon votre profil. La Maison Loire autonomie est votre point d'information local. Vous y trouverez un accueil personnalisé pour vous guider vers le meilleur choix.

➔ **Plus d'infos :**
Maison Loire Autonomie
23 rue d'Arcole - 04 77 49 91 91
accueil@mla.loire.fr

Aménagement des locaux

Remplacer une baignoire par une douche adaptée, surélever ses WC... cela ne s'improvise pas.

Rester chez soi le plus longtemps possible dans de bonnes conditions est un choix qui nécessite de l'anticipation et un accompagnement spécifique.

SOLHA Loire - Puy de Dôme adapte et réhabilite plus de 2000 logements par an afin de permettre aux personnes vulnérables de vivre décemment dans leur logement.

Le CCAS de Saint-Étienne subventionne cette association qui propose un accompagnement spécifique aux seniors par une équipe pluridisciplinaire et ce, à toutes les étapes de leur projet : de la visite initiale à domicile pour un diagnostic à la phase de travaux.

➔ Contact :

**2 Rue Aristide Briand et de la Paix
42000 Saint-Étienne**

Pour toute demande d'accompagnement dans votre projet de travaux / partenaires : 04 77 43 08 80



Téléassistance à domicile

La télé-assistance ou télé-alarme est un système électronique, relié à un centre opérateur 24h sur 24 et 7 jours sur 7, destiné à apporter assistance aux personnes âgées, confrontées à un problème médical aigu ou à une perte d'autonomie soudaine (chute, malaise).

Détecteurs de mouvements, de chutes, bouton d'alerte ou médaillon connecté, plusieurs systèmes existent. Il est important de prendre le temps de choisir celui qui correspond à votre besoin de sécurité et à votre mode de vie

Il convient de souscrire un abonnement auprès d'un organisme qui propose l'installation d'une téléassistance. Structures privées, associatives, plusieurs offres existent.

➔ Plus d'infos :

**Maison Loire Autonomie
23 rue d'Arcole - 04 77 49 91 91
accueil@mla.loire.fr**

Les aides financières : caisse de retraite, APA, CESU...

Continuer à vivre chez soi lorsque l'on commence à perdre son autonomie entraîne souvent des coûts importants. Des aides financières sont mises en place afin d'accompagner les seniors et leur permettre de vivre plus longtemps dans leur cadre de vie habituel.

L'aide Personnalisée d'Autonomie (APA) à domicile vous aide à financer les dépenses nécessaires pour rester vivre à domicile malgré la perte d'autonomie. L'APA est versée par le département.

Qui est éligible ?

Les conditions sont les suivantes :

- Être âgé d'au moins 60 ans.
- Du fait de votre dépendance, être rattaché à l'un des groupes 1 à 4 de la grille Aggir.
- Résider en France de façon stable et régulière.

Le CESU est une offre simplifiée pour déclarer facilement la rémunération de votre salarié à domicile pour des activités de service à la personne.

➔ Contact :

Maison Loire Autonomie
23 rue d'Arcole - 04 77 49 91 91
accueil@mla.loire.fr

Accueil physique et téléphonique du
lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de
13h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 12h30





« Comment
choisir le mode
d'hébergement qui
me conviendra le
mieux en fonction
de mon autonomie
et de mes envies ? »

Rosa, 71 ans,
habitante de la
Jomayère

CHOISIR UN NOUVEAU LIEU DE VIE

La Ville de Saint-Étienne dispose d'une offre résidentielle diversifiée et adaptée aux besoins de ses aînés : des résidences seniors ou résidences autonomie destinées aux personnes valides, des EHPAD ou unités de soins de longue durée pour les personnes dépendantes et souffrant de lourdes pathologies.

Le choix dépend principalement de votre capacité de financement et de degré d'autonomie.

Je suis autonome

Les résidences autonomie

Elles accueillent des seniors autonomes de plus de 60 ans qui veulent vivre de façon indépendante.

Installés en appartements individuels, seuls ou en couples, les locataires bénéficient d'espaces dédiés à la vie collective et de prestations d'hôtellerie, de restauration et d'animation ainsi que d'une présence paramédicale adaptée.

La Ville de Saint-Étienne propose 2 résidences autonomie municipales.

➔ **Pour plus d'infos, contacter
l'Accueil Seniors
Hôtel de Ville - 04 77 48 68 65**



Les résidences services seniors privées

Elles sont gérées par des structures commerciales ou associatives et proposent un ensemble de services : restauration, ménage, animations dans un environnement sécurisé.

Elles proposent des logements individuels dans des structures collectives dédiées aux seniors.

