

CALENDRIER 2026



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



La Cotonne
Fresque des Hublots rénovée
par Camille Semelet, Alain Locatelli
et Sylvie Grenier-Casartelli.

Saint-Étienne
Ville créative design



 **Quartier Châteaucréux**
Fresque du street-artist Viza
sur la façade de l'Hôtel Kyriad.

Janvier 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				Jour de l'an		
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

L'Accueil Seniors, situé au rez-de-chaussée de l'Hôtel de Ville, est un lieu privilégié pour tous les Stéphanois de plus de 60 ans et leurs proches. Ici, vous êtes reçus sans rendez-vous pour trouver écoute, conseils et solutions adaptés à vos besoins : activités, aides au quotidien, dispositifs pour lutter contre l'isolement...

Pour compléter cet accompagnement, la Ville a édité le Guide Seniors, véritable boîte à outils pour bien vivre à Saint-Étienne. Vous y trouverez :

- Les adresses et numéros utiles pour vos démarches
- Des conseils pratiques pour rester actif et autonome
- Les dispositifs locaux en matière de santé, logement, loisirs et mobilité

Bon plan

Ce guide est disponible gratuitement :

- En version papier à l'Accueil Seniors, place de l'Hôtel de Ville, et en mairies de proximité
- En version numérique sur le site de la Ville : www.saint-etienne.fr



Plus d'infos :

Accueil Seniors : 04 77 48 68 65

📍 Quartier du Soleil

Arbre à basket - îlot de Beaunier
Design société MARTY Sport.





Février

2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Avec l'âge, il est fréquent que la vue et l'audition diminuent progressivement. Ces évolutions naturelles peuvent parfois rendre la vie quotidienne plus difficile : reconnaître un visage, suivre une conversation, ou encore participer à une activité de groupe. Pourtant, un suivi régulier permet de préserver le confort, l'autonomie et le lien social.

Vue

- Consulter un ophtalmologue tous les 1 à 2 ans, même sans gêne particulière, pour faire surveiller les pathologies les plus fréquentes après 70 ans comme : cataracte, glaucome, dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).
- Faites adapter régulièrement vos lunettes pour réduire la fatigue visuelle et le risque de chute.

Audition

- Être attentif aux signes d'alerte : difficultés à suivre une conversation, volume élevé de la télévision, bourdonnements.
- Prévoir un bilan auditif tous les 2 ans.
- Ne pas hésiter à faire des devis : les aides auditives actuelles sont discrètes et mieux remboursées.

Bien voir et bien entendre, c'est rester en sécurité, profiter pleinement des échanges et conserver une vie sociale active.



Plus d'infos :

- En cas de gêne visuelle ou auditive, il est recommandé de consulter un professionnel de santé. Les ophtalmologistes et les audioprothésistes sont là pour vous aider.
- **L'Accueil Seniors** (Hôtel de Ville, 04 77 48 68 65) peut vous orienter vers les bonnes informations



Quartier Monthieu

Fresque murale de Manoël Verdiel.

Mars 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					Heure d'été

L'OSPA (Office Stéphanois pour les Ainés) et la ville de Saint-Étienne organisent depuis plusieurs années des Commissions du Bien vieillir dans différents quartiers stéphanois (CBV). Ces groupes réunissent régulièrement des habitants seniors, des associations locales, des professionnels du social et de la santé, la direction de l'OSPA et un professionnel en gérontologie de la Ville de Saint-Étienne.

L'objectif des commissions ?

Améliorer le quotidien des aînés en partageant leurs besoins, leurs idées et solutions autour du Bien Vieillir dans leur quartier.

Pourquoi participer à une CBV ?

- Pour exprimer vos besoins, vos priorités, vos envies
- Pour proposer des idées d'activités ou d'améliorations dans votre quartier
- Pour rester actif et engagé dans la vie locale
- Pour créer du lien avec d'autres seniors et acteurs du territoire

Comment rejoindre une commission ?

C'est simple et ouvert à tous les habitants de plus de 60 ans. Vous pouvez assister à une réunion près de chez vous, échanger vos idées, ou simplement écouter.

 **Plus d'infos :**

Accueil Seniors : 04 77 48 68 65

OSPA (Office Stéphanois Pour les Ainés) :
04 77 47 40 50



Quartier Monthieu / Steel

Lucie, la jeune fille à la pomme de pin de l'artiste David Mesguich.

