



Guide Séniors

Bien vieillir à Toul !

/ Restez informé /

Inscrivez-vous sur la liste
de diffusion du CCAS !

—

Contactez l'Espace
INFO SÉNIORS :
13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr

6 S'INFORMER

- 6. Où trouver des informations ?
- 10. Où trouver une personne qui m'accompagne dans mes démarches administratives ?
- 11. Où trouver un accès internet ?
- 12. Où trouver une solution de couverture de santé complémentaire ?

13 SE LOGER

- 13. Où trouver de l'information ?
- 13. Comment être accompagné pour adapter son logement ?
- 14. Où trouver un petit logement avec des services collectifs ?
- 15. Quelles sont les solutions de logement en cas de perte d'autonomie ?

16 SE RESTAURER

- 16. Où se retrouver pour déjeuner en dehors de chez soi ?
- 17. Où trouver des plats préparés ?

18 SE DÉPLACER

- 18. Comment se déplacer à Toul ?
- 19. Comment se déplacer dans le département ?

20 ÊTRE ACTIF À TOUL

- 20. Où pratiquer des activités créatives, sportives et de découverte ?

- 21. Où pratiquer des activités sportives ?
- 24. Où m'adresser pour devenir bénévole auprès des personnes âgées ?
- 25. Accompagner les plus jeunes

27 CULTURE ET LOISIRS

- 28. Où se divertir ?
 - 28. Envie d'un moment de convivialité...
 - 30. Envie de balades...
 - 32. Envie de voir un film...
 - 33. Envie de lire ou d'écouter de la musique...
 - 34. Envie de jouer...
 - 35. Envie d'apprendre...

36 BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

- 36. Comment être en sécurité à son domicile ?
- 37. Comment se faire livrer son repas ?
- 37. Comment vaincre le sentiment de solitude ?
- 38. Comment se déplacer ?

39 PRÉVENTION

- 39. Ateliers du CCAS
- 39. CTPS (Comité Toulinois de Promotion Santé)
- 40. Canicule
- 41. Information générale - L'organisation des obsèques : en parler ne fait pas mourir !

Toul, une ville où il fait bon vieillir !

La ville de Toul est particulièrement attentive à ses séniors et fait le choix de leur réserver une place de choix dans la vie de la cité. Toul est bien plus qu'un simple lieu de résidence. C'est un écrin de vie où la solidarité est un art de vivre et où chacun, quel que soit son âge, trouve sa place pour bien vivre ensemble notre ville.

Ce Guide du « Bien vieillir à Toul » est le fruit d'un travail collectif. Il permet à celles et ceux qui le souhaitent de découvrir tout ce qui se passe dans notre ville pour nos aînés. À travers ces pages, vous découvrirez une multitude de services et d'activités conçus pour répondre à vos besoins et à vos envies. Des résidences accueillantes aux clubs dynamiques, en passant par des solutions de portage de repas et des dispositifs de téléassistance, tout a été pensé pour vous permettre de préserver votre autonomie et de maintenir un lien social fort.

Mais Bien vieillir à Toul, c'est aussi profiter d'un cadre de vie exceptionnel, d'un patrimoine riche et d'une vie culturelle foisonnante. C'est bénéficier d'un environnement sécurisé et d'un accès facilité aux commerces et aux services de proximité. En tant que Maire, je suis particulièrement attaché à ce que chaque Toulais soit épanoui, quel que soit son âge. C'est pourquoi nous œuvrons sans relâche pour développer une politique municipale en faveur du bien vieillir, en partenariat avec les acteurs locaux et les associations.

Je vous invite donc à parcourir ce guide et à découvrir toutes les opportunités qui s'offrent à vous à Toul. N'hésitez pas à contacter nos services pour toute information complémentaire.

Ensemble, faisons de Toul une ville toujours plus accueillante et solidaire, où chacun puisse vivre pleinement sa retraite.

Alde HARMAND

Maire de Toul
Président du CCAS

Marie GUEGUEN

Adjointe déléguée à l'éducation
et aux solidarités



Où trouver des informations ?

Auprès du CCAS : Espace INFO SÉNIORS

L'Espace INFO SÉNIORS joue un rôle essentiel en offrant un cadre convivial et accessible pour les seniors et leur entourage :

- **Information** : Les seniors peuvent y trouver des informations sur divers sujets, tels que les droits, les services disponibles, les activités locales, la santé, les loisirs, et bien d'autres aspects de la vie quotidienne.
- **Écoute et soutien** : L'espace Info Seniors propose un environnement où les seniors peuvent exprimer leurs préoccupations et leurs besoins. Des professionnels formés peuvent offrir une écoute active.
- **Orientation et accompagnement** : Les agents présents dans l'espace peuvent orienter les seniors vers les ressources appropriées, qu'il s'agisse de services sociaux, de soins de santé, ou d'activités adaptées.
- **Actions de prévention** : Des ateliers, des conférences et des activités de sensibilisation peuvent être proposés pour informer les seniors sur des sujets tels que la santé, la sécurité, le bien-être, et les risques liés à l'âge.

- **Animation et activités sociales** : L'espace peut également organiser des activités récréatives et sociales pour encourager les interactions entre seniors, favoriser le maintien des liens sociaux et lutter contre l'isolement.

Le Centre Socio-Culturel site A. Malraux, en tant que point relais, facilite ainsi l'accès des seniors de la ville haute à des services variés et à des activités adaptées à leurs besoins spécifiques.

CCAS Espace INFO SÉNIORS

—
13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr

Centre Socio-Culturel site André Malraux

—
Place Henri Miller
54200 TOUL
03 83 64 66 61
centre.socioculturel@mairie-toul.fr



Auprès du conseil départemental : Le service Autonomie

Les services territoriaux Autonomie sont à l'écoute des personnes âgées, personnes handicapées et leurs familles pour répondre à leurs questions.

