



■ 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 ?
- 8. Où trouver une personne qui m'accompagne dans mes démarches administratives ?
- 9. Où trouver un accès internet ?
- 10. Où trouver une solution mutuelle ?

11 SE LOGER

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

14 SE RESTAURER

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

16 SE DÉPLACER

- 16. Comment se déplacer à Toul ?
- 17. Comment se déplacer dans le département ?
- 17. Comment se déplacer hors du département ?

18 ÊTRE ACTIF À TOUL

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

- 19. Où pratiquer des activités sportives ?
- 22. Où m'adresser pour devenir bénévole auprès des personnes âgées ?

23 CULTURE ET LOISIRS

- 24. Où se divertir ?
 - 24. Envie d'un moment de convivialité...
 - 26. Envie de balades...
 - 28. Envie de voir un film...
 - 29. Envie de lire ou d'écouter de la musique...
 - 30. Envie de jouer...
 - 31. Envie d'apprendre...

32 BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

- 32. Comment être en sécurité à son domicile ?
- 33. Comment se faire livrer son repas ?
- 33. Comment vaincre le sentiment de solitude ?
- 34. Comment se déplacer ?

35 PRÉVENTION

- 35. Ateliers du CCAS
- 35. CTPS (Comité Toulinois de Promotion Santé)
- 36. Chutes
- 37. Canicule
- 38. Cambriolages
- 39. Arnaques

La Ville de Toul souhaite s'adresser à tous, de l'enfance au grand âge, en permettant d'accomplir ses projets, de se retrouver en toute convivialité, partager ses passions et assouvir ses curiosités.

Au quotidien, nous vous proposons de nombreuses activités. L'année est également marquée par des temps forts qui vous sont destinés.

Ce guide a pour objectif de vous présenter l'ensemble de ces temps et de ces événements. Il permet également de situer les contacts clés qui sont à votre disposition.

Grâce à la mobilisation de son Centre Communal d'Action Social, Toul est en capacité de répondre à vos besoins et d'animer votre quotidien.

Toul se veut une ville accueillante et solidaire. La période de crise sanitaire a révélé ces besoins et nous avons adapté et enrichi notre offre pour répondre à ces nouveaux besoins.

À votre écoute !

Alde HARMAND

Maire de Toul
Président du CCAS

Lydie LE PIOUFF

Adjointe déléguée à l'éducation
et aux solidarités



Où trouver des informations ?

Auprès du CCAS : Espace INFO SÉNIORS

L'espace INFO SÉNIORS est un lieu dédié aux séniors. C'est un lieu d'information, d'écoute, d'orientation et d'accompagnement pour les séniors ou leur entourage. L'espace INFO SÉNIORS propose également des actions de prévention et d'animation.

CCAS Espace INFO SÉNIORS

—
13, quai de la Glacière
54200 TOUL
03 54 17 04 66
info.seniors@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 9h à 12h/ 13h30 à 17h
sur rendez-vous

—
Renseignements :
Maison du Département
230 rue de l'Esplanade du génie
54200 ÉCROUVES
03 83 43 81 22

