

Le guide des séniors  
de la ville de  
Sarreguemines



# Le Guide des Faiënciers

Édition 2025-2026



sarreguemines  
centre communal  
d'action sociale

[www.sarreguemines.fr](http://www.sarreguemines.fr)  
f @ i n VilleDeSarreguemines

# Sommaire

Édito.....	3	■ Les associations de solidarité.....	43
■ Le coin des infos utiles.....	8	Les associations caritatives.....	43
À vos côtés localement.....	9	Associations 3 <sup>ème</sup> âge, retraites... ..	44
Pour se préparer à la retraite.....	11	■ Sortir à Sarreguemines.....	46
■ Aides à domicile, comment faire ? ..	12	Pour les balades.....	47
Service d'aide à la personne.....	13	Choisir ses loisirs.....	48
■ Tout savoir sur ses droits.....	14	À ne pas manquer.....	51
Quand il devient nécessaire d'être protégé.....	18	■ Se déplacer à Sarreguemines.....	52
■ Rester en sécurité.....	20	Transports en commun.....	52
Apprendre à se relever en cas de chute.....	23	Transports médicaux.....	55
La télé-assistance.....	24	Transports individuels.....	55
■ Accès à la santé.....	25	■ Être accompagné.....	56
Les prescriptions médicales.....	26	L'accompagnement des aidants..	56
Les couvertures maladies.....	28	Préparer son départ... les aides financières.....	58
Les pharmacies.....	31	Se laisser guider.....	59
Les laboratoires.....	32	Quelles démarches à réaliser à la perte d'un proche ?.....	60
Numéros utiles.....	32	■ Les démarches administratives... ..	62
■ Les aides financières.....	34	Conserver ses documents.....	63
■ Bien chez soi.....	36	■ MÉMO : Numéros d'urgence.....	64
Les bailleurs sociaux.....	36	■ Jeux.....	66
Les alternatives au logement individuel.....	38		
Livraison de repas à domicile.....	40		

## Le Guide des Faïenciers • 2025-2026

Directeur de la publication : Marc Zingraff

Comité de rédaction : Bernadette Nicklaus, Cassandra Brettar, Mathias Camillo, Sophie Chabanne, Anaëlle Szczesnowski, Virginie Weisse

Mise en page et illustrations : Mathieu Improvisato, service communication de la Ville de Sarreguemines

Impression : Repa Druck

## Édito

### Sarreguemines, une ville où l'on vieillit bien, ensemble...

C'est avec beaucoup de plaisir que nous vous présentons ce guide pensé pour les habitantes et habitants de notre commune, âgés de 65 ans et plus.

À Sarreguemines, nous croyons profondément que le bien vieillir est une ambition collective. Une ville humaine et solidaire qui doit prendre soin de ses aînés, les considérer comme une richesse et leur assurer une pleine place dans la vie locale.

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), que j'ai l'honneur de présider, s'est mobilisé pour rassembler et structurer ces informations utiles au quotidien. Ce guide est né d'une volonté partagée : celle des élus, des membres du Conseil d'Administration du CCAS et de son personnel, du Conseil des Sages, et de nos partenaires de terrain. Tous ont souhaité contribuer à cet outil, pour mieux vous accompagner dans cette étape de vie, en vous apportant des repères clairs et pratiques sur les services, les droits, les aides, les activités et les ressources qui vous sont accessibles à Sarreguemines.

Nous tenons à remercier chaleureusement l'ensemble de ces acteurs pour leur engagement, leur disponibilité et leur esprit de solidarité. Ce projet est un bel exemple de ce que peut produire un dialogue constructif entre générations dans notre ville.

Devenir sénior à Sarreguemines c'est pouvoir continuer à choisir, à agir, à s'impliquer. C'est bénéficier d'un environnement sûr, d'un tissu associatif actif, de services adaptés et d'un cadre de vie agréable. C'est surtout conserver un lien fort avec les autres, car le lien social est la première des sécurités.

En tant que Maire et Président du CCAS, je m'engage à ce que notre ville continue d'avancer vers une société plus inclusive, respectueuse de chacun, à tous les âges de la vie. Aux côtés de mon Adjointe en charge de la cohésion sociale, des solidarités, de la santé, de la sécurité et de l'épanouissement des séniors, nous poursuivons chaque jour cette ambition.

Nous espérons que ce guide vous sera utile et qu'il vous accompagnera dans vos démarches comme dans vos envies.

*Prenez soin de vous !  
Halle eich mündel !*



**Marc ZINGRAFF**  
Maire de Sarreguemines  
Président du Centre Communal  
d'Action Sociale

**Bernadette NICKLAUS**  
Adjointe au Maire en charge de la Cohésion et des  
Affaires Sociales, des Solidarités, de la Santé, de la  
Sécurité et de l'Épanouissement des Séniors





2025-2026

**C'est avec une réelle satisfaction que nous vous dévoilons cette nouvelle édition de notre guide dédié à nos séniors de plus de 65 ans.**

Pensé pour vous accompagner dans votre quotidien, ce guide rassemble des informations pratiques et des ressources utiles pour vous aider à mieux vivre cette belle étape de la vie : démarches administratives, santé, activités culturelles et de loisirs, clubs séniors... autant de domaines où nous souhaitons être à vos côtés.

Vous y trouverez également une présentation des services mis à votre disposition par le Centre Communal d'Action Sociale, ainsi que des contacts essentiels pour faciliter vos démarches.

**Sachez que notre équipe reste pleinement mobilisée et attentive à vos besoins. N'hésitez pas à nous solliciter : nous sommes là pour vous.**

## Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

Situé derrière La Poste, le CCAS de Sarreguemines accueille, informe et oriente les habitants dans leurs démarches sociales. Il intervient dans plusieurs domaines pour répondre aux besoins de chacun.

### Les principaux services proposés :

- Aides sociales légales et facultatives : élection de domicile, aides alimentaires, à l'énergie, fournitures scolaires, participation aux frais d'obsèques, enterrement des indigents, solution d'hébergement d'urgence, plan canicule et plan grand froid, insalubrité, aide à l'étudiant sarregueminois...
- Accompagnement social : prévention des risques sociaux, soutien en cas d'isolement, signalements d'insalubrité ou situations préoccupantes.
- Actions pour les seniors : repas et colis de Noël, thés dansants, ateliers (sophrologie, informatique, nutrition, prévention des chutes...), marches découvertes, animations de la Semaine bleue.
- Chantier d'insertion : permet d'accompagner les personnes éloignées de l'emploi (formation et accompagnement). L'action est renforcée par des projets nationaux, "Convergence" ou européens lié à l'environnement, "InteGRaVert".
- Action pour la jeunesse : Programme DEMOS et Programme de Réussite Éducative.
- Résidence autonomie : offre locative complétée par des activités sportives, manuelles, culturelles et sorties hebdomadaires pour les résidents.



### Maison de la Solidarité

📍 5 rue de la Paix,  
57200 Sarreguemines

☎ 03 87 98 93 18

🕒 Lundi à vendredi : 09h00-12h00 / 14h00-17h00 (fermé au public le mercredi et vendredi après-midi)



## Le conseil des sages

Ici, on se parle. Ici, on vous écoute et on agit. Échange et transparence guident l'action municipale.

Le Conseil des Sages de Sarreguemines répond à la volonté de faire remonter les besoins des seniors vers la municipalité au service du bien commun.

Instance consultative de réflexion et de propositions, le Conseil des Sages est à l'écoute des aînés dans le but d'améliorer leur qualité de vie et le mieux vivre ensemble à Sarreguemines.

Le Conseil des Sages est ouvert aux habitants de 60 ans et plus, résidant à Sarreguemines, retraités, pré-retraités ou sans activité.

### Pour contacter le Conseil des Sages

Par courriel à l'adresse :

✉ [contact.vieassodemo@mairie-sarreguemines.fr](mailto:contact.vieassodemo@mairie-sarreguemines.fr)

📍 Par courrier adressé à :

Mairie de Sarreguemines  
Service Vie associative et Démocratie participative  
2 rue du maire Massing



## Les comités consultatifs

Espaces d'échanges et présidés par des élus, les comités se rencontrent régulièrement afin d'évoquer des sujets identifiés.

Il existe 6 comités consultatifs :

1. **Enjeux du centre-ville**
2. **Environnement et développement durable**
3. **Sports et Santé**
4. **Circulation et sécurité**
5. **Développement du secteur des Faïenceries**
6. **Enjeux des quartiers**

Les comités permettent aussi :

- **d'informer** les habitants
- **de donner des précisions** sur la nature, les étapes ou l'avancement des projets

Chaque personne de plus de 16 ans et résidant à Sarreguemines peut s'inscrire dans 1 ou 2 comités consultatifs.

### Comment faire pour s'inscrire ?

Remplir le bulletin d'adhésion, disponible en mairie ou en scannant le QR Code ci-contre.

À déposer en mairie ou à retourner par voie de mail à l'adresse :

✉ [contact.vieassodemo@mairie-sarreguemines.fr](mailto:contact.vieassodemo@mairie-sarreguemines.fr)



**Scannez !**

Ces instances sont amenées à évoluer dans leur forme comme dans leur mode de fonctionnement. En période pré-électorale, ces instances sont gelées, aucune inscription nouvelle n'est donc possible dans cet intervalle. La prochaine municipalité décidera de leur devenir.



# Le coin des infos utiles



Pour accéder aux informations locales et tout savoir en avant-première !

## Le site de la Ville de Sarreguemines

🌐 <https://www.sarreguemines.fr>

## Reflets : Magazine municipal

*Reflets*, c'est le bulletin municipal qui informe les habitants des projets, des décisions et des activités de l'équipe municipale.



Scannez !



## À vos côtés localement

Vous trouverez ici les principales structures locales à contacter pour vous accompagner dans vos démarches liées à la santé, à l'autonomie, à l'aide à domicile et à la retraite.

Qu'il s'agisse d'obtenir des conseils, d'être orienté vers les bons interlocuteurs ou de bénéficier d'un soutien adapté à votre situation, ces services sont là pour vous aider.



### Mairie

📍 2 rue du maire Massing  
☎ 03 87 98 93 00

### CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail)

Les autres régimes de retraite proposent également des aides dans le cadre de leur politique d'action sociale selon des règles qui leur sont propres.

☎ 3679

🕒 Permanence : 1 Avenue St Rémy à Forbach, avec ou sans rendez-vous de 08h30 à 12h00 les lundis et mardis matin.

### Centre Communal d'Action Sociale

📍 CCAS - Maison de la Solidarité, 5 rue de la Paix  
☎ 03 87 98 93 18

### Centre Moselle Solidarités

Un lieu d'accueil, d'écoute, d'orientation et de prise en charge et d'accompagnement dans les difficultés de la vie.

Plusieurs adresses :

📍 Maison du Département, 51 rue du bac, sans RDV : 03 87 78 06 99

📍 CMS 13 rue Molière, uniquement sur RDV : 03 87 78 67 70 (Pôle autonomie)

# À vos côtés localement

## Pôle Autonomie

Ce service de la Maison du Département est votre interlocuteur privilégié dans les situations de pertes d'autonomies qu'elles soient liées au vieillissement ou au handicap.

▲ Sur RDV.