C'est un guichet unique d'accueil et d'orientation pour informer sur le maintien à domicile et les établissements d'hébergement.

Vous trouverez :

Une information individualisée :

- Sur les services existants
- Sur les aides à domicile
- Sur les types d'hébergement

Une réponse personnalisée :

- Une analyse de votre demande
- Une assistance dans vos démarches
- Une mise en relation avec les services de proximité

Des actions de prévention :

- Une évaluation globale adaptée à chaque situation
- Une proposition de plan d'aides destiné à favoriser votre maintien à domicile

Un accompagnement pour les proches aidants :

- Une information sur les aides possibles
- Une information sur les actions de soutien aux proches aidants près de chez vous

Un pôle de lutte contre l'isolement :

- Une mise en relation entre les personnes âgées repérées isolées et les associations de bénévoles luttant contre l'isolement

Service Territorial Autonomie Terres de Lorraine

—
Clic et Antenne locale MDPH
Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h/ 13h30 à 17h
sur rendez-vous

—
Renseignements :
**Maison du Département
Terres de Lorraine
Service Autonomie**
230 rue de l'Esplanade du génie
54200 ÉCROUVES
03 83 43 81 22
statdl@departement54.fr

La Maison des Solidarités (MDS)

Les missions de la MDS sont d'apporter un service de proximité à la population, d'accueillir, informer, orienter ou proposer un accompagnement social personnalisé, en lien avec les acteurs et partenaires du territoire.

Les missions du service social sont polyvalentes et s'adressent à tout public, de tous âges.



Site Toul Centre

Rue Balland
54200 TOUL
03 83 43 03 54
mdsterrestouloises@departement54.fr

Site Toul Croix-de-Metz

Espace André Malraux
54200 TOUL
03 83 65 39 00
mdsterrestouloises@departement54.fr

Où trouver une personne qui m'accompagne dans mes démarches administratives ?

En cas de problème administratif, ayez le réflexe du service d'aide aux démarches administratives. Le CCAS est là pour vous simplifier la vie.

Écoute et conseil

- Entretien individuel confidentiel
- Conseil sur les démarches à entreprendre

Mise à disposition de formulaires

- Plus de déplacements inutiles
- Plus de retard dans l'ouverture des droits

Aide aux démarches administratives

- Constitution de dossiers, de courriers divers (surendettement, demande d'aide au logement...)
- Photocopie des documents

Informations sur l'accès aux droits

- Conditions d'accès et réglementation
- Renseignements des organismes compétents
- Mise à disposition de documents d'information (dépliants, brochures...)

Clarification des documents administratifs

- Reformulation simplifiée du langage administratif

CCAS - Service d'aide aux démarches administratives

Prenez un RDV avec notre professionnel

—
03 83 63 76 27

Hôtel de ville

13 rue de Rigny

ou

CCAS Site André Malraux

Place Henri Miller

03 83 64 29 89

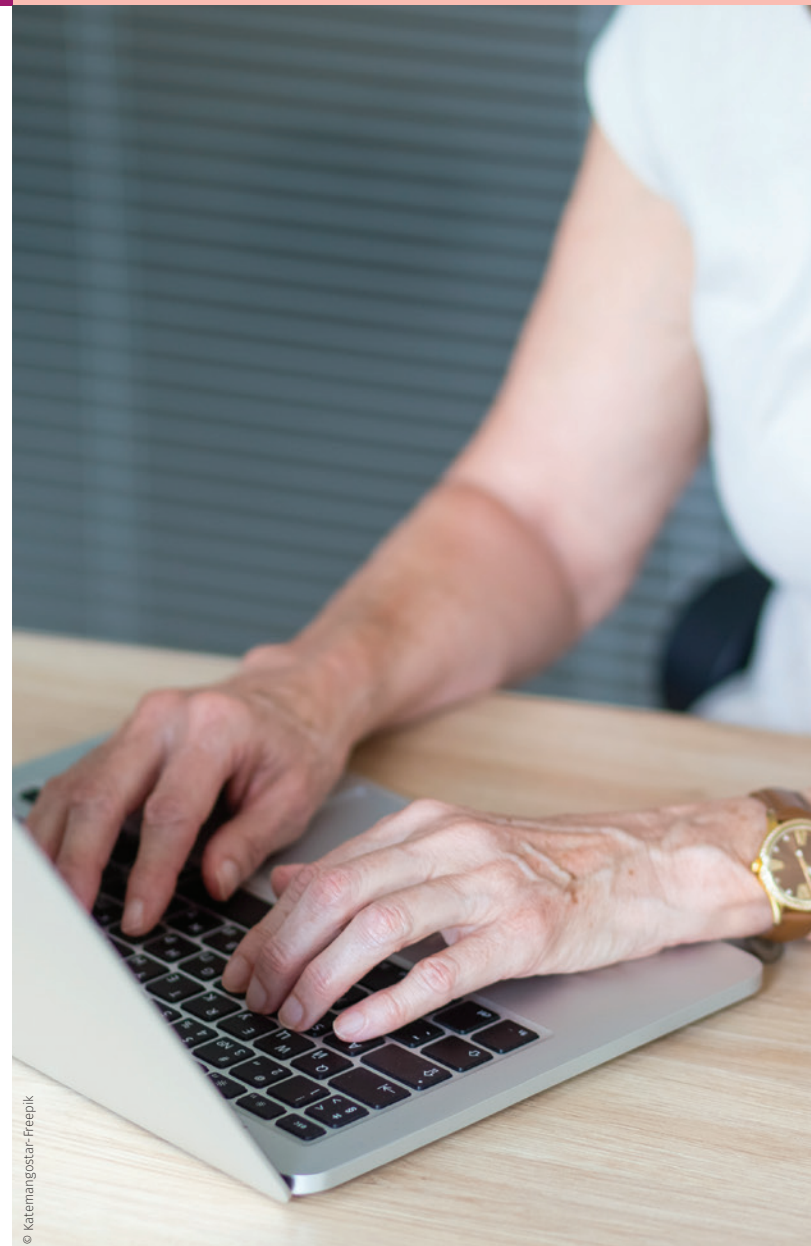
Une Médiatrice Sociale est à votre disposition pour vos accès aux droits et démarches administratives très variées (demande titre de séjour, demande Carte Sécurité Sociale, droits Caf, rédactions de courrier etc..).