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

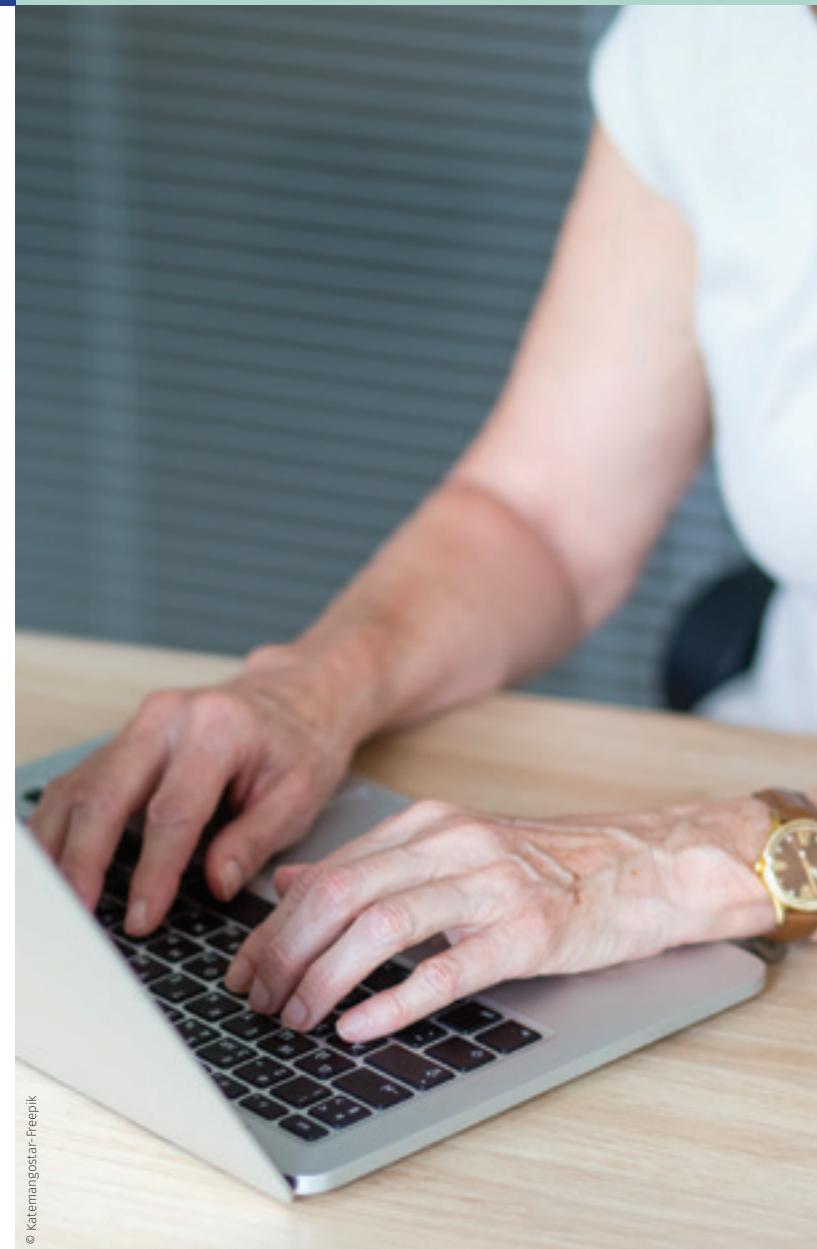
13 rue de Rigny

ou

Site André Malraux

Place Henri Miller

03 83 63 76 27



Où trouver un accès internet ?

Des espaces numériques gérés par le centre socio culturel sont à votre disposition. Ils sont ouverts à toutes les personnes souhaitant s'initier aux outils internet et multimédias. Vous y trouverez des conseils.

Espace Public Numérique Médiathèque

Horaires d'ouverture :

- jeudi 14h-18h
- samedi 14h-17h

Rue de Hamm

03 83 65 83 67

Espace Public Numérique Site André Malraux

Ouvert en fonction des demandes
Place Henri Miller

03 83 64 58 07

centre.socioculturel@mairie-toul.fr

Où trouver une solution de mutuelle ?

Ma commune ma santé : Une couverture santé accessible à tous les toulousains

La Ville de Toul est partenaire depuis 2016 de l'association **ACTIOM** (Actions de mutualisation pour l'amélioration du pouvoir d'achat) afin de promouvoir auprès des Toulousains le dispositif « *Ma Commune, Ma Santé* ».

Les objectifs sont de :

- Contribuer à résoudre les difficultés de souscription aux complémentaires santé,
- Diminuer les risques de renoncement aux soins,
- Réduire les inégalités
- Favoriser le pouvoir d'achat

Pour une couverture santé accessible à tous les toulousains !

