

LE CONSEIL GÉNÉRAL DU BAS-RHIN
AU 67 DE VOS VIES



POUR LES SENIORS



www.bas-rhin.fr



> TOUTES LES INFORMATIONS DONT VOUS AVEZ BESOIN

Vous avez entre les mains toutes les informations utiles, pour vous et votre famille, sur les dispositifs « seniors » proposés et financés par le Conseil Général du Bas-Rhin.
Autonomie / Logement / Transport / Santé / Loisirs / Activités

**Toute notre actualité sur : www.bas-rhin.fr/solidarites/personnes-agees
et dans notre magazine «**Tout le Bas-Rhin**», tous les deux mois
dans votre boîte aux lettres (à nous demander si vous ne le recevez pas
au 03 88 76 69 71).**

Consultez les services sociaux les plus proches de votre domicile - voir la liste en fin de document.

1. AUTONOMIE

- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)
- L'Allocation de solidarité aux personnes âgées
- L'Aide sociale
- S'informer (Espace d'accueil seniors)
- Sécurité des personnes dans l'habitation
- Rester connecté au monde (opération « Autonomie à domicile »)
- Accueil de jour
- Carte d'invalidité
- La Maison Départementale des Personnes Handicapées



AUTONOMIE

> ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (aPa)

C'est une aide pour **financer la prise en charge de la perte d'autonomie des plus de 60 ans**. Elle peut être utilisée dans le cas du maintien à domicile de la personne ou du placement en établissement. Il existe aussi le dispositif «APA ponctuel», pour la prise en charge de l'hébergement temporaire en structure d'hébergement agréée.

Prestations prises en charge :

- > le recours à une aide à domicile employée directement par la personne âgée
- > l'intervention d'une association ou d'une structure d'aide à domicile agréée à cet effet
- > le portage de repas à domicile
- > l'abonnement à un service de téléassistance
- > la prise en charge en accueil de jour
- > les articles d'hygiène...

Dossier à retirer :

- > au Service de l'autonomie des personnes âgées et des personnes handicapées (SAPAH) du Conseil Général (6b rue du Verdon à Strasbourg et 10 rue de Gottenhouse à Saverne)
- > à la Mairie ou auprès du Centre communal d'action sociale (CCAS) de la commune de domicile
- > auprès des lieux spécialisés d'information : espaces d'accueil seniors (ESPAS), Maisons des aînés, RESO 3...
- > auprès des Services d'aide à domicile

La demande doit être adressée à :

M. le Président du Conseil Général
Service de l'autonomie des personnes
âgées et des personnes handicapées
Hôtel du Département
Place du Quartier Blanc
67964 Strasbourg cedex 9

> Plus d'informations :

03 90 40 23 00

PaP@CG67.FR



AUTONOMIE

> ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES

Destinée aux personnes âgées disposant de faibles revenus en vue de leur assurer **un niveau minimum de ressources**. Elle remplace depuis le 1^{er} janvier 2006 le minimum vieillesse.

> Plus d'informations :

Mairie de votre commune

Votre caisse de retraite

Votre caisse d'assurance maladie



AUTONOMIE

> aide sociale LÉGALE

C'est un droit accordé à toute **personne d'au moins 65 ans qui ne peut subvenir seule à ses besoins**. Toute personne âgée de plus de 65 ans, ou plus de 60 ans en cas d'inaptitude au travail, peut bénéficier de cette aide sociale légale.

Elle comporte **4 types** de prestations :

- > l'aide-ménagère
- > l'aide au repas
- > l'aide à l'hébergement en famille d'accueil
- > l'aide à l'hébergement en établissement

> **Plus d'informations :**

Mairie de votre commune

**Conseil Général du Bas-Rhin
Service pour l'autonomie des
personnes âgées et des
personnes handicapées
03 90 40 23 00**

> S'INFORMER

L'Espace d'accueil seniors (ESPAS) est un service pour vous et votre entourage afin de vous informer et vous orienter sur toutes les questions relatives à la vie des personnes âgées et à la prise en charge de la dépendance.

