

# GUIDE des seniors

GUICHET SENIORS | MAINTIEN À DOMICILE | HÉBERGEMENT | SANTÉ

VIE SOCIALE DES SENIORS | RESTAURATION | TRANSPORTS | ASSOCIATIONS



Saint-Etienne-du-Rouvray

# Sommaire

## Guichet seniors

---

Un guichet unique	⋯⋯ p. 5
Le Clic	⋯⋯ p. 5

## Maintien à domicile

---

Les aides à domicile	⋯⋯ p. 7
Être soigné chez soi avec le Ssiad	⋯⋯ p. 7/8
Des repas livrés	⋯⋯ p. 8
La téléassistance	⋯⋯ p. 8/9
Portage de livres	⋯⋯ p. 9

## Hébergement

---

Rester chez soi plus longtemps	⋯⋯ p. 11
Envisager un nouveau cadre de vie	⋯⋯ p. 11/14

## Santé

---

Aider les aidants de malades d'Alzheimer	⋯⋯ p. 16
Canicule : être attentif aux plus fragiles	⋯⋯ p. 16
Actions de prévention	⋯⋯ p. 17

## Vie sociale des seniors

---

Les rendez-vous	⋯⋯ p. 19/21
-----------------	-------------

## Restauration

---

Les foyers restaurants	⋯⋯ p. 23
Portage de repas à domicile	⋯⋯ p. 23

## Transports

---

Mobilo'bus : se déplacer sans souci	⋯⋯ p. 25
Handistuce	⋯⋯ p. 26
Chèques Sortir plus	⋯⋯ p. 26
Transports en commun	⋯⋯ p. 27

## Associations

---

Union nationale des retraités et personnes âgées (UNRPA)	⋯⋯ p. 29
Club de la Bonne humeur	⋯⋯ p. 29
Club Geneviève-Bourdon	⋯⋯ p. 29

Plan	⋯⋯ p. 30/31
------	-------------

# Édito

*Madame, monsieur,*

*Nous sommes heureux de vous présenter la première édition du Guide seniors de la Ville de Saint-Étienne-du-Rouvray. Avec ce document, nous souhaitons porter à la connaissance des seniors stéphanois, mais aussi de leur famille, l'ensemble des services permettant de vivre une retraite épanouie, de tisser des liens, de rester curieux et d'être épaulé lorsque cela est utile.*

*Activités de loisirs, rendez-vous festifs, sorties, offre de restauration... tout au long de l'année, de nombreux temps de convivialité favorisent les rencontres et limitent ainsi le repli sur soi et l'isolement.*

*Une des préoccupations de la municipalité est aussi de faciliter le maintien à domicile des habitants lorsqu'apparaissent les premiers signes de perte d'autonomie. Sur le territoire, de nombreux acteurs peuvent ainsi faciliter ou soulager le quotidien. Qu'il s'agisse de se déplacer, d'adapter son logement, d'une aide à domicile ou de soins... la plupart du temps, des solutions existent.*

*Encore faut-il savoir vers qui se tourner! Ce guide est là pour vous orienter. Pour aller plus loin ou pour trouver le bon interlocuteur, la Ville a également mis en place un guichet unique seniors joignable au 02 32 95 83 94. N'hésitez pas à le contacter, il est à votre service.*

**Hubert Wulfranc,**  
maire, conseiller départemental

**Francine Goyer,**  
adjointe au maire en charge des seniors

## Bon à savoir

**Une fiche "volante" regroupant les tarifs en vigueur de l'année vous a été remise avec ce guide. Elle sera réactualisée l'an prochain, n'hésitez pas à la réclamer auprès du guichet seniors.**

# Guichets seniors



## Un guichet unique, de multiples réponses

Un seul guichet, un seul numéro de téléphone. Composer le 02 32 95 83 94, c'est l'assurance d'avoir au bout du fil une interlocutrice spécialement à l'écoute des problématiques des seniors stéphanois et de leur famille. Ce service mis en place par la Ville et par le centre communal d'action sociale (CCAS) est destiné à écouter et répondre aux questions de chaque usager et à faciliter ses démarches en l'orientant, si besoin, vers le bon interlocuteur. Chaque année, ce sont près de 3 000 appels téléphoniques qui sont ainsi traités.

Les demandes formulées auprès du guichet unique sont très variées. Elles concernent à la fois des services gérés directement par la Ville comme une réservation pour emprunter le Mobilo'bus, une inscription au portage de repas à domicile ou les animations mises en place par le service vie sociale des seniors.

Diverses problématiques nécessitant une mise en relation avec des partenaires extérieurs peuvent également être abordées : un besoin d'aide à domicile ou la mise en place d'une téléassistance, la réalisation de travaux d'adaptation du logement, de jardinage... (Lire aussi la rubrique « Maintien à domicile » p. 7)

### //// En pratique

**Du lundi au vendredi de 8 h 30  
à 12 heures et de 13 à 17 heures.**

— Tél. : 02 32 95 83 94.

— Courriel : [guichetseniors@ser76.com](mailto:guichetseniors@ser76.com)

— En mairie, place de la Libération.

## Le Clic, centre d'information pour les personnes âgées

Le Centre local d'information et de coordination pour les personnes âgées (Clic) renseigne les personnes âgées et leur famille dans tous les aspects de la vie quotidienne et peut évaluer leurs besoins à domicile et les accompagner dans leurs démarches : mise en place d'aide à domicile et recherche de solution de financement, adaptation du logement, demande d'entrée en maison de retraite ou encore protection juridique d'une personne vieillissante... Ce service gratuit assure la coordination entre professionnels, bénévoles et familles. Il est financé par les communes et le département.