- Comparez vos garanties et vos tarifs
- Choisissez une formule adaptée à vos besoins
- Gagner en pouvoir d'achat
- Bénéficiez de tarifs négociés et mutualisés au niveau national

- 3 mutuelles, 10 niveaux de garantie proposés



- Des offres ouvertes à tous (tous les âges, toutes les situations...)

Rencontrez un conseiller lors de permanences gratuites sur rendez-vous :

Centre de ressources
(Bâtiment de la Médiathèque)

—
9 rue de Hamm - Toul
03 29 45 37 79
contact@aof55.com

Comment être accompagné pour adapter son logement ?

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

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

L'Agence nationale d'amélioration de l'habitat (Anah) peut financer, à des personnes de plus de 60 ans (sous plafond de ressources) des travaux d'adaptation de leur logement :

- Remplacement d'une baignoire par une douche
- Pose d'un monte-escalier
- Installation de main courante...



CAL
(Centre d'Amélioration de l'Habitat)
03 83 30 80 60

—
URBAM Conseils
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

Vous 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 séniors 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, blanchisserie, 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.

Les résidences séniors Toulaises :

Du lundi au vendredi, de 12h à 14h (hors jours fériés), vous serez accueillis dans le restaurant de la résidence de votre choix où un repas équilibré vous sera proposé dans une ambiance conviviale.

Il vous suffit de réserver une semaine à l'avance, directement sur place ou par téléphone.

Nous vous invitons à consulter les menus de la semaine en contactant la résidence de votre quartier.

- **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

Où trouver des plats préparés ?

Envie de couscous, langue de bœuf, lasagnes au saumon... des plats difficiles à réaliser pour une ou deux personnes.

Une fois par semaine le club des séniors de la ville de Toul vous propose un plat préparé à emporter, sur réservation.

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 ça rend la vie plus facile, notamment à Toul où l'important réseau de transport simplifie la vie quotidienne.

Et si, vous preniez la résolution d'utiliser davantage les transports en commun ?

Avec votre réseau **Colibri**, c'est possible : du lundi au samedi, les habitants de Toul peuvent emprunter des lignes régulières ou profiter du transport à la demande.

Renseignements :
www.reseau-colibri.fr

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

Pass Liberté Senior :

- Abonnement mensuel valable du 1^{er} au dernier jour du mois
- Destiné aux personnes de 60 ans ou plus
- Les bus sont notamment équipés d'une palette rétractable pour permettre l'accès des personnes à mobilité réduite.

Comment se déplacer dans le département ?

Vous souhaitez vous déplacer dans le département, aller à Nancy, Pont à Mousson, Colombey les Belles, pensez à **FLUO Grand Est** !

Comment se déplacer hors du département ?

Gare de Toul :
Avenue Victor Hugo

Service Voyageurs : 03 83 65 24 24
« Ligne Directe » (0,34€ /min) : 08 92 35 35 35
www.sncf-connect.com

Fluo Grand Est

0820 20 54 54 (0.09€/min)

—
Point de vente :
Toul - Gare routière
17 Cours Raymond Poincaré
54200 TOUL
03 72 33 03 20





Être actif, c'est être autonome, c'est la capacité offerte à chacun, quel que soit son âge, quelle que soit sa condition physique, de profiter de la vie, dans l'échange des savoirs et la convivialité...

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 : Pilate thérapie, marche santé, gym douce, gym sur chaise, relaxation...

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 de proximité, d'accueil, d'écoute, d'échanges, de convivialité et

d'initiatives qui accueille toutes les populations. Il permet aux habitants d'exprimer, de concevoir et de réaliser des projets.

Activités proposées : on trouve de tout au Centre Socio Culturel !

De l'accueil et des activités pour les enfants de 3 à 16 ans, des ateliers de cuisine, de nombreuses activités pour adultes et enfants, des permanences de différentes associations ou partenaires institutionnels, un atelier de création-couture, un pôle participation des habitants, un jardin partagé, un atelier Bricol'bois, des ateliers autour du numérique, un Repar'Café etc.

