

Guide des seniors



Édito du maire



Seniors, l'allongement de la durée de vie et les changements dans les modes de vie ont transformé votre existence. Aujourd'hui, vieillir c'est aussi bouger, sortir, se cultiver, faire du sport. Bien vieillir, c'est être bien dans sa tête, bien avec les autres et bien chez soi. La Ville de Mâcon s'engage à vos côtés et vous accompagne dans votre quotidien.

Ce guide pratique qui vous est spécialement dédié a été conçu pour vous et avec vous. Vous y trouverez toutes les informations pratiques sur les équipements et structures proposant des activités sportives, culturelles et de loisirs, tous les dispositifs concernant la santé, le logement, les aides ainsi que les bons plans et tous les numéros utiles pour bien vivre à Mâcon lorsque l'on a 60 ans et plus.

Nous vous invitons également à découvrir les témoignages de quelques Mâconnais heureux de vieillir à Mâcon. Grâce à ce guide, vivre son 3^e âge à Mâcon vous semblera encore plus facile.

Jean-Patrick Courtois

A handwritten signature in black ink that reads "Jean-Patrick Courtois". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Sommaire

Je sors, je me cultive p. 4 à 9

Je fais partie d'un club loisirs	p. 4
Je prends des cours de danse	p. 5
Je fais mon marché	p. 6
Je voyage et je sors avec le CCAS	p. 7
Je sors à Mâcon	p. 7

Je bouge, je reste en forme p. 10 à 12

Je fais du sport	p. 10
Je fais travailler ma tête	p. 12

Je fais attention à ma santé p. 13 à 15

Je fais un bilan de santé gratuit	p. 13
En été, je suis prévoyant	p. 14
Avant l'hiver, je me fais vacciner	p. 15
Je trie mes médicaments	p. 15

Je me fais aider p. 16 à 22

Je suis bien chez moi	p. 16
Je suis bien logé	p. 20
Je connais mes droits	p. 21
Je me défends juridiquement	p. 22

Je me déplace p. 23 à 26

Je suis accompagné	p. 23
Je voyage malin	p. 24
Je me promène en ville	p. 25

Numéros utiles p. 27





Je sors, je me cultive

Il y a toujours quelque chose à faire à Mâcon. Les équipements culturels proposent toutes les semaines un grand nombre de spectacles et d'expositions et les lieux de convivialité ne manquent pas. La Ville, par le biais du Centre communal d'action sociale, offre également un grand nombre d'occasions de sortir, voyager, se faire des amis sans oublier le rôle des structures associatives.

Je fais partie d'un club loisirs

La Ville de Mâcon gère quatre clubs municipaux qui proposent des activités diverses et variées : jeux de cartes, jeux de société, chorale, après-midi dansant, gymnastique douce, cours de danse... sans oublier les repas de Noël, les goûters, les dégustations de galettes et les repas au restaurant. Vous avez 65 ans et plus, rejoignez-les !

Club Jean Brunet

Du mardi au vendredi de 13 h 30 à 17 h

✉ 20 rue de la République

☎ Tél : 03 85 39 43 89

Club de La Chanaye

Le lundi de 13 h 30 à 17 h

✉ Centre social de La Chanaye –
rue Paul-Éluard

☎ Tél : 03 85 20 51 55

Club Marie Darnet

Du mardi au jeudi de 13 h 30 à 17 h

✉ 260 rue de Paris

☎ Tél : 03 85 38 17 58

Club de Flacé

Lundi, mercredi et vendredi
de 13 h 30 à 17 h

✉ 108 rue de la Liberté

☎ Tél : 03 85 29 94 08



Je suis inscrite au club Jean-Brunet, situé à proximité de la médiathèque. J'y vais pour passer le temps depuis 22 ans car je n'ai pas de famille proche sur Mâcon. Dans ce club, je pratique la danse et le scrabble. Au total, j'y passe quatre après-midi par semaine. J'apprécie vraiment l'ambiance qu'il y règne ».



Odette Fayolle

Vous pouvez également rejoindre les autres clubs associatifs mâconnais qui proposent des activités sportives et culturelles, des moments d'échanges, des rencontres ainsi que des sorties.