Renseignements : CSC site A. Malraux

Place Henri MILLER - 54200 TOUL

03 83 64 66 61

centre.socioculturel@mairie-toul.fr



Où trouver un accès internet ?

Un espace numérique géré par la médiathèque est à votre disposition. Il est ouvert à toutes les personnes souhaitant s'initier aux outils internet et multimédias.

- Vous y trouverez des conseils (entrée libre) : Espace Public Numérique Médiathèque
 - Vendredi : 14h à 18h
- Des ateliers d'initiation et de perfectionnement au numérique (sur inscription) : Espace Public Numérique Médiathèque
 - De septembre à décembre : lundi et samedi de 10h à 12h
 - De janvier à juin : jeudi et samedi de 10h à 12h

Renseignements et inscriptions :

Médiathèque de Toul
9 Rue de Hamm

03 83 65 83 67

Où trouver une solution de couverture santé complémentaire ?

Le dispositif « Mutuelle pour tous »

La Ville de Toul est partenaire de l'association « **Ma commune, Ma Santé** » pour faciliter le recours aux couvertures santé :

- Faites le point sur votre mutuelle avec un conseiller
- Comparez vos garanties et vos tarifs
- Choisissez une formule adaptée à vos besoins
- Bénéficiez de tarifs négociés et mutualisés au niveau national
- Des offres ouvertes à tous : tous les âges et toutes les situations

Rencontrez un conseiller gratuitement
(Rendez-vous à domicile) :

M. Beyer

03 29 45 37 79
contact@aof55.com



La Ville joue un rôle d'intermédiaire qui ne peut être apparenté à une activité de courtier. La ville ne peut être tenue responsable dans la gestion des contrats éventuellement souscrits par les habitants.

Adapter son logement ou déménager ? En fonction des envies et des besoins de chacun, plusieurs possibilités existent pour choisir le logement idéal.

Où trouver de l'information ?



L'Appart'info, c'est des infos sur le logement. Propriétaires, locataires ou en recherche de logement, si vous avez des questions, des professionnels sont présents pour vous informer, vous conseiller et vous orienter.

Ouvert à tous et gratuit !

Renseignements :
37 rue Paul Keller - 54200 TOUL
Du lundi au vendredi de 9h à 12h30
06 30 67 96 99
appart.info@arelia-asso.fr

Comment être accompagné pour adapter son logement ?

Mon habitat n'est plus adapté à mes besoins. De quels types d'aménagements puis-je bénéficier ?

L'Agence Nationale de l'Habitat (Anah) via le dispositif MAPRIM'ADAPT, le Conseil Départemental et les collectivités locales peuvent vous aider à financer des travaux d'adaptation de votre logement :

- Remplacement d'une baignoire par une douche
- Pose d'un monte-escalier
- Rampe d'accès extérieure...

Ces subventions sont accordées aux plus de 60 ans (sous plafond de ressources)



Renseignements :
URBAM CONSEIL
meurtheetmoselle@urbam.fr
03 29 64 05 90

Où trouver un petit logement avec des services collectifs ?

Les résidences séniors Tuloises :

Des appartements entièrement rénovés, qualitatifs et pensés pour les séniors

ous souhaitez profiter pleinement de votre retraite dans un cadre de vie confortable, sécurisé et convivial ?

Situées au centre-ville, à deux pas des quartiers commerçants, de cabinets médicaux, de pharmacies et des transports en commun, les trois résidences tuloises, équipées d'ascenseurs, accueillent, à partir de 60 ans, des personnes seules ou en couples.

Libres et indépendants dans un logement facile à vivre, les résidents bénéficient d'une multitude de services : restauration, un dispositif d'assistance 24h/24h et 7jours/7 ... ainsi que des activités à la carte, sur place ou à l'extérieur : une occasion de se rencontrer et de se divertir.

Une équipe à l'écoute, accompagne les résidents au quotidien et fait vivre la résidence.

Calmes et sécurisées, nos résidences invitent à la sérénité, la convivialité, à briser la solitude.

- **Résidence Douzain**
28 appartements type F1 Bis
1 appartement F2 - 1 appartement F3
19, cours Raymond Poincaré
03 83 43 08 73
residence.douzain@mairie-toul.fr
- **Résidence Picquot**
36 appartements type F1 bis - 1 appartement F2
13, quai de la Glacière
03 83 43 23 63
residence.picquot@mairie-toul.fr
- **Résidence Crosmarie**
36 appartements type F1
115, allée de la Louvière
03 83 43 08 90
residence.crosmarie@mairie-toul.fr



La résidence intergénérationnelle :

Cette résidence intergénérationnelle construite dans un esprit éco-responsable (chaufferie bois, panneaux solaires pour l'eau chaude, isolation haute, déchets biomasse, récupérateurs d'eaux de pluie...) est bâtie au cœur de la ville, rue Paul Keller. Elle compte 29 logements : 6 T1, 20 T2, 3 T3.