### //// En pratique

**Le Clic : 64 rue Lazare-Carnot,  
du lundi au vendredi de 9 heures à  
12 h 30 et de 14 heures à 17 h 30.**

— Tél. : 02 32 95 93 75.

# Maintien à domicile



Tant qu'on peut rester chez soi... C'est la philosophie des services de maintien à domicile. Ils permettent à la personne âgée de se maintenir dans son milieu de vie habituel, de préserver son autonomie et d'éviter la rupture des liens sociaux.

En fonction de leur niveau d'autonomie, les usagers de ces services peuvent bénéficier de différentes prises en charge financières (aides des caisses de retraite, allocation personnalisée d'autonomie versée par le Département...). Pour être accompagnées dans leurs démarches, les personnes peuvent s'adresser soit directement au prestataire de leur choix, soit au Clic.

## Les aides à domicile soulagent le quotidien

Le service d'aide à domicile est une bonne solution pour soulager quelques tâches devenues difficiles au quotidien. Un agent se rend chez la personne âgée pour accomplir en sa présence ménage courant, repassage, courses, entretien du linge, préparation des repas. Une aide à la personne peut également être apportée par des auxiliaires de vie : aide à la toilette, aide au coucher et au lever, travail moral et social d'écoute et de lien avec la famille et l'extérieur.

Les Stéphanois peuvent faire appel au prestataire de leur choix. Pour ceux qui le souhaitent, et afin d'avoir une offre de proximité, la Ville a signé une convention avec **l'AAFP, Association d'aide familiale populaire**, qui est active 7 jours sur 7.

**L'association Promaction** intervient également sur le territoire et propose notamment des interventions de jardinage, de bricolage et d'aide au déménagement.

### //// En pratique

**Possibilité d'obtenir la liste des associations intervenant localement auprès du Clic ou du guichet unique seniors.**

— Tél. : 02 32 95 83 94.

**Les permanences de l'AAFP ont lieu chaque semaine à la maison du citoyen, le lundi et le vendredi de 14 à 17 heures ; à la mairie, le mardi de 14 à 17 heures et le jeudi de 9 à 12 heures.**

— Tél. : 02 32 95 93 32.

**Association Promaction, 10 rue de l'Industrie – Île Lacroix 76100 – Rouen.**

— Tél. : 02 35 70 95 93.

## Être soigné chez soi avec le Ssiad

Le service de soins infirmiers à domicile (Ssiad) assure aux personnes âgées des soins d'hygiène et de confort, et des soins infirmiers nécessaires à la reprise d'une autonomie dans la vie courante.

Les soins sont dispensés 7 jours sur 7, le matin et/ou le soir, par des aides soignantes ❖❖❖

# Maintien à domicile

... sous la responsabilité d'une infirmière coordinatrice. Les actes infirmiers prescrits sont assurés par l'infirmière libérale au choix du patient après la visite à domicile de l'infirmière coordinatrice qui évalue les besoins et constitue le dossier.

Ce service est accessible sur prescription médicale à toute personne de plus de 60 ans dont l'état de santé nécessite des soins infirmiers et d'hygiène générale. Pour les moins de 60 ans, il convient de respecter certaines conditions.

## //// En pratique

**Documents nécessaires:** certificat médical et carte de Sécurité sociale. Le service de soins se charge ensuite des formalités administratives.

**Tarifs:** la personne prise en charge est dispensée de l'avance des frais. La Caisse primaire d'assurance maladie règle directement le service de soins.

**Ssiad:** 64 rue Lazare-Carnot.

— Tél. : 02 32 95 93 28. Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 heures et de 13 à 17 heures (répondeur).

## Des repas livrés

Lorsqu'une personne âgée n'est plus en mesure de préparer ses repas toute seule, elle peut solliciter le portage de repas à domicile. Ce service municipal est mis en œuvre du lundi au dimanche par le centre communal d'action sociale (CCAS) et les restaurants municipaux. D'une capacité de 150 bénéficiaires, ce dispositif est réservé à des personnes en perte d'autonomie, même

temporaire. Il peut être sollicité soit à l'issue d'une hospitalisation, soit à la suite d'une visite à domicile afin d'évaluer les besoins réels. Ce service comprend un repas pour le midi (avec deux choix de menus) et une collation pour le soir. Possibilité d'un menu de régime (sans sucre, sans sel et sans graisse) pour les personnes qui en ont besoin.

Les usagers reçoivent une facture à leur domicile à l'issue de chaque mois. Possibilité de prélèvement automatique.

**TARIFS :** voir la fiche tarifs annuelle. Un tarif dégressif est appliqué pour un second repas dans le même foyer.

## Bon à savoir

À compter du 1<sup>er</sup> septembre 2016, une tarification solidaire sera mise en place pour ce service.

## //// En pratique

Renseignements auprès du guichet unique seniors au 02 32 95 83 94.

## La téléassistance : un lien précieux en cas de souci

Le système de téléalarme offre à une personne isolée un lien permanent avec un réseau de solidarité en cas d'urgence. Un sentiment d'angoisse, une chute, une intrusion, à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, dès lors que l'alarme est enclenchée, elle permet de prévenir deux référents identifiés et relativement proches, comme un voisin ou un membre de la famille.



Ce service fonctionne 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Le système comprend un transmetteur d'alarme, installé chez la personne, relié à une centrale d'écoute qui pourra alerter les proches désignés. Conventionnée avec la Ville, Présence verte ne fait pas payer les frais d'installation aux Stéphanois, qui devront néanmoins payer l'abonnement.