Les Aînés Mâconnais

MJC de l'Héritan

✉ 24 rue de l'Héritan

☎ Tél : 03 85 21 91 70

Les rencontres du lundi de Marbé

Le lundi à 14 h

✉ Centre social des Mille fenêtres -
Avenue Charles-de-Gaulle

☎ Tél : 03 85 38 12 73

Club des Aînés de Bioux

Mardi et jeudi de 15 h à 17 h

✉ 13 rue Mozart

☎ Tél : 03 85 34 55 48

Je prends des cours de danse

Le CCAS propose aux personnes seules ou en couple des cours de danse de salon et de danse en ligne (madison, danses grecques, italiennes...). Les cours ont lieu le lundi, tous les 15 jours.

De 14 h à 15 h, deux lundis par mois. Tarif : 2 €/cours.

✉ Club Jean Brunet, 20 rue de la République



Je fais mon marché

LES HALLES SAINT-PIERRE

Les halles Saint-Pierre rassemblent plusieurs commerçants qui proposent des produits de qualité et en circuits courts : viandes, poissons, charcuteries, thés, pâtisseries, vins, fruits et légumes...

Ouverture du mardi au jeudi de 8 h à 14 h, vendredi et samedi de 8 h à 18 h 30, dimanche de 8 h à 13 h. Fermeture le lundi.

LE MARCHÉ DE L'ESPLANADE

Il se tient tous les samedis matin de 7 h 30 à 13 h et regroupe 150 commerçants dont 90 dans le secteur alimentaire.

Parmi ceux-ci, 25 sont des producteurs. Lieu de rencontres des Mâconnais, le marché propose un large choix de produits : viandes, charcuteries, épices, fromages, fruits et légumes sans oublier les vêtements pour hommes, femmes et enfants, des tissus, des chaussures, de la maroquinerie, des fleurs, des objets de décoration...

LES AUTRES MARCHÉS DE MÂCON

Le marché des Gautriats : les mardis matin de 8 h 30 à 13 h 30, rue de Crewe

Le marché de Bioux : les mercredis matin, place des commerces

Le marché Place Gardon : les jeudis matin, place Gardon, de 7 h 30 à 13 h 30

Je voyage et je sors avec le CCAS

VACANCES ET DÉCOUVERTES

Chaque année, le Centre communal d'action sociale organise des voyages d'une journée et programme des excursions dans le Mâconnais et les régions alentour (Tournus, le Beaujolais, visite des Hospices de Beaune...). Des séjours d'une semaine sont également organisés en partenariat avec l'Agence nationale pour les chèques vacances (ANCV). Ces séjours en pension complète s'adressent aux personnes âgées à partir de 60 ans, sans activité professionnelle et aux personnes en situation de handicap à partir de 55 ans. Les personnes non imposables peuvent également bénéficier d'une aide financière de 185 €. Parmi les destinations visitées par les seniors : la Côte d'Opale, Chamonix, Grasse...

Inscriptions auprès du service Retraités personnes âgées du CCAS au 03 85 39 80 86 ou au n° vert 0 800 881 409

DES ANIMATIONS TOUTE L'ANNÉE

Le Centre communal d'action sociale organise toute l'année de nombreuses animations en direction des seniors : concours de pétanque, après-midi festif, conférences, journées champêtres, bals...

De juin à août, le service de l'action culturelle vous concocte un programme de guinguettes animées par des musiciens, un vrai moment de détente. Les guinguettes se déroulent au kiosque à musique et dans les quartiers de la ville.

Je sors à Mâcon

La ville de Mâcon dispose d'un grand nombre de lieux culturels qui proposent un large éventail d'activités toute l'année. La plupart de ces lieux appliquent des tarifs spécifiques aux seniors. Alors, profitez-en !

LES MUSÉES

La Ville de Mâcon vous accueille dans plusieurs musées qui retracent l'histoire de la ville et offrent une ouverture culturelle exceptionnelle :

Musée des Ursulines : 5, rue de la Préfecture. Ouvert tous les jours de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h (sauf lundi toute la journée et dimanche matin).

Vieux Saint-Vincent : 240, rue de Strasbourg. Ouvert du 1^{er} juin au 30 septembre tous les jours (sauf lundi toute la journée et dimanche matin) de 10 h à 12 h et de 14 h à 18 h. Ouvert sur rendez-vous le reste de l'année.

L'apothicairerie de l'hôtel-Dieu : 344, rue des Épinoches. Ouvert du 1^{er} juin au 30 septembre, tous les jours (sauf lundi) de 14 h à 18 h.

Le site archéologique de l'église Saint-Clément : 1, place Saint-Clément. Visite libre ou guidée sur demande.