Afin de favoriser les échanges et la convivialité, elle offre plus de 270 m² d'espaces collectifs, ainsi que des espaces verts. La résidence accueille des personnes âgées, des familles monoparentales, des jeunes couples et jeunes adultes.

Association Habitat & Humanisme

03 83 17 02 90

Le dossier d'inscription est à retirer et à déposer directement à la résidence de Toul, rue Paul Keller.

Ou l'adresser par courrier au siège : 81-83 Rue St Georges – 54000 NANCY

Quelles sont les solutions de logement en cas de perte d'autonomie ?

L'hôpital de Toul gère 2 EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes).

Ces établissements accueillent des séniors en perte partielle ou totale d'autonomie et leur offrent une prise en charge adaptée.

L'EHPAD des Ombelles a la possibilité de prendre en charge des personnes âgées de plus de 60 ans atteintes de pathologie démentielle en accueil de jour et un hébergement temporaire peut être également envisagé.

• Résidence les Ombelles

80, rue Sébastien Choulette
54200 Toul
03 83 64 89 72

• Résidence Chanoine Rion

Rue de l'hôpital militaire
54200 Toul
03 83 62 24 02

Où se retrouver pour déjeuner en dehors de chez soi ?

Se retrouver pour déjeuner à côté de chez soi, emporter un plat préparé : une solution adaptée à chaque besoin.

• Résidence Douzain

19, cours Raymond Poincaré
03 83 43 08 73
residence.douzain@mairie-toul.fr

• Résidence Picquot

13, quai de la Glacière
03 83 43 23 63
residence.picquot@mairie-toul.fr

• Résidence Crosmarie

115, allée de la Louvière
03 83 43 08 90
residence.crosmarie@mairie-toul.fr

Les résidences séniors Toulaises :

Se retrouver pour déjeuner en dehors de chez soi peut être une excellente manière de créer du lien social et de profiter d'un bon repas dans une ambiance agréable.

Les salles de restaurations des résidences sont conçues pour offrir un cadre chaleureux et accueillant, idéal pour passer un bon moment avec d'autres séniors ou amis. Les repas proposés sont élaborés par la cuisine centrale de la Croix de Metz.

Ils sont servis du lundi au vendredi, à partir de 12h.

Pour profiter de cette opportunité, il suffit de réserver une semaine à l'avance. Vous pouvez le faire directement sur place ou par téléphone auprès de la résidence de votre choix.

Manger en résidence :

Le service « Stop à la Solitude » vous permet de venir manger en résidence et d'être véhiculé si besoin !

Renseignements :
Espace Info Séniors
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr

Où trouver des plats préparés ?

Pour ceux qui recherchent des plats préparés savoureux sans avoir à passer trop de temps en cuisine, le club des séniors de la ville de Toul offre une excellente solution !

Des plats comme de la choucroute, de la langue de bœuf, de la paella et bien d'autres sont disponibles à emporter. Particulièrement pratique pour ceux qui vivent seuls ou qui n'ont pas envie de cuisiner.

Réservation à faire une semaine à l'avance pour garantir votre commande.

Club des séniors

Salle Marie Paule Forestier
7, rue de Hamm
03 83 43 25 33 - 07 83 37 61 55





Comment se déplacer à Toul ?

Vivre en ville offre effectivement de nombreux avantages en matière de mobilité et d'accessibilité. Voici quelques points clés concernant les transports en commun et les options de déplacement :

Avec votre réseau **Colibri**, c'est possible : du lundi au samedi, les habitants de Toul peuvent emprunter des lignes régulières telles que la ligne 10 ou 20 ou profiter du transport à la demande pour les communes de la Communauté de Communes Terres Toulaises (CC2T)

Renseignements :
www.reseau-colibri.fr

La boutique Mobilité :
Cours Raymond Poincaré - 54200 Toul
(Arrêt Gare routière)
03 72 33 03 20

Pass Liberté Sénior :

- Abonnement mensuel valable de date à date : 16 €/mois
- Destiné aux personnes de 60 ans ou plus
- Transport à la demande véhicule PMR

Comment se déplacer dans le département ?

Vous souhaitez vous déplacer dans le Grand Est : A Nancy, Pont à Mousson, Strasbourg... pensez à **FLUO Grand Est** !

Fluo Grand Est
0820 20 54 54 (0.09€/min)

Point de vente :
Toul - Gare routière
Avenue Victor Hugo
54200 TOUL
0 805 415 415

Carte sénior à 20€/an, elle vous permet :
50% de réduction sur vos billets TER Fluo (trains et cars) tous les jours pendant 1 an. Valable sur tout le réseau TER Fluo et depuis/vers Paris gare de l'Est.

Les week-ends et jours fériés, cette réduction s'applique également à la personne de votre choix.

Pour les personnes à mobilité réduite, un service vous facilite le voyage (accompagnement en fauteuil roulant sur le quai, port du bagage).





Être actif à Toul repose sur la promotion de l'autonomie, l'échange de savoirs et la convivialité, contribuant ainsi à un mode de vie enrichissant et équilibré pour tous, indépendamment de l'âge ou de la condition physique. Cela permet à chacun de profiter pleinement de la vie.

Où pratiquer des activités créatives, sportives et de découverte ?



MJC

La MJC est un lieu ouvert à tous qui propose à tous les âges, un vaste panel d'activités artistiques, culturelles, de détente ou d'échange de services. Certains ateliers orientés sport-santé /bien-être sont spécifiquement adaptés aux séniors : Pilates le vendredi, gym douce mardi et jeudi, gym sur chaise le mardi, mais aussi les ateliers de céramique, de dessin le jeudi, de couture le mercredi...