Les maisons partagées

Des modèles de maisons partagées, parfois intergénérationnelles, existent à Saint-Étienne et permettent de trouver un cadre propice à la sécurité. Chaque domicile est conçu pour offrir aux seniors un cadre de vie à la fois chaleureux, serein et convivial tout en respectant les attentes de chacun.

La colocation entre seniors

La colocation permet à plusieurs seniors autonomes de partager un logement en conservant un espace privé.

Cette solution permet de mutualiser les coûts et favorise surtout l'entraide au quotidien.

L'accueil d'un étudiant

Connaissez-vous la cohabitation intergénérationnelle ? Cela consiste en la mise en lien de seniors ayant des chambres vides à leur domicile avec des étudiants à la recherche d'un logement. Au-delà du complément de revenu que cette solution procure, cet acte solidaire envers des jeunes ayant du mal à se loger permet de maintenir chez soi une présence stimulante et rassurante au quotidien.

➔ **Pour plus de renseignements : l'OSPA (Office Stéphanois Pour les Aînés)**
04 77 47 40 50

L'habitat partagé inclusif

L'habitat partagé inclusif propose à des personnes âgées et à d'autres publics en situation de fragilité la possibilité de vivre dans des logements individuels au sein d'un même bâtiment.

Ces structures combinent des espaces privatifs et des espaces communs favorisant les échanges, l'entraide et la vie collective, tout en respectant l'autonomie de chacun.

Elles peuvent inclure des aménagements adaptés, des services partagés et, selon les projets, un accompagnement professionnel.

➔ **Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser à l'Association EURECAH (Education Utile Régionale pour Enfants Citoyens Atteints d'un Handicap) 04 77 31 72 71 ou par courriel associationeurecah@gmail.com**



Je deviens dépendant

Lorsque le choix d'un nouveau lieu de vie s'impose, plusieurs solutions s'offrent à vous.

Les EHPAD municipaux

La Ville de Saint-Étienne gère au travers de son Centre communal d'Action social (CCAS), **5 établissements médicalisés** qui accueillent des personnes âgées de plus de 60 ans en perte d'autonomie. Ils proposent également des hébergements en unités de vie protégées (UVP) spécialisées dans l'accueil des personnes désorientées.

Une visite médicale, réalisée lors de l'entrée en résidence, détermine le type d'hébergement le plus adapté à chacun. Lors de son séjour, chaque résident conserve le choix de son médecin traitant.

Chaque EHPAD dispose d'un médecin coordonnateur et d'un psychologue au service du résident et de son entourage.

Outre les prestations médicales, les résidents bénéficient également **de prestations d'animation et d'accompagnement adaptées à chacun.**

Les résidents et/ou leurs représentants participent aux décisions relatives à la vie de leur établissement grâce au conseil de la vie sociale.

La ville de Saint-Étienne poursuit une politique de soutien aux EHPAD municipaux en favorisant des actions novatrices destinées à améliorer la vie quotidienne des résidents :

- Gym douce et ateliers mémoire
- Médiation animale
- Animations culturelles et créatives
- Rencontres intergénérationnelles
- Sorties et moments festifs

Ces actions renforcent le lien social et contribuent au bien-être des résidents.

➔ **Contact et info :**

Accueil Seniors - 04 77 48 68 65



L'application Familizz

Depuis fin 2023, l'application Familizz est proposée aux résidents des établissements municipaux et à leur familles. Elle permet de renforcer le lien entre les résidents, le personnel et leur famille.

Le principe : les proches reçoivent régulièrement des photos des activités, des messages personnalisés et des anecdotes sur le quotidien en résidence. Les familles peuvent aussi interagir en postant des cartes postales qui seront communiquées aux résidents. Un bel outil qui renforce les liens.



Les EHPAD privés et associatifs

En complément des établissements municipaux, plusieurs **EHPAD privés et associatifs** accueillent des personnes âgées dépendantes sur le territoire de Saint-Étienne et ses environs.

Ces structures proposent tout ou partie des prestations suivantes :

- Un hébergement en chambres individuelles ou doubles.
- Un accompagnement quotidien (soins infirmiers, aide aux soins d'hygiène et aux repas).
- Des animations et activités collectives.
- Un service de restauration et d'entretien du linge.
- Parfois des unités protégées spécialisées dans l'accueil des personnes désorientées (maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés).

Avant de faire un choix, il est recommandé de :

- Visiter plusieurs établissements pour comparer les ambiances, les espaces et la qualité de l'accueil.
- Demander le **contrat de séjour** et la **grille tarifaire détaillée**.
- S'informer sur les délais d'attente et les possibilités d'aides financières (Allocation Personnalisée d'Autonomie, aide sociale).