### //// En pratique

Renseignements auprès du guichet unique seniors au 02 32 95 83 94.



## Portage de livres

Les personnes ayant des difficultés permanentes ou temporaires pour se déplacer peuvent solliciter les bibliothécaires qui viendront leur apporter, à domicile, livres, magazines, musiques, films. Les visites ont lieu le mardi après-midi sur rendez-vous. Il n'est pas nécessaire d'être inscrit à la bibliothèque pour profiter de ce service gratuit.

### //// En pratique

Pour en savoir plus, contacter la bibliothèque Elsa-Triolet au 02 32 95 83 68.



# Hébergement



## Rester chez soi plus longtemps

### Adapter son logement

Une chambre à l'étage, une baignoire devenue difficile à enjamber et pouvant donc devenir source de chutes... En vieillissant, certains aménagements du domicile peuvent s'avérer peu adaptés, voire dangereux. Il suffit parfois de quelques travaux pour retrouver un confort de vie et un quotidien en toute sécurité.

### Pour les propriétaires

L'association Inhari (groupe interrégional habitat et développement) propose des informations et des aides au service de l'adaptation du logement pour les propriétaires occupants du parc privé.

Après un diagnostic établi au domicile de la personne, Inhari offre une assistance au montage des dossiers pour des demandes de subventions auprès de l'Anah (Agence nationale de l'habitat), du Département, de la Métropole et de la caisse de retraite. Les subventions sont cumulables et peuvent permettre de financer de 50 à 100 % des travaux réalisés.

### //// En pratique

**Inhari : 44 rue du Champ-des-Oiseaux  
76000 Rouen.**

— Tél. : 02 32 08 13 00.

— Courriel : [contact@inhari.fr](mailto:contact@inhari.fr)

### Pour les locataires du parc social

Les locataires du parc social, qui auraient besoin d'adapter leur logement, doivent solliciter leur bailleur. La réponse de ce dernier dépendra de la teneur du dossier médical du locataire.

## Envisager un nouveau cadre de vie

### Besoin d'un nouveau logement autonome

#### ■ *Rechercher par soi-même*

Un logement devenu trop vaste, un jardin trop grand à entretenir, la nécessité de se rapprocher des commerces et des transports en commun, il est parfois souhaitable d'envisager un déménagement vers un logement correspondant mieux à ses besoins, sans pour autant investir une résidence pour personnes âgées ou une maison de retraite. Pour cela, il est évidemment possible de rechercher dans le parc privé, en consultant les offres des agences immobilières, des notaires ou des sites internet spécialisés (Le bon coin par exemple).

#### ■ *Remplir un dossier logement en mairie*

Une demande de logement social peut aussi être formulée auprès du service logement de la Ville, en remplissant un dossier.

Il convient de fournir les documents suivants, en original et en copie, pour chacune des personnes à loger :

- 2 derniers avis d'imposition,
- 3 dernières quittances de loyer,
- 3 derniers avis de pension/retraite,
- dernier avis de la caisse d'allocations familiales représentant les droits de prestations et portant le numéro d'allocataire,
- photocopie de la pièce d'identité pour les personnes seules ou en couple ou le livret de famille s'il y a des enfants.

Pour les propriétaires, l'avis de taxe foncière et le plan d'amortissement d'achat. ❖❖❖

# Hébergement

...❖ Il est aussi possible d'établir une demande directement auprès d'un bailleur social (Habitat 76, le Foyer stéphanois, Logiseine...). Renseignements et adresses auprès du service logement de la Ville.

## //// En pratique

**Le dépôt des dossiers peut s'effectuer directement en mairie au service logement, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 heures et de 13 à 17 heures ou à la maison du citoyen le mardi et le vendredi de 9 à 12 heures .**

**Les personnes peuvent convenir d'un rendez-vous auprès de l'accueil de la maison du citoyen.**

— Tél. : 02 32 95 83 60.

**En cas de problème pour vous déplacer, contactez le service logement.**

— Tél. : 02 32 95 83 83.

## ■ *Emménager dans un logement adapté*

### *Des opportunités dans le parc social*

Depuis de nombreuses années, la Ville mène une politique en faveur du développement des logements adaptés sur son territoire. Ainsi, dans chacun des nouveaux programmes de construction qui voit le jour, la Ville veille, en concertation avec les bailleurs, à ce qu'un certain nombre de logements (notamment en rez-de-chaussée) répondent aux besoins d'occupants seniors ou à mobilité réduite.

L'attribution de ces logements se fait sur dossier (cf rubrique précédente).

## ...❖ *Zoom sur...*

La résidence évolutive Henri-Wallon, située rue du Madrillet, représente un ensemble de trente logements à loyers modérés prévus pour évoluer avec les difficultés de mobilité de ses occupants. Les murs sont renforcés pour accrocher des barres d'appui, les sols granulés évitent les glissades, les bacs à douche sont larges et assez bas pour faciliter la toilette, les placards sont équipés de crémailières pour adapter les hauteurs, les passages de portes sont élargis pour l'accès en fauteuil roulant et les couleurs ont été réfléchies pour être aisément repérées par les occupants, même quand la vue baisse. Et bien sûr, les accès sont facilités grâce à des ascenseurs.

## //// En pratique

**Déposer un dossier de demande au service logement de la Ville ou directement auprès du Foyer stéphanois.**

## ■ *Chez soi, avec un gardien à proximité*

### *La résidence municipale Ambroise-Croizat*

La RPA est située en centre-ville, à proximité des commerces. Elle dispose de 36 logements (30 F1 bis, 5 F2 et 1 F3) destinés aux plus de 60 ans, autonomes, seuls ou en couple.