Avril 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Avec l'âge, le système respiratoire devient plus fragile : essoufflement, toux persistante ou gêne à l'effort peuvent rapidement impacter l'autonomie. Surveiller son souffle, c'est se protéger.

Dépistage

Un suivi régulier chez le médecin est recommandé. En cas de difficultés, un bilan respiratoire (examen du souffle, radio, tests allergiques) peut permettre de repérer précocement bronchite chronique, asthme, bronchopneumopathie chronique obstructive ou allergies.

Signes d'alerte

- Essoufflement lors d'efforts simples.
- Toux persistante (+ de 3 semaines).
- Gêne respiratoire nocturne, respiration sifflante.
- Infections respiratoires répétées.

Ces signes ne sont pas « normaux » : ils doivent être évalués.

Et les allergies ?

Elles peuvent aussi vous concerter. Leurs symptômes (nez qui coule, toux sèche, oppression...) sont parfois confondus avec d'autres troubles. Des traitements efficaces existent : sprays, comprimés, désensibilisation.

Au quotidien

- Aérer chaque jour votre domicile (10 min).
- Limiter tabac et fumées.
- Aspirer votre logement régulièrement pour réduire les poussières.

i **Plus d'infos :**

Pour en savoir plus ou si certains signes vous inquiètent, n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé de confiance.



Quartier Châteaucréux

Le banc géant de Lilian Bourgeat.

Mai 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				Fête du travail	1	2
4	5	6	7	Victoire 1945	8	9
11	12	13	14	Ascension	15	16
18	19	20	21		22	23
Lundi de Pentecôte	26	27	28		29	30
25						31

Appels frauduleux, faux démarchages, mails suspects, escroqueries... Les seniors sont parfois la cible de personnes mal intentionnées. Ces situations peuvent être déroutantes, surtout si elles surviennent à l'improviste.

Les escroqueries les plus fréquentes

- Au téléphone : on vous demande vos coordonnées bancaires ou votre numéro de carte.
- À domicile : une personne se présente comme agent EDF, plombier ou policier ou autre professionnel sans rendez-vous.
- Par mail ou SMS : un message imite votre banque ou l'Assurance maladie et vous invite à cliquer sur un lien.

Reflexes simples à adopter

- Ne donnez jamais vos informations personnelles ou bancaires par téléphone, mail ou SMS.
- Ne laissez entrer personne sans vérifier sa carte professionnelle et, en cas de doute, ne laissez pas la porte s'ouvrir.
- Prenez le temps de la réflexion avant de signer un document ou d'accepter une offre.
- Parlez-en à un proche si vous avez un doute, même petit.



Plus d'infos :

En cas d'urgence immédiate : 17

Plateforme nationale 0 805 805 817
(Info escroqueries) : appel gratuit

Police municipale de Saint-Étienne :
04 77 485 485



 **Place Chavanelle**
Les Colosses de Yannick Vey.



Juin

2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

À Saint-Étienne, l'Accueil Seniors coordonne un réseau de bénévoles engagés. Leur rôle est de rendre visite de façon régulière, une fois par semaine, à des personnes isolées pour leur apporter écoute, réconfort, partage... Ils jouent un rôle essentiel, et leur engagement permet d'accomplir des missions variées et épanouissantes. Ils participent aux événements organisés par la collectivité, accompagnent les voyages et excursions.

Pourquoi rejoindre ce réseau ?

- Vous partagez des instants chaleureux et créez du lien avec d'autres seniors.
- Vous contribuez à lutter contre l'isolement et rendez service de façon concrète.
- Vous valorisez vos compétences et découvrez de nouvelles activités.
- Vous restez acteur de la vie de stéphanoise.

Un engagement qui compte

L'implication rigoureuse et responsable des bénévoles est un pilier essentiel du bon fonctionnement et de la réussite des actions menées.



Plus d'infos :

Accueil Seniors - Ville de Saint-Étienne :
04 77 48 64 65

France Bénévolat :
www.francebenevolat.org



 Musée d'Art et d'Industrie
Exposition l'Ambition
du Beau (printemps 2025).

Juillet 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Voyager ou participer à une sortie organisée, c'est bien plus qu'une parenthèse : c'est une occasion de rompre la solitude, de découvrir de nouveaux lieux et de partager des moments chaleureux. À Saint-Étienne, l'Accueil Seniors propose chaque année, au printemps, un programme de voyages et d'excursions spécialement pensés pour les plus de 60 ans. Il est disponible à l'Accueil Seniors ou sur le site internet de la ville.