➔ **Pour obtenir la liste complète des EHPAD privés et associatifs autorisés et leurs coordonnées, vous pouvez contacter :**

- **Accueil Seniors de la Ville de Saint-Étienne - 04 77 48 68 65**
- **Site du gouvernement : pour-les-personnes-agees.gouv.fr**

**« Où trouver des conseils
et des professionnels
pour être bien accompagné
et prévenir les problèmes
de santé ? »**

**Bernard, 78 ans,
Saint Victor sur Loire**



**PRENDRE
SOIN DE SOI**

Bien vieillir, c'est aussi veiller à sa santé, de manière préventive, personnalisée et régulière. À Saint-Étienne, de nombreux professionnels de santé, équipements municipaux et partenaires locaux sont à vos côtés pour préserver votre autonomie, renforcer votre bien-être et vous accompagner au quotidien.

JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ

Bilan de prévention

Réaliser un bilan de santé permet de faire le point et d'agir à temps.

- **Centre d'examen de santé** : un bilan gratuit, de 16 à 75 ans, pris en charge par l'Assurance Maladie.
Contact : 10 allée des artilleurs
04 77 91 32 32
- **CHU de Saint-Étienne – Hôpital de jour gériatrique** : évaluation médicale globale, psychologique et sociale en une journée.
Contact : avenue Albert Raimond
Saint-Priest-en-Jarez - 04 77 82 80 00

Trouver un professionnel

Comment trouver un professionnel de santé à Saint-Étienne ?

Trouver le bon professionnel de santé est essentiel pour bien se soigner, être bien suivi et se sentir en confiance. À Saint-Étienne, de nombreuses structures peuvent vous accompagner.

Le médecin traitant : votre premier repère santé.

Le médecin généraliste reste votre interlocuteur principal. Il assure le suivi régulier de votre santé, vous oriente vers des spécialistes si nécessaire et coordonne vos soins.

Pour choisir ou changer de médecin traitant, vous pouvez :

- Demander conseil à votre pharmacien ou à votre entourage.
- Vous rendre sur ameli.fr pour consulter l'annuaire santé.
- Contacter votre caisse d'assurance maladie au 3646 (appel gratuit).

Le Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC Loire)

Le DAC Loire aide les seniors à construire un parcours de soins personnalisé. Il met en lien les professionnels libéraux, les structures de soins, les services d'aide à domicile et les familles.

Contact : 04 77 42 38 55

Services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

Si vous avez besoin de soins infirmiers à domicile, vous pouvez en bénéficier sur prescription médicale. Ces services sont pris en charge par l'Assurance maladie. Renseignements auprès de votre médecin ou du DAC Loire.

Hospitalisation à Domicile (HAD)

Après orientation par votre médecin traitant, Le CHU de Saint-Étienne peut proposer une hospitalisation à domicile pour les patients nécessitant des soins complexes mais désireux de rester chez eux.

Mieux connaître les pathologies

Des associations locales vous informent, vous soutiennent et vous accompagnent dans la maladie :

- **France Alzheimer Loire** : 04 77 93 13 88
- **France Parkinson** : 04 77 74 19 56
- **Ligue contre le cancer** : soutien moral, prévention et accompagnement des malades 04 77 32 40 55
- **Association des Paralysés de France (APF)** : aide et accompagnement des personnes en situation de handicap 04 77 93 28 62



ASTUCE



Point écoute

**Vous traversez une période difficile ?
Vous ressentez du mal-être, de
l'isolement ou un besoin de soutien ?**

Le Point d'écoute « Sainté et sa couronne » est un service gratuit, confidentiel et accessible sur rendez-vous, proposé par la Ville de Saint-Étienne.

Des professionnels vous accueillent avec bienveillance pour échanger, vous accompagner et vous orienter si nécessaire.

**Prenez rendez-vous au
04 77 48 64 64, du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 16h30.**

**Des permanences sont prévues
dans différents quartiers de
Saint-Étienne.**

Le plan cancer

La Ville de Saint-Étienne agit avec ses partenaires (CPAM, CRCDC) dans le cadre du Plan Cancer 2021-2026. Des campagnes de dépistage sont organisées dans les quartiers : cancer du sein entre 50 et 74 ans, colorectal (idem), col de l'utérus (jusqu'à 65 ans).