En offrant un espace d'accueil et d'écoute ouvert à tous, le Centre Socio-Culturel de la Ville de Toul met tout en œuvre afin de repérer les besoins et d'accompagner les usagers et habitants.

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

Les résidences séniors de la ville sont ouvertes aux retraités pour participer à une activité physique, artistique... ou une sortie.

Activités proposées : gym douce, danse assise, jeux de mémoires, sophrologie, activités artistiques...

Renseignements :

Résidence Douzain
03 83 43 08 73
residence.douzain@mairie-toul.fr

Résidence Picquot
03 83 43 23 63
residence.picquot@mairie-toul.fr

Résidence Crosmarie
03 83 43 08 90
residence.crosmarie@mairie-toul.fr

Où pratiquer des activités sportives ?



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
arc.toulois@free.fr ou cellier.lionel@free.fr

Le club de Gymnastique volontaire

Propose Gym Douce, Pilate séniors, Aquagym, Actimarche. Ces ateliers sont encadrés par des professeurs diplômés d'Etat.

Renseignements :

06 44 98 59 12
gv.toulassociation@gmail.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 : Gymnase ROBINOT d'Ecrouves ou tous les jours de la semaine sur réservation (2 personnes minimum) salle de la gare SNCF.

Renseignements :

06 89 43 78 44 – 06 86 64 10 69
frederic.pierre054@free.fr

Le Billard Club Toulinois

Propose une découverte de l'activité billard (ne nécessitant pas un effort physique important), adaptation du jeu au handicap.

Renseignements :

06 71 97 63 85 - 06 23 05 97 16
billardtoulinois@gmail.com



Touring plongée Nancy Toul

Organise des entrainements de plongée subaquatique et des sorties plongées en mer méditerranée, en Egypte et en gravière pour les seniors. Encadrement par moniteur diplômé d'Etat. Activité douce mais très judicieuse pour l'activité physique et intellectuelle.

Inscriptions à partir de 65 ans avec certificat médical de non contre-indication ou de restriction partielle.

Lieu : Piscine OVIVE

Renseignements :

06 09 01 60 12

Le CTPS (Comité Toulinois de Promotion de la Santé)

Propose pour toute personne souhaitant reprendre une activité physique de la marche nordique, du multisport sénior « programme Bien Etre Actif » encadré par une animatrice diplômée d'un brevet d'Etat en activités physiques.

Renseignements :

06 22 15 03 71
CTPS54200@gmail.com

Le club Randonnées Toulaines

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
randotoul@orange.fr

L'Amicale Laïque Toul Cyclo & VTT

Développe l'activité cyclotouriste pour tous dans le Toulinois depuis 1977 au profit de tous les cyclistes, route VTT et vélos à assistance électrique.

Sorties organisées les samedis après-midis et dimanches matins de mars à fin octobre.

Renseignements :

<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 Toulaines
64 Esplanade du Génie
54 200 ECROUVES
03 83 43 16 73
contact@ovive-toulinois.com

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.

Vous souhaitez donner un peu de votre temps à une personne âgée, vous sentir utile et vous enrichir humainement venez rejoindre le réseau de bénévoles du **Stop à la solitude** du CCAS.

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



Du temps libre et une envie d'apprendre ? Tous les jours de la semaine, il n'y a qu'à choisir, il y en a pour tous les goûts !

La ville et ses partenaires se mobilisent pour offrir une ville résolument vivante !

Chaque jour ou presque, en des lieux multiples, une foule de propositions vous invitent à partir à la découverte de mondes inconnus.

Téléchargez le
Guide de la Saison
Culturelle sur :
www.toul.fr
ou venez le chercher à
la Mairie !

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

Tout au long de l'année, l'association vous propose des goûters 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 10 19 11 18

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 11h45 / 13h45 à 17h30.

