

# Mulhouse actus *Seniors*

ÉDITION : MARS 2025 | L'AUTONOMIE À TOUT ÂGE



Parce que l'autonomie permet de préserver votre qualité de vie, Mulhouse Aînés a sélectionné les différentes aides et services disponibles pour garder votre indépendance !



## ***aides humaines et financières***

### **>>> Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)**

L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) est une **allocation** destinée **aux personnes âgées de 60 ans et plus** qui ont besoin d'aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, se laver, s'habiller...) ou dont l'état nécessite une surveillance régulière.

Cette allocation permet de bénéficier d'aides pour un maintien à domicile ou de payer un établissement médico-social pour lieu de résidence (par exemple un EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes). Elle couvre une partie ou la totalité des dépenses engagées.

#### **CONDITIONS**

*Allocation ouverte sous conditions : âge, type de résidence et niveau de perte d'autonomie (GIR).*

#### **RENSEIGNEMENTS**

**- Service Solidarité Senior de Mulhouse - CeA**, 61 rue de Pfastatt  
*Prendre rendez-vous au 03 89 59 68 88.*

**- La Clé des Aînés**, 41 avenue Président Kennedy, *peut vous aider à monter votre dossier pour bénéficier de l'APA.*

*Retrouvez toutes les informations et constituez votre dossier sur le site service public; rubrique Fiches pratiques/Social-Santé.*

## >>> Aide administrative : Les Ecrivains du lien AMAELLES

Les Ecrivains du lien propose une aide administrative simple (aide à la rédaction d'un courrier, tri des documents, aide à la compréhension...) et s'adresse aux personnes ayant des difficultés de déplacement.

### RENSEIGNEMENTS

03 89 23 23 02 - [www.apalib.fr](http://www.apalib.fr)



## >>> Aides financières pour adapter son logement

Vous avancez en âge et vous souhaitez continuer à vivre chez vous le plus longtemps possible ? Des solutions existent pour améliorer votre logement, le rendre plus sécurisant et adapté.



## → CICAT 68 (Centre d'Information et de Conseil en Aides Techniques)

Lieu d'échange et d'information pour l'aménagement adapté dans un logement.

- Informations/conseils dans le choix d'aides techniques ou d'aménagement (logement ou véhicule)
- Expertise/Ingénierie par l'évaluation et la préconisation d'aides techniques ou d'adaptation pertinente dans le cadre d'une demande de financement

1 Place Franklin - 03 67 26 02 69 - [contact@cicat68.fr](mailto:contact@cicat68.fr)

## *aides humaines et financières*

### → **L'ADIL 68 (Agence Départementale d'Information sur le Logement)**

L'ADIL vous informe gratuitement sur toutes les questions liées au logement et à l'habitat, notamment sur le dispositif d'aide : MaPrimeAdapt'.

**03 89 46 79 50 - [www.adil68.org](http://www.adil68.org)**

### → **La MDPH (Maison Départementale pour les Personnes Handicapées)**

La MDPH peut participer au financement des travaux pour adapter son logement selon certains critères.

**03 89 30 68 10 - <https://mdphenligne.cnsa.fr/>**

### → **Les caisses de retraite**

Les caisses de retraite peuvent vous accorder une aide financière, sous certaines conditions.

**3960 (numéro gratuit)**

### → **Les Services de Soins Infirmiers à Domicile**

Sur prescription médicale, une infirmière ou une aide-soignante intervient à votre domicile pour réaliser les soins nécessaires. Cette prestation est prise en charge par la sécurité sociale.

Vous pouvez contacter les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD) suivants pour en savoir plus :

#### **- SSIAD APAMAD (Amaelles)**

75 allée gluck - 03 89 32 78 78 - [info@apa.asso.fr](mailto:info@apa.asso.fr)

#### **- SSIAD du Trident**

32 rue Paul Cézane - 03 89 56 53 06

#### **- SSIAD Mulhouse Ouest**

10 rue des Castors - 03 89 33 52 98 - [contact@asame.fr](mailto:contact@asame.fr)

#### **- Association HAD Sud Alsace (hospitalisation à domicile)**

Centre Hospitalier de Mulhouse Pavillon 4

87 avenue d'Altkirch - 03 89 64 75 50 - [sec-had@ghrmsa.fr](mailto:sec-had@ghrmsa.fr)

## → Les professionnels de santé libéraux

Pour trouver un cabinet professionnel libéral proche de votre domicile, vous pouvez consulter l'annuaire Ameli.

<https://annuaire.sante.ameli.fr>



## numérique

➤➤➤ Les espaces France services :  
vous accompagner et vous aider  
dans vos démarches en ligne !



France  
services

La ville de Mulhouse est dotée de **5 espaces France services** sur son territoire. Dans ces espaces, des agents **vous accueillent** et **vous accompagnent** dans la réalisation de vos démarches en ligne du quotidien (impôts, santé, emploi...) de manière confidentielle.

### → Espace France services Coteaux

25 rue Mathias Grünewald à Mulhouse - 03 68 32 11 52  
franceservices-mulhouse-coteaux@face-alsace.org

**En accès libre** du mardi au vendredi de 8h30 à 12h et samedi de 9h à 12h. **Sur rendez-vous** du mardi au vendredi de 13h30 à 17h.  
Fermé le lundi.

### → Espace France services Brustlein Lavoisier

59 allée Gluck à Mulhouse - 03 89 45 90 02  
lavoisier-brustlein@france-services.gouv.fr

**En accès libre** du mardi au vendredi de 8h30 à 11h45. **Sur rendez-vous** de 8h30 à 11h45 et de 14h à 17h et jeudi de 14h à 17h.

### → Espace France services Mulhouse Centre

Sous-Préfecture - 2 place du Général de Gaulle à Mulhouse  
03 89 33 45 68 - sp-mulhouse-france-services@haut-rhin.gouv.fr

**En accès libre** du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30. **Sur rendez-vous** du lundi au vendredi de 13h15 à 15h30. Fermé le mercredi après-midi.

### → Espace France services Drouot Barbanègre

Sous-Préfecture - 2 place du Général de Gaulle à Mulhouse  
67 rue de Sausheim à Mulhouse - 03 39 72 02 10  
cscdrouotbarbanegre@mulhouse-alsace.fr

**Sur rendez-vous** lundi de 13h30 à 17h, du mardi au vendredi de 9h00 à 12h00 et du mardi au jeudi de 13h30 à 17h00.

### → Bus