Exemples : Accès aux aides techniques et humaines pour les personnes âgées en situation de handicap. Prestation de Compensation du Handicap (PCH). Cartes mobilité inclusion (stationnement, priorité...).

📍 Maison du Département, 51 rue du bac  
 ☎ 03 87 78 06 99  
 ✉ [poleautonomiesarreguemines@moselle.fr](mailto:poleautonomiesarreguemines@moselle.fr)

## Banque de France

📍 Maison de la Solidarité, 5 rue de la paix (immeuble du CCAS)  
 ☎ 3414  
 🌐 [www.banquedefrance.fr](http://www.banquedefrance.fr) rubrique "Particuliers"

🕒 Permanence : les lundis, mercredis et vendredis de 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30 sur RDV.

## L'UNIAT (Union Nationale des Invalides et Accidentés du Travail)

Ouverte aux retraités, veufs/ves, handicapés et pré-retraités pour vous défendre, aider, conseiller et informer (dossier de retraite, complémentaire santé solidaire, litige avec la Sécurité Sociale, assurance chômage, etc..)

📍 10 rue des Vosges  
 ☎ 03 87 98 40 14



# Pour se préparer à la retraite

## Agence Conseil de Retraite AGIRC-ARCCO

📍 Maison de la Solidarité,  
 5 rue de la Paix (immeuble du CCAS)  
 ☎ 09 70 66 06 60

🕒 Permanence : Les mercredis, sur RDV.

## AGRR - Association Générale de Retraite pour Répartition

📍 Maison de la Solidarité, 5 rue de la Paix (immeuble du CCAS)  
 ☎ 09 74 50 12 34

🕒 Permanence : 2<sup>ème</sup> jeudi du mois de 09h30 à 12h00 sans RDV.

## FGRCF : Fédération Générale des Retraités SNCF

📍 Maison de la Solidarité, 5 rue de la paix (immeuble du CCAS)  
 ☎ 03 87 28 86 32

🕒 Permanence : 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundi du mois de 09h00 à 11h30 sans RDV.

## Les caisses de retraite

Formalités administratives lors de votre départ à la retraite, faire valoir vos droits, évaluer le montant de votre retraite, prestations d'action sociale... : [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr)

## Le CICAS (Centre d'Information, de Conseil et d'Accueil des Salariés)

Coordonnées pour le CICAS - Agence conseil retraite AGIRC-ARRCO :

📍 27 place Saint-Thiéobault, 57000 Metz  
 ☎ 0 820 200 189 (Accessible de 8h30 à 18h du lundi au vendredi)



# Aides à domicile, comment faire ?

Si vous avez besoin d'aide pour les tâches du quotidien (ménage, courses, repas, toilette...), vous pouvez bénéficier d'une aide financière appelée APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie).

Cette aide accordée par le Département permet de couvrir tout ou une partie des frais liés à l'intervention d'une aide à domicile, si vous avez plus de 60 ans et êtes en situation de perte d'autonomie.

## Voici les étapes à suivre :

**1. Retirer un dossier auprès du Département ou en ligne sur leur site.**

Un professionnel viendra évaluer vos besoins à domicile.

**2. Choisir le mode d'intervention**

Vous pouvez :

- Employer directement une aide à domicile (vous devenez l'employeur),
- Ou faire appel à un organisme prestataire, qui s'occupe de tout (recrutement, remplacement, gestion administrative...).

**3. Signature d'un contrat ou d'un devis**

**4. Mise en place de l'aide à domicile**

## Le Chèque Emploi Service Universel (CESU)

Si vous employez directement une aide à domicile, vous pouvez utiliser le CESU.

Il permet de payer et déclarer facilement votre salarié, de sécuriser la relation de travail et de bénéficier :

- d'exonérations de charges,
- d'un crédit d'impôt sur les dépenses engagées.

Centre National CESU :

☎ 08 20 00 23 78

🌐 [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)



# Service d'aide à la personne

Pour vous accompagner dans les gestes du quotidien, maintenir un lien social, ou bénéficier d'un coup de main à la maison.

A côtés de ses aides humaines à domicile, d'autres prestations, plus orientées vers le confort et le bien-être médical peuvent également être proposées selon vos besoins (Aides technique, équipement de la maison, hygiène et bien-être...)

## Les aides médicales :

### AVS Médical

📍 1 route de Nancy  
☎ 03 87 06 60 00

### Bastide Le Confort Médical

📍 8 rue des Ormes  
☎ 03 87 09 11 76

### Orthopédie Kraus

📍 102 rue de la Montagne  
☎ 03 87 28 11 00

### Wollenschneider Katzer

📍 9 rue du marché  
☎ 03 87 97 81 23

## Les auxiliaires de vie :

### A2 Chez Soi

📍 24 rue Raymond Poincaré  
☎ 03 87 95 00 00

### A domicile 57

📍 6 rue Rouget de Lisle  
☎ 03 87 95 62 77

### AVEC

📍 16 rue du Rouget de Lisle  
☎ 03 87 95 20 52

### A2 Mains

📍 27 rue du champ de Mars  
☎ 06 36 99 58 32

### AVS Santé

📍 1a route de Nancy  
☎ 03 87 95 22 69

### Cap Emploi

📍 4 rue de l'Ancien Hôpital  
☎ 03 87 98 60 09

### Shiva

📍 13 rue Nationale  
☎ 03 67 34 13 45



# Tout savoir sur ses droits

Avec l'âge, certaines démarches peuvent sembler complexes. Pourtant, de nombreux dispositifs existent pour vous protéger, vous informer et vous accompagner dans votre quotidien.

Des professionnels vous aident à mieux comprendre vos droits en matière de retraite, d'aides sociales, de santé, de logement, ou encore de protection juridique.

## AFC - Défense du consommateur

### M HOELLINGER

- 📍 Maison de la Solidarité, 5 rue de la Paix (immeuble du CCAS)
- 🕒 Permanence : 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardi du mois de 09h00 à 11h00 sans RDV.

## Association des propriétaires

- 📍 Maison de la Solidarité, 5 rue de la Paix (immeuble du CCAS)
- 🕒 Permanence : Tous les vendredis de 14h00 à 16h00 sans RDV.

## Association Proximité

Mission : Service d'aide aux victimes d'infraction pénale : violences conjugales, escroqueries, accident de la circulation, harcèlement, médiation familiale etc.

- 📍 15 place du Chanoine Kirch
- ☎ 06 85 75 17 74
- ✉ [ass.proximite@orange.fr](mailto:ass.proximite@orange.fr)

## Bureau d'Aide aux Victimes

Mission : Accompagnement des victimes d'infractions dans leurs démarches juridiques et sociales.

- ☎ 03 87 28 31 00
- 🕒 Permanence : Tribunal, Place du Général Sibille  
Les mardis de 09h00 à 12h00 et jeudis de 13h30 à 16h30.

## CIDFF Moselle Est

Services proposés : informations juridiques gratuites, accompagnement des femmes, aide aux victimes, soutien aux familles.

- ☎ 03 87 28 71 90
- ✉ [cidff.antenne.sarrg@free.fr](mailto:cidff.antenne.sarrg@free.fr)
- 🕒 Plusieurs permanences :  
Les mardis de 09h00 à 12h00 et jeudis de 13h30 à 16h30 au Centre Socioculturel, Impasse Nicolas Rohr.  
Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardi du mois, de 13h30 à 16h30, sans RDV au Tribunal judiciaire.

## Comité de défense des travailleurs frontaliers en Moselle

- 📍 1 rue de la Paix
- 🕒 Tous les jours de 08h30 à 16h30 au 03 87 95 53 41
- ✉ [frontaliers-moselle@wanadoo.fr](mailto:frontaliers-moselle@wanadoo.fr)
- 🕒 Permanences : le mardi de 09h00 à 11h00  
et le vendredi de 09h00 à 11h00 et de 17h00 à 19h00.

## Conciliateur de Justice

📄 Mission : Aide à résoudre à l'amiable les litiges du quotidien (voisinage, consommation, etc.) sans passer par un tribunal.

### Michel GANGLOFF

📍 Mairie de Sarreguemines,  
2 rue du maire Massing  
☎ 06 08 37 16 43  
✉ [michelgangloff@conciliateurdejustice.fr](mailto:michelgangloff@conciliateurdejustice.fr)

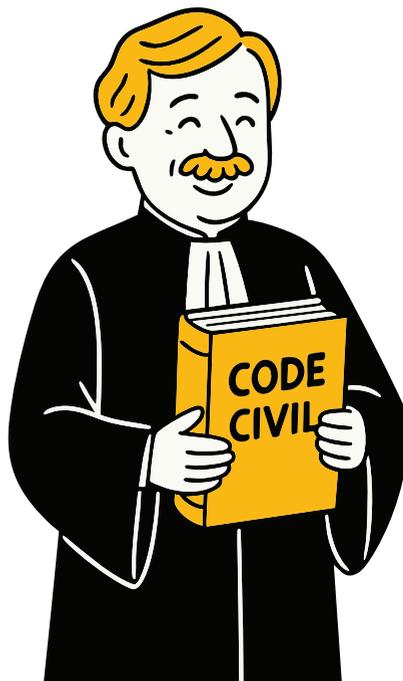
🕒 Permanence : Tous les lundis, uniquement sur RDV.

### Michèle HOCHARD

📍 Mairie de Sarreguemines, 2 rue du maire Massing  
☎ 06 74 53 24 80  
✉ [michele.hochard@conciliateurdejustice.fr](mailto:michele.hochard@conciliateurdejustice.fr)

🕒 Permanence : Tous les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mercredis du mois, uniquement sur RDV.

🕒 Pour plus d'informations : <https://www.conciliateurs.fr/>



## CRM - Association comité des rapatriés

### Nicolas KLEIN

📍 Maison de la Solidarité, 5 rue de la Paix (immeuble du CCAS)  
🕒 Permanence : Tous les mercredis de 09h00 à 12h00 sans RDV.

## Défenseur des droits

### Christophe SALIN

📍 Maison de la Solidarité, 5 rue de la Paix (immeuble du CCAS)  
✉ [christophe.salin@defenseurdesdroits.fr](mailto:christophe.salin@defenseurdesdroits.fr)  
🕒 Permanence : Tous les jeudis matin, de 09h00 à 12h00, sur RDV.

## Médiateurs de la ville

### Gisèle LEDUC

📍 Mairie annexe de Neunkirch - Foldersviller - Welferding  
📍 Maison de quartier de Beausoleil  
☎ 06 33 34 09 26

### Kurtulus YILDIZ

📍 Maison des sœurs, quartier de Neunkirch  
☎ 07 86 18 83 29  
✉ [kurtulus.yildiz@mairie-sarreguemines.fr](mailto:kurtulus.yildiz@mairie-sarreguemines.fr)  
⚠ Uniquement sur RDV.

## Tribunal Judiciaire

📄 Mission : Traitement des affaires civiles, pénales et familiales.

📍 Place du Général Sibille  
☎ 03 87 28 31 00  
✉ [accueil-sarreguemines@justice.fr](mailto:accueil-sarreguemines@justice.fr)

Services proposés :

🕒 **Permanences d'avocats** : les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis de chaque mois, de 08h30 à 11h30, sur rendez-vous au 03 87 95 48 23.

🕒 **CIDFF Moselle Est** : permanences les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mardis du mois, de 13h30 à 16h30, sans rendez-vous.