Renseignements :

M.J.C de Toul (Maison des Jeunes et de la Culture)
18 rue de la Halle
54200 TOUL
contact@mjc-toul.fr
03 83 64 31 15

Centre Socio-Culturel

Le Centre Socio-Culturel est un lieu d'accueil convivial dans lequel vous trouverez des activités sociales, éducatives et familiales (ateliers et sorties parents enfants, actions jeunesse, ateliers participatifs, ...).

Vous souhaitez échanger avec d'autres et nouer des liens en participant à des activités, mais également en étant force de proposition pour construire des projets, venez rencontrer les équipes.

Pour découvrir ces actions, rendez-vous directement sur les sites Dinét ou Malraux ou contacter les professionnels par téléphone.

Renseignements :

Site Michel DINET - 2 rue Vauban
03 83 65 21 50

Site André MALRAUX - Place Henri Miller
03 83 64 58 07

centre.socioculturel@mairie-toul.fr

Les résidences séniors toulaises

3 résidences sur la ville de Toul (Résidence Crosmarie, Résidence Douzain, Résidence Picquot) vous offrent la possibilité de participer aux activités et animations prévues dans les établissements telles que du sport adapté, atelier mémoire, conférences et autres réjouissances pour être ensemble.

Renseignements :

Résidence Crosmarie
03 83 43 08 90

residence.crosmarie@mairie-toul.fr

Où pratiquer des activités sportives ?



L'ALTCK Canoé Kayak

Propose du sport aux séniors :

- Du dragon boat le dimanche matin à 10h
- Du kayak le mardi à 18h
- Du yoga le jeudi à 16h

Renseignements :

06 73 02 04 48
altck@altck.org

La 1^{ère} Compagnie D'Arc du Toulais

Accueille des séniors (débutants ou confirmés). Cette association enseigne la pratique du tir à l'arc du loisir jusqu'à la compétition.

Lieu : Gymnase Pierre et Marie CURIE.

Renseignements :

06 11 64 48 43
contact@arctoulois.fr
www.arctoulois.fr

Krav Maga

Arts martiaux :

- Initiation au Krav Maga
- Renforcement et self-défense pour les seniors

Renseignements :

07 80 55 85 48

team.begard@gmail.fr

www.krav-begard.fr

Le Billard Club Toulais

Propose des activités de loisir et de découverte aux seniors du toulais, (ne nécessitant pas un effort physique important), adaptation du jeu au handicap.

Renseignements :

06 71 97 63 85

p.vuillemard@free.fr

Boule Lyonnaise

La boule lyonnaise se rapproche de la pétanque mais les boules sont plus grosses et plus lourdes.

Les règles sont simples et l'ambiance est très bonne.

Renseignements :

Anthony Charpentier

07 49 04 38 25

SBtoul@outlook.fr

**Le CTPS (Comité Toulais de Promotion de la Santé)**

Le CTPS offre des programmes d'activité physique adaptés aux seniors, tels que la marche nordique, du Qi Gong, du Pilate et le multisport, encadrés par des professionnels qualifiés. Ces initiatives contribuent à promouvoir la santé, le bien-être et la convivialité, permettant aux seniors de vivre de manière active et épanouie.

Renseignements :

06 22 15 03 71

CTPS54200@gmail.com

Le club Randonnées Tuloises

Propose différents niveaux de randonnées, et plus particulièrement pour les seniors des Randonnées Santé, d'environ 6 km

sans dénivelé et sans difficultés.

Renseignements :

06 84 62 62 52

randonneestouloises@gmail.com

L'Amicale Laïque Toul Cyclo & VTT

Le club de cyclotourisme du Toulais propose des sorties adaptées hebdo mardi jeudi samedi pour tous niveaux et tous âges dans une bonne ambiance : Route, familiales, débutants, rouleurs, féminines, VTT, VTC & VAE avec sorties encadrées, randos extérieures, brevets longues distances, cyclo montagnardes et séjours en France.

Renseignements :

06 70 14 53 45

eric.guen.toul@wanadoo.fr

https://al-toul-cyclo-vtt.org/

Piscine OVIVE

Venez partager de vrais moments de détente dans une ambiance conviviale avec un bassin familial et ludique de 400m² de faible profondeur, doté de banquettes hydro-massantes et d'une rivière à courant de geyser d'eau.

Renseignements :

Centre aquatique Ovide

Communauté de Communes Terres

Tuloises

64 Esplanade du Génie

54200 ECROUVES

03 83 43 16 73

ovive@terrestouloises.com

L'Association Sportive des Cheminots de Toul-Ecrouves Tennis de Table

Accueille des personnes de 60 ans et plus au sein du club. Débutants ou initiés peuvent venir à tout moment de l'année (tarif dégressif en fonction de la date de leur arrivée).

Lieu possible : Gymnase ROBINOT d'Ecrouves les vendredis à partir de 20h et/ou tous les jours de la semaine sur réservation (à partir de 2 personnes) salle de la gare SNCF.

Renseignements :

06 89 43 78 44 – 06 86 64 10 69

frederic.pierre054@free.fr

Où m'adresser pour devenir bénévole auprès de personnes âgées ?

Lutter contre l'isolement et la solitude de nos aînés est un enjeu de société majeur.

Le bénévolat au sein du service **Stop à la solitude** du **CCAS** est une belle façon de rester actif, de se sentir utile et de s'enrichir par des échanges humains. Votre engagement peut avoir un impact significatif et contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

L'objectif est de proposer des visites de courtoisies chez un senior isolé, en manque de lien social

Le Bénévolat : Une autre façon de rester actif. Une seule chose compte votre motivation !