Mémorial citoyen : place du Souvenir français-Flacé, 24, chemin de la Bécassière. Ouvert le mercredi et samedi de 14 h à 18 h. Entrée gratuite à l'apothicairerie de l'hôtel-Dieu, au vieux Saint-Vincent, au site archéologique de Saint-Clément et au Mémorial Citoyen. Entrée payante au musée des Ursulines : 2,50 € mais gratuité pour les habitants de Mâcon et des communes associées. Découvrez également les édifices mâconnais gratuitement lors de la Nuit des musées en mai et des Journées du patrimoine en septembre.

LES SALLES D'EXPOSITION

La Ville propose toute l'année des expositions temporaires gratuites à la galerie Mary-Ann située quai Lamartine et à la salle François-Martin située place Saint-Pierre. Une rétrospective de toutes les expositions est proposée en décembre.



LA SEMAINE BLEUE

Semaine nationale, la Semaine bleue est organisée chaque année en octobre. Elle est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de cette semaine, des actions favorisant les liens intergénérationnels. Des animations sont aussi proposées : sorties au cinéma, au bowling, représentations théâtrales, visites d'entreprises ou de sites historiques, initiation à des activités, etc. Programme et inscriptions auprès du service Retraités personnes âgées du CCAS au 0385 39 80 86 ou au n° vert 0 800 881 409.

LA MÉDIATHÈQUE

La médiathèque propose un grand nombre de services aux usagers : consultation de documents divers (livres, CD, DVD), aide à la recherche documentaire, accès internet mais aussi des expositions, des rencontres avec des auteurs et entre lecteurs ainsi que des conférences, notamment les conférences Agora qui se déroulent un mardi sur deux, de septembre à mai.

Horaires : mardi, jeudi et vendredi de 13 h à 18 h 30, mercredi et samedi de 10 h à 18 h 30. Mâcon et communes associées : 5 € (adultes), gratuit pour les moins de 18 ans. Extérieurs à Mâcon : 20 € (adultes) et 10 € pour les moins de 18 ans.

✉ 23, rue de la République

☎ 03 85 39 90 26

📠 03 85 38 83 47

🌐 mediatheque.macon.fr

LE THÉÂTRE SCÈNE NATIONALE

Le Centre culturel propose chaque année une trentaine de spectacles variés (théâtre, danse, musique, chanson,...) ainsi que des stages, des concerts-sandwiches et des rencontres inédites. Les plus de 60 ans bénéficient de tarifs réduits.

✉ 1511, avenue Charles-de-Gaulle

☎ 03 85 22 82 99

🌐 theatre-macon.com

LE CINÉMARIVAUX

Le cinéma multiplexe contient 11 salles équipées et offre un large choix de films au public. Les seniors de plus de 65 ans bénéficient d'un tarif réduit sur présentation d'une pièce d'identité : 6,50 €. Tarif réduit également pour les retransmissions en direct de l'Opéra de Paris : 18 €.

✉ 70, rue Michel-Debré

🌐 cinemarivaux-macon.fr



Je bouge, je reste en forme

Restez jeune, faites du sport. À Mâcon, le cadre de vie permet facilement de se dégourdir les jambes. Les équipements sportifs sont nombreux et les seniors peuvent pratiquer des activités adaptées à leur âge.

Je fais du sport

LE GROUPEMENT DE RETRAITE SPORTIVE DU MÂCONNAIS (GRS)

L'association compte près de 900 adhérents qui, en payant une licence unique (42 €), peuvent profiter de la quinzaine d'activités proposées. Balade à pied, cyclotourisme, jogging, randonnée pédestre, ski de fond, step, tir à l'arc, sophrologie, tennis de table... vous trouverez forcément votre bonheur dans les diverses activités physiques et sportives proposées et adaptées aux personnes de plus de 50 ans. Cultivant la convivialité et la bonne humeur, le groupement de retraite sportive du Mâconnais est un bon remède contre l'isolement et permet à chacun de tisser des liens tout en entretenant sa forme.

Contact sur le site : www.grsdumaconnais.org



« Pratiquer une activité sportive permet de s'entretenir physiquement et mentalement. Grâce au sport, tous les petits bobos disparaissent ou en tout cas, on n'y pense plus. Qui plus est, faire partie d'un club permet de rompre avec la solitude, de créer de nouveaux contacts et de faire de nouvelles découvertes ».