Les logements sont des maisons individuelles de plain-pied, avec jardin privatif, construites autour du foyer restaurant. Les résidents bénéficient de la présence quotidienne d'un gardien et d'un système de téléassistance permettant de garantir leur sécurité. Les logements ne sont pas meublés : ils sont équipés d'une cuisinière électrique, de prise télévision et prise téléphone.

Les travaux en cours dans les logements permettront aux résidents de bénéficier de logements adaptés, bien isolés, avec chauffage au gaz. Les résidents disposent au foyer restaurant de salles d'activités avec jeux de société, bibliothèque, et de salles rafraîchies en cas de canicule.

### //// En pratique

**Renseignements auprès du guichet unique seniors au 02 32 95 83 94 ou du service logement au 02 32 95 83 83.**



### *La tour Aubisque*

Cet immeuble, propriété de la société HLM le Foyer stéphanois, dispose de 60 logements (F2 et F3), non meublés, avec ascenseur, dont 30 sont prioritairement attribués aux personnes âgées retraitées, autonomes. La tour se trouve à proximité du centre commercial Ernest-Renan et est desservie par la ligne de bus n° 42 ou le métro (station Renan). L'entretien de la tour est assuré par un employé municipal, qui assure une présence auprès des locataires du lundi au vendredi.

Un service restauration est proposé chaque midi du lundi au vendredi, au restaurant municipal Geneviève-Bourdon situé au pied de l'immeuble (plus d'informations dans la rubrique Restauration page 22).

### //// En pratique

**Demande de logement à effectuer auprès du Foyer stéphanois au 02 32 91 93 20 ou en mairie auprès du service logement au 02 32 95 83 83.**

# Hébergement

## Vivre en maison de retraite

### ■ Deux établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Éhpad)

Les demandes d'informations et d'inscription pour être accueilli dans l'un de ces établissements sont à effectuer directement auprès des Éhpad. Il existe désormais un dossier unique de demande d'entrée en Éhpad.

Afin d'en savoir plus sur les aides financières possibles dans le cadre de la prise en charge des personnes âgées au sein de l'un des Éhpad, se renseigner directement auprès de la maison de retraite concernée, du Centre local d'information et de coordination pour les personnes âgées (Clic) ou des centres médico-sociaux du département de la Seine-Maritime.

Le dossier unique d'entrée en Ehpad est également disponible au guichet unique seniors (en mairie, place de la Libération - 02 32 95 83 94) ou peut être téléchargé sur le site de la Ville, rubrique «vie quotidienne – personnes âgées – hébergements».

#### //// En pratique

**Clic (lire aussi dans la rubrique Guichets seniors p. 4) service gratuit d'informations, d'évaluation et d'accompagnement des personnes âgées et de leurs familles : 64 rue Lazare-Carnot, 02 32 95 93 75 | clicser@orange.fr | reseaugerontologique@wanadoo.fr**

**L'Éhpad Pro BTP** est un équipement géré par la caisse de retraite du bâtiment-travaux publics. Il s'agit d'une maison de retraite

médicalisée située au Madrillet, rue Henri-Wallon. L'établissement est composé de deux secteurs d'activité : un service de soins de suite et de réadaptation (SSR) polyvalent de 36 lits et un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Éhpad) de 117 lits.

#### //// En pratique

— Tél. : 02 35 64 31 31  
— [www.probtp.com](http://www.probtp.com)

**L'Éhpad Michel-Grandpierre**, situé avenue du Val-l'Abbé est un établissement géré par la Mutuelle du bien vieillir (MBV). Il affiche une capacité d'accueil de 86 places, dont un quart à destination de personnes relevant de pathologies associées à la maladie d'Alzheimer. S'y ajoute la mise en place d'une unité de vie pour un accueil de jour de 10 personnes relevant de la maladie d'Alzheimer et d'un hébergement temporaire.

#### //// En pratique

— Tél. : 02 32 19 00 10  
— [www.mutuelle-mbv.fr](http://www.mutuelle-mbv.fr)

## Autres formes d'hébergement

D'autres formes d'hébergement peuvent exister qu'il s'agisse des systèmes de colocation intergénérationnelle ou de l'accueil familial (l'accueil, contre rémunération, d'une personne âgée par un accueillant familial, agréé au préalable et suivi par les services médico-sociaux du Département). Renseignements auprès du Clic (cf p. 5).

# Santé



## Aider les aidants de malades d'Alzheimer

Quand la maladie d'Alzheimer atteint une personne, toute la famille est touchée. L'époux, l'épouse, les enfants s'épuisent à s'occuper du malade et s'angoissent devant l'évolution de la maladie. Dorénavant, les proches des malades peuvent demander l'aide de La Bulle, une plate-forme d'accompagnement pour les aidants des personnes atteintes d'Alzheimer ou des maladies apparentées. L'équipe de la Bulle est composée de deux aides-soignantes et d'une psychologue. Elle intervient à domicile pour dégager du temps pour l'aidant et lui permettre de souffler et se reposer. Elle propose aussi un accompagnement pour retrouver une vie sociale et organise des cafés-échanges pour faire se rencontrer les familles.

Les bureaux de la Bulle se situent au sein de l'Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes Michel-Grandpierre et utilisent les structures de l'Éhpad : coiffure, balnéo... en fonction des besoins. Ce service est financé par l'Agence régionale de santé (ARS) et a vocation à répondre aux demandes des familles de toute la rive gauche.

La Bulle intervient au maximum trois heures par semaine, le service est payant mais modulé selon les moyens.

### //// En pratique

#### La Bulle

— Tél. : 02 32 19 07 15.