CCAS Espace INFO SÉNIORS

—
13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr



Accompagner les plus jeunes

Vous souhaitez vous rendre utile, partager vos compétences, savoirs et savoir-faire avec les plus jeunes.

L'association **Mosaïque** et le **Centre Socio-Culturel** de la Ville vous propose d'accompagner des jeunes primaires et/ou collégiens dans leur scolarité.

Rejoignez leurs équipes de bénévoles !



Association Mosaïque : lundis, mardis, jeudis ou vendredis à raison d'une à 2 heures par semaine.



Centre Socio-Culturel : en fonction de vos disponibilités, les lundis, mardis et jeudis de 16h30 à 18h, mercredi de 14h à 18h

Association Mosaïque

—
Espace André Malraux
Place Henri Miller
03 83 43 42 29 / 07 49 41 88 21
asso.mosaïque.toul@gmail.com

Centre Socio-Culturel Site Michel Dinet

—
03 83 65 21 50
Nicolas Antoine
Réfèrent Jeunesse



La ville de Toul offre une multitude d'activités culturelles et de loisirs, permettant à chacun de profiter de son temps libre tout en découvrant de nouveaux horizons. Voici quelques aspects à considérer pour explorer cette richesse culturelle.

Retrouvez l'agenda culturel chaque trimestre dans le magazine municipal Toul Solidaire !

Où se divertir ?**Envie d'un moment de convivialité...****Association des Retraités Toulois (ART)**

Tout au long de l'année, l'association vous propose de gouters animés, loto, concours de belote, cours d'informatique, marches plaisir.... L'association organise des voyages à la journée mais également des séjours de vacances sur une semaine. Un colis est offert une fois par an à ses adhérents.

Permanences le lundi et mercredi de 13h30 à 15h.

Renseignements :

5 rue de Hamm
06 56 70 25 99

Club des Séniors

Vous avez envie d'un moment de convivialité ? Le Club des séniors de la ville de Toul est là.

Il propose de nombreuses activités, culturelles, ludiques et sportives. C'est le lieu idéal pour se retrouver et passer un bon moment.

Le Club vous propose également des sorties à la journée, des voyages. Des repas entre amis pour festoyer, sans oublier des après-midis récréatifs. Et bien d'autres choses encore !

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 11h30 / 13h45 à 17h.

Renseignements :

Salle Marie-Paule Forestier,
7 rue de Hamm
03 83 43 25 33 / 07 83 37 61 55
foyer.club@mairie-toul.fr
Facebook : @Marie-Paule Forestier

Toul Accueil

Cette association culturelle et de loisirs vous invite à participer à ses activités : Conférences, lecture, cours d'informatique et d'anglais, marche, relaxation, cours d'aquarelle, sorties, scrabble et jeux de cartes.... Le tout dans une ambiance amicale et chaleureuse !

Permanences le mercredi et vendredi de 9h30 à 11h30.

Renseignements :

Maison des Associations Annette SIMON
2 Cours Raymond Poincaré
03 83 64 51 22

Les festivités de printemps !

Venez partager un moment de convivialité à la salle de l'Arsenal lors du traditionnel repas de Printemps offert par la Ville aux aînés âgés de 70 ans et plus.

Les 60/69 ans doivent s'acquitter d'un droit d'entrée pour festoyer auprès de leurs conjoints ou amis.

Si vous ne pouvez pas venir au repas, la ville vous réserve un petit plaisir.

Renseignez-vous au CCAS !
Hôtel de ville
13 rue de Rigny
03 83 63 76 27



Envie de balades...

Venez découvrir ou redécouvrir les parcs situés au cœur du patrimoine historique de la ville.



Un dépliant
Parcours Jardins et Patrimoine
est à votre disposition à
l'accueil de la Mairie de Toul,
également téléchargeable sur
le site de la Mairie
www.toul.fr

Renseignements :
Mairie de Toul
03 83 63 70 00

Le Port de France : cadre naturel privilégié

La ville de Toul est dotée d'un agréable port de plaisance, labellisé Pavillon Bleu, pouvant accueillir une soixantaine de bateaux. Implanté au sein même des fortifications Vauban, il constitue un écrin de verdure et d'eau.

Venez découvrir le jardin
des poètes, le labyrinthe
des petits fruits...
Des bancs jalonnent vos
balades

Pensez aux
promenades !



Des circuits thématiques sont à votre disposition pour découvrir entre autre les cartes touristiques, la route épiscopale.

Maison du tourisme - Terres Toulaises
1 place Charles de Gaulles
03 83 64 90 60
www.tourisme-terrestouloises.com



Les Marchés : joindre l'utile à l'agréable

Trois marchés de plein air contribuent à l'animation régulière du centre-ville.

- Marché bi-hebdomadaire :

La ville accueille chaque **mercredi et vendredi matin** un marché, de 8h à 12h30. Situé rue Jeanne d'Arc et Place des 3 Evêchés, il regroupe une offre alimentaire et non alimentaire diversifiée.

- Marché campagnard :

Un marché campagnard se déroule chaque **samedi matin** de 8h30 à 12h rue Gambetta.

Il réunit des éleveurs, maraîchers, viticulteurs, apiculteurs, fromagers... du terroir lorrain qui proposent directement aux consommateurs leur production.

Envie de voir un film...

Citéa offre à tous les cinéphiles de quoi assouvir leur passion : avant premières, retransmissions de concerts, ballets, opéras, théâtre et chaque semaine 6 à 7 films différents à l'affiche.

3 séances par jour : 14h30, 17h et 20h (sauf le vendredi et samedi 20h30)

Fermé le mardi (sauf pendant les vacances scolaires).