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 une attention gourmande.

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.



www.toul.fr

Venez chercher un dépliant
« Jardins & patrimoine » à la
mairie !

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.

Ces parcs et jardins
sont ombragés et
disposent de bancs
pour flâner et se reposer

Pensez aux
promenades !



Des circuits thématiques sont à votre disposition : L'un vous emmènera dans l'histoire de Toul, un autre sur l'épopée des fortifications.

Maison du tourisme

Parvis de la cathédrale
03 83 64 90 60
contact@lepreedenancy.fr
www.lepreedenancy.fr



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 9h à 13h sur la place du marché aux poissons. Il réunit des éleveurs, maraîchers, viticulteurs, apiculteurs, fromagers... du terroir local 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 5 à 6 films différents à l'affiche.

3 séances par jour : 14h30, 17h et 20h (sauf le vendredi et samedi 20h45).

Fermé le mardi (sauf pendant les vacances scolaires).

NOUVEAU !

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

Citéa

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

Tarif sénior + 65 ans :
5,50€
Carnet de 10 tickets :
50 €
Abonnement illimité
pour 30 jours : 15 €
—
Accessibilité aux
personnes à mobilité
réduite



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-19h
Mercredi : 10h-12h / 14h-18h
Jeudi : 14h-18h
Vendredi : 10h-18h
Samedi : 10h-12h / 14h-17h

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. Ouverts à tous, prioritairement aux habitants de Toul, les espaces ludothèques proposent des jeux et des animations aux enfants de 0 à 99 ans.

L'accès à la ludothèque donne lieu à une inscription préalable et au règlement d'une cotisation.

Des événements (soirée jeux à thème, « fête vos jeux ») sont proposés tout au long de l'année.

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 :

ludotheque@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 un service de **téléassistance**.

En cas de problème ou pour une simple envie de parler, il suffit de presser sur un bouton pour entrer immédiatement en contact avec une assistance qui pourra échanger, prévenir un proche ou les services d'urgence en cas de chute, malaise...

Ce dispositif, installé par notre partenaire Présence Verte, se compose d'un boîtier équipé d'un haut-parleur, d'un micro et d'un bouton d'appel à porter sur soi qui prend la forme d'un collier ou d'un bracelet.

Ainsi la personne peut rester chez elle en toute sérénité avec l'assurance de pouvoir appeler simplement et à tout moment 24h/24 – 7j/7.

La téléassistance est un système **rassurant, efficace, fiable, simple**. Il a déjà sauvé plusieurs milliers de vie et évite à bien des personnes de devenir dépendantes.

Un tarif préférentiel vous est proposé

à 16€/mois avec une déduction sur vos impôts de 50%.

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 ?

////////////////////////////////////

Sortie d'hôpital, accident, difficulté à faire ses courses... Il arrive parfois d'avoir besoin d'une aide, temporaire ou permanente, pour préparer son repas.

Une solution ? Le service de portage de repas à domicile.

La demande se fait directement auprès d'un de nos partenaires : **ADAPA - ADMR - Fin Plateau** et un repas complet et équilibré vous sera livré.

Renseignements :

CCAS - Espace INFO SÉNIORS

13, quai de la Glacière

54200 TOUL

03 54 17 04 66

info.seniors@mairie-toul.fr

Le CCAS de la ville de Toul peut, sous certaines conditions, prendre en charge une partie des frais engendrés pour l'utilisation de ce service. Cette aide peut atteindre jusqu'à 4 € par repas.

Renseignez-vous !

Comment vaincre le sentiment de solitude ?

////////////////////////////////////

Stop à la solitude

Stop à la solitude est un nouveau service du CCAS qui vous propose un ensemble d'activités.

« Être ensemble et faire ensemble » afin de créer de nouveau lien en rencontrant de nouvelles personnes et en partageant des moments de convivialité.