Ce que vous y gagnez

- Des sorties culturelles, touristiques ou de loisirs adaptées à votre rythme.
- La sécurité d'un encadrement et d'un accompagnement attentif.
- Des rencontres et de nouveaux liens.

Voyager l'esprit tranquille

Pour partir sereinement, quelques précautions utiles :

- Gardez vos documents à jour et assurances à portée de main.
- Vérifiez que vos traitements médicaux sont bien organisés pour le séjour (pilulier, ordonnance, renouvellements).
- Gardez avec vous un petit carnet regroupant vos contacts utiles (proche, médecin, traitements en cours).
- Informez l'Accueil Seniors ou l'accompagnateur de vos besoins particuliers (mobilité, pauses, alimentation).



Plus d'infos :

l'Accueil Seniors – Ville de Saint-Étienne :
04 77 48 68 65. Renseignez-vous dès le mois de février



Crêt de Roch

Œuvres réalisées sur le couloir de l'ascenseur du Crêt-de-Roc par Ghyslain Bertholon, Véronique Vernette et Zac Deloupy, avec des jeunes du quartier.

Août 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Saint-Étienne offre de nombreux parcs accessibles, idéals pour la balade, la détente ou simplement profiter du grand air.

Parcs à redécouvrir ou explorer

Vous pouvez vous promener au parc de Montaud, dans le secteur Nord-Ouest, ou au parc François-Mitterrand, à Plaine Achille. Le parc de la Cotonne / Montferré et le Bois d'Avaize à Montplaisir offrent également de beaux espaces verts.

À Côte-Chaude, le parc Pinelon vous accueille, tandis que le Jardin des Plantes domine la colline de Villebœuf. Le parc Montreynaud et le parc du Château de La Perrotière à Terrenoire sont parfaits pour une sortie nature. En centre-ville, le Jardin d'Eden est facile d'accès, et le parc de l'Europe, à La Métare, propose de larges allées idéales pour la balade.

Bon plan

Le square Préher (situé rue de la Veüe à Centre Deux) est un physioparc : un espace extérieur avec des équipements adaptés pour bouger en douceur, entretenir équilibre et souplesse, tout en profitant d'un moment convivial au grand air."

Plus d'infos :

Les circuits de promenade sont disponibles :

- via l'application Sainté Balades
- dans le guide Sainté Balades disponible à la maison du patrimoine
- dans le Topoguide disponible à l'Office du Tourisme.



IUT de Saint-Étienne

Fresque d'Ella & Pitr.



Septembre 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Avec l'âge, les réflexes changent. Que l'on soit automobiliste, piéton ou cycliste, quelques précautions permettent de continuer à se déplacer en toute confiance.

Automobilistes

Pensez à faire contrôler régulièrement votre vue et votre audition. Respectez les distances, évitez les trajets de nuit ou par mauvais temps, et n'hésitez pas à suivre un stage de remise à niveau.

Piétons

La marche reste un atout santé. Utilisez les passages piétons, attendez que les véhicules soient bien arrêtés avant de traverser, et priviliez les sorties de jour. Des vêtements clairs ou réfléchissants augmentent votre sécurité.

Cyclistes

À Saint-Étienne, le réseau de pistes cyclables se développe et facilite les déplacements. Vérifiez vos freins, éclairez-vous correctement, et portez un casque ou un gilet réfléchissant pour plus de sécurité.

Le plus

Des ateliers de prévention routière pour seniors sont régulièrement organisés par l'Association Prévention Routière. Ils permettent de tester ses réflexes et de mettre à jour ses connaissances.



Plus d'infos :

Délégation Sécurité Routière :
01 49 27 49 27

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



L'arbre à vent du designer
Claudio Colucci.



Octobre 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Heure d'hiver

Pour préserver votre tranquillité et votre autonomie, les droits et aides évoluent selon les situations : mieux les connaître permet d'anticiper sereinement.

Anticiper pour être serein

Designez une personne de confiance : elle vous représentera si vous ne pouvez plus exprimer vos choix.

Rédigez vos directives anticipées : elles précisent vos souhaits de soins en cas d'hospitalisation ou d'impossibilité de décider.