> Plus d'informations :

**Direction des Unités Territoriales
d'Action Médico-Sociale
20 rue Livio - 67100 STRASBOURG
ou au 03 68 33 84 23**



AUTONOMIE

> SÉCURITÉ DES PERSONNES DANS L'HABITATION

Grâce à la téléassistance, vous êtes aidé très rapidement en cas de chute, de malaise, d'effraction... Le dispositif se compose d'un émetteur (sous forme de montre ou de pendentif) porté par la personne et d'un transmetteur fixe relié à la ligne téléphonique. Une simple pression sur l'émetteur déclenche instantanément l'alerte à distance.

La centrale prend les dispositions adaptées pour écouter et rassurer la personne, prévenir et informer les proches ou les services d'urgence.

Il suffit de souscrire un abonnement auprès d'un service de téléassistance :

- > l'Association bas-rhinoise d'aide aux personnes âgées (ABRAPA)
- > l'Assistance personnes isolées âgées (APIA) de Molsheim
- > par ailleurs, certaines sociétés privées proposent le même service

> Plus d'informations :

**Service de l'autonomie des personnes âgées
et des personnes handicapées**
03 90 40 23 00



AUTONOMIE

> RESTER CONNECTÉ AVEC VOS PROCHES

Vous avez plus de 60 ans et êtes bénéficiaire de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA). Vous souhaitez communiquer avec votre entourage, vous informer ou tout simplement apprendre à utiliser Internet, depuis chez vous, grâce aux nouvelles technologies.

Découvrez l'opération « Autonomie à domicile » !

COMMENT ÇA MARCHE ?

Devenez l'un des 200 « usagers-testeurs » sélectionnés sur le Bas-Rhin.

Chez vous, à votre rythme, vous essayerez l'un de ces services. Par exemple : envoyer un courrier électronique ou communiquer à distance très simplement... C'est intuitif et aussi familier qu'un jeu d'enfant ! Dans ce cadre, vous bénéficierez d'une prise en charge financière de l'abonnement des six premiers mois d'utilisation, par le Conseil Général du Bas-Rhin

> **Plus d'informations :**

**www.bas-rhin.fr/autonomie-a-domicile
N° Vert : 0 805 76 00 20**



AUTONOMIE

> **ACCUEIL DE JOUR**

Pour offrir **un accueil en journée souple et modulé** à des personnes dont la dépendance, le handicap, le vieillissement ou la mise à la retraite ne nécessitent pas un accompagnement permanent et fortement médicalisé. Cet accueil favorise votre développement personnel et social en accord avec vos souhaits, vos rythmes et vos projets.

> **Plus d'informations :**

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
6a rue du Verdon - 67100 Strasbourg
Numéro vert : 0 800 747 900
accueil.mdph@cg67.fr

> La CARTE D'INVALIDITÉ

De couleur orange, elle a **pour but d'attester que son détenteur est handicapé**. Elle donne droit aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente ainsi que dans les établissements et les manifestations accueillant du public (pour le titulaire et la personne accompagnante). Elle donne droit à une priorité dans les files d'attente, à certains avantages fiscaux, à diverses réductions tarifaires librement déterminées par les organismes.

> Plus d'informations :

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

6a rue du Verdon - 67100 Strasbourg

Numéro vert : 0 800 747 900

accueil.mdph@cg67.fr

et au 39 rue de Dettwiller - 67700 Saverne

03 69 33 20 00

> La MAISON DE L'AUTONOMIE - MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH) ET SERVICE D'AIDE AUX PERSONNES ÂGÉES ET HANDICAPÉES (SAPAHA)

C'est un guichet unique qui facilite les démarches des personnes en situation de handicap.

Ces missions sont :

- > d'informer et accompagner les personnes handicapées et leur famille
- > d'évaluer les besoins de la personne handicapée
- > d'attribuer des prestations

Elle gère aussi des dispositifs tels que :

- > la carte d'invalidité
- > la carte de priorité
- > la carte européenne de stationnement
- > la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé

- > l'allocation aux adultes handicapés et son complément de ressources
- > l'allocation compensatrice pour tierce personne ou pour frais professionnels
- > la prestation de compensation du handicap
- > les orientations en structures spécialisées ou protégées (établissements spécialisés d'aide par le travail, foyers d'hébergement spécialisés).