Ainsi différentes actions vous sont proposées comme par exemple :

• Activités loisirs – Sorties

Vous avez plus de 70 ans ? Envie de sortir de chez vous, faire de nouvelles connaissances... ? Le service vous propose de participer à plusieurs animations (ateliers mémoire, détente à la piscine, jeux de société, sorties culturelles...)

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

• Téléphon'âge

Le CCAS de Toul, propose des rendez-vous téléphoniques conviviaux aux séniors Toulousiens souffrant de solitude, de plus de 70 ans qui le souhaitent.

A raison d'un appel téléphonique par semaine, une personne prend de vos nouvelles, pour échanger sur l'actualité, se remémorer un joli souvenir...

Renseignements :

CCAS - Espace INFO SÉNIORS

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

Comment se déplacer ?

Sortir Plus

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul ? « Sortir Plus » vous propose de renouer avec les sorties, à pied ou en voiture, en étant accompagné d'une personne de confiance.

Dispositif proposé par la caisse de retraite Agirc-Arrco pour les personnes à partir de 75 ans.

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 quelles précautions prendre pour se prémunir des arnaques, des ruses ?

Ateliers du CCAS

Le pôle Séniors du CCAS organise régulièrement des ateliers, conférences... sur les thèmes comme : La nutrition et la santé, les gestes de premier secours, le code de la route... 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 Toulousien 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 (fête de la soupe...).

Renseignements :

06 22 15 03 71
ctps54200@gmail.com



Les chutes sont les premières causes de mortalité chez les plus de 65 ans.

Plus d'1 sénior sur 3 est victime d'une chute au cours de l'année.

Chutes



Trois moyens simples pour prévenir les chutes :

- Adapter une alimentation saine et équilibrée
- Maintenir une activité physique
- Aménager son habitat pour faciliter des déplacements en toute sécurité

Canicule



Le CCAS a mis en place un plan canicule à destination des séniors. 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 brumisateur
- Mettez en marche le ventilateur ou la climatisation
 - Buvez régulièrement
- Mangez en quantité suffisante, même sans faim
 - Evitez 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

Cambriolages



Contre les cambriolages, faites le tour de la maison !

▶ Verrouillez votre porte même en cas de courte absence

▶ En cas d'absence, faites suivre ou faites relever votre courrier

▶ Dissimulez vos bijoux et autres objets de valeur

▶ N'inscrivez nulle part le numéro de code de votre carte bleue

▶ Installez des dispositifs de sécurité passive

▶ Ne conservez pas d'importantes sommes d'argent en espèces

▶ Ne laissez pas vos clés de voiture ou votre portefeuille dans l'entrée de la maison

▶ Fermez vos volets ou clayettes et remplacez ceux qui sont cassés

Arnaques



Les arnaques et escroqueries sont quotidiennes et les personnes âgées sont des cibles de choix !

— QUELQUES CONSEILS POUR LES ÉVITER —

AU DOMICILE :

- Équiper sa porte d'un entrebâilleur
- Ne pas laisser entrer d'inconnus sans avoir exigé une carte professionnelle, même s'ils portent un uniforme, en cas de refus ou de doute, ne pas les laisser pénétrer dans votre domicile

SI LA PERSONNE EST À L'INTÉRIEUR :

- Ne pas la quitter des yeux
- Solliciter la présence d'un voisin
- Ne pas communiquer ses coordonnées bancaires ni l'emplacement de son argent ou de ses bijoux

AUTRES SITUATIONS :

- En cas d'appel téléphonique ou d'E-Mail suspect d'une personne se faisant passer pour un proche, prétexter de la rappeler ultérieurement puis vérifier la situation auprès de ses proches
- Supprimer tous les E-Mails louches, ne jamais communiquer ses coordonnées et mots de passe.

Les peines sont portées à sept ans d'emprisonnement et à 750 000 euros d'amende lorsque l'escroquerie est réalisée sur une personne manifestement vulnérable.



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