➔ **Pour les frottis (cancer du col de l'utérus), prise de rendez-vous conseillée auprès de la CPAM : 06 58 93 59 61**

**Pour toute demande d'information, vous pouvez contacter :
Saint-Étienne Bonjour au 04 77 48 77 48**



Je reste vigilant face aux événements climatiques

Face à la chaleur ou au froid, des dispositifs sont activés par la Ville :

- **Espaces climatisés accessibles :** bibliothèques, résidences seniors, etc.
- **Îlots de fraîcheur :** Place Villebœuf, Square Aristide-Briand, Square Violette-Maurice...
- **Brumisateurs** disponibles l'été dans divers espaces publics

Vous pouvez vous inscrire sur le registre communal des personnes vulnérables pour être contacté en cas d'alerte (canicule ou grand froid). Votre interlocuteur prendra de vos nouvelles tous les 2 jours par téléphone et vous conseillera sur les bons gestes à suivre.

➔ **Téléphone Accueil Seniors :
04 77 48 77 48**

La CPTS : un réseau santé proche de vous

Les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) réunissent médecins, infirmiers, pharmaciens et autres professionnels de santé d'un même territoire. Elles organisent et coordonnent les soins, et proposent des actions de prévention pour les habitants, notamment les seniors.

La CPTS peut vous aider à :

- Trouver un professionnel de santé disponible à proximité,
- Coordonner les soins (hospitalisation, retour à domicile),
- Participer à des ateliers santé (vaccinations, dépistage, nutrition),

➔ **CPTS du Grand Saint-Étienne
Château Valbois, 6 allée de l'Orangerie,
42580 L'Étrat
06 95 36 41 48**



JE RESTE ACTIF PHYSIQUEMENT

Activité physique adaptée

Marcher, danser, jardiner, faire de la gym douce... Chaque geste du quotidien compte ! Le saviez-vous ? Aller chercher son courrier, ranger ou faire une balade contribue à votre bien-être. L'important, c'est de bouger régulièrement, même quelques minutes chaque jour.

Conseils pour rester actif au quotidien :

- Privilégiez des trajets à pied pour faire un peu d'exercice chaque jour.
- Participez aux séances d'activité physique adaptée proposées par les associations locales.
- Effectuez des petites activités chez vous : monter les escaliers, faire un peu de jardinage ou du ménage.
- Rejoignez un groupe de marche ou une activité collective pour entretenir votre motivation.

Envie de faire un peu d'exercice, à votre rythme ?

Le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) de la Loire encourage la pratique d'activité physique et sportive à tous les âges de la vie, comme outil de vie et de bien-être.

Au CDOS, vous pouvez bénéficier :

- D'un bilan physique pour savoir où vous en êtes de votre santé
- D'un accompagnement physique et téléphonique pour trouver un club ou une association proche de chez vous.

➔ **Plus d'infos : CDOS Loire**
4 Rue des Trois Meules
04 77 595 695 - cdos42.fr

Le saviez-vous ? La ville met en place des groupes d'activité physique adaptée pour les seniors à partir de la rentrée de septembre 2025. Les modalités restent à préciser. Vous êtes intéressé ? Faites-vous connaître auprès de l'accueil seniors.



*« Comment savoir en fonction
de ma situation : quelles aides et
quels accompagnements existent
et comment y accéder ? »*

Georgette, 86 ans
Crêt de Roc

**CONNAÎTRE
SES DROITS**

Accès aux droits sociaux et humains

Bien vieillir, c'est aussi pouvoir être accompagné dans les démarches, obtenir des conseils et faire valoir ses droits. À Saint-Étienne, différents dispositifs et professionnels sont là pour vous informer et vous aider.

La retraite

Vous êtes retraité ou allez bientôt le devenir ? Votre caisse de retraite et votre caisse de retraite complémentaire peuvent vous accompagner et proposer des aides selon votre situation. Renseignez-vous auprès de ces organismes : ils vous guideront dans vos démarches et vous informeront sur vos droits.

- **La retraite principale** : pour être aidé dans la réalisation de votre dossier de retraite, les caisses de retraite sont les partenaires privilégiés : CARSAT, MSA... La caisse de retraite va dépendre de l'activité professionnelle exercée.
- **Les retraites complémentaires** : des conseillers retraite sont à votre écoute au 0 970 660 660.
- **La pension de réversion** : elle correspond à une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier la personne assurée décédée, Elle est versée sous certaines conditions, à l'épouse ou l'époux toujours en vie. La caisse de retraite du conjoint ou de la conjointe peut aider à constituer le dossier.
- **Pour les personnes ayant un montant de retraite inférieur au minimum légal**, une aide complémentaire peut être attribuée. Renseignement auprès de la caisse de retraite principale.

- **Pour les personnes âgées ne relevant pas d'un régime de retraite français**, une allocation peut être attribuée sous conditions. Renseignements auprès du CCAS.

Les allocations et les aides financières

ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

Cette aide financière s'adresse aux personnes de **60 ans et plus en perte d'autonomie**. Elle est attribuée selon le niveau de dépendance (GIR 1 à 4) et les ressources.