> Plus d'informations :

MDPH 6a rue du Verdon - 67100 Strasbourg

Numéro vert : 0 800 747 900

et au 39 rue de Dettwiller - 67700 Saverne

03 69 33 20 00



CONSEIL GÉNÉRAL
BAS-RHIN

**MAISON
DE L'AUTONOMIE
MAISON
DÉPARTEMENTALE
DES PERSONNES
HANDICAPÉES**



MAISON
DÉPARTEMENTALE
DES PERSONNES
HANDICAPÉES

www.387.fr/mph

AUTONOMIE

2. Le LOGEMENT

- Cohabitation intergénérationnelle
- Établissements spécialisés (longs séjours) et EHPAD
- Les foyers-logements
- Les Unités Alzheimer
- Aide sociale au logement
- Adaptation du logement
- Aide social en établissement
- Adapt 'logement
- Rénov'habitat



Le LOGEMENT

> PARTAGEZ UN LOGEMENT avec UN JEUNE : VIVE LA COHABITATION INTER-GÉNÉRATIONNELLE !

Des associations spécialisées comme 1 foyer 2âges mettent en relation des personnes qui ont beaucoup à apprendre l'une de l'autre.

> **Plus d'informations :**

www.1foyer2ages67.eu

03 88 32 91 39 ou 06 85 12 14 00



LE LOGEMENT

> ÉTABLISSEMENTS SPÉCIALISÉS ET EHPAD

Les maisons de retraite ou Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) assurent toutes les prestations hôtelières ainsi que les soins médicaux ordinaires destinés aux pensionnaires dépendants.

Les prestations assurées par les EHPAD sont financées par trois tarifs spécifiques :

- > Le tarif hébergement : qui couvre les frais d'administration générale, le logement, la restauration et l'animation.
- > Le tarif dépendance : ce tarif est en lien avec le degré de dépendance de la personne âgée.
- > Les dépenses de soins : sont prises en charge par l'assurance maladie selon un budget directement versé à l'établissement.

Vous pouvez demander la plaquette «Établissements pour personnes âgées» du Conseil Général, disponible auprès du :

**Service des Établissements
et Institutions
Hôtel du Département
Place du Quartier Blanc
67000 STRASBOURG
03 88 76 65 89 / www.bas-rhin.fr**



Le LOGEMENT

> LES FOYERS LOGEMENTS

Les foyers-logements, également appelés résidences, offrent un logement individuel meublé par le résident lui-même. Ils ont la possibilité de bénéficier de services individuels ou collectifs dans un cadre sécurisant. Des animations sont également proposées. Chaque résident est libre d'organiser sa vie à sa guise et de faire appel aux services d'aide à domicile dont il a besoin, de même qu'aux professionnels de santé de son choix.

Vous pouvez demander la plaquette «Établissements pour personnes âgées» du Conseil Général, disponible auprès du :

**Service des Établissements
et Institutions**

**Hôtel du Département
Place du Quartier Blanc
67000 STRASBOURG
03 88 76 65 89 / www.bas-rhin.fr**



LE LOGEMENT

> Les UNITÉS ALZHEIMER

La prise en charge des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés nécessite des moyens particuliers, tant au niveau du personnel que de l'architecture des structures. Des unités protégées accueillent ces personnes.

Vous pouvez demander la plaquette «Établissements pour personnes âgées» du Conseil Général, disponible auprès du :

**Service des Établissements
et Institutions**

**Hôtel du Département
Place du Quartier Blanc
67000 STRASBOURG**

03 88 76 65 89 / www.bas-rhin.fr

② l'ombre d'un doute

ENTRÉE LES PHOTOGRAPHIQUES ET LE JOURNAL ALPHABETIQUES
par Jérôme Saint-Martin et Wandaufafette

Le bleu artistique change,
à l'origine, un effet matériel et donné
par extension, il désigne les
certitudes, les choses du jour,
celles de la place à l'urbanisation,
les terres, les jeux.

À partir de cet axe de vue posé
sur le planisphère, on est en fait
l'implantation des caractères
sur ce fait d'être à des fois
d'être aux lettres et d'être
sur la notion de l'écriture. Ceci
de se mettre au travail, dans
des lettres et d'être la langue
française. Avec toute la complexité
et la richesse, on travaille dans le
temps des personnages, en étant
dans la multitude des sens, les
des lettres, interprétées de façon
facile, et en faisant un ou deux
graphiques.