Éhpad Michel-Grandpierre,  
avenue du Val-l'Abbé,

— Tél. : 02 32 19 00 10.

## Canicule : être attentif aux plus fragiles

En cas de canicule, les personnes âgées sont particulièrement exposées aux risques de déshydratation et d'hyperthermie (augmentation de la température corporelle avec altération de la conscience). Lorsqu'elles sont en situation d'isolement, ces personnes ne sont pas forcément informées des risques qu'elles encourent, aussi, leurs voisins, leurs proches, leurs connaissances peuvent les aider en les signalant au guichet unique seniors de la Ville.

Lors d'épisodes de grosses chaleurs, une équipe de la mairie pourra alors les assister dans le cadre du plan de veille saisonnière, dit plan « canicule ». Ce dispositif est enclenché, chaque année, le 1<sup>er</sup> juin par la Ville et la préfecture. Chaque personne âgée peut demander à se faire inscrire sur le fichier canicule du CCAS si elle souhaite bénéficier d'un service de veille. Il est également possible de signaler les personnes vulnérables, âgées ou non, en retirant un bulletin d'inscription à l'accueil de la mairie, de la maison du citoyen ou de le télécharger sur le site de la Ville (rubrique vie quotidienne – personnes âgées – guichet unique).

### //// En pratique

— Tél. : 02 32 95 83 94,  
formulaire disponible sur  
[saintetiennedurouvray.fr](http://saintetiennedurouvray.fr)



## Actions de prévention

La Ville s'est engagée – plus particulièrement depuis 2012 lors de la signature d'un contrat local de santé avec l'ARS, agence régionale de santé – à mener des actions santé en direction des seniors. Tout au long de l'année, différents rendez-vous ambitionnent d'aider les Stéphanois à prendre soin d'eux pour vieillir au maximum en bonne santé. Ces temps forts peuvent prendre la forme de rencontres avec des professionnels, d'actions de prévention ou encore d'incitations à maintenir une activité physique et cérébrale.

### //// En pratique

Ces rendez-vous sont annoncés dans le journal municipal *Le Stéphanois* et sur le site de la Ville rubrique Rendez-vous.

### ... Zoom sur...

#### La couverture maladie

Disposer d'une protection complémentaire santé est souhaitable à un moment où les dépenses de soins ont tendance à s'accroître. La couverture maladie universelle complémentaire (CMUC) permet à des personnes à faibles ressources de bénéficier gratuitement d'une couverture santé complémentaire, assurée par une caisse d'assurance maladie (en plus de la couverture de base), une mutuelle ou une société d'assurances.

Si vos ressources – tout en étant modestes – sont supérieures au plafond ouvrant droit à la CMU complémentaire, vous pouvez néanmoins bénéficier du dispositif national d'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé. En 2015, étaient concernées les personnes

dont les revenus se situaient entre 8 645 € et 11 670 € par an pour une personne seule et entre 12 967 € et 17 505 € pour un couple.

Cette aide peut aller jusqu'à 550 € par an, sous la forme d'une réduction du coût de la cotisation annuelle de la complémentaire santé pour les mutuelles labellisées par la CPAM.

### //// En pratique

Renseignements auprès de la Caisse primaire d'assurance maladie, antenne de Saint-Étienne-du-Rouvray, place Jean-Prévost, du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 heures et de 13 h 15 à 16 h 30, ou au 36 46, ou sur le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Ou auprès du service action sociale du CCAS, à l'hôtel de ville (02 32 95 93 30) ou à la maison du citoyen, place Jean-Prévost (02 32 95 83 60).

## Mais aussi

### Contacts utiles

- Votre médecin traitant :  
Tél. : .....
- Samu : en cas d'urgence, composez le 15.
- SOS médecin : 24h/24, 7j/7,  
Tél. : 0 810 63 59 10 ou 36 24.
- Alma 76 : écoute et prévention des maltraitances faites aux personnes vulnérables, âgées et/ou handicapées. Tél. : 02 35 63 27 34 ou 0 820 820 911 (prix d'un appel local).  
Courriel : [ass\\_alma76@yahoo.fr](mailto:ass_alma76@yahoo.fr)

# Vie sociale des seniors



La Ville porte une attention toute particulière au fait qu'avec l'âge les Stéphanois ne s'isolent pas. Les services municipaux proposent ainsi tout au long de l'année de nombreux temps de convivialité pensés comme autant d'occasions de ne pas rester seul, de faire des découvertes et des rencontres. Les seniors sont les bienvenus dans une multitude d'activités « ouvertes à tous » : par exemple, les ateliers des centres socioculturels (photographie, poterie, peinture, danse de salon...), les activités du service des sports, les rendez-vous SameDiscute pour parler livres, films et musique proposés par la bibliothèque Elsa-Triolet ainsi que les chorales du conservatoire de musique et de danse.

### //// En pratique

Service vie sociale des seniors,

— Tél. : 02 32 95 93 58,

— courriel : viesocialedesseniors@ser76.com

Ouvert de 8 h 30 à 12 heures et de 13 à 17 heures, du lundi au vendredi.

## Les rendez-vous

■ *Pour tous les retraités...*

### Sorties cinéma

Les séances ciné seniors ont lieu le 1<sup>er</sup> lundi de chaque mois au cinéma d'Elbeuf. Les réservations sont prises par téléphone une semaine avant la projection. Un transport en car est assuré gratuitement par la Ville avec différents points de ramassage.