L'APA à domicile

Pour une personne âgée à domicile, elle peut permettre de financer :

- Une aide à domicile (intervention humaine).
- Des services ou aides matérielles : portage de repas, téléassistance, protections, aides techniques, etc.
- Des travaux d'aménagement du logement
- La participation aux frais de séjour en accueil de jour ou en hébergement temporaire.

L'APA en établissement

Pour une personne âgée en établissement, elle est destinée à couvrir le tarif dépendance de l'établissement qui comprend les dépenses d'aide à la vie quotidienne, à l'exclusion de celles liées à l'hôtellerie et aux soins.

AIDE SOCIALE

L'aide sociale est une aide subsidiaire qui n'intervient qu'en dernier ressort après épuisement des moyens de recours. Sous condition, cette aide est récupérable sur succession.

Aide sociale aux services ménagers

Cette aide s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, vivant à domicile et reconnues autonomes (GIR 5 ou 6).

Sous conditions de ressources, elle permet de financer l'intervention d'un service prestataire de tâches d'aide à la vie quotidienne : ménage, courses, préparation des repas.

Aide sociale à l'hébergement

Cette prestation s'adresse aux personnes âgées résidant dans un établissement d'hébergement habilité à l'aide sociale dont les ressources et celles de leurs obligés alimentaires ne permettent pas de régler les frais de séjour. Elle permet de couvrir une partie des frais d'hébergement.

CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)

Cette carte est délivrée par le Département. Elle facilite les déplacements et donne accès à certains droits, selon trois mentions possibles :

- **CMI Stationnement** : stationnement gratuit et sans limitation de durée
- **CMI Priorité** : accès prioritaire dans les files d'attente et les transports
- **CMI Invalidité** : accompagnement renforcé, avantages fiscaux et réductions

AIDE À LA VIE PARTAGÉE

Cette aide s'adresse aux personnes **de plus de 65 ans** qui choisissent de vivre dans un habitat inclusif conventionné avec le Département (un logement partagé avec d'autres personnes, tout en gardant leur indépendance).

Elle permet de soutenir la vie en collectif en finançant : des activités communes (animations, sorties...), la coordination de la vie quotidienne, le développement de liens entre les habitants.

MLA Saint-Étienne

23 rue d'Arcole

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h. Vendredi de 8h30 à 12h30.

accueil@mla-loire.fr

interprétariat en langues des signes disponible le vendredi matin.

LOGEMENT

L'allocation personnalisée au logement (APL)

C'est une allocation pouvant être versée sous certaines conditions à toute personne qui loue ou achète un bien, Elle peut également être versée à une personne résidant en établissement.

 **Renseignement auprès de la caisse d'allocations familiales**

SANTÉ

La complémentaire santé solidaire est une aide pour financer les dépenses de santé si les ressources sont faibles, la demande peut se faire auprès de la CPAM sur le site Ameli.

Protection de la personne : tutelle et curatelle

Les mesures de protection

Quand la santé ou les capacités diminuent, il est possible de mettre en place des mesures de protection juridique. Ces mesures garantissent que vos droits et vos biens soient protégés tout en respectant votre autonomie.

Des mesures de protection juridiques (tutelle, curatelle...) existent pour protéger une personne vulnérable en raison d'un accident, d'une maladie, d'un handicap. Une autre personne peut l'aider à protéger ses intérêts.

Pour être aidé dans ces démarches il convient de s'adresser au tribunal de grande instance.

Aide aux aidants, accompagner un proche

Être aidé... et aider un proche

Vous accompagnez un conjoint, un parent ou un ami ? Vous êtes un aidant familial. Pour préserver votre santé et votre équilibre, des temps d'échange, de répit et des formations existent pour vous soutenir dans ce rôle.

L'Escale des Aidants est un guichet unique dédié aux proches-aidants du territoire stéphanois et ligérien. Ce lieu ressource est ouvert pour accueillir, informer et orienter celles et ceux qui aident un proche au quotidien.

➔ **Retrouvez toutes les informations sur le site : escaledesaidants.com**
6 allée de l'Orangerie - 42580 L'Étrat
06 79 96 26 98

ASTUCE
JURIDIQUE



Conseil juridique

Vous pouvez obtenir des conseils gratuits dans les Maisons de Justice et du Droit, auprès d'un avocat lors de permanences juridiques.

Maison de la Justice et du Droit :
9 Bd Jules Janin - 04 77 49 83 30

Lien vers le département pour les travailleurs sociaux

L'offre d'accueil social sur le département

Vous avez besoin d'aide pour vos démarches administratives, pour l'ouverture de droits, vous rencontrez des difficultés à régler votre loyer, à accéder à un logement ou un hébergement, dans votre situation financière, au sein de votre famille... ?