🕒 **Bureau d'aide aux victimes** : mardis de 09h00 à 12h00 et jeudis de 13h30 à 16h30.

## UFC - Que Choisir Moselle-Est

📄 Mission : Aide à résoudre les litiges de consommation (achats, services, contrats) et défense des droits des consommateurs.

📍 Foyer culturel, 3 rue Jacques Roth  
☎ 03 87 81 67 80  
✉ [contact@moselleest.ufcquechoisir.fr](mailto:contact@moselleest.ufcquechoisir.fr)

🕒 Sur RDV, à prendre par TÉLÉPHONE : du mardi au jeudi de 8h00 à 11h00 et de 14h00 à 17h00.

# Quand il devient nécessaire d'être protégé

Avec l'âge ou face à certaines difficultés, il peut devenir compliqué de gérer seul ses affaires ou de prendre certaines décisions importantes.

Différentes solutions existent pour protéger vos droits et vos intérêts, tout en respectant votre autonomie le plus possible.



## 1. Accompagnement social (non juridique)

Des travailleurs sociaux, associations ou aidants peuvent soutenir la personne âgée sans cadre juridique, notamment dans les démarches administratives, sans avoir de pouvoir décisionnel.

## 2. Procuration bancaire ou administrative

La personne âgée peut donner procuration à un proche pour gérer ses comptes ou ses démarches, tant qu'elle est encore lucide.

Ce n'est pas une mesure de protection juridique, mais cela peut suffire dans certaines situations simples.

## 3. Représentation pour les actes médicaux

Si la personne n'est plus en état de consentir à des soins, un proche peut être désigné comme personne de confiance ou représentant légal pour les décisions médicales.

## 4. Protection par la famille (hors justice)

Parfois, une personne de confiance aide sans mesure officielle : c'est possible tant que la personne âgée est encore lucide et d'accord.

## 5. Mandat de protection future

La personne prévoit à l'avance qui s'occupera d'elle si elle devient incapable (famille, proche...).

Ce mandat évite de passer par le juge plus tard.

## 6. Protection par la famille (hors justice)

Parfois, une personne de confiance aide sans mesure officielle : c'est possible tant que la personne âgée est encore lucide et d'accord.

## 7. Sauvegarde de justice

Protection légère et temporaire, en urgence.

La personne garde ses droits, mais ses actes peuvent être corrigés ou annulés si besoin.

## 8. Habilitation familiale

Alternative à la tutelle/curatelle, plus simple et sans contrôle continu du juge.

Un proche (conjoint, enfant...) peut être autorisé à agir au nom de la personne incapable, avec l'accord du juge une seule fois.

## 9. Curatelle

Est une mesure d'assistance. La personne continue à accomplir seule les actes de la vie courante, mais doit être assistée pour les actes plus importants.

## 10. Tutelle

Protection plus forte Le tuteur intervient systématiquement pour tous les actes, qu'ils relèvent de l'administration ou de la disposition des biens



### Qui contacter ?

L'UDAF mais aussi le Tribunal judiciaire, notaire, CCAS, ou votre médecin traitant peuvent vous accompagner dans ces démarches.

# Rester en sécurité

Parce qu'un petit conseil peut parfois éviter un grand danger, cette rubrique vous propose des astuces concrètes pour vous protéger au quotidien, chez vous ou lors de vos déplacements.

Des bons réflexes à adopter pour vivre en toute sérénité.

## En cas de doute :

### Police Municipale :

☎ 03 87 28 53 88

📍 11 rue du Maire-Massing

🕒 Les lundis, mercredis, jeudis de 09h00 à 17h00.

🕒 Les mardis et vendredis de 08h00 à 15h00.

Police Nationale : ☎ 17

Commissariat de police :: ☎ 03 87 98 42 54



## À la maison

Gardez toujours un téléphone chargé à portée de main dans plusieurs pièces.

En cas de chute, vous pourrez appeler rapidement les secours.

Soyez vigilant lorsque l'employé du gaz, l'électricien ou le plombier se présente. Demandez à voir une carte professionnelle.



## En extérieur

Avoir une pièce d'identité sur soi, porter une paire de chaussure stables, prévoir la canne ou le déambulateur si nécessaires, et une carte avec les contacts importants.

### Vous rentrez tard ?

Ayez une petite lampe de poche à portée de main dans votre sac ou vos clés. Les téléphones ne sont pas toujours pratiques ni rapides à activer en cas de besoin.

## Vigilance numérique

Ne cliquez jamais sur un lien dans un e-mail ou un SMS demandant vos informations bancaires. Une banque ou l'administration ne vous les demandera jamais par ce biais.

Prenez le temps d'expliquer à vos proches les messages suspects que vous recevez. Souvent, un enfant ou un petit-enfant peut confirmer en 10 secondes si c'est une arnaque.



## Avec les autres

Ne signez jamais un document que vous ne comprenez pas ou que vous trouvez flou. Même si "c'est juste une formalité".

Même une aide à domicile connue ne doit pas avoir accès à vos codes bancaires.

La confiance n'exclut pas la prudence.



### Chez soi

Posez un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire et faites installer des barres d'appui pour sécuriser vos mouvements.

Libérez les passages : rangez câbles, tapis mal fixés ou objets au sol (revues, paniers...).

Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante.

### Sur soi

Gardez toujours un téléphone chargé à portée de main dans plusieurs pièces.

En cas de chute, vous pourrez appeler rapidement les secours.



### En mouvement

Montez toujours sur un escabeau stable pour atteindre un objet en hauteur — jamais sur une chaise ou un tabouret.

Prenez votre temps : se presser ou porter trop d'objets à la fois augmente fortement les risques de chute.

### Dans sa santé

Contrôler régulièrement votre vue et audition. Utilisez vos lunettes ou prothèses auditives si elles vous ont été prescrites.

Si vous avez besoin d'un appui pour marcher, faites-vous conseiller par un professionnel de santé pour un équipement (cane, déambulateur...) bien adapté et bien réglé.



# Apprendre à se relever en cas de chute



**1.** Allongé sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



**2.** En appui latéral, ramenez une jambe vers le haut.



**3.** Relevez-vous en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.



**4.** Mettez-vous à quatre pattes



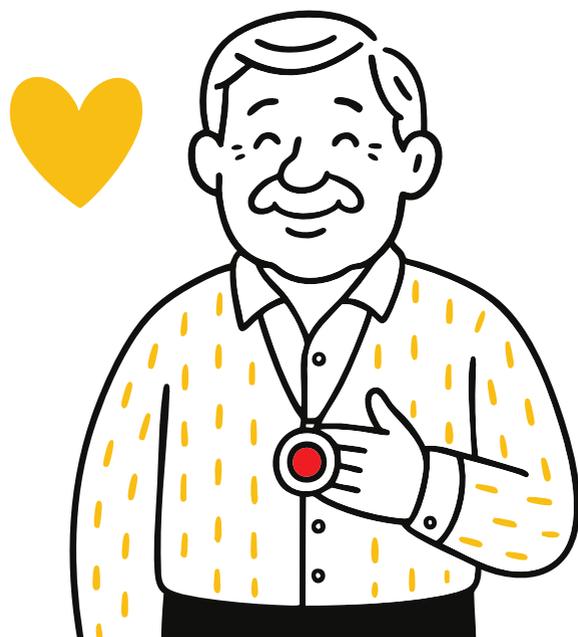
**5.** Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur

### En cas de doute :

Contactez le **SAMU** ou les **Pompiers** :  
☎ 15 ou 18

Ou composez le **numéro d'appel d'urgence européen** :  
☎ 112





## La télé-assistance

Aussi appelé "télé alarme", ce système d'assistance à distance se porte autour du cou ou au poignet. Il déclenche instantanément un dispositif d'alerte.

Il contacte votre opérateur directement en cas de chute, malaise ou petit incident.

### Pourquoi l'adopter ?

Il permet à des personnes âgées qui vivent seules chez elles, d'être plus en sécurité.

Sur Sarreguemines, de nombreuses sociétés proposent ce service (La Poste, votre banque, les entreprises spécialisés dans l'aide à la personne...) néanmoins il est conseillé de rester vigilant par rapport aux conditions d'adhésion et d'engagement.

## Accès à la santé

### Le saviez-vous ?

**Vous pouvez vous inscrire sur le registre du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).**

Ce registre nominatif sert en cas de crise sanitaire (Covid-19) ou encore en cas de canicule.

### Pour qui ?

- Les personnes **résidant à Sarreguemines**
- Les personnes **âgées de 65 ans et plus**

- Les personnes âgées de plus de **60 ans reconnues inaptes au travail**
- Les personnes **adultes handicapées**

### Pour quoi ?

Ce registre permet dans un premier temps à recenser les personnes âgées, les personnes en situation de handicap, fragilisées et/ou isolées. Il est ensuite utilisé par les services sociaux pour organiser un contact périodique avec les personnes répertoriées en cas de mise en œuvre du plan d'alerte et d'urgence.

### Comment faire ?

☎ Prenez contact avec le CCAS de Sarreguemines

☎ 03 87 98 93 18

## CANICULE Comment me protéger ?



**Je reste au frais**  
chez moi ou dans  
un lieu rafraîchi



**Je bois de l'eau**  
sans attendre  
d'avoir soif



**J'évite de boire  
de l'alcool**



**Je donne de  
mes nouvelles  
régulièrement à  
mes proches**



**Je ferme  
les volets et  
fenêtres**



**Je me mouille  
le corps**

**POUR EN SAVOIR PLUS :**  
0 800 06 66 66\* (appel gratuit)  
<https://sante.gouv.fr>

Pour consulter la météo et  
la carte de vigilance : [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

**EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15**

# Les prescriptions médicales

## Prescription de séances de pédicurie-podologie

Pour les personnes diabétiques à risque, jusqu'à 4 à 6 séances par an remboursées à 100 %.

## Prescription d'intervention d'un infirmier(ère) à domicile

Pour soins, pansements, piqûres, surveillance d'un traitement.



## Prescription de chaussures thérapeutiques de série ou sur mesure

En cas de diabète, déformation du pied, troubles de la marche, arthrose... Remboursement partiel ou total selon le modèle (prise en charge par la Sécurité sociale et parfois la mutuelle).

## Prescription de transport assis professionnalisé (VSL, taxi conventionné, ambulance)

Pour les rendez-vous médicaux liés à une affection longue durée (ALD), une hospitalisation, ou si la personne a du mal à se déplacer. À demander à votre médecin avant le rendez-vous.

## Matériel médical à domicile

Prescriptions possibles :

- Lit médicalisé
- Fauteuil roulant ou fauteuil releveur
- Déambulateur, canne
- Barres d'appui, rehausseur de WC
- Coussin anti-escarres
- Matelas à air (prévention des escarres)

Prescrits par le médecin et pris en charge selon les cas.

## Prescription de séances d'orthophonie, de psychomotricité ou d'ergothérapie

Pour travailler la mémoire, la coordination, le langage, etc.

Exemple : Alzheimer, Parkinson, etc.

## Prescriptions d'incontinence

Certaines mutuelles ou caisses de retraite peuvent aider. Sur ordonnance, avec diagnostic (incontinence reconnue).

Exemple : Protections, alèses.