**TARIF :** voir fiche annuelle de tarifs.

### Ateliers internet

Ces ateliers se déroulent à la RPA Ambroise-Croizat et au foyer Geneviève-Bourdon. Ils ont pour objectif de s'initier à l'outil informatique en apprenant à naviguer sur inter-

net, mettre en page un courrier, commander un article en ligne, aller sur les réseaux sociaux... Ces cours hebdomadaires d'une heure accueillent deux élèves à la fois, qui bénéficient d'un accompagnement personnalisé.

**TARIF :** voir fiche annuelle de tarifs.

### Gymnastique douce

Ce cours permet de maintenir une activité physique et d'entretenir une certaine mobilité articulaire et musculaire, d'effectuer des exercices de souplesse... Ces rendez-vous sont assurés par des animateurs sportifs spécialisés du Club gymnique stéphanois.

**TARIF :** voir fiche annuelle de tarifs.

### Thés dansants

Programmés généralement un mardi après-midi par trimestre, les thés dansants, accueillent environ deux cents personnes stéphanoises et des communes alentour. Sur la piste de la salle festive, tango, valse et madison s'enchaînent aux sons d'un orchestre différent à chaque fois.

**Entrée libre**

# Vie sociale des seniors

## Repas animés

Une fois par trimestre, une animation musicale est programmée dans les foyers restaurants Ambroise-Croizat et Geneviève-Bourdon (lire aussi rubrique Restauration/ foyers restaurants p. 23).

## Seniors en vacances

Un séjour d'une semaine de vacances en France est organisé à l'automne avec le concours de l'ANCV (Association nationale des chèques vacances) pour découvrir de nouveaux horizons et effectuer de nouvelles rencontres. Plusieurs tarifs sont proposés en fonction des ressources, des aides complémentaires sont possibles de la part de certaines caisses de retraite. Les inscriptions ont lieu au printemps.

## Été loisirs seniors

Chaque été, un programme riche et diversifié de sorties, d'ateliers et d'animations est édité. Le programme est diffusé au printemps et relayé sur le site internet de la Ville et dans les guichets municipaux.

## Journées d'information

Plusieurs fois par an, le service propose des temps d'informations concernant la vie pratique, la santé... Ont ainsi déjà eu lieu par exemple des rendez-vous autour de la mémoire, de l'équilibre, de l'entrée en établissement, des risques d'arnaques, des gestes de premiers secours...

## ■ Pour les seniors à partir de 65 ans

Afin de pouvoir participer aux activités ci-dessous, il convient de s'inscrire au préalable au guichet unique seniors en mairie ou à la maison du citoyen.

Documents à fournir : pièce d'identité et attestation de domicile. Une fois cette démarche effectuée, chaque nouveau rendez-vous est précédé d'un courrier invitant à s'inscrire, environ quinze jours avant.

## Repas annuel

Organisés sur six jours pendant les vacances scolaires de février, les repas annuels rassemblent près de 1300 convives. Après avoir partagé un repas préparé par le service des restaurants municipaux, les seniors entrent en piste pour un après-midi danse. Une navette en car gratuite est prévue certains jours pour ceux qui le souhaitent.

## Sortie annuelle

Organisée en mai-juin, elle consiste en une sortie en car à la journée pour une destination normande avec déjeuner au restaurant et visite d'un site touristique. Près de 1000 seniors, répartis sur 8 à 10 dates, participent aux sorties chaque année.

## Goûter-spectacle

Chaque automne, près de 1200 personnes participent au goûter-spectacle à la salle festive. Au programme, une animation cabaret ou variétés et un goûter. Les goûters ont lieu sur cinq jours, les convives pouvant choisir leur jour de participation dans la limite des places disponibles. Une navette en car gratuite est prévue certains jours pour ceux qui le souhaitent.

## Colis de fin d'année

Pour marquer la fin d'année, la Ville offre un présent à ses aînés. Le colis rassemble quelques douceurs.

Les personnes inscrites sont invitées à venir retirer (ou à faire retirer par un proche) leur colis à la salle festive sur deux jours du mois de décembre.

## Invitation 70 ans

L'année de leur 70<sup>e</sup> anniversaire, les Stéphanois reçoivent une invitation à déjeuner, avec la personne de leur choix, dans l'un des deux foyers-restaurants municipaux afin de découvrir ce service.

## Mais aussi

D'autres animations sont organisées dans les restaurants Ambroise-Croizat et Geneviève-Bourdon par les clubs associatifs : belote, domino, tarot, Scrabble, sorties... (Lire aussi p. 29.)



# Restauration



## Les foyers restaurants

Là encore avec l'objectif de maintenir et de favoriser le lien social, la Ville dispose de deux foyers restaurants pour personnes âgées : le restaurant Ambroise-Croizat et le restaurant Geneviève-Bourdon. On y déjeune dans une ambiance conviviale et pour une somme modique. C'est l'occasion de faire de nouvelles connaissances ou de venir avec des amis. Un menu de régime est proposé aux personnes dont l'état de santé le nécessite (sans sel ajouté, sans sucre, sans graisse).

Ce service de restauration est ouvert chaque midi du lundi au vendredi, à tout Stéphanois retraité. Les convives peuvent venir accompagnés de proches (compagne, enfants, petits-enfants...).

Chaque trimestre des repas animés sont proposés.

Une fois le repas terminé, des activités ludiques sont organisées, sur place, par des clubs (lire aussi la rubrique Les associations p. 29).

Les bibliothécaires y tiennent également des permanences permettant de se nourrir aussi l'esprit en empruntant livres et revues.

À Ambroise-Croizat, permanence des bibliothécaires un vendredi par mois de 13 h 30 à 14 h 30

À Geneviève-Bourdon, animation de l'espace bibliothèque par le club Geneviève-Bourdon les jours de club.