Citéascope : Tous les 1^{er} mardis du mois à 19h30, venez assister à une projection suivie d'une animation/débat animé par un spécialiste du cinéma.

NOUVEAU !

Café ciné : Tous les 1^{er} samedis du mois de 10h à 12h, à la médiathèque de Toul, venez discuter des films qui vous ont marqués, dénicher de nouvelles pépites cinématographiques et rencontrer d'autres cinéphiles dans une ambiance chaleureuse (pour plus d'information contacter la médiathèque au 03 83 65 83 83).

Citéa

12 rue de Rigny - 54200 Toul
03 83 64 69 41
citea@mairie-toul.fr



Envie de lire ou d'écouter de la musique...

La Médiathèque fournit à tous les publics des collections constamment actualisées sur tous les sujets (livres, bandes dessinées, livres CD, partitions, CD, DVD). Elle répond tant aux besoins d'information et de documentation qu'aux besoins de loisirs et de distractions.

La Médiathèque est un service culturel municipal destiné à tous. Son accès est libre et gratuit. Tous les documents écrits peuvent être consultés sur place sans être inscrit.

L'inscription permet de rapporter des documents chez soi pour une durée de 1 mois

La Médiathèque propose également des animations gratuites : expositions, conférences, rendez-vous philo, écoute vagabondes, ateliers...

Médiathèque de Toul

9 rue de Hamm
03 83 65 83 83
mediatheque@mairie-toul.fr

Jours & horaires d'ouverture

Mardi : 14h-18h
Mercredi : 10h-12h / 14h-18h
Vendredi : 14h-18h
Samedi : 10h-12h / 14h-18h

La Médiathèque propose des collections adaptées pour répondre aux besoins de chacune et chacun :

- Romans en grands caractères
- Livres-lus
- Revues spécifiques
- Certains DVD proposent le sous-titrage pour sourds et malentendants et l'audiodescription pour aveugles et malvoyants

Envie de jouer...

Ludothèque

La ludothèque est un lieu de loisirs, d'animation, de convivialité autour du jeu.

Les sites de la Ludothèque proposent des jeux et des animations à tous les publics ainsi que le prêt de jeux.

L'accès à la ludothèque donne lieu à une inscription préalable et au règlement d'une cotisation annuelle de 12 € pour les familles toulousaines, 25€ pour les non toulousains, 5€ en visites occasionnelles.

Les adhésions annuelles permettent de jouer sur place ou d'emprunter jusqu'à 4 jeux par mois.

2 lieux vous sont proposés pour venir jouer :

La Ludothèque « La Louvière »

Quartier St-Evre - 149 allée de la Louvière

La Ludothèque « Les Acacias »

En ville haute - 6 rue du Pramont

Pour tout renseignement sur les jours et horaires d'ouverture, contacter :

ludothèque@mairie-toul.fr
03 83 43 88 43



La ludothèque vous accueille pour vous faire découvrir de nouveaux jeux mais également les plus traditionnels !

Envie d'apprendre...

Musée d'Art & d'Histoire Michel Hachet

Pleinement inséré dans la vie de la cité, le Musée d'Art et d'Histoire Michel-Hachet de la Ville de Toul propose une programmation variée et accessible à tous : expositions, ateliers d'arts plastiques, conférences, concerts...

L'entrée est libre et gratuite.

Renseignements :

25 rue Gouvion Saint-Cyr - 54200 Toul
03 83 64 13 38
musee@mairie-toul.fr

Horaires d'ouverture :

ouvert tous les jours (sauf le mardi)
- semaine : 10h-12h30 / 13h30-18h
- week-end et jours fériés : 13h-18h



Des animations sont mises en place par le service Patrimoine afin de faire découvrir la richesse des collections présentées dans les différentes salles du Musée et de permettre, durant un temps convivial et adapté à leurs besoins, une ouverture culturelle et le maintien d'un lien social.

De nouveaux services du CCAS vous proposent également de bien vieillir chez vous, en sécurité tout en ayant la possibilité de créer du lien social et de ne pas être seul.

Comment être en sécurité à son domicile ?



Le CCAS propose aux séniors de la ville à partir de 70 ans un service de **téléassistance** au tarif de 16€/mois - 20€/mois pour le dispositif géo localisé.

Vous bénéficiez également du crédit d'impôt de 50% pour cette prestation.

En cas de problème ou pour une envie de parler, il suffit de presser le bouton et la personne est immédiatement mise en contact avec une assistance qui pourra échanger avec, prévenir un proche ou les services d'urgence en cas de chute, malaise...

La téléassistance est un système **rassurant, efficace, fiable, simple.**

Il a déjà sauvé plusieurs milliers de vie et évité à bien des personnes de devenir dépendantes.

Ne plus se sentir seul et être en sécurité chez soi !

Renseignements :

CCAS - Espace INFO SÉNIORS
13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr



Comment se faire livrer son repas ?



Le service de **portage de repas** proposé aux personnes âgées de 70 ans et aux personnes handicapées avec certificat médical sur le territoire de Toul permet de maintenir une alimentation saine sans avoir à cuisiner ou faire les courses.

Renseignements :

CCAS - Espace INFO SÉNIORS
13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr

Le CCAS peut vous apporter une aide financière sous condition de ressources.
—
Renseignez-vous !

Comment vaincre le sentiment de solitude ?



Stop à la solitude

Le service « Stop à la solitude » du CCAS est une opportunité pour les séniors isolés de sortir de chez soi, d'aller vers les autres, et de faire des activités ensemble dans un cadre chaleureux et convivial : Sorties culturelles (théâtre, cinéma...), sport adapté (danse assise, gym douce, marche plaisir, piscine...), activité mémoire, émission de radio en partenariat avec Radio Déclic...