## Prescription de séances de kinésithérapie (en cabinet ou à domicile)

Pour douleurs articulaires, rééducation après fracture, troubles de l'équilibre, etc.

## Prescription de cure thermale

Pour arthrose, rhumatismes, problèmes veineux... (21 jours, une fois/an)

## Prescriptions spécifiques selon les troubles

Lunettes, aides auditives, prothèses dentaires ou orthèses

Remplacement pris en charge selon conditions tous les 2 ans environ



### Important :

De nombreuses prescriptions sont liées à une reconnaissance de l'ALD (Affection Longue Durée) ou de la perte d'autonomie (APA, GIR, etc.)

Il faut **toujours consulter son médecin traitant**, qui connaît vos droits et peut vous faire les ordonnances adaptées à votre situation.

# Les couvertures maladies

## Assurance maladie - CPAM

Prise en charge jusqu'à 100% pour certaines affections longue durée (ALD), y compris le diabète, les maladies cardiaques et certains cancers.

📍 2 rue de l'école  
 ☎ 36 46 (service gratuit + prix d'un appel)  
 🌐 [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

### Le compte "ameli" :

C'est votre espace personnel sécurisé pour consulter vos remboursements, télécharger vos attestations, obtenir votre carte européenne et être guidé par ameliBot, où que vous soyez.

### Et la complémentaire santé solidaire ?

Elle vous aide à souscrire à une mutuelle en fonction de vos revenus.

## Régime Agricole

Mutuelle Sociale Agricole (MSA)

☎ 03 83 50 35 00

▲ Exclusivement sur RDV, le 2<sup>ème</sup> lundi du mois, de 9h à 12h

## Protection Universelle Maladie - Puma

La Protection Universelle Maladie (Puma) garantit à toute personne une prise en charge continue de ses frais de santé, même en cas de changement de situation professionnelle, familiale ou de lieu de résidence. Elle s'adresse à toute personne travaillant ou résidant de façon stable et régulière en France.

### Pour tout renseignement, contacter :

- la CPAM si vous dépendez du régime général
- Ou la MSA si vous dépendez du régime agricole



## Régime Social des indépendants (RSI)

### Désormais intégré au régime général !

Les anciens affiliés au RSI (artisans, commerçants, professions libérales) relèvent désormais de plusieurs organismes selon le type de prestations :

#### Prestations maladie, maternité, invalidité :

→ Gérées par la CPAM de Moselle

#### Prestations retraite :

→ Gérées par la CARSAT Alsace-Moselle – Antenne de Sarreguemines

📍 1 Avenue Saint-Rémy 3<sup>ème</sup> étage, 57600 Forbach

☎ 09 71 10 39 60

🌐 [www.carsat-alsacemoselle.fr](http://www.carsat-alsacemoselle.fr)

#### Recouvrement des cotisations :

→ Géré par l'URSSAF Lorraine

📍 6 rue Pasteur, 57000 Metz

☎ 3657

🌐 [www.urssaf.fr](http://www.urssaf.fr)

## Caisse autonome nationale de la Sécurité sociale dans les mines (CANSSM)

Autrefois réservé aux mineurs et à leur famille, la CANSSM adapte son offre de santé : Ouverte à tous, Filieris.

☎ 0809 800 011 (appel gratuit)

**En cas de besoin**, vous pouvez également vous rendre dans tous les points d'accueil de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) et réaliser les démarches les plus courantes.

## Le saviez-vous ?

### Il existe un bilan de santé gratuit pour faire le point

L'**examen de prévention en santé** (EPS) est un bilan complet pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie, sans avance de frais.

Ouvert aux assurés dès 16 ans, il permet, sur rendez-vous, de faire le point sur votre état de santé avec des professionnels. Cet examen s'adapte à votre âge, vos antécédents et vos besoins, selon les dernières recommandations médicales.



### Centre d'Examens de Santé (CES)

Le Centre d'Examens de Santé et de médecine préventive de Moselle est un lieu de prévention et de dépistage qui réunit des médecins et des infirmiers.

Une des spécificités du CES est de proposer aux assurés un examen de prévention en santé, gratuit, tous les 5 ans. Rapide à réaliser, il comporte une série d'examens qui varient en fonction de l'âge, du mode de vie et des antécédents de l'assuré.

À l'issue des examens, les assurés sont reçus individuellement par un médecin pour une consultation d'une demi-heure. A cette occasion, le médecin réalise un examen clinique complet et apporte au patient des informations sur les thématiques qui le préoccupent (tabac, alimentation, contraception...). Enfin, le médecin commente l'ensemble des examens et effectue un compte-rendu écrit pour le patient et son médecin traitant (avec l'accord du patient).

### Faire un bilan de santé :

#### CPAM de Forbach

📍 65 avenue  
Saint-Rémy  
🕒 RDV à prendre  
☎ 03 83 44 87 50

#### CPAM de Sarrebourg

📍 13 avenue du  
Général De Gaulle  
🕒 RDV à prendre  
☎ 03 83 44 87 50

#### CPAM de Metz

📍 14 rue Jean Laurain  
🕒 RDV tous les jours  
☎ 03 87 31 31 31

En plus des examens de prévention en santé, le CES propose :

- Programmes d'éducation thérapeutique pour la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- Actions d'éducation en santé sur diverses thématiques (l'alimentation, l'activité physique..)

Le Centre d'Examens de Santé c'est aussi un centre de vaccination, un Centre Gratuit d'Information, de Diagnostic et de Dépistage des Infections sexuellement transmissibles (CeGIDD) et un Centre de Lutte Anti Tuberculeuse (CLAT) pour la Moselle.

## Les pharmacies

### Pharmacie Antoine

📍 1 Rue Marquis de Chamborand  
☎ 03 87 98 11 71

### Pharmacie Centrale

📍 16 rue des Généraux Crémer  
☎ 03 87 98 34 84

### Pharmacie de la Montagne

📍 301 Rue de la Montagne  
☎ 03 87 98 35 71

### Pharmacie de l'Europe

📍 20 rue du Maréchal Foch  
☎ 03 87 95 08 79

### Pharmacie de Lorraine

📍 7 Place du Général Sibille  
☎ 03 87 98 49 36

### Pharmacie du Cygne

📍 2 rue Sainte-Croix  
☎ 03 87 98 07 68

### Pharmacie du Lion

📍 14 Rue Nationale  
☎ 03 87 98 40 58

### Pharmacie Saint-Denis

📍 120 A Rue du Marechal Foch  
☎ 03 87 95 35 31

### Pratique !

Pour connaître la **pharmacie de garde**, contactez le : 3237 ou le commissariat de police : 03 87 98 42 54



## Les laboratoires

### Laboratoire de Sarreguemines Gare

📍 18 avenue de la Gare  
☎ 03 87 98 22 02

### Laboratoire des Faïenceries

📍 13 rue des Généraux Crémer  
☎ 03 87 98 11 88

### Laboratoire Rotherspitz

📍 301 rue de la Montagne  
☎ 03 87 30 31 36

### Laboratoire Dory et Noël

📍 3 rue Louis Pasteur  
☎ 03 87 98 53 83



## Numéros utiles

### Hôpital Robert-Pax

📍 2 Rue René François Jolly  
☎ 03 87 27 33 10

### Centre Hospitalier Spécialisé (CHS)

📍 1 Rue Calmette  
☎ 03 87 27 98 00

### Centre de réadaptation Le Hohberg

📍 50 rue de Rouhling  
☎ 03 87 95 96 97

Sur avis médical uniquement.

## CONNAISSEZ-VOUS BIEN LES AIDES QUI VOUS SONT UTILES ?

Vous avez sûrement déjà entendu parler de la CAF, du CCAS, de la Sécurité sociale... Mais savez-vous exactement qui fait quoi pour vous aider ?



1. Vous venez de recevoir un courrier médical compliqué et vous ne comprenez pas les remboursements. Qui pouvez-vous appeler pour avoir des explications ?

- A) Le 15
- B) Votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)
- C) Le Conseil Départemental
- D) Votre mairie

2. Vous avez besoin d'aide pour payer une aide à domicile. Qui peut vous attribuer l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) ?

- A) Le Conseil Départemental
- B) La Sécurité sociale
- C) La Caisse de retraite
- D) La mairie

3. Vous voulez savoir à quelle date tombera votre prochaine retraite. Où pouvez-vous trouver l'info facilement ?

- A) Sur votre compte bancaire
- B) Sur le site Info-Retraite.fr
- C) À la mairie
- D) En appelant le 15

4. Vous avez besoin de connaître les services près de chez vous pour rester à domicile plus longtemps (portage de repas, adaptation du logement...). Quel numéro gratuit pouvez-vous appeler ?

- A) 3646
- B) 0 800 360 360
- C) 3210
- D) 3977

5. Vous cherchez un organisme local qui peut vous aider pour remplir des papiers, vous orienter vers des aides et proposer des activités seniors. Qui est-ce ?

- A) Le CCAS
- B) La CAF
- C) L'ARS
- D) La CPAM

6. Vous partez en vacances et souhaitez obtenir la carte européenne d'assurance maladie (CEAM) pour être couvert à l'étranger. Qui s'en occupe ?

- A) La mairie
- B) Votre banque
- C) Le Conseil Départemental
- D) La CPAM

# Les aides financières

## L'allocation de Solidarité aux Personnes Agées (ASPA)

Elle permet de percevoir un revenu minimum pour garantir votre autonomie et votre qualité de vie.

### Conditions d'éligibilité :

Pour en bénéficier, il faut être résident en France, avoir au moins 65 ans et disposer de revenus inférieurs aux plafonds fixés. Ces critères visent à cibler les personnes qui en ont le plus besoin, tout en évitant que des personnes disposant de ressources suffisantes n'accèdent à cette aide.

### Démarches :

La demande s'effectue auprès de votre caisse de retraite ou de la MSA pour les retraités agricoles, en ligne ou sur place. Prévoyez vos justificatifs pour faciliter la démarche. Les agents peuvent vous accompagner et répondre à vos questions.

## Les aides au logement

### APL (Aide Personnalisée au Logement)

Cette allocation vise à réduire le montant du loyer en fonction des revenus et de la situation personnelle du bénéficiaire.

### Prime Adapt'

Permet de bénéficier jusqu'à 70% des travaux d'adaptation du logement des seniors (installation de rampes d'accès, douches à l'italienne..)



## Avantages fiscaux

### Abattement supplémentaire sur le revenu imposable

Les personnes de plus de 65 ans peuvent bénéficier d'un abattement jusqu'à 2 796 €, réduisant leur revenu imposable et leur impôt à payer.

### Crédit d'impôt pour l'emploi d'un service à domicile

Les seniors employant une aide à domicile peuvent obtenir un remboursement de 50 % des dépenses engagées.

## Les aides fiscales

### TVA à taux réduit (5,5% ou 10%)

Certains travaux de rénovation ou d'amélioration de la qualité énergétique de votre logement peuvent bénéficier d'un taux de TVA réduit. Par exemple, les travaux d'isolation thermique, de remplacement de chaudière ou d'adaptation du logement pour les personnes âgées ou handicapées.

### Crédit d'impôt pour l'adaptation du logement

Si vous réalisez des travaux pour adapter votre logement à la perte d'autonomie liée à l'âge ou au handicap (installation de barres d'appui, élargissement des portes, etc.), vous pouvez bénéficier d'un crédit d'impôt.