## Portage de repas à domicile

Lire dans la rubrique « Maintien à domicile » p. 8.

### //// En pratique

**Les personnes intéressées doivent s'inscrire directement au restaurant, soit une semaine à l'avance avec choix de menus, soit au plus tard la veille mais sans choix de menu.**

**Possibilité de solliciter un menu de régime (sans sucre, sans sel et sans graisse) pour les personnes qui en ont besoin.**

**Les menus sont mis en ligne sur le site [saintetiennedurouvray.fr](http://saintetiennedurouvray.fr) rubrique : vie quotidienne/personnes âgées/restaurants.**

**TARIFS :** voir la fiche tarifs annuelle.

**Une tarification solidaire sera mise en place pour les Stéphanois à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2016.**

**Les usagers reçoivent une facture à leur domicile à l'issue de chaque mois. Possibilité de prélèvement automatique.**

**Foyer restaurant Geneviève-Bourdon :  
tour Aubisque, rue Henri-Wallon,  
Le Madrillet.**

— Tél. : 02 35 64 27 07.

**Foyer restaurant Ambroise-Croizat,  
22 rue Pierre-Corneille.**

— Tél. : 02 35 64 27 10.

# Transports





## Mobilo'bus, se déplacer sans souci

Aller faire ses courses, visiter la famille, se rendre dans un foyer-restaurant ou effectuer quelques démarches, ce n'est pas toujours évident. La Ville a mis en place le Mobilo'bus à destination des personnes qui ont besoin d'être accompagnées dans leurs déplacements sur le territoire de la commune : personnes âgées, personnes à mobilité réduite, personnes éloignées des centres d'activité et des lignes de transport. Ce véhicule peut accueillir jusqu'à sept usagers et est spécialement aménagé pour pouvoir accueillir des personnes en fauteuil roulant.

Sur inscription, un chauffeur vient chercher la personne à domicile quel que soit le quartier. Il est à la disposition des passagères et passagers pour les aider à monter à bord ou encore accéder au service souhaité.

De multiples destinations sont programmées dans la commune : résidence Ambroise-Croizat, foyer Geneviève-Bourdon, grandes surfaces, petits et grands commerces stéphanois, cimetières... Le jeudi matin et le lundi après-midi, les voyageurs peuvent l'emprunter pour une sortie personnelle sur le territoire communal : visite chez le médecin, chez des amis... Le Mobilo'bus fonctionne les jours d'élection.

Il assure aussi la desserte des équipements culturels de la commune et des initiatives qui s'y déroulent : expositions dans les centres socioculturels, visites dans les bibliothèques, spectacles au Rive Gauche, Aire de fête ou feu d'artifice du 14 juillet... Autant d'occasions de continuer à sortir et se distraire.

### //// En pratique

**Les réservations de trajets sont prises au guichet unique seniors au 02 32 95 83 94.**

**Un planning mensuel est adressé aux personnes inscrites au service Mobilo'bus. Il est aussi disponible dans les accueils municipaux, les foyers restaurants et mis en ligne sur le site internet [saintetiennedurouvray.fr](http://saintetiennedurouvray.fr) rubrique vie quotidienne/personnes âgées/transport en Mobilo'bus.**

**TARIFS : voir la fiche annuelle de tarifs.**

# Transports

## Handistuce : la métropole accessible en transport adapté

Le service Handistuce est un service de transport spécialisé pour les personnes à mobilité réduite résidant dans l'une des 71 communes de la Métropole. Ce service est disponible après avis positif d'une commission.

Handistuce a été mis en place pour les personnes invalides ne pouvant pas emprunter le réseau Astuce. Le transport s'effectue de porte à porte et à la demande, pour des déplacements privés, professionnels et de loisirs, à l'exception des soins médicaux.

Les personnes en fauteuil roulant ne pouvant se transférer seule sont transportées en minibus, les autres le sont par taxi.

### //// En pratique

**Pour pouvoir bénéficier du service, il faut retirer un dossier de demande d'admission à l'agence Handistuce, espace transport, 5 quai du Havre à Rouen.**

— Tél. : 02 32 08 30 57.

**Liste des pièces justificatives :**

- dossier d'admission à compléter personnellement ainsi que par le médecin généraliste référent
- photocopie recto/verso de la carte d'invalidité
- 1 photo d'identité (si vous n'êtes pas titulaire de la carte Astuce)
- la carte Astuce si elle est déjà créée.

## Caisses de retraite : chèques Sortir Plus

Certaines caisses de retraite complémentaires proposent des chèques « Sortir Plus » aux personnes âgées de 80 ans et plus, confrontées à l'isolement ou à la solitude.

Ces chèques sont une aide financière pour des sorties accompagnées, à pied ou en véhicule, assurées par des organismes d'aide à domicile ou de transport agréés par certaines caisses de retraite.

Le paiement de ces sorties s'effectue sous la forme de chèques emploi service universels (Cesu), pré-financés et nominatifs.

Chaque chéquier a une valeur de 150 € et comprend 10 chèques de 15 € chacun. Chaque personne peut bénéficier de trois chèquiers par an maximum, avec une participation financière du bénéficiaire.

### //// En pratique

**Pour en savoir plus, contacter le 0 810 360 560 (prix d'un appel local).**



## Transports en commun

### ■ Bus, métrobus, cars...

Le **Métrobus** relie directement le plateau du Madrillet et le Technopôle au centre de Rouen.

La **ligne F3** traverse le bas de ville, permettant de rejoindre le centre de l'agglomération et Oissel.