Avec « Stop à la Solitude », vous allez rencontrer de nouvelles personnes et tisser des liens amicaux tout en découvrant de nouveaux loisirs.

Renseignements :

CCAS - Espace INFO SÉNIORS
13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr

• La culture chez vous

Un service de livres apportés à domicile pour les séniors qui ne peuvent pas se déplacer est proposé, en partenariat avec la médiathèque.

Renseignements :

Médiathèque de Toul
9 rue de Hamm
03 83 65 83 83
mediatheque@mairie-toul.fr

Comment se déplacer ?



Sortir Plus

Le programme « Sortir Plus » est conçu pour aider les personnes de 75 ans et plus à retrouver le plaisir de sortir, tout en étant accompagnées d'une personne de confiance. Cela peut vraiment faire une différence pour ceux qui éprouvent des difficultés à se déplacer ou qui se sentent anxieux à l'idée de sortir seuls.

Dispositif proposé par la caisse de retraite Agirc-Arrco. Une fois inscrit, vous pourrez planifier vos sorties selon vos envies et votre emploi du temps.

Le coût de la sortie dépend de sa durée et de la distance à parcourir.

Renseignements :

Contactez un conseiller au 0971 090 971

Service « Avec vous »

Le CCAS met à la disposition des personnes de 70 ans et plus, isolées, ayant des difficultés de déplacement, un service gratuit d'aide à la mobilité.

Un chauffeur accompagnateur vous accompagne chez un ami, à la banque, au cimetière... si cela est nécessaire jusqu'au guichet, dans la salle d'attente, dans les magasins...

Renseignements :

CCAS - Espace INFO SÉNIORS

13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr

Comment prendre soin de soi et rester autonome à son domicile ?

Ateliers du CCAS



L'Espace Info Seniors du CCAS propose des conférences et ateliers divers tout au long de l'année sur des sujets importants pour le bien-être et la sécurité des séniors: Activité sportive adaptée, prise en main du Smartphone, sa santé mentale ...

Restez informé et engagez-vous dans ces activités pour enrichir votre quotidien !

Vous retrouverez les dates de ces événements sur le site de la ville, le journal « Toul solidaire », les panneaux lumineux, le Facebook de la ville de Toul...

Renseignements :

CCAS - Espace INFO SÉNIORS

13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr

Restez informé en vous inscrivant sur la liste de diffusion du CCAS.
Contactez l'espace INFO SÉNIORS
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr



CTPS (Comité Toullois de Promotion Santé)



Le CTPS propose des ateliers cuisine à la demande, organise des conférences en rapport avec la santé, des stages de découvertes du Qi gong... Il participe aux animations en partenariat avec la ville de Toul (Salon des séniors, salon petite enfance...).

Renseignements :

06 22 15 03 71
ctps54200@gmail.com

Canicule



Le CCAS a mis en place un plan canicule à destination des seniors. Des appels téléphoniques de vigilance sont assurés pendant les périodes caniculaires par des agents de la mairie.

Précautions à prendre pendant les fortes chaleurs :

- Maintenez la maison au frais : fermer les volets le jour et ouvrir les fenêtres la nuit
 - Utilisez sans modération le brumisateurs
- Mettez en marche le ventilateur ou la climatisation
 - Buvez régulièrement
- Mangez en quantité suffisante, même sans faim
 - Évitez les efforts physiques
- Humidifiez-vous le corps avec une serviette mouillée

Le CCAS a mis en place un registre pour les périodes de canicule.
Inscrivez-vous !

Contact :
CCAS - Espace INFO SÉNIORS
13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@mairie-toul.fr



© Fotolia

Information générale



L'organisation des obsèques : en parler ne fait pas mourir !

- **Réflexion personnelle** : Prenez le temps de réfléchir à vos souhaits concernant vos obsèques. Que souhaitez-vous inclure ? Type de cérémonie, musique, lieux, etc.
- **Choix d'un professionnel** : Contactez une entreprise de pompes funèbres. Ils pourront vous conseiller sur les différentes options disponibles et vous aider à formaliser vos souhaits.
- **Rédaction d'un contrat** : Vous pouvez choisir de souscrire à un contrat de prévoyance obsèques. Cela vous permettra de planifier et de financer vos obsèques à l'avance.
- **Documenter vos souhaits** : Rédigez un document où vous précisez vos souhaits. Cela peut inclure des détails sur le type de cérémonie, le choix du cercueil, le lieu d'inhumation ou de crémation, etc.
- **Informez vos proches** : Il est important d'informer vos proches de vos décisions. Cela leur évitera des doutes ou des désaccords au moment venu.
- **Révisions régulières** : Pensez à revoir vos souhaits régulièrement, surtout si vos préférences évoluent avec le temps.

- **Conservation des documents** : Gardez tous les documents importants dans un endroit sûr et informez vos proches de leur emplacement.

N'hésitez pas à poser des questions aux professionnels pour vous assurer que tout est clair et conforme à vos souhaits. C'est une démarche qui peut apporter une certaine sérénité, tant pour vous que pour vos proches

Renseignements :

La Batelière
Coopérative funéraire
03 83 23 85 66
contact@labateliere-funeraire.fr



Pour les habitants de la Ville Basse :

Centre Communal d'Action Sociale
Hôtel de Ville - 13 rue de Rigny
03 83 63 76 27

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h

Pour les habitants de la Ville Haute :

Centre Communal d'Action Sociale
Espace Malraux - Place Henri Miller
03 83 64 29 89

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h
et de 13h30 à 17h

ccas@mairie-toul.fr