### Exonération de taxe foncière

Les seniors disposant de revenus modestes peuvent, sous certaines conditions, bénéficier d'une exonération totale ou partielle de la taxe foncière.

De plus, certaines communes peuvent accorder une exonération temporaire de taxe foncière pour les logements faisant l'objet de travaux d'économie d'énergie ou d'adaptation. Les conditions varient selon les collectivités locales.

Pour en savoir plus, consultez le site : <https://www.agglo-sarreguemines.fr/> ou adressez-vous à France Renov'

Permet de se faire accompagner gratuitement dans ses travaux de rénovation par des conseillers de France Renov'

☎ 0 808 800 700 (Service gratuit + coût d'un appel)

Ouvert du lundi au vendredi de 09h00 à 18h00. Vous devez avoir votre dernier devis d'imposition.

# Bien chez soi

## Les bailleurs sociaux



📍 32 rue Alexandre de Geiger  
☎ 03 87 55 75 00

Du lundi au vendredi : accueil physique et téléphonique de 09h00 à 12h00

### Sarreguemines Confluences Habitat (SCH)



Sarreguemines Confluences Habitat est le principal bailleur de l'agglomération. Il propose des logements à loyers modérés et accompagne les locataires dans leurs démarches administratives et financières.

📍 3 rue Alexandre de Geiger  
☎ 03 87 95 06 44  
✉ [contact@sem-sch.fr](mailto:contact@sem-sch.fr)

- 🌐 [www.sem-sch.fr](http://www.sem-sch.fr)
- 🌐 [www.oph-sarreguemines.fr](http://www.oph-sarreguemines.fr)

#### SCH peut vous aider à :

- Faire une demande de logement social
- Mobiliser l'APL (Aide Personnalisée au Logement)
- Obtenir un accompagnement si vous avez des difficultés à régler votre loyer
- Être orienté vers d'autres aides possibles via la Maison de l'Habitat



📍 13 closierie des Lilas  
☎ 09 77 42 57 57

Permanence les lundis matin.



### La Maison de l'Habitat et de l'Urbanisme

📍 99 rue du Maréchal Foch  
☎ 03 87 28 30 30  
🌐 [www.agglo-sarreguemines.fr/habitat-et-urbanisme/](http://www.agglo-sarreguemines.fr/habitat-et-urbanisme/)



#### Un seul contact pour :

- Comprendre les aides disponibles (MaPrimeRénov', MaPrimeAdapt', Habiter Mieux Sérénité, aides fiscales...)
- Être orienté vers les bons interlocuteurs (Anah, SOLIHA, ADIL, etc.)
- Être accompagné dans le montage des dossiers

#### Bon à savoir :

Désormais, **une seule adresse** pour accéder aux permanences de **L'ADIL 57, Vivest et Moselis** dédiées au logement social :

**La Maison de l'Habitat et de l'Urbanisme** (accueil de la Communauté d'Agglomération) au 99 rue du Maréchal Foch à Sarreguemines.

Ces organismes vous informent et vous accompagnent dans le cadre de rendez-vous personnalisés.

☎ 03 87 28 30 30



# Les alternatives au logement individuel

## 1<sup>ère</sup> alternative : Les résidences autonomie.

Ces structures proposent des logements adaptés aux seniors autonomes (du studio au F1 bis de 35 à 50m<sup>2</sup>) avec des services collectifs favorisant la convivialité.



### Résidence autonomie du Centre

📍 4 rue de la Cité  
 ☎ 03 87 95 49 34  
 ✉ [brettar.cassandra@mairie-sarreguemines.fr](mailto:brettar.cassandra@mairie-sarreguemines.fr)

📱 Page Facebook : Residence Ducentre

37 logements pour 44 places

### Résidence autonomie Marguerite

📍 2 rue des Marguerites  
 ☎ 03 87 02 36 43  
 ✉ [s.deluca@mdr.svdvp.org](mailto:s.deluca@mdr.svdvp.org)  
[residence.marguerites@mdr.fvdp.org](mailto:residence.marguerites@mdr.fvdp.org)

45 logements

## 2<sup>ème</sup> alternative : Les résidences services seniors

Ces résidences offrent des logements indépendants avec une gamme de services à la carte, adaptés aux seniors autonomes. Cette structure a ouvert ses portes en juin 2025.

📍 9 rue du Colonel Edouard Cazal



### Domitys - Résidence Seniors La Florentine

Du studio à l'appartement 2 ou 3 pièces.

📍 9 rue du Colonel Édouard Cazal  
 ☎ 03 59 28 36 50  
 🌐 [www.domitys.fr](http://www.domitys.fr)

## 3<sup>ème</sup> alternative : L'EHPAD

Les EHPAD (Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) accueillent des personnes âgées en perte d'autonomie nécessitant un accompagnement médicalisé.

### EHPAD Les Myosotis (CHS de Sarreguemines)

📍 1 rue Calmette  
 ☎ 03 87 27 98 00

### EHPAD Notre-Dame du Blaubeurg

📍 29 rue du Blaubeurg  
 ☎ 03 87 98 20 55  
 ✉ [secretariat.blaubeurg@mdr.fvdp.org](mailto:secretariat.blaubeurg@mdr.fvdp.org)

- 92 lits en hébergement permanent dont 12 places en Unité de Vie Protégée (UVP), Les Pâquerettes
- 3 lits en hébergement temporaire
- 8 places en accueil de jour (Les Tournesols)

### EHPAD Sainte-Marie

📍 40 rue des Romains  
 ☎ 03 87 95 17 05  
 ✉ [mrstemarie@wanadoo.fr](mailto:mrstemarie@wanadoo.fr)

95 places dont 79 lits d'hébergement permanent, 1 lit d'hébergement temporaire et 15 lits d'hébergement permanent réservés aux personnes âgées atteintes de démences de type Alzheimer.



## ViaTrajectoire vous aide à simplifier vos démarches

### Le saviez-vous ?

ViaTrajectoire est un service en ligne gratuit et sécurisé qui aide les personnes âgées (et leurs familles) à trouver une maison de retraite (EHPAD), un accueil temporaire ou un service d'aide adapté à leurs besoins de santé.

### Grâce à ce site, on peut :

- Chercher facilement les établissements disponibles autour de chez soi ;
- Comparer les services proposés et les tarifs ;
- Envoyer directement une demande d'admission en ligne à plusieurs établissements ;
- Suivre l'avancement de son dossier, sans avoir besoin de se déplacer.

Ce service est utilisé par les médecins, les assistantes sociales et les familles pour gagner du temps et faciliter les démarches, surtout quand un changement de lieu de vie devient nécessaire.



## Livraison de repas à domicile

Sarreguemines offre un choix vaste de possibilités pour le portage de repas (dans la ville ou à proximité). En voici quelques exemples sur Sarreguemines :

### Traiteur Henri

📍 12 rue des Ormes  
☎ 03 87 26 32 57

Propose la livraison de repas à domicile sur Sarreguemines, avec des plats gourmands : 10€ le plat / 13,50€ le menu.

### Horizons d'Eden traiteur

📍 7 Rue Louis Pasteur  
☎ 03 87 98 41 40

Propose la livraison de repas à domicile sur Sarreguemines, avec des plats gourmands : 10€ le plat / 13,50€ le menu.

### EHPAD Sainte Marie

📍 40 rue des Romains  
☎ 03 87 09 11 76

Deux repas au choix sont proposés tous les jours.

→ Vous pouvez également **être invité par un résident** des EHPAD pour manger un repas au restaurant de l'établissement.

**À savoir :** Le Département et les caisses de retraites peuvent contribuer au financement d'un service de portage de repas à domicile sous certaines conditions (dans le cadre de l'APA ou de l'Aide sociale avec conditions de ressources).



## UNE DES MILLES FAÇONS DE FAIRE ET D'ÉCRIRE LES

## Krùmberkiechle

### Ingrédients pour environ

#### 20 galettes :

- 8 grosses pommes de terre
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 pincée de muscade
- Sel
- Poivre
- Huile pour la friture

**Préparation :** 45 minutes

**Cuisson :** 5 minutes

1. Eplucher et râper les pommes de terre.
2. Il est important de ne pas les laver pour conserver l'amidon.

3. Assaisonner (sel, poivre, muscade). Ajouter l'œuf et la farine. Mélanger à l'aide d'une fourchette.

4. Chauffer l'huile dans une poêle (les galettes doivent baigner dedans).

5. Former les galettes puis les déposer dans la poêle.

6. Laisser cuire 5-7 minutes environ de chaque côté.

**Astuce :** Ne pas les retourner trop tôt, sinon les galettes ne tiennent pas.





# Les associations de solidarité

## Les associations caritatives

### Caritas Moselle (remplaçant Les Equipières St-Vincent)

☎ 07 59 67 43 22

✉ [polesolidariteSGMS@catholique-metz.fr](mailto:polesolidariteSGMS@catholique-metz.fr)

Activité : Cours de français langue étrangère (FLE), récupération et distribution de meubles, dépannage alimentaire).

### Conférence Saint Vincent de Paul

📍 Ecole Le Petit Prince, 11 rue des rosignols

Mission : Distribution de colis alimentaire.

### La Croix Rouge Française

📍 22 rue du Fulrad

☎ 03 87 28 03 86

Activité : Accueil, écoute, possibilité d'aide alimentaire ou vestimentaire, vestiboutique ouverte chaque samedi de 14h00 à 17h00.

🕒 Permanences : Mardi de 09h00 à 11h30 et vendredi de 09h00 à 11h30.

### Les resto du coeur

📍 22 rue Fulrad

☎ 09 83 49 81 27

✉ [adc57c.sarreguemines@restosducoeur.org](mailto:adc57c.sarreguemines@restosducoeur.org)

### Petits Frères des Pauvres

☎ 07 83 35 47 85

✉ [sarreguemines@petitsfreresdespauvres.fr](mailto:sarreguemines@petitsfreresdespauvres.fr)

🕒 Permanence : Mardi de 09h00 à 11h00.

### SPF Secours populaire Français

Protéger - Accompagner - Emanciper

📍 22/26 rue du vieux chêne Allmend

☎ 03 87 09 88 56

✉ [secourspopulaire57sgms@gmail.com](mailto:secourspopulaire57sgms@gmail.com)



## Associations 3<sup>ème</sup> âge, retraites

Pour rester actif, créer des liens et profiter de moments conviviaux, découvrez les associations de quartier, dédiées aux seniors à Sarreguemines. Au programme : Après-midi jeux avec café gâteaux - sortie repas - excursions - chorale - gymnastique, goûter d'anniversaire, carnaval, Noël.

Suivant la club, l'activité peut différer.

### Les clubs séniors de quartier :

#### Club Seniors des Deux Rives Allmend

📍 Centre Socioculturel, 2 Impasse Nicolas Rohr  
☎ 06 76 75 04 39

🕒 Les vendredis de 14h00 à 18h00, jeux - après-midi et sorties à thème

#### Club Seniors des Deux Rives Cité centre ville

📍 Résidence du Centre, 4 rue de la Cité  
☎ 06 76 75 04 39

🕒 Les lundis de 14h00 à 18h00, jeux - après-midi et sorties à thème

#### Club des Joyeux seniors de Neunkirch

📍 Maison de quartier, 151 rue du Maréchal Foch  
☎ 07 88 26 50 58

🕒 Les mercredis de 14h00 à 17h00, jeux - après-midi et sorties à thème

#### Club Seniors de Welferding

📍 Maison de quartier de Welferding, 34 rue de Grosbliederstroff  
☎ 06 45 41 48 64

Les lundis (chorale) et jeudis (gym douce), après-midi et sorties à thème. Goûter d'anniversaire trimestriel avec chorale et loto.