La **ligne 27** va de la gare de Saint-Étienne-du-Rouvray à Petit-Couronne, via la mairie, le Rive Gauche, le parc omnisports Youri-Gagarine, le Technopôle, le Zénith et le Parc expo.

La **ligne 42** part du quartier de La Houssière et transporte les passagers vers Grand-Quevilly, en desservant elle aussi bon nombre d'équipements publics. Elle conduit également vers le Métrobus avec une correspondance à la station Ernest-Renan.

La ville est également desservie par les **lignes F1 et 32** à l'ouest, du côté de l'avenue des Canadiens et par la **ligne 33** au niveau de la zone d'activité des bords de Seine.

### ///// En pratique

TCAR - service clients, agence Théâtre des Arts, 9 rue Jeanne-d'Arc à Rouen. Attention, les titres unitaires de voyages ne peuvent pas être achetés directement auprès du conducteur. Ils sont disponibles chez les commerçants dépositaires ou aux distributeurs (un voyage : 1,60 €).

Des tarifs spécifiques sont proposés aux plus de 65 ans.

Les horaires, le trajet des lignes et les tarifs sont disponibles sur le site internet [www.reseau-astuce.fr](http://www.reseau-astuce.fr)

À noter, Saint-Étienne-du-Rouvray est également desservie par les **lignes urbaines de la CNA entre Rouen et Elbeuf**.

### ■ Train express régional (TER)

La **ligne TER Rouen-Oissel-Elbeuf** passe dans le bas de la ville. Depuis la gare située rue de Verdun, il suffit de dix minutes pour rejoindre Rouen centre.

**TARIFS POUR UN TRAJET : 2,80 €.** Des tarifs seniors permettent d'obtenir des réductions sensibles.

### ///// En pratique

Renseignements sur le site internet [www.ter.sncf.com/haute-normandie](http://www.ter.sncf.com/haute-normandie) ou par téléphone, ALEOREGION : 0800 27 00 76 (appel gratuit depuis un poste fixe).



# Associations



**Le tissu associatif stéphanois est riche et chacun peut y trouver de quoi pratiquer une activité, tisser des liens avec de nouvelles personnes. Trois d'entre elles sont directement destinées aux seniors.**

## **Union nationale des retraités et personnes âgées (UNRPA)**

Organisation de loisirs culturels, sorties, voyages... Ouvert à tous les adultes.

Jacques Coté, président, 2 rue Édouard-Vaillant, 02 35 66 28 89. Geneviève Lugat, correspondante, 1 rue de Berne, 02 35 66 46 21. [genevieve.lugat@hotmail.fr](mailto:genevieve.lugat@hotmail.fr). Permanences à l'espace associatif des Vaillons et au foyer Geneviève- Bourdon, tour Aubisque, rue Henri-Wallon.

## **Club de la Bonne humeur**

Le club est basé à la résidence Ambroise-Croizat. Il organise des réunions, jeux divers, ateliers mémoire, gymnastique 3<sup>e</sup> âge, conférences, voyages...

Françoise Lecornu, présidente, 18 rue des Ardennes, 02 76 01 80 42 ou 06 33 48 81 66. [lecornu.francoise@neuf.fr](mailto:lecornu.francoise@neuf.fr)

RPA Ambroise-Croizat, 22 rue Pierre-Corneille. Les lundi et vendredi.

## **Club Geneviève-Bourdon**

Le club se réunit au foyer Geneviève-Bourdon, au bas de la tour Aubisque. Il propose des activités diverses : jeux de société, sorties, concours, rencontres, aide aux personnes âgées... Les mardi et vendredi.

Geneviève Lugat, présidente, 1 rue de Berne, 02 35 66 46 21. [genevieve.lugat@hotmail.fr](mailto:genevieve.lugat@hotmail.fr) et Yvette Abraham, correspondante, 1 rue Paul-Verlaine, hall F, appt 12, 02 35 66 05 35.

Tour Aubisque, rue Henri-Wallon, 02 35 64 27 07.

### **Bon à savoir**

**Retrouvez l'ensemble des associations stéphanoises sur le site de la Ville [saintetiennedurouvray.fr](http://saintetiennedurouvray.fr) ou sur le guide des associations, disponible dans les accueils municipaux.**



# Plan



## Localiser les adresses utiles

- **CCAS, guichet seniors et service logement**  
Hôtel de ville, place de la Libération
- **Clic et Ssiad**  
64 rue Lazare-Carnot
- **Maison du citoyen et CPAM**  
place Jean-Prévost
- **Éhpad Michel-Grandpierre**  
avenue du Val-l'Abbé
- **Éhpad Pro BTP**  
tour Aubisque, rue Henri-Wallon
- **Foyer restaurant Geneviève-Bourdon,  
Club Geneviève-Bourdon,  
permanences de l'Union nationale des retraités  
et personnes âgées (UNRPA),**  
tour Aubisque, rue Henri-Wallon
- **Résidence municipale Ambroise-Croizat (RPA),  
Club de la Bonne humeur**  
22 rue Pierre-Corneille
- **Espace associatif des Vaillons,  
permanences de l'Union nationale des retraités et personnes âgées (UNRPA)**  
267 rue de Paris

**Guichet unique seniors**  
**Hôtel de Ville**  
**Place de la Libération**  
**CS 80458 | 76806 Saint-Étienne-du-Rouvray Cedex**  
**Tél. : 0232958394**

Conception, réalisation et impression : service information et communication  
de la Ville de Saint-Étienne-du-Rouvray | 12/2015  
Photographes : Marie-Hélène Labat, Jérôme Lallier, Jean-Pierre Sageot, Loïc Seron.