Dans le personnel qui s'est posé
personnel les lettres, nous sommes
à la fois devant l'impression de
de l'écriture des lettres, des lettres,
pas de mots écrits, des lettres,
de lettres et des images.
Un mélange de lettres et
d'images et de lettres et de lettres.
L'écriture de lettres et de lettres
et d'images, mélange dans les
lettres et dans les lettres à être
des lettres, lettres et des lettres,
d'une richesse et d'une écriture.
La notion d'écriture et de lettres
sont en fait et d'être la notion
des lettres et de lettres.



> aide sociale en établissement

C'est une aide accordée à toute personne hébergée en établissement ou en famille d'accueil qui ne peut subvenir seule à ses besoins. Elle est accordée par le Conseil Général à toute personne âgée de 65 ans et plus (ou à partir de 60 ans en cas d'inaptitude au travail) qui réside :

- > dans un établissement public ou privé habilité à recevoir des bénéficiaires de l'aide sociale
- > dans un établissement privé ou public non habilité à recevoir des bénéficiaires de l'aide sociale, lorsque ceux-ci y ont séjourné à titre payant pendant une durée minimale de 5 ans
- > dans une famille d'accueil agréée par le Président du Conseil Général

> Plus d'informations :

Mairie de votre commune

**Conseil Général
Service pour l'autonomie des personnes âgées
et des personnes handicapées
03 90 40 23 00**



Le LOGEMENT

> **ADAPTATION DU LOGEMENT**

En tant que propriétaire, vous pouvez adapter votre logement à votre perte d'autonomie. Le Conseil Général soutient financièrement les travaux d'adaptation des logements pour les personnes handicapées et/ou âgées : élargissement de portes d'entrée, suppression de marches, construction d'une rampe d'accès, mise en place d'un monte-personne, installation de barres d'appui, aménagement d'une douche à fond plat, adaptation des systèmes de commande...

> **Plus d'informations :**

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)
6a rue du Verdon - 67100 Strasbourg
Numéro vert : 0 800 747 900
accueil.mdp@cg67.fr



LE LOGEMENT

> RÉNOVER SON LOGEMENT

À travers le Programme Rénov'Habitat 67, le Conseil Général soutient financièrement vos projets de rénovation de l'habitat. Des bureaux d'études sont missionnés pour vous assister à chaque phase de votre projet de rénovation. Sont pris en compte : les travaux visant les économies d'énergie, les travaux de mise aux normes des équipements et les travaux de valorisation d'un patrimoine laissé vacant ou la transformation de combles, de locaux artisanaux ou de granges en logements.

> **Plus d'informations :**

logement@cg67.fr



Le LOGEMENT

3. LES DÉPLACEMENTS

- Transportez-vous / Transport adapté
 - Facilités de stationnement
 - Titre de transport « Solidarité »
 - Tous à vélo
 - Covoiturage, auto-partage
- Transports en commun
 - Carte Saphir (CTS)
 - L'abonnement senior (CTS)
 - Carte Émeraude (CTS)
 - Air France : Évasion senior
 - SNCF : Carte senior



LES DÉPLACEMENTS

> TRANSPORTEZ-VOUS !

Rendez-vous sur www.vialsace.eu/ pour rechercher un trajet, connaître les tarifs, les horaires... de tous les itinéraires dans le Bas-Rhin (bus, car, tram, train). Pour des sorties à Europa Park, à Didiland, au Champ du Feu, profitez des navettes touristiques pour vous déplacer sans vous ruiner.

> Plus d'informations :

INFOS RÉSEAU67
0972 67 67 67
APPEL NON SURTAXÉ

TER Alsace au 08 00 77 98 67



> TRANSPORTEZ-VOUS, MAIS À LA DEMANDE !