Contactez l'accueil du territoire le plus proche de chez vous, des conseillers pourront vous orienter et vous donner un rendez-vous avec les professionnels adaptés à vos besoins :

➔ **Pour connaître l'accueil social dont vous dépendez, vous pouvez vous rendre sur www.loire.fr**

Maltraitance

Si vous-même ou une personne de votre entourage êtes victime ou témoin de mauvais traitements (physiques, psychologiques, financiers), il est important d'en parler.

ALMA 42 (Allo Maltraitance)
04 77 38 26 26

Numéro national contre la maltraitance
3977 (appel gratuit et confidentiel)



« L'âge venant, plusieurs questionnements s'ouvrent à moi. Où puis-je trouver facilement des informations utiles pour aborder et préparer cette nouvelle étape ? »

Michelle, 81 ans,
habitant de Côte Chaude

S'INFORMER

Site internet

Le site internet de la Ville propose un accès dédié aux seniors. Actualisé en permanence, il permet de s'informer facilement sur l'actualité et l'agenda des animations dans votre quartier, et de retrouver toutes les informations utiles sur le bien vieillir à Saint-Étienne.

Sainté Mag

Tous les mois, la Ville de Saint-Étienne publie et distribue gratuitement par voie postale « Saint-Étienne ville Design le Magazine ». S'il ne s'adresse pas spécifiquement aux seniors, des articles et des dossiers thématiques qui vous concernent y sont régulièrement publiés.

Application MobiliSÉ

MobiliSÉ est l'application incontournable qui facilite votre quotidien à Saint-Étienne.

Très intuitive et riche en contenus, elle permet, par exemple, de suivre l'actualité de votre quartier, être informé des événements en fonction de vos centres d'intérêt (concerts, festivals, expositions, opéra, sports, randonnées...).

Vous pouvez aussi signaler aux services municipaux tous types de problèmes rencontrés sur l'espace public.



Conférences

Tout au long de l'année, la Ville de Saint-Étienne et l'OSPA (Office Stéphanais Pour les Aînés) organisent ensemble des conférences gratuites sur des thèmes variés : santé, prévention, mémoire, droits, nutrition ou vie pratique. Ces conférences sont ouvertes à tous les Stéphanois retraités ou en situation d'aidant.

Pourquoi y participer ?

- Mieux s'informer sur des sujets qui concernent votre quotidien.
- Échanger avec des intervenants spécialisés et d'autres participants.
- Découvrir des conseils pratiques pour bien vieillir.

Où et quand ?

Les conférences se déroulent une fois par mois, salle Aristide Briand de l'Hôtel de Ville de Saint-Étienne de 14h30 à 16h.

➔ Renseignements et inscriptions :

OSPA – 04 77 247 40 50

**Accueil Seniors Ville de Saint-Étienne
04 77 48 68 65**

ASTUCE



Ayez le réflexe de l'Accueil Seniors

La Ville a souhaité créer un espace d'accueil dédié aux seniors : l'Accueil Seniors. Vous pouvez vous rendre sur place à l'hôtel de Ville ou appeler au 04 77 48 68 65, pour toutes les questions qui vous concernent plus particulièrement. Les équipes sont à votre écoute et vous aideront à trouver les réponses ou vous orienteront vers le bon dispositif.

Depuis cette année, un agent de l'Accueil Seniors se déplace dans les mairies de proximité pour encore plus de proximité. Renseignez-vous sur site.

Vous souhaitez recevoir les informations en direct à domicile ? Communiquez votre adresse mail à l'Accueil Seniors pour faire partie d'une liste de diffusion. Votre inscription est automatique si vous souscrivez déjà au Pass seniors. Vous recevrez régulièrement des d'informations qui peuvent vous intéresser.



SAINT-ÉTIENNE
S'ENGAGE POUR
LE BIEN-ÊTRE
DES SENIORS



Saint-Étienne
ville creative design

Les mairies de proximité

Une question, une formalité ? Pas toujours simple de se déplacer jusqu'à l'Hôtel de ville...

La Ville de Saint-Étienne vous propose un accueil au cœur des différents quartiers de la ville dans 7 mairies de proximité. Vous pouvez y obtenir toutes les informations nécessaires et réaliser vos démarches administratives, déposer un dossier et bénéficier d'un accueil personnalisé.