Henri Peslin
président de la
Retraite sportive du
Mâconnais

AQUAGYM SENIOR ET VEL'EAU

Les maîtres-nageurs de la piscine communautaire de Mâcon dispensent des cours d'aquagym adaptés aux seniors. Cette activité permet de bénéficier de tous les bienfaits de l'aquagym classique, tout en étant moins intense et en s'adaptant à une clientèle plus âgée. Sport complet, l'aquagym permet de remodeler sa silhouette, augmente le tonus musculaire et respiratoire et améliore la circulation sanguine. Vous pouvez également pratiquer de l'aquabike pour gagner en endurance et entretenir votre capital santé. Un créneau est réservé le vendredi aux seniors avec des exercices adaptés. Aquagym seniors : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 7 h 45 à 8 h 45. Tarifs : 72,50 €/ trimestre pour 10 séances. Il faut auparavant adhérer au GRS pour s'inscrire à l'aquagym. Vel'eau : séances le vendredi, de 7 h 45 à 8 h 45. Tarif : 49,50 € par série de 5 séances.

ACTIV'SANTÉ

Le programme Activ'santé du Centre communal d'action sociale permet de pratiquer à moindre coût une activité physique. Trois cycles d'activités variées et adaptées à votre état de santé vous sont proposés ainsi qu'une sortie conviviale par trimestre. Activ'santé vous aide à être mieux dans votre corps mais aussi dans votre tête grâce à un accompagnement. Remède contre l'isolement, le programme permet de tester de nouvelles activités, de tisser des liens et de regagner confiance en soi.

Tarif : 10 €/ an. Renseignements et inscriptions tout le long de l'année au service action sociale du CCAS.

☎ 03 85 39 71 05

✉ ccas@ville-macon.fr

De nombreux clubs sportifs et associations proposent des activités adaptées aux seniors : renseignements à l'Office mâconnais du sport.

☎ 03 85 38 06 14

Je fais travailler ma tête

Pour rester en forme, il faut travailler les jambes...et la tête. Les clubs loisirs pour personnes âgées (voir p. 4) organisent très fréquemment des parties de belote, de scrabble, de tarot ou de bridge. Des activités idéales pour stimuler le cerveau et passer un agréable moment.

RESTEZ CONNECTÉ !

Le Centre communal d'action sociale propose un atelier informatique aux personnes de 65 ans et plus qui souhaitent découvrir ou se perfectionner dans l'usage des nouvelles technologies : ordinateur, tablette, smartphone, etc.

L'atelier dure une heure par semaine.

Inscription au trimestre : 15 €.

✉ 120 rue Saint-Antoine.

☎ 03 85 39 71 25

LES ATELIERS MÉMOIRE

Le programme Prévention santé seniors Bourgogne propose des ateliers thématiques et intervient dans les clubs de personnes âgées. Prévention santé seniors organise notamment ponctuellement des ateliers mémoire. Objectifs : comprendre le fonctionnement du cerveau et obtenir par le biais d'exercices pratiques des astuces pour faire travailler sa mémoire au quotidien. Pour connaître les dates des ateliers : www.sante-seniors-bourgogne.fr

Adresses utiles

France Alzheimer 71

Association de familles : information et soutien aux familles, formation des aidants familiaux. Ouvert lundi, mercredi et vendredi de 8 h 30 à 12 h. Permanence d'écoute pour les familles : 3^e mercredi de chaque mois.

✉ 68 bis, rue de Lyon

☎ 03 85 38 34 70

✉ alzheimer@wanadoo.fr

Consultation mémoire du mâconnais

Lieu de diagnostic pour les personnes présentant des troubles cognitifs et lieu d'accompagnement des maladies d'Alzheimer et apparentées pour patients et leurs aidants. Ouvert du lundi au vendredi de 14 h à 18 h et le mardi matin de 10 h 30 à 12 h.

✉ Rue Jean-Bouvet

☎ 03 85 21 60 30



Je fais attention à ma **santé**

Avec l'âge, il devient indispensable d'être plus vigilant quant à sa santé. La Ville de Mâcon et ses partenaires proposent quelques dispositifs pour suivre son état de santé et faire face à certaines périodes plus compliquées à vivre pour les personnes âgées.

Je fais un bilan de santé gratuit

Le Centre d'examens de santé vous offre la possibilité de bénéficier d'un bilan de santé gratuit tous les cinq ans, quel que soit votre régime d'assurance maladie. Le bilan de santé gratuit permet de dépister des affections ignorées ou latentes.