Impossible pour vous d'atteindre la gare ou l'arrêt de bus le plus proche de chez vous, à cause des intempéries ou d'une blessure vous empêchant de vous déplacer ? Réservez un transport à la demande ! Les règles d'utilisation sont simples :

- > une réservation au plus tard la veille par téléphone
- > un transport effectué généralement de porte à porte
- > des trajets réalisés au moyen de minibus ou de taxis

**Pour la CUS : MOBISTRAS fonctionne
tous les jours de 6h15 à 23h30
Renseignements et réservations
au 03 88 23 80 70**

**Hors CUS : Info Réseau 67
au 09 72 67 67 67**

> FACILITÉS DE STATIONNEMENT

Toute personne invalide à 80 %, titulaire d'une carte d'invalidité, peut bénéficier de la carte européenne de stationnement, à apposer sur le pare-brise du véhicule. Cette carte permet de stationner sur les emplacements réservés aux personnes handicapées. Cette carte remplace depuis 2002 les macarons GIC et GIG.

> Plus d'informations :

Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)

6a rue du Verdon - 67100 Strasbourg

Numéro vert : 0 800 747 900

accueil.mdph@cg67.fr



LES DÉPLACEMENTS

> Le TITRE DE TRANSPORT «SOLIDARITÉ»

Le Conseil Général propose une « Carte solidarité » vous permettant de bénéficier d'une réduction de 50 % sur le réseau 67. **Vous pouvez en bénéficier si vous êtes bénéficiaire de l'Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées (ASPA).**

> Plus d'informations :





LES DÉPLACEMENTS

> UNE PROMENADE à VéLO POUR RESTER EN FORME ?

Rendez-vous sur les 800 km d'itinéraires cyclables du Bas-Rhin !

Retrouvez les cartes des itinéraires cyclables dans les Maisons
du Conseil Général, ou sur simple demande au 03 68 33 85 75

Vous pouvez aussi les télécharger sur

www.bas-rhin.fr > transport > vélo > itinéraires et pistes cyclables

Vous aimez faire du vélo ? Pensez à télécharger la nouvelle application «**Bas-Rhin à vélo**»
sur votre smartphone et partez en balade : 15 itinéraires vous sont proposés qui vous feront
découvrir tout le département à deux roues. Disponible gratuitement sur AppStore et GooglePlay.



LES DÉPLACEMENTS

> Le COVOITURAGE POUR TOUS LES ÂGES !

Covoiturer, c'est aussi se déplacer de manière écologique et citoyenne et surtout c'est plus convivial.

Trouvez un covoitureur sur : www.covoiturage.bas-rhin.fr



Liste des parkings de covoiturage du 67 :
www.covoiturage.bas-rhin.fr
rubrique « aires de covoiturage »
Renseignements : covoiturage@cg67.fr



LES DÉPLACEMENTS

> **POUR VOS DÉPLACEMENTS EN BUS, TRAM, TRAIN, AVION, VOUS POUVEZ AUSSI BÉNÉFICIER DE :**

- > **La carte Saphir** : informations au 03 88 60 96 66
- > **L'abonnement senior et la carte Émeraude de la CTS** : 03 88 77 70 70
- > **La carte évasion senior d'Air France** : 3654 ou www.airfrance.fr
- > **La carte Senior de la SNCF** : renseignements en gares, boutiques SNCF ou sur www.sncf.fr



LES DÉPLACEMENTS

4. La Santé

- Sécurité sociale
- Alzheimer
- Canicule
- Dépistages / Cancers
- Besoin de parler ?



La santé

> SÉCURITÉ SOCIALE

Préservez votre budget en souscrivant à la Sécurité sociale et à une complémentaire santé.
Quelle que soit votre situation, vous avez droit à une couverture santé.

> Plus d'informations :

CPAM 36 46



> ALZHEIMER

La maladie d'Alzheimer et les troubles apparentés se traduisent par une perte de la mémoire qui mène à la disparition progressive des capacités d'orientation dans le temps et dans l'espace, à la non reconnaissance des objets et des personnes, à des difficultés du langage et à des troubles du raisonnement et de la réflexion.

Pour favoriser le maintien à domicile, prendre en charge les malades et soutenir leurs familles, le Conseil Général du Bas-Rhin a développé :

> des lieux d'information, d'accueil pour les professionnels et le grand public : les Espaces d'accueil seniors (ESPAS)

- > des unités protégées au sein des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
- > des solutions de répit, par la création d'accueil de jour et de lits d'hébergement temporaire
- > un soutien aux aidants familiaux.