Aides financières possibles

- APA (Allocation personnalisée Autonomie) et aides des caisses de retraite : aide à domicile ou établissement.
- ASPA (Allocation de solidarité aux personnes âgées) : un revenu minimum pour les petites retraites.
- Aides au logement et exonérations (taxe foncière, audiovisuelle...) selon ressources.
- Aide sociale à l'hébergement : prise en charge partielle en établissement selon vos ressources.
- Aide à la vie partagée : soutien au projet de vie sociale en habitat inclusif (65 ans et +).

Astuce : bien gérer ses papiers

Gardez vos documents importants (identité, livret de famille, assurances, santé...) dans un endroit sûr et accessible à vos proches.

 **Plus d'infos :**

Maison Loire Autonomie – Département de la Loire : 04 77 49 91 91 – 23 rue d'Arcole, 42000 Saint-Étienne

Accueil Seniors – Ville de Saint-Étienne : 04 77 48 68 65 / saint-etienne.fr



Parc de l'Europe

Sculpture La Baigneuse
de Pierre Brun.

Novembre 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
						Toussaint 1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 Armistice 1918	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Accompagner un proche fragilisé est un acte de dévouement précieux... mais aussi exigeant. Pour continuer à aider sans s'épuiser, il est essentiel de préserver votre propre santé physique, mentale et sociale.

Nos conseils pour tenir dans la durée :

- Accordez-vous des moments de répit, sans culpabilité
- Participez à des groupes de parole ou des temps d'échange entre aidants
- Faites-vous accompagner par des professionnels (écoute, soutien psychologique, informations pratiques)
- Renseignez-vous sur les droits et dispositifs d'aide aux aidants

Besoin d'écoute ou d'accompagnement ?

L'Escale des Aidants (Danaecare) – un lieu ressource pour vous

Adresses :

- 4 rue Étienne Mimard, 42000 Saint Étienne
- 6 allée de l'Orangerie, 42580 L'Étrat
- Coordination : 06 79 96 29 35
- Travailleur social : 06 79 96 26 98

 **Plus d'infos :**

contact@escaledesaidants.com /
accompagnement@escaledesaidants.com
www.escaledesaidants.com Parole d'expert :
 « Aidants : prenez soin de vous »



📍 Quartier Châteaucréux

L'Arbre multi couleurs
de Philippe Million.

Décembre 2026

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	Noël 25	26	27
28	29	30	31			

Avec l'âge, les relations évoluent, mais les émotions, l'attachement, la tendresse et le désir restent essentiels pour l'équilibre personnel. Prendre soin de sa vie affective, c'est aussi prendre soin de sa santé et de son estime de soi.

Oser en parler

Vos questionnements peuvent être abordés dans un cadre confidentiel grâce au Point d'écoute psychologique, mis en place par le service santé publique de la ville de Saint-Étienne, un lieu gratuit où des psychologues accueillent les seniors sur rendez-vous.

Rompre l'isolement

Au-delà du soutien individuel, il existe aussi des espaces conviviaux pour rester en lien avec les autres. Le groupe « Si on se retrouvait », animé par l'Accueil Seniors, propose des rencontres dans différents quartiers : cafés partagés, discussions, moments de convivialité, pour rompre la solitude et créer du lien.

Conseils pratiques

- Le dialogue et la bienveillance renforcent toutes les relations.
- Soigner son estime personnelle, c'est aussi s'autoriser des activités, du bien-être et des échanges.
- Il n'est jamais trop tard pour construire ou renforcer une relation épanouissante.



Plus d'infos :

Point d'écoute psychologique :
04 77 48 64 64

Accueil Seniors : 04 77 48 68 65

Saint-Etienne

Ville créative design



Concept / réalisation : Direction de la Communication et du Marketing
territoire de la Ville de Saint-Etienne. Photo retouchée : ©Pierre
Grasset, ©Louis Perrier, ©Saint-Etienne, ©Manoel Verdiel, ©Loanne
Lombardini, ©Saint-Etienne Tourisme & Congrès, ©Hubert Genouillach.
Achevé d'imprimer décembre 2025. Ne pas jeter sur la voie publique.

42007 Saint-Etienne
Hôtel de Ville - BP 503
courriermail@st-etienne.fr
T 04 77 48 77 48
st-etienne.fr
Conception / réalisation : Direction de la Communication et du Marketing