Centre d'examens de santé

✉ 113 rue de Paris

☎ 36 46

En été, je suis prévoyant

PLAN CANICULE

À Mâcon et dans ses communes associées, toutes les personnes de 65 ans et plus (ou de 60 ans reconnues inaptes au travail), ainsi que les personnes handicapées, peuvent demander à figurer sur le registre du « plan canicule ». En cas de déclenchement de ce plan par la préfecture lors de fortes chaleurs, les personnes inscrites sur la liste sont appelées quotidiennement. Le personnel du CCAS de la Ville de Mâcon vous apporte conseils et assistance.

Si vous souhaitez figurer sur ce registre ou si vos proches ou vos voisins sont concernées par ce dispositif, appelez le CCAS.

✉ 6 place Carnot
0800 881 409 (appel gratuit)

Les conseils santé :

En période de canicule, il est important de :

- **boire régulièrement de l'eau**
- **mouiller son corps et se ventiler**
- **manger en quantité suffisante**
- **maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour**
 - **éviter les efforts physiques**
- **donner et prendre des nouvelles de ses proches**

(inpes.santepubliquefrance.fr)

PRÉVENTION SANTÉ SENIORS BOURGOGNE

Le programme Prévention santé seniors Bourgogne est financé par l'ARS, la Mutualité française, la Carsat de Bourgogne Franche-Comté, la Caisse régionale MSA Bourgogne et les partenaires du programme : la Caisse nationale des retraites des agents des collectivités locales (CNRACL), le régime social des indépendants de Bourgogne (RSI), les Conseils départementaux, l'AGIRC-ARRCO...). Le programme est composé de plusieurs modules de prévention : alimentation, médicaments, l'équilibre, le sommeil, le bien vieillir, etc. Les bénéficiaires des partenaires du programme sont invités à participer aux ateliers proposés par le programme.



Avant l'hiver, je me fais vacciner

Les personnes âgées font partie des groupes vulnérables. Elles sont invitées à se faire vacciner chaque année contre la grippe saisonnière, dès 65 ans. À partir de cet âge, l'Assurance maladie prend en charge le vaccin à 100 %.

Centre hospitalier de Mâcon

✉ Boulevard Louis-Escande
☎ 03 85 20 30 40
📄 03 85 20 31 93

Polyclinique du Val de Saône

✉ 44 rue Ambroise-Paré
☎ 03 85 23 23 23
📄 03 85 23 23 24

Je trie mes médicaments

Faites le ménage dans votre armoire à pharmacie et évitez ainsi tout risque de surdosage. Vous pouvez apporter vos médicaments non utilisés (périmés ou non) à votre pharmacien. Ils seront ensuite collectés par le réseau Cyclamed pour préserver la santé publique et l'environnement.

🌐 www.cyclamed.org



Je me fais **aider**


La Ville de Mâcon, par le biais du Centre communal d'action sociale, propose de nombreux services aux personnes âgées et personnes à mobilité réduite pour faciliter leur quotidien.

Je suis bien chez moi

JE ME FAIS LIVRER LES REPAS À DOMICILE

Le Centre communal d'action sociale propose un service de livraison de repas à domicile pour les personnes âgées et les adultes handicapés titulaires de la carte d'invalidité ou d'une pension d'invalidité domiciliés à Mâcon et dans les communes associées. Les repas sont concoctés par la cuisine centrale municipale et sont livrés le matin ou l'après-midi, du lundi au dimanche.

Pour bénéficier de ce service, contactez le CCAS

 0800 881 409



Je fais appel au service des repas à domicile depuis 12 ans. J'ai appris son existence grâce à un dépliant du CCAS. Je bénéficie de trois repas du midi par semaine. Les menus sont très bons et bien équilibrés. Les personnes qui livrent sont toutes sympathiques et jouent un vrai rôle social ».




Raymonde Rongier
80 ans

JE REÇOIS DES VISITES DE COURTOISIE


Le Centre communal d'action sociale assure des visites de courtoisie à domicile pour les personnes âgées isolées ou sans contact social. De jeunes volontaires du service civique recrutés dans ce cadre vous tiennent compagnie, vous aident à vous rendre chez le coiffeur, le médecin, à faire vos courses ou vous accompagnent dans vos promenades ou sorties au cinéma, à la médiathèque.

Pour bénéficier de ce service, contactez le CCAS.

 0800 881 409

BRICOLAGE, DENEIGEMENT, JE ME FAIS AIDER

Une ampoule à changer, des portes de placard à visser ? Si vous êtes retraité et que vous avez quelques difficultés de mobilité ou souffrez d'un handicap, le service Retraités et personnes âgées du CCAS peut vous mettre en relation avec des prestataires de services qui pourront vous dépanner. Ce service est gratuit et ne concerne que de petits travaux à domicile. L'hiver, pour déneiger devant votre porte, vous pouvez aussi vous inscrire sur une liste « Alerte neige ». Le CCAS vous enverra des prestataires qui interviendront rapidement.