> Plus d'informations :

ALSACE ALZHEIMER 67
Le Bois Fleuri
60 rue Mélanie
67000 STRASBOURG
03 88 11 55 17



La santé

> CANICULE

Les fortes chaleurs peuvent provoquer de graves problèmes de santé : déshydratation, coup de chaleur, aggravation d'une maladie. Il est possible de prévenir les effets néfastes de la chaleur :

- > buvez régulièrement des liquides sans alcool, même sans avoir soif, au moins 1,5 litre par jour
- > gardez votre logement le plus frais possible en fermant les volets et en faisant des courants d'air
- > ne vous exposez pas inutilement au soleil ; si vous devez sortir, restez à l'ombre
- > Portez des vêtements légers et amples, de préférence en coton et de couleur claire
- > évitez les efforts physiques, en particulier aux heures les plus chaudes

- > rafraîchissez-vous le visage avec un brumisateur, des lingettes humides
- > surveillez votre température si vous pensez avoir de la fièvre

En cas de symptômes alarmants (élévation importante de la température, crampes musculaires, maux de tête, nausées, soif intense, grande fatigue, troubles de la conscience...), **appelez immédiatement les secours en composant le 15.**

Canicule Info Service 0800 06 66 66
(appel gratuit)



La santé

> DÉPISTAGES / CANCERS

Vous pouvez bénéficier d'examens préventifs gratuits relatifs au dépistage :

- > du cancer du sein : tous les 2 ans à partir de l'âge de 50 ans
- > du cancer du col de l'utérus : tous les 3 ans entre 25 et 65 ans
- > du cancer colorectal proposé à partir de 50 ans

Contacts :

> ADEMAs (Association pour le dépistage des maladies du sein)
69 route du Rhin
67400 ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN
03 90 40 59 30
ou 0800 749 749 (numéro vert)

> Association EVE
(cancer du col de l'utérus)
69 route du Rhin
67400 ILLKIRCH-GRAFFENSTADEN
03 88 25 77 17 ou
0 800 749 749 (numéro vert)

> ADECA Alsace (Association de dépistage du cancer colorectal)
122 rue de Logelbach
68008 COLMAR Cedex
03 89 12 70 13

> BESOIN DE PARLER ?

Les cas de maltraitance de personnes âgées ou handicapées sont malheureusement une réalité. Trop souvent, les victimes ou les témoins de faits de maltraitance préfèrent garder le silence, par peur de représailles ou encore parce que ces violences se développent dans le cercle fermé de la famille. Il arrive également que ces violences soient commises dans le cadre d'une institution, et que, par crainte d'être renvoyées, les victimes préfèrent ne rien dire.

> Plus d'informations :

**ALMA : 03 89 43 40 80 les mardis de 8h30 à 11h30
et de 14h à 17h, les vendredis de 9h à 12h**

Numéro national : 3977 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)

5. LOISIRS

- Mieux connaître son patrimoine local
- Dévorer la culture avec la Bibliothèque Départementale du Bas-Rhin
- Archives Départementales du Bas-Rhin



LOISIRS

> MIEUX CONNAÎTRE SON PATRIMOINE LOCAL

Le Conseil Général du Bas-Rhin met des activités à la disposition de tous les curieux et pour tous les âges !

> Accompagner ses petits-enfants au **Vaisseau** (www.levaisseau.com) et découvrir la science en s'amusant. Visiter ou revisiter le **Haut-Koenigsbourg** (www.haut-koenigsbourg.fr). Les deux sont gérés par le Conseil Général du Bas-Rhin.

> Musée Lalique

Le Conseil Général est partenaire du Musée Lalique, il œuvre aux côtés du musée pour préserver la mémoire et les travaux de René Lalique.

Informations : Musée Lalique
40 rue du Hochberg - 67290 Wingen-sur-Moder,
au 03 88 89 08 14 ou 03 88 89 96 89 (accueil du musée)
et sur www.musee-lalique.com/

> Une petite balade au Tournant du Rhin ?

Venez-vous détendre le long du magnifique plan d'eau de Plobsheim «Le Tournant du Rhin», aménagé et entretenu par le Conseil Général.