- **MAIRIE DE PROXIMITÉ DE CENTRE DEUX**
13, rue des Docteurs Charcot
04 77 81 20 33
- **MAIRIE DE PROXIMITÉ DE LA MÉTARE**
94 Boulevard Alexandre de Fraissinette,
42100 Saint-Étienne
04 77 53 55 60
- **MAIRIE DE PROXIMITÉ DE MONTREYNAUD**
97 Boulevard Antonio Vivaldi,
42000 Saint-Étienne
04 77 49 71 25
- **MAIRIE DE PROXIMITÉ DE LA COTONNE**
27 Place Bobby Sands,
42100 Saint-Étienne
04 77 48 65 06
- **MAIRIE DE PROXIMITÉ DE TERRENOIRE**
Place Jean et Hippolyte Vial,
42100 Terrenoire
04 77 95 82 98
- **MAIRIE DE ROCHETAILLÉE**
4 Place du Château,
42100 Rochetaillée
04 77 32 88 52
- **MAIRIE DE PROXIMITÉ DE SAINT-VICTOR-SUR LOIRE**
Lieu-dit le Bourg,
42230 Saint-Victor-sur-Loire
04 77 90 44 28

Allo, Saint-Étienne bonjour

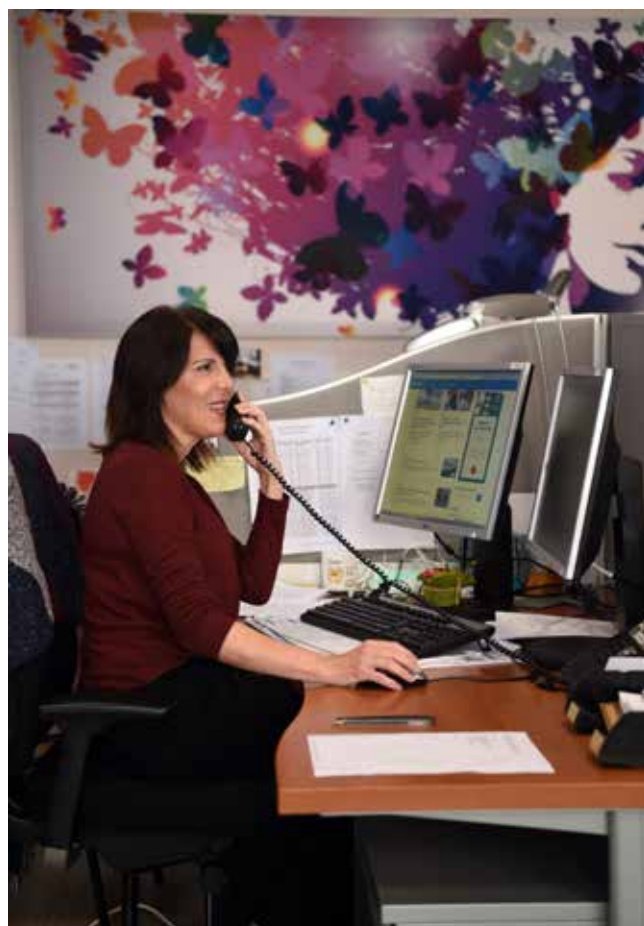
Vous souhaitez contacter la mairie ?

Un seul numéro pour toutes vos questions : le 04 77 48 77 48.

Une équipe d'agents est à votre écoute aux horaires d'ouverture suivants :

- lundi, mercredi et jeudi de 8h45 à 17h00
- mardi de 8h45 à 18h00
- vendredi de 8h45 à 16h30

Saint-Étienne Bonjour vous oriente vers l'interlocuteur que vous aurez demandé, vous informe sur l'actualité de la municipalité, transmet toutes vos demandes de proximité et vous apporte les réponses des services.





**LES
PETITS
PLUS**

Chocolats de fin d'année

Chaque année, à l'occasion des fêtes de fin d'année, la Ville de Saint-Étienne témoigne son attention envers ses aînés en leur offrant un ballotin de chocolats.

La remise des ballotins est organisée par les intervenants des structures de maintien à domicile ou le service de portage de repas.

Qui peut en bénéficier ?

Pour recevoir ce cadeau gourmand, il faut être âgé de plus de 70 ans et répondre à l'un des critères suivants :

- Bénéficier d'un service d'aide à la personne autorisé par le Conseil départemental.

ET/OU

- Être client du service de repas à domicile et veiller active de la Ville de Saint-Étienne.

Bon à savoir : aucune démarche n'est nécessaire si vous êtes déjà bénéficiaire de ces services. Vous recevrez vos chocolats directement chez vous avant les fêtes.

Calendrier seniors

La Ville de Saint-Étienne diffuse un calendrier pratique spécialement conçu pour les seniors.