 0800 881 409

JE BÉNÉFICIE DE LA TÉLÉASSISTANCE

En cas d'urgence (une chute par exemple), de jour comme de nuit, vous actionnez la télécommande portée en montre ou en pendentif. Un opérateur qui assure la permanence évalue la situation et décide de la marche à suivre : prévenir un voisin, un parent, un médecin ou les pompiers. Pour bénéficier de ce service, il faut se rendre au CCAS et en faire la demande. Frais de dossier : 16 €. Vous signez alors un contrat avec Vitaris, le leader français de la téléassistance. Une fois votre dossier établi,

vous disposerez d'un boîtier simple d'utilisation. Le dispositif coûte 23 €/mois (abonnement et location de l'appareil compris).
Centre communal d'action sociale, ouvert de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.

✉ 6 place Carnot

JE ME FAIS AIDER À DOMICILE

Le CCAS propose un service mandataire d'aides à domicile et effectue à votre place toutes les démarches qui incombent à un employeur : recrutement, contrat de travail, immatriculation URSAAF, fiches de paye, remplacements pendant les congés, licenciements...

Pour bénéficier de ce service, contactez le CCAS

☎ 0800 881 409



JE FAIS GARDER MON ANIMAL

La SPA de Mâcon propose un service gratuit de garde de votre animal si vous êtes hospitalisé (e), que vous partez en voyage ou en déplacement. Seule condition : adhérer à l'association.

☎ 0385 2094 14

J'UTILISE DES CHÈQUES EMPLOI-SERVICE


Le CCAS propose des aides et conseils pour l'utilisation des chèques emploi-service. Ce chèque permet de déclarer en toute tranquillité la personne que vous employez à domicile pour effectuer toutes sortes de prestations : ménage, repassage, jardinage, etc. Plus d'infos sur www.cesu.urssaf.fr

☎ 0800 881 409

JE SUIS VIGILANT

La Ville met en garde contre des pratiques abusives de démarchage et de ventes à domicile. Les personnes âgées ou isolées sont particulièrement visées par ces pratiques. Prenez vos précautions : ne signez aucun contrat, ne versez aucune somme le jour du démarchage et veillez à demander la carte professionnelle du visiteur. Depuis le 1^{er} juin 2016, vous pouvez vous inscrire gratuitement sur Bloctel, la liste d'opposition au démarchage téléphonique. Rappelons que la mairie ne mandate aucune société pour vérifier les installations relevant de la propriété privée.

L'union fédérale des consommateurs vous accueille du lundi au vendredi de 9 h à 19 h au 2 rue Jean Bouvet.

 0385394717

DES ASSOCIATIONS POUR VOUS AIDER


Plusieurs associations spécialisées peuvent vous aider à bien vieillir chez vous.


Association de service à domicile (ADMR)

Services d'aides à la personne : entretien du logement, portage de repas, gardes de nuit...

Ouvert du lundi au vendredi 24 h/24.

 16 rue Lamartine

 0385382186


 www.admr.org


Association de soins et de services à domicile (ASSAD)

Services de soins et d'aide à domicile pour les seniors et handicapés.

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 45 à 17 h.

 211 rue Président-Kennedy, 4^e étage


 0385385094


 contact@assadmacon.fr


Maison de la santé du Mâconnais

Centre de soins infirmiers. Interventions à domicile.

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h. Permanence de soins 24 h/24.

 529 avenue du Maréchal-Juin

 0385210110

 association.msm@orange.fr

Je suis bien logé

JE VEUX VIVRE EN ÉTABLISSEMENTS SENIORS

La résidence autonomie pour personnes âgées Epinoches-Cerisaie se situe aux 230 et 150 rue des Épinoches à proximité du centre-ville.

☎ 0385382198

📄 0385389024

La résidence « Épinoches-Cerisaie » accueille des personnes âgées de plus de 60 ans. La résidence Les Épinoches compte 80 studios non meublés de 31 m². La Cerisaie compte 27 F2 de 52 m², un F3 de 70 m² et un studio de 31 m². Un appartement comprend une cuisine, un séjour, une chambre et une salle de bains ; parmi les locaux communs : une grande salle d'animation, une salle de restauration, une bibliothèque, un salon de coiffure et une laverie. Une infirmière est aussi présente quatre heures par jour pour assurer « l'écoute santé » des résidents.