#### Espace Seniors de Sarreguemines de Beausoleil

📍 Maison de quartier de Beausoleil, 4 rue Jean-Baptiste Barth  
☎ 07 50 03 17 87

🕒 Rencontre intergénérationnelle, jeux - après-midi et sorties à thème

✉ [esds@outlook.fr](mailto:esds@outlook.fr)

### Autres associations seniors :

#### ASCAME (Association des Seniors Cadres de Moselle Est)

Organise et anime des activités tout au long de l'année.

📍 Foyer culturel, 3 Rue Jacques Roth  
☎ 06 78 74 28 75

#### Association du Platt et culture locale de Sarreguemines et environs

📍 Résidence du Centre, 4 rue de la cité

🕒 Rencontre le 3<sup>ème</sup> jeudi du mois à 14h30, causerie principalement sur le Patrimoine local en français - Platt - Sorties Patrimoine

✉ [bernadette.nicklaus@yahoo.fr](mailto:bernadette.nicklaus@yahoo.fr)

→ Liste non exhaustive

#### Club Vosgien

📍 151 rue du Maréchal Foch  
☎ 03 87 95 63 01

Programme annuel disponible sur leur site :

<https://www.club-vosgien-sarreguemines.com/programme.html>



### Pratique !

Pour avoir plus de renseignements sur les associations, rendez-vous sur le site de la ville de Sarreguemines, rubrique "Associations"



Scannez !



# Sortir à Sarreguemines

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour se faire plaisir, cette rubrique vous invite à profiter pleinement de la vie locale : sorties, rencontres, activités, découvertes culturelles...

Que vous soyez amateur de balades, curieux de patrimoine, fidèle du marché ou à la recherche d'un club convivial, Sarreguemines regorge de lieux et d'occasions pour bouger, s'amuser, apprendre et partager.

## Visite guidée

Pour faire une visite guidée de la ville, rendez-vous à :

**Office de Tourisme**, 8 rue Raymond Poincaré - 03 87 98 80 81

Avec Arlette Kremer, Vice-Présidente de l'Office du Tourisme et guide des visites du patrimoine local.

**Visites proposées :** Visite de la vieille ville et nouvelle ville, des belles demeures sur rives droites, cimetière historique..

**Durée des visites :** 01h00 - 02h30

**Groupe :** Minimum 6 personnes

## Marché bi-hebdomadaire

📍 Place du marché  
🕒 Les mardis et vendredis de 08h00 à 13h00



## Pour les balades



### Jardin des faïenciers

📍 125 avenue de la Blies  
☎ 03 87 98 28 87

👁 Points d'intérêts : Bar/salon de thé, œuvres d'art, friche industrielle.

🎫 Entrée payante



### Square Bennett

📍 Rue Jacques Roth

👁 Points d'intérêts : Bord de Sarre, aire de jeux.

🎫 Gratuit



### Parc Municipal

📍 Rue du Parc

👁 Points d'intérêts : Aire de jeux, fontaine, animaux, volière.

🎫 Gratuit



### Chemin de Halage

📍 Centre Ville / Bord de Sarre

👁 Points d'intérêts : Flore, animaux, ponts, Casino.

🎫 Gratuit



## Choisir ses loisirs

### Saison Culturelle

Rendez-vous en septembre pour découvrir la Saison Culturelle 2025-2026 !

Programme : Musique, théâtre, chanson, humour, danse, culture...

#### Pour acheter ses billets, 2 possibilités :

- 📍 [www.sarreguemines.fr/la-saison](http://www.sarreguemines.fr/la-saison)
- 📍 A l'Office de tourisme  
8 rue Poincaré



### Musée de la Faïence

📍 15-17 rue Poincaré  
☎ 03 87 98 93 50

🕒 Horaires : Du mardi au dimanche et les lundis fériés, de 10h à 12h et de 14h à 18h

### Moulin de la Blies - Musée des techniques faïencières

📍 125 avenue de la Blies  
☎ 03 87 98 28 87

🕒 Horaires : Du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mars : de 10h à 12h et de 14h à 18h. Du 1<sup>er</sup> avril au 31 octobre : de 10h à 18h.

Fermeture annuelle du 24 décembre, 16h, au 9 janvier.

### Centre Nautique

📍 Avenue de la Blies  
☎ 03 87 95 03 30

D'importants travaux sont prévus.

### Médiathèque Communautaire

Services : Exposition, prêt de jeux, cercle de conversation, ateliers..

📍 4 chaussée de Louvain  
☎ 03 87 28 60 80

🕒 Horaires :

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

### Golf Sarreguemines Confluences

📍 1 allée du Golf  
☎ 03 87 27 22 60  
✉ [golf.sarreguemines@confluences.co](mailto:golf.sarreguemines@confluences.co)

### Université Populaire Sarreguemines Confluences

Apprentissage d'une langue, activité artistique, sciences-humaines, santé et bien-être, œnologie, conférences, cinéma.

📍 Place Jeanne d'Arc  
☎ 03 87 09 39 81

✉ [upsc@wanadoo.fr](mailto:upsc@wanadoo.fr)  
🌐 [www.upsc-asso.fr](http://www.upsc-asso.fr)

### Des événements tout au long de l'année

La ville s'anime toute l'année avec des événements :

- La cavalcade internationale qui a lieu en février,
- Les journées au jardin organisées régulièrement,
- Le festival de la Saint-Paul qui a lieu chaque dernier week-end de juin,
- Le marché de Noël faïencier s'étale chaque année de novembre à décembre.

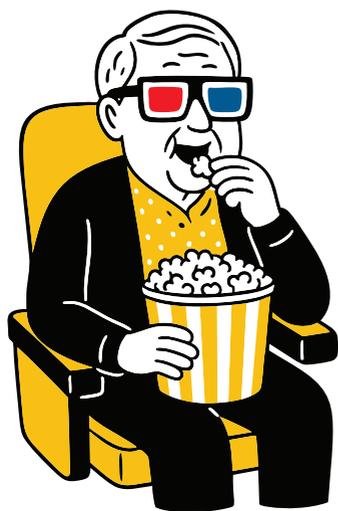
Consultez [www.sarreguemines.fr](http://www.sarreguemines.fr) pour avoir d'autres idées de sorties.

### MUSÉES DE SARREGUEMINES Profitez des offres spéciales !

Billet couplé Musée de la Faïence et Moulin de la Blies  
Billet d'entrée : **6€**

Entrée **gratuite** :  
Le 1<sup>er</sup> dimanche de chaque mois





## Choisir ses loisirs

### Cinéma FORUM



- 📍 1 rue de maire Massing
- 🌐 [www.lescinemasforum.fr](http://www.lescinemasforum.fr)
- 🕒 Horaires : Du lundi au dimanche.

**Tarif normal : 9,90 €**

**Carte d'abonnement 10 places : 71 €**  
valide 1 an + 3 € lors du premier achat de la carte

### Foyer Culturel



- 📍 3 rue Jacques Roth
- ☎ 03 87 95 25 03

🕒 Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00.

- Tai chi chuan, Troupe du théâtre du Jeudi...
- Poterie, Dessin aquarelle...
- Peinture à l'huile, Cour de poterie, Club fil en aiguille...
- Tablette et Smartphone, Initiation retouche photo Gimp...

🌟 **Une activité du foyer culturel vous intéresse ?**  
🌟 **Dossier d'inscription en ligne ou prenez RDV au 03 87 95 25 03.**

### Centre Socioculturel



Activités seniors proposées : Gym douce, ateliers ponctuels sur l'année (atelier mémoire, code de la route, etc).

- 📍 2 impasse Nicolas Rohr
- ☎ 03 87 28 71 90

🕒 Horaires : Du lundi au vendredi, 08h30 à 12h00 et 13h30 à 17h00.

## À ne pas manquer

### Semaine Bleue

Comme chaque année le CCAS met à l'honneur les seniors sarregueminois en organisant des événements lors de la semaine bleue.

Du 5 au 12 octobre 2025, semaine bleue nationale

#### À vos agendas 2025 !

- 📅 30 septembre - Animation thé dansant – Hôtel de Ville
- 📅 6 octobre - Spectacle de cirque – Casino des faienceries
- ☎ Renseignements au 03 87 98 93 18



### Repas de Noël 2025

**HO HO HO ! N'oubliez pas de vous inscrire au traditionnel repas de Noël des seniors.**

- ☎ Inscription au 03 87 98 93 18  
(à partir d'octobre)

Un instant privilégié pour les 70 ans et plus.

Un moment convivial offert par la Ville aux 70 Ans et plus, pour partager un repas festif **OU** recevoir en cadeau leur colis de Noël.

#### Dates des repas de Noël 2025 :

- 📅 Du lundi 15 au mercredi 17 décembre
- 📍 À la salle des fêtes de l'Hôtel de Ville

#### Distribution des colis de Noël 2025 :

- 📅 Du lundi 1<sup>er</sup> au vendredi 5 décembre
- 📍 Hall d'entrée de la salle de fêtes de l'Hôtel de Ville



# Se déplacer à Sarreguemines

Que ce soit pour faire ses courses, aller à un rendez-vous médical, voir des proches ou simplement se promener, bien se déplacer au quotidien est essentiel pour rester autonome et actif.

## Transports en commun

Réseau CABUS  
de la Communauté d'Agglomération  
Sarreguemines Confluences



Les personnes **de plus de 65 ans** domiciliées dans la Communauté d'Agglomération peuvent bénéficier du **Pass Mobilité** gratuit permettant de voyager sur l'ensemble du réseau CABUS à l'intérieur de l'agglomération.

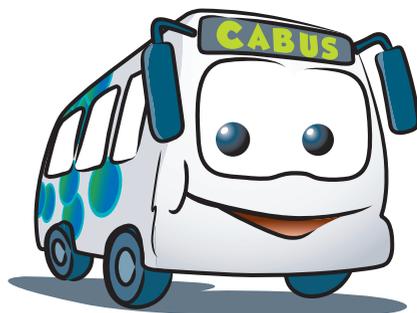
Cet abonnement permanent est délivré à l'Hôtel de la Communauté, 99 rue du Maréchal Foch ou à la gare routière de Sarreguemines sur présentation :

- d'une pièce d'identité
- d'un justificatif de domicile

La photo d'identité est prise directement lors de l'établissement de l'abonnement.

Cette nouvelle carte sans contact est à valider lors de chaque montée dans le bus.

Communauté d'Agglomération  
**CABUS**  
Sarreguemines Confluences



Transport sur réservation de porte-à-porte organisé par la Communauté d'Agglomération pour les personnes à mobilité réduite (TPMR)

Ce transport adapté pour les personnes à mobilité réduite constitue depuis de nombreuses années un élément central de la mobilité des séniors. L'opérateur de ce service est la société AVS Santé :

📍 1A Route de Nancy à Sarreguemines  
☎ 03 87 95 12 12

### Conditions d'accès au service :

Pour s'inscrire, il faut compléter un dossier et fournir un certificat médical - Se renseigner auprès de la Communauté d'Agglomération - Service mobilités (03 87 28 48 89).