Un calendrier, mais pas seulement

Faire passer des messages de prévention-santé pour mieux vieillir : chaque mois, des conseils autour de sujets qui vous concernent : se faire vacciner, penser à s'hydrater, surveiller son équilibre alimentaire, pratiquer une activité physique régulière, entretenir son capital cérébral...

Une page est consacrée aux numéros d'urgence : pompiers, SAMU, SOS Médecin...et permet aussi de communiquer sur les différentes activités proposées par la Ville au sein de l'Accueil seniors et via son site internet.

Un outil pour tous

Ce calendrier est distribué aux personnes âgées de plus de 75 ans y compris aux résidents d'EHPAD et de résidences autonomie

Un support illustré et vivant

Il présente des photos, témoignages et informations locales.

Modalités pratiques

La distribution se fait à l'Hôtel de Ville, en mairie de proximité et à l'Accueil Seniors.

Médailles centenaires et anniversaires de mariage

Médailles des centenaires

La Ville de Saint-Étienne rend hommage à ses habitants centenaires avec des attentions particulières :

- À 100 ans, vous recevez la médaille d'or de la Ville et une composition florale.
- À 105 ans, une boîte de chocolats et une composition florale vous sont offertes.

Ces anniversaires sont aussi l'occasion d'une visite officielle du Maire ou de son représentant, pour saluer votre long parcours.

➔ **Vous pouvez faire votre demande de médaille en ligne sur le site : connect.saint-etienne.fr ou contacter l'Accueil Seniors**

Anniversaires de mariage

La Ville de Saint-Étienne célèbre les couples qui marquent un anniversaire exceptionnel de vie commune. Si vous fêtez vos 50, 60, 65, 70 ou 75 ans de mariage au cours de l'année, vous pouvez bénéficier de cette reconnaissance officielle.

Une cérémonie conviviale est organisée salle Aristide-Briand à l'Hôtel de Ville. À cette occasion, chaque couple reçoit la médaille d'or de la Ville et une composition florale.

Bon à savoir : une allocation symbolique est également versée sur le compte bancaire des bénéficiaires dans un délai de 40 jours après la célébration.

Cette démarche est volontaire et repose sur l'initiative des époux qui souhaitent mettre en valeur leur long parcours commun.

➔ **Pour plus de renseignements, vous pouvez prendre contact auprès de Saint-Étienne Bonjour au 04 77 48 77 48**





L'ESSENTIEL

L'Accueil Seniors

Depuis 2016, la Ville de Saint-Étienne met à votre disposition un guichet unique dédié aux seniors, situé à l'Hôtel de Ville.

Pourquoi y aller ?

- Obtenir des réponses concernant les seniors, la vie quotidienne, les droits et les loisirs.
- Être orienté vers les services adaptés à vos besoins : portage de repas, culture, accompagnement, lieux de vie.
- Trouver un accueil confidentiel et accessible à tous.

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi : 8h45 – 12h
et 13h30 – 16h30 (16h le vendredi).

Contact

04 77 48 68 65

Bon à savoir

L'accueil est facilement accessible grâce à un ascenseur PMR (personnes à mobilité réduite).

Permanences Accueil Seniors en mairies de proximité

Vous avez des questions sur les services disponibles pour les seniors, pour vos démarches?

Nos agents vous accueillent dans votre mairie de proximité pour vous apporter :

- des réponses adaptées à vos besoins
- un accompagnement personnalisé
- un service gratuit et accessible à tous

Des permanences près de chez vous :

Un mardi par mois de 14 h à 17 h.

Pour plus de renseignements et connaître les dates de permanence près de chez vous, renseignez-vous directement auprès de votre mairie de proximité :

- Mairie de proximité de Centre-Deux :
04 77 81 20 33
- Mairie de proximité de La Métare :
04 77 53 55 60
- Mairie de proximité de Montreynaud :
04 77 49 71 25
- Mairie de proximité de Terrenoire :
04 77 95 82 98
- Mairie de proximité de Saint-Victor-sur-Loire : 04 77 90 44 28

Et vous pouvez contacter l'Accueil Seniors
au 04 77 48 68 65

CONTACT

- Accueil seniors- Hôtel de Ville
- www.saint-etienne.fr
 - > Démarches / Senior
- 04 77 48 68 65

Ville de Saint-Étienne
Hôtel de ville - BP 503
42007 Saint-Étienne

T 04 77 48 77 48
courriermairie@saint-etienne.fr
saint-etienne.fr

Conception / réalisation : **Direction de la Communication et du Marketing territorial de la Ville de Saint-Étienne**. Photo retouchée. Adobe stock, Ville de Saint-Étienne. Achievé d'imprimer août 2025. Ne pas jeter sur la voie publique.



Saint-Étienne
Ville créative design