Accès : à 30 minutes de Strasbourg, direction Illkirch, puis suivre les panneaux.



LOISIRS

- > **Les Centres d'Interprétation du Patrimoine du Bas-Rhin** sont des lieux d'éveil et de découverte de l'histoire d'un territoire.



www.lesateliersdelaseigneurie.eu
www.cc-alsace-bossue.net
www.cc-marmoutier-sommerau.eu
www.chateaulichtenberg.com
www.maison-rurale.fr

- > **Champ du Feu**

C'est le site le plus haut du département avec ses 1 090 mètres et à moins d'une heure de Strasbourg ! Ski, raquettes, luge, randonnées, VTT... Été comme hiver,

le Champ du Feu permet une multiplicité d'activités de montagne.

Accès : à 1 heure de Strasbourg, direction Obernai, puis suivre les panneaux.

- > **Faites un bon dans l'histoire !**

Pour transmettre l'histoire complexe et tourmentée de l'Alsace aux générations futures, le Conseil Général du Bas-Rhin s'est lancé dans une politique de mémoire ambitieuse. Son point d'orgue : le Mémorial de l'Alsace-Moselle.

Mémorial de l'Alsace-Moselle

67130 Schirmeck

03 88 47 45 50

www.memorial-alsace-moselle.com

> DÉVOREZ LA CULTURE AVEC LA BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALE DU BAS-RHIN !

Avec les 205 bibliothèques dont 19 médiathèques du réseau de la BDBR, accédez à des ressources variées dans les bibliothèques municipales. Prêts de livres, de DVD, et bientôt de jeux vidéo... le tout est gratuit ou presque !

Consultez la liste des bibliothèques municipales auprès de votre mairie.

Devenez-vous aussi bénévole dans une bibliothèque près de chez vous !

> ARCHIVES DÉPARTEMENTALES

Elles ont pour but de conserver, classer, et communiquer l'ensemble des documents issus des administrations. Les documents les plus anciens datent du Moyen Âge ! L'accès aux archives est gratuit pour le grand public.

Rendez-vous rue Dollinger à Strasbourg, en face du Vaisseau.

Horaires : Ouvertes de 8h30 à 17h

**6 rue Philippe Dollinger
67100 STRASBOURG
03 69 06 73 06**



LOISIRS

6. ÊTRE ACTIF

- Les associations de retraités
- L'université du temps libre
- Les activités culturelles et sportives
- Le bénévolat
- Les vacances



ÊTRE actif

> LES ASSOCIATIONS DE RETRAITÉS

Dans chaque commune, **des associations de retraités et clubs de seniors proposent un large éventail d'activités :**

- > rencontres conviviales
- > activités physiques et sportives : gymnastique d'entretien, activités aquatiques, randonnées
- > activités artistiques et culturelles : bricolage, peinture, danse, chant choral, apprentissage de l'informatique, cours de langues, conférences.

> **Plus d'informations :**

Mairie de votre commune

**Fédération des Aînés Ruraux
8 rue Sainte Marguerite
67000 STRASBOURG
03 88 22 53 08**

**ABRAPA (Clubs affiliés)
1 rue Jean Monnet
67201 ECKBOLSHEIM
03 88 21 30 21**

> L'UNIVERSITÉ DU TEMPS LIBRE (U3a)

L'Université du temps libre propose une palette d'activités : **conférences sur des sujets variés** (artistiques, historiques, religieux, médicaux...), **visites et excursions, activités physiques**. Ces activités ont lieu à Strasbourg et dans diverses communes du département.

> Plus d'informations :

Université du Temps Libre U3A, Faculté de droit
1 place d'Athènes
67045 STRASBOURG Cedex
03 68 85 88 38

> Les activités CULTURELLES ET SPORTIVES

De nombreuses activités culturelles et sportives sont proposées aux seniors : spectacles, voyages, activités artistiques, formations à l'informatique et internet, ateliers de gymnastique douce, activités aquatiques, ateliers de danse... Des activités ludiques, culturelles et sportives sont aussi proposées par le Service Animation de l'ABRAPA (54 rue de la Krutenau 67000 STRASBOURG - 03 88 37 22 30)

> Plus d'informations :

Les associations de votre commune

Association SIEL BLEU
42 rue de la Krutenau
67000 STRASBOURG
0820 825 686
www.sielbleu.org



ÊTRE actif

> Le BÉNÉVOLAT

Si vous disposez de temps, si vous souhaitez vous rendre utile et vous engager bénévolement, demandez la liste des associations de votre commune auprès de votre mairie.