L'accueil est réservé en priorité aux Mâconnais.

Renseignements au CCAS – service des personnes âgées.

☎ 0800881409 (N° vert gratuit)



Ici, c'est mon paradis terrestre ! Je suis ici depuis trois ans et demi et j'en suis très heureuse. J'ai fait le choix de venir ici parce qu'il y a un cadre, on y est bien entouré, on mange bien, il y a un magnifique parc et j'ai une très belle vue sur Mâcon. Ici, tout est plus simple ».



Germaine Heiliger

90 ans



D'AUTRES ÉTABLISSEMENTS POUR PERSONNES ÂGÉES À MÂCON

EHPAD de l'Hôtel-Dieu

- ✉ 344 rue des Epinoches
- ☎ 03 85 20 30 40/ 03 85 27 51 77

EHPAD Pierre Pfitzenmeyer

- ✉ 48 boulevard Louis-Escande
- ☎ 03 85 20 30 40/ 03 85 27 51 77

EHPAD Jacques Chauviré

- ✉ Rue Jules Révillon
- ☎ 03 85 20 30 40/ 03 85 27 51 77

La Providence

- ✉ 88 rue Rambuteau
- ☎ 03 85 20 30 40 / 03 85 27 55 65

Résidence départementale d'accueil et de soins

- ✉ Rue Jean-Bouvet
- ☎ 03 85 21 60 00

Maison de retraite Camille Claudel

- ✉ 71 impasse du couvent. Sennecé-les-Macon
- ☎ 03 85 33 09 80

Je connais mes droits

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

Les personnes âgées de 60 ans et plus, en perte d'autonomie à domicile ou en établissement, ont droit à une allocation personnalisée d'autonomie (APA) permettant une prise en charge adaptée à leurs besoins. Cette aide financière apportée par le Conseil départemental est versée sous condition de ressources à partir de 65 ans (dès 60 ans en cas d'invalidité au travail).

- ✉ Direction de l'autonomie des personnes âgées et des personnes handicapées - Espace Duhesme - 18 rue de Flacé
- ☎ 03 85 39 57 37
- 🌐 saoneetloire71.fr/accompagner

L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES (ASPA)

Attribuée sous conditions, l'ASPA complète votre retraite de façon à atteindre un montant minimum et ce, quelle qu'ait été votre carrière professionnelle.

Pour tout renseignement, rapprochez-vous de votre caisse d'assurances vieillesse ou contactez le 39 60

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Selon vos ressources, vous pouvez bénéficier :

- de l'ACS : aide pour une complémentaire santé ;
- ou de la CMUC : couverture maladie universelle complémentaire.

Ces dispositifs vous permettent de couvrir vos frais de soins.

✉ CPAM de Saône-et-Loire - 113 rue de Paris

☎ 0 811 70 36 46



Je me défends juridiquement

LA MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT

Ses missions : garantir l'accès au droit à tous les citoyens, fournir des consultations juridiques gratuites et anonymes pour vous informer de vos droits et vous aider dans vos démarches.

Ouverte du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h.

✉ 1 550 avenue Charles-de-Gaulle

☎ 03 85 21 90 83

✉ mdj-macon@justice.fr



Je me **déplace**

À pied, à vélo ou en voiture, il est facile de circuler partout en ville et de réaliser toutes ses activités grâce aux divers moyens de transport à disposition et aux itinéraires cyclables.

Je suis accompagné

LE SERVICE DE TRANSPORT ACCOMPAGNÉ DU CCAS

Le Centre communal d'action sociale propose aux plus de 65 ans et aux personnes à mobilité réduite (sans condition d'âge), ayant des problèmes d'équilibre et sans entourage proche, résidant à Mâcon et les communes associées, un service de transport à la demande. Ce service peut être sollicité tous les jours pour une somme modique. Quatre chauffeurs sont à votre disposition. Ils conduisent un véhicule équipé de rampes d'accès et d'un marchepied électrique ainsi qu'un véhicule classique. Grâce à ce service de transport individuel, vous pouvez aller à vos rendez-vous



Pour des raisons de santé, je ne peux plus ouvrir la porte de mon garage depuis plusieurs mois. Je viens de commander une porte de garage adaptée à mon handicap. Dans l'attente, je fais appel au service municipal de transports. C'est très pratique pour se déplacer et le conducteur est très serviable. J'utilise ce service plusieurs fois par semaine ».