Le service TPMR n'est pas destiné aux transports médicaux pris en charge par l'Assurance Maladie. Le service TPMR de la Communauté d'Agglomération ne peut être utilisé que pour des déplacements à l'intérieur de l'agglomération.

### Modalités de réservation des transports :

Contactez AVS au plus tôt. En fonction de la disponibilité des moyens (véhicules et conducteurs), AVS peut vous demander d'adapter vos dates et horaires de déplacement.

### Horaires de fonctionnement du service TPMR :

Du lundi au samedi de 6h30 à 20h ; dimanche et jours fériés de 8h à 19h.

### Prix :

Ticket unitaire pour 1 voyage : 2,20 € - Carnet de 10 voyages : 18,30 €

## Train - Gare SNCF

📍 Place de la gare

Services : Distributeurs de billets, espace de vente, Service d'Assistance Voyageur Handicapé (PSH/PMR).

🕒 Guichet : Lundi à vendredi : de 07h00 à 18h00

Samedi, dimanche et jours fériés : fermé

### Carte Avantage Senior à 49€

(60 ans et +) :

- -30% sur vos voyages toute l'année en 2<sup>nd</sup>e et en 1<sup>ère</sup> classe
- -60% sur les billets de 3 enfants accompagnants par trajet
- -15% sur les services SNCF



## Le Tram

Trajet Sarreguemines - Sarrebruck, toutes les 30 minutes aux heures de pointe et toutes les heures le reste du temps.

🕒 [https://www.saarbahn.de/fahrpreise/fahrpreise\\_ab\\_juli/ticket1jour](https://www.saarbahn.de/fahrpreise/fahrpreise_ab_juli/ticket1jour)

📍 Place de la gare

☎ 0049-681/50 03-377



Scannez !



Légende :  
Ligne orange :  
Ligne 51 de la Saarbahn  
Lignes bleues :  
Réseau de bus

Source : [www.saarbahn.de](http://www.saarbahn.de)

# Transports médicaux

## Ambulances Jord'anne & Associés

📍 19 rue des frères Rémy

☎ 03 87 09 90 00

Services proposés : Transports en ambulances, en VSL ou en taxis.

## AVS Transport - Groupe AVS Santé

📍 1a route de Nancy

☎ 03 87 95 23 23

Services : Taxis, VSL (Véhicules Sanitaires Légers), ambulances, TPMP, minibus.

# Transports individuels

## Taxis de Sarreguemines

📍 Place de la Gare

☎ 03 87 98 13 13

### Bon à savoir

Si vous disposez d'une **carte CMI (Carte Mobilité Inclusion) avec la mention "Stationnement"** alors vous bénéficiez d'un stationnement gratuit sur n'importe quelle place de parking (durée maximal autorisée de 12h).

Il n'est pas nécessaire de prendre un ticket de stationnement mais il est indispensable d'apposer la carte CMI derrière le pare-brise.



# Être accompagné

## L'accompagnement des aidants

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

Être aidant, c'est apporter un soutien non professionnel, fréquent et continu à une personne âgée, malade ou en situation de handicap — bien souvent tout en jonglant avec sa propre vie personnelle ou professionnelle.

Pour vous soutenir et vous écouter, sur Sarreguemines :

### Le Café des Aidants

📍 EHPAD du Blauberg,  
le 2<sup>ème</sup> mardi du mois à 14h00  
☎ 03 87 98 20 55

### Association Chemin de Vie

📍 Hôpital Robert Pax  
✉ [chemin2vie@outlook.fr](mailto:chemin2vie@outlook.fr)  
📍 Monsieur François FOGEL  
(Président) : 06 12 33 43 01  
📍 Madame Madeleine FREYERMUTH  
(Coordinatrice) : 06 36 73 70 16

- Accompagner les personnes en situation de soins palliatifs et de fin de vie dans le cheminement de leur maladie,
- Assurer une présence, une écoute dans le respect, le non-jugement et l'empathie,
- Former des Bénévoles à l'accompagnement,
- Informations vers le grand public.



Scannez !



Pour connaître les dispositifs qui peuvent vous aider et accompagner votre proche :

[www.aidant.gouv.fr](http://www.aidant.gouv.fr)



Scannez !

**1 FRANÇAIS SUR 5 EST AUJOURD'HUI AIDANT, ACCOMPAGNANT UN PARENT, UN ENFANT, UN CONJOINT OU UN PROCHE EN SITUATION DE FRAGILITÉ.**

## Directives anticipées

Les directives anticipées : **penser à demain, en toute sérénité.**

Les directives anticipées permettent de faire connaître à l'avance vos souhaits concernant les soins médicaux, au cas où vous ne seriez plus en mesure de vous exprimer.

Elles peuvent concerner, par exemple, l'acceptation ou le refus de certains traitements en cas de maladie grave ou en fin de vie.

Ce document est personnel, modifiable à tout moment, et peut être confié à un proche, à votre médecin, ou déposé dans votre dossier médical.

Rédiger ses directives anticipées, c'est une manière de préserver sa dignité, de soulager ses proches, et de rester acteur de ses choix.

Pour vous aider à la rédaction, modèle disponible sur [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)



PARCE QU'IL FAUT AUSSI Y PENSER...

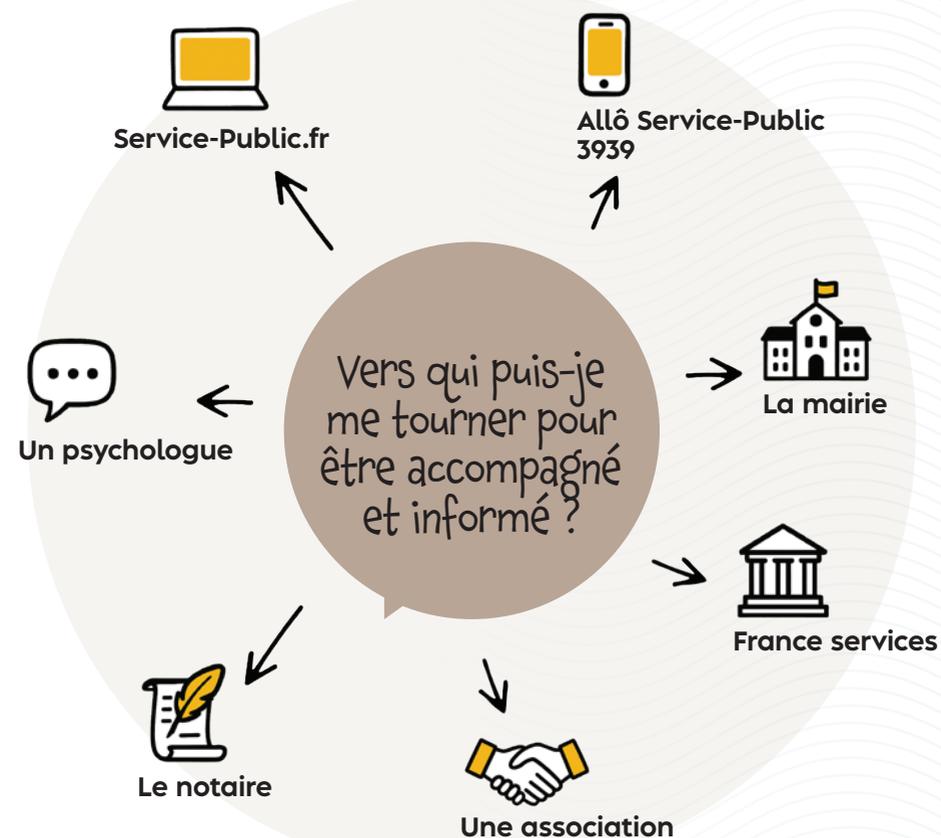
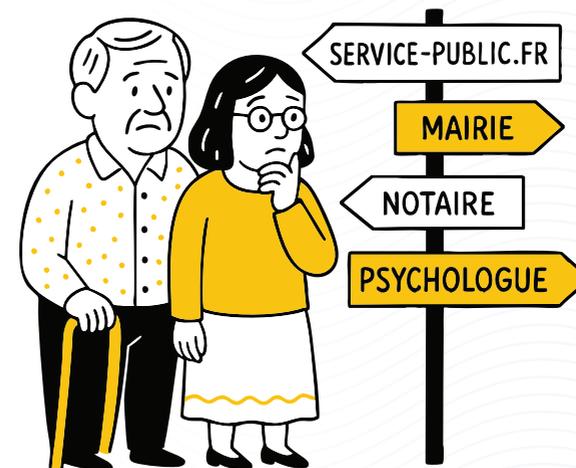
## Préparer son départ... les aides financières

Organiser des obsèques représente un coût important. Heureusement, plusieurs dispositifs peuvent vous aider et vos proches à alléger cette charge.

- **La Sécurité sociale** (ou la MSA pour les anciens exploitants agricoles) peut verser un capital décès, sous certaines conditions.
- **Votre caisse de retraite** peut accorder une aide, parfois complémentaire. En effet, il est possible de recevoir le versement d'un capital décès.
- Depuis 2013, **la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV)** peut participer au règlement des frais d'obsèques d'un proche décédé.
- Si vous avez souscrit une **assurance obsèques**, elle prévoit souvent une prise en charge directe des frais.
- **L'aide d'urgence de la CAF** peut intervenir. A ce titre, vous devez répondre à un certain nombre de critères. Pour connaître vos droits, rapprochez-vous de votre CAF .
- Lors d'un décès la famille peut demander à **la banque** de prélever jusqu'à 5 000 € sur les comptes du défunt (compte courant ou épargne) afin de régler directement les frais d'obsèques aux pompes funèbres.



Se  
laisser  
guider

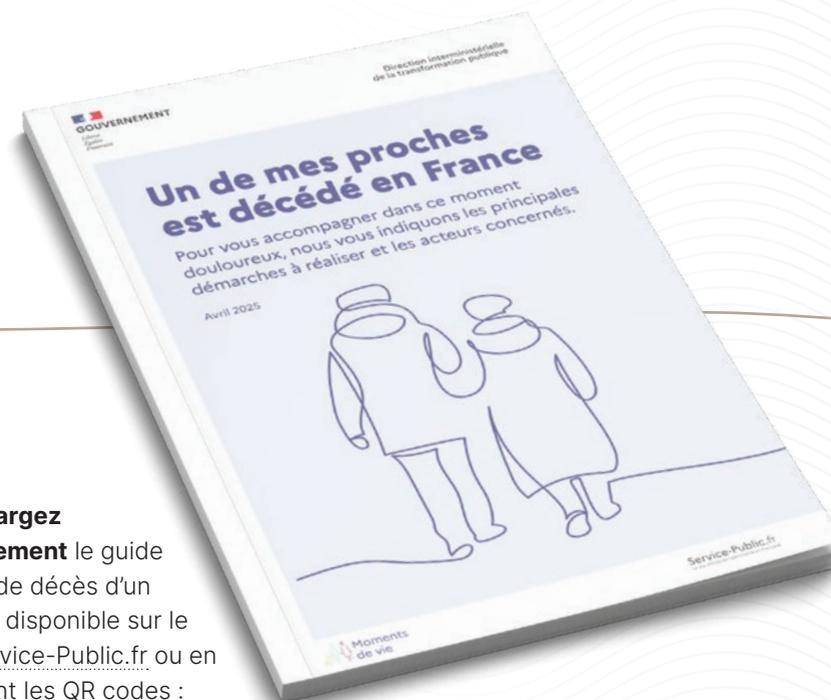




## Quelles démarches à réaliser à la perte d'un proche ?

- Faire constater le décès
- Déclarer à la mairie
- Prévenir les proches
- Vérifier les dernières volontés
- Demander un congé
- Organiser les obsèques
- Payer les obsèques
- Prévenir la banque et les assurances
- Informer les salariés et modifier les contrats de travail
- Gérer les résidences (principale et secondaire)
- Solliciter une aide financière ou matérielle
- Gérer les véhicules
- Prévenir le service des impôts du changement de situation
- Déclarer les revenus
- Préparer le rendez-vous avec le notaire
- Déclarer et régler les droits de succession

Source : Service-Public.fr



**Téléchargez gratuitement** le guide en cas de décès d'un proche, disponible sur le site [Service-Public.fr](https://www.service-public.fr) ou en scannant les QR codes :



Le PDF



Le site

Vous pouvez également récupérer ce livret au :

📍 CCAS, 5 rue de la Paix Sarreguemines.