> Plus d'informations :

Mairie de votre commune

**Centre du Volontariat
Maison des Associations
1a place des Orphelins
67000 STRASBOURG
03 88 37 93 92
www.francebenevolat67.fr**



ÊTRE ACTIF

> Les vacances

De nombreuses possibilités de vacances vous sont proposées à des conditions financières intéressantes (sorties, excursions, séjours organisés...).

Certaines caisses de retraite peuvent contribuer à ces frais pour leurs adhérents.

Ces aides financières sont accordées en fonction des ressources. Renseignez-vous auprès de votre caisse de retraite principale.

Certains Centres Communaux d'action sociale (CCAS) délivrent des chèques-vacances sous conditions.

> Plus d'informations :

**Union Nationale des Activités
de Tourisme Vacances Seniors
Maison des associations
1a place des Orphelins
67000 STRASBOURG
03 88 24 03 09**

**Propriété du Conseil Général,
La maison de vacances «Les Terrasses»
à Wangenbourg** est le lieu idéal pour vos
séjours, vos week-ends en famille ou entre amis.
La location de gîtes vous est proposée ainsi que
la demi-pension et la pension complète.

> Plus d'informations :

**Maison de vacances «Les Terrasses»
Rue du Château
67710 Wangenbourg
03 68 33 87 11**



ÊTRE actif

> adresses UTAMS

Les antennes médico-sociales du Conseil Général du Bas-Rhin vous permettent de rencontrer des spécialistes de la santé et de l'insertion professionnelle.

Les UTAMS vous indiquent l'antenne médico-sociale la plus proche de chez vous.

> CUS NORD

Maison du Conseil Général CUS Nord

Unité Territoriale d'Action Médico-Sociale

4 rue des Magasins

67800 BISCHHEIM

Tél. : 03 68 33 84 50 - Fax : 03 68 33 85 40

> CUS SUD

Maison du Conseil Général CUS Sud

Unité Territoriale d'Action Médico-Sociale

1 rue des Bouvreuils – BP 47 Ostwald

67831 TANNERIES Cedex

Tél. : 03 68 33 80 00 - Fax : 03 69 33 21 27

> HAGUENAU

Maison du Conseil Général de Haguenau

Unité Territoriale d'Action Médico-Sociale

11 bd de l'Europe - CS 30 117

67503 HAGUENAU

Tél. : 03 68 33 88 30 - Fax : 03 68 33 88 69

➤ **MOLSHEIM**

Maison du Conseil Général de Molsheim

Unité Territoriale d'Action Médico-Sociale
20 route de l'Ecospace
67120 MOLSHEIM
Tél. : 03 68 33 89 00 - Fax : 03 68 33 89 01

➤ **SAVERNE**

Maison du Conseil Général de Saverne

Unité Territoriale d'Action Médico-Sociale
39 rue de Dettwiller - BP 10148
67704 SAVERNE Cedex
Tél. : 03 69 33 20 00 - Fax : 03 69 33 20 01

➤ **SÉLESTAT**

Maison du Conseil Général de Sélestat

Unité Territoriale d'Action Médico-Sociale
3 rue Louis Lang - BP 20247
67604 SÉLESTAT Cedex
Tél. : 03 69 33 22 50 - Fax : 03 69 33 22 51

➤ **WISSEMBOURG**

Maison du Conseil Général de Wissembourg

Unité Territoriale d'Action Médico-Sociale
1 place des Carmes
67160 WISSEMBOURG
Tél. : 03 69 06 73 50 - Fax : 03 69 06 73 73



CONSEIL GÉNÉRAL DU BAS-RHIN

HÔTEL DU DÉPARTEMENT

PLACE DU QUARTIER BLANC / 67964 STRASBOURG CEDEX 9

TÉL : **03 88 76 67 67** / FAX : **03 88 76 67 97**

www.bas-rhin.fr