Élise Lavaud
80 ans


médicaux, chez le coiffeur, rendre visite à des amis ou de la famille, régler vos démarches administratives ou tout simplement faire vos courses ou profiter d'une sortie au cinéma, à la médiathèque ou au musée.

**Réservations au moins 48 h avant le transport
au 0 800 881 409 (appel gratuit)**

TRANSPORT ACCOMPAGNÉ : LA CROIX-ROUGE AUSSI

En cas d'indisponibilité des chauffeurs ou des véhicules du transport individuel du CCAS, pensez à la Croix-Rouge. Pour en bénéficier, il faut avoir 60 ans et plus, être domicilié à Mâcon et les communes associées et être non imposable. Coût : 0,62 €/km.

Informations auprès du service Retraités et personnes âgées du CCAS.


 0 800 881 409 (appel gratuit)

Je voyage malin

TREMA BUS URBAIN

Le réseau de transports propose huit lignes de bus régulières. Les seniors de plus de 65 ans et les personnes handicapées à 80% et plus bénéficient de tarifs réduits sur présentation de justificatifs : abonnement mensuel TremA'Avantage à 19 €.

Espace Trema, 9 rue Mathieu. Ouvert du mardi au vendredi de 10 h à 13 h et de 14 h 15 à 18 h 30 et le samedi matin de 9 h à 12 h 15.

 03 85 21 98 78.

 www.trema-bus.fr

LA NAVETTE GRATUITE

Trema'navette, la navette gratuite du cœur de ville de Mâcon circule du mardi au samedi de 8 h 30 à 19 h 30 toute l'année hors jours fériés. Grâce à ses 14 arrêts, elle relie toutes les 25 mn le parking Saint-Clément au Cinémarivaux en passant par le parking Monnier et le quai Lamartine.

TRAIN : LA CARTE SENIOR +

Vous avez 60 ans et plus ? Voyagez toute l'année et bénéficiez de réductions de 25% à 40% en première classe et de 25% en seconde classe grâce à la carte Senior +. Coût : 60 €/ an. La carte de réduction Senior + vous ouvre également des avantages sur les services de la restauration à bord, auprès des hôtels et des agences de location de voitures ainsi qu'un service de bagages à domicile.

Plus d'infos sur snf.com ou auprès de la gare de Mâcon-Ville. Guichets ouverts le lundi de 6 h 30 à 18 h, du mardi au vendredi de 8 h à 18 h et du samedi au dimanche de 11 h à 18 h.



Je me promène en ville

Profitez des rues piétonnes ou des quais de Saône aménagés pour vous balader en ville. 37 km d'itinéraires cyclables (sur 53 au total) ont été réalisés et permettent de rejoindre les principaux lieux de vie à vélo. Au cœur de ville, des zones limitées à 30 km/h et 20 km/h permettent aux cyclistes, piétons et automobilistes de circuler et de se croiser en toute sécurité.

JE LOUE DES VÉLOS

Tre'Vélo

Trema bus propose des vélos pliables à la location. Idéal pour les petits trajets en ville ou pour rejoindre un arrêt de bus éloigné. Ouvert du mardi au vendredi de 10 h à 13 h et de 14 h 15 à 18 h 30 et le samedi matin de 9 h à 12 h 15.

✉ Espace Trema, 9 rue Mathieu

☎ 03 85 21 98 78

🌐 www.trema-bus.fr

Le port de plaisance

Possibilité de louer des vélos pour des balades le long de la Saône.

✉ Capitainerie - 375 rue Alain-Colas.

☎ 03 85 38 35 71/ 06 65 51 42 61

🌐 www.port-de-plaisance.com

Numéros utiles

Numéros verts, appels gratuits depuis un poste fixe

Allô mairie

0 800 337 273

Service & appel
gratuits

N° vert du CCAS

0 800 881 409

Service & appel
gratuits

Centre communal d'action sociale

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.

✉ 6 place Carnot

☎ 03 85 39 71 25

📄 03 85 39 72 40

✉ ccas@ville-macon.fr

Mairie de Mâcon

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h et le samedi de 9 h à 12 h.

✉ Place Saint-Pierre

☎ 03 85 39 71 00

📄 03 85 39 71 29

Police secours

☎ 17

Pompiers

☎ 18

Samu/médecin de garde

☎ 15

Pour tout renseignement :

Hotel de Ville

Quai Lamartine - 71018 Mâcon CEDEX

Tél. : 03 85 39 71 00