**Chacun a le droit, de son vivant, de prévoir l'organisation de ses funérailles, de choisir dans le détail les prestations, le déroulement de la cérémonie et toutes autres volontés.**

Pour cela, le contrat obsèques existe : il permet d'organiser et de financer ses obsèques de son vivant.

**Contacteur :** Pompes funèbres / Compagnies d'assurances

# Les démarches administratives



## Carte d'identité et passeport

1. Prenez rendez-vous à la mairie
2. Préparez les documents nécessaires :
  - Une photo d'identité récente (conforme aux normes).
  - Une pièce d'identité actuelle (ou un justificatif de perte/vol).
  - Un justificatif de domicile (facture EDF, téléphone, etc.).
3. Vous serez informé quand le document est prêt (environ 2 à 3 semaines).

Le dossier est gratuit pour une carte d'identité (sauf en cas de perte/vol), et payant pour un passeport (avec un timbre fiscal).

**Bon à savoir :** Vous pouvez commencer la demande en ligne sur le site de l'ANTS ([www.ants.gouv.fr](http://www.ants.gouv.fr)), mais ce n'est pas obligatoire. Les agents en mairie peuvent vous accompagner.

## Carte Vitale

Elle permet d'être remboursé rapidement après une consultation médicale.

Pour la demander :

- Connectez-vous sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) (ou demandez à un proche de vous aider).
- Préparez une photo, une pièce d'identité, et votre numéro de sécurité sociale.

Vous pouvez aussi faire la demande par courrier si vous préférez.

**Astuce :** En cas de perte ou de dysfonctionnement, contactez directement votre Caisse d'Assurance Maladie.

## Recherche de médecin traitant

Vous trouverez le formulaire à compléter :

**En ligne :** [urlr.me/29hbPm](http://urlr.me/29hbPm)

**À l'accueil de la Mairie :** 2 rue du Maire Massing



Scannez !

## Conserver ses documents



### 2 ans

- Avis de versements des allocations
- Contrôle technique de la voiture

### 3 ans

- Avis d'imposition
- Justificatif de règlement de l'impôt sur le revenu
- Redevance télé
- Contrat de location

### 5 ans

- Facture électricité & gaz
- Facture d'eau
- Relevé de comptes bancaires
- Talons de chèque

### 10 ans

- Dossier sinistre
- Charges de copropriété
- Factures liés aux travaux

### 30 ans

- Reconnaissance de dette

### Jusqu'à renouvellement

- Passeport, carte d'identité

### Jusqu'à l'expiration de la garantie

- Certificat de garantie
- Facture des appareils électroniques

### Jusqu'à votre retraite

- Versement d'indemnités journalières
- Bulletin d'allocations chômage
- Bulletin de salaire, contrat de travail, lettre de licenciement

### À vie

- Contrat de mariage ou jugement de divorce
- Carnet de vaccination, carnet de santé
- Certificats, examens médicaux
- Titre de paiement de la pension de retraite
- Livret de famille





# Jeux

## Sudoku

8	5	3	7	6	1			2
	4	1	3		9	7		5
7	9		8	5	4		3	1
	3		5	1	7	9		
5			4	9	2	3	1	8
	2	9						
3				6	8			
9	8	6		4	5	2	7	
2	7			8	3	1		4

5	4			9		8	2	
2	1	7		8	5	6	9	
6		9	3	7	2	5		
8	9			6			4	2
7		5		2	4	1	3	8
		4	8	1		9		5
	3	6	7	5		2	8	9
	5	2			8	3		
1				3	9	4	5	

## Jeu de logique : Les animations du samedi

Quatre animations seniors ont lieu ce samedi à Sarreguemines : **Magicien, Théâtre, Danse folk** et **Fanfare**. Elles se déroulent à **14h, 15h, 16h** et **17h**, dans quatre lieux : **Musée de la Faïence, Esplanade du Casino, Place de la République** et **Parc municipal**.

### Saurez-vous retrouver qui joue, où et quand ?

1. Le théâtre se joue à l'Esplanade du Casino.
2. La fanfare joue plus tard que la danse folk et pas à la Place de la Rêp'.
3. Le magicien se produit une heure avant le théâtre.
4. La danse folk a lieu à la Place de la République.
5. L'animation du Musée est la première de la journée.
6. À 17h, rendez-vous au Parc municipal.

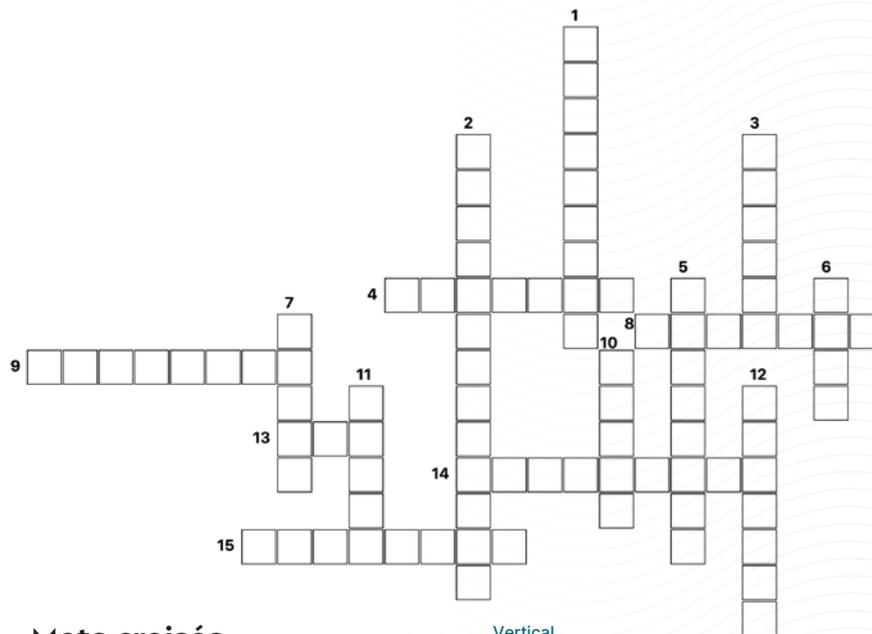
Solution :  
 14h - Musée - Théâtre • 15h - Esplanade - Danse folk • 17h - Parc municipal - Fanfare

Les mots peuvent être cachés horizontalement ou verticalement.

I	J	H	I	A	C	C	A	S	R	Y	E	N	J
Z	V	S	O	U	V	E	N	I	R	G	S	K	G
Z	C	S	A	N	T	É	B	C	E	N	T	R	E
O	G	S	A	G	E	S	S	E	E	N	K	E	G
S	A	R	R	E	G	U	E	M	I	N	E	S	A
D	O	U	L	E	U	R	D	O	M	I	T	Y	S
G	K	G	R	F	P	A	T	I	E	N	C	E	C
X	C	O	M	P	A	G	N	I	E	H	J	S	N
Z	Z	X	O	Y	R	E	T	R	A	I	T	E	L
P	Q	A	Y	M	É	M	O	I	R	E	P	Y	W
U	H	D	B	O	D	A	Î	N	É	W	X	N	H
Q	J	H	Y	V	H	H	I	S	T	O	I	R	E
J	K	O	V	O	R	O	A	A	M	I	S	L	V
L	T	Z	G	R	E	S	P	E	C	T	G	O	M

## Mots cachés

- Amis
- Ainé
- CCAS
- Centre
- Compagnie
- Douleur
- Histoire
- Mémoire
- Patience
- Respect
- Retraite
- Sagesse
- Santé
- Sarreguemines
- Souvenir



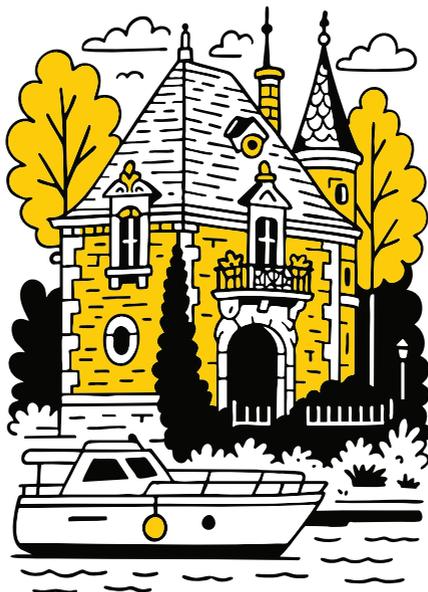
## Mots croisés

### Horizontal

4. Activité industrielle qui a fait la renommée de Sarreguemines au XIXème siècle.
8. Personnage culte de la Lorraine, fêté le 6 décembre.
9. Sport pratiqué au stade de la Blies.
13. En quelle saison a généralement lieu la fête de la Carotte (Welferding).
14. Fête estivale dédiée aux arts de la rue.
15. Grande fête populaire organisée chaque année avant le Carême.

### Vertical

1. Quartier frontalier, connu pour sa zone commerciale.
2. Chaîne de télévision de proximité proposant une émission en langue régionale "KAFFEKRENZEL".
3. Ancien lieu de distraction pour les ouvriers des anciennes faïenceries au bord de la Sarre.
5. Maire actuel de Sarreguemines (2025).
6. Espace vert central apprécié des promeneurs, devient l'ancien hôpital.
7. Rivière sur laquelle s'est installé le musée des techniques faïencières
10. Langue régionale autrefois très parlée dans les familles.
11. Emblème de la Ville de Sarreguemines.
12. Nom de la radio locale, bien connue dans la région.



# Le Guide des Faïenciers

Le guide des seniors  
de la ville de Sarreguemines  
2025-2026

Malgré tout le soin apporté à sa rédaction, ce guide peut comporter des erreurs ou omissions. Merci de nous le signaler au 03 87 98 93 18 ou par e-mail à [bal.ccas@mairie-sarreguemines.fr](mailto:bal.ccas@mairie-sarreguemines.fr)



**sarreguemines**

centre communal  
d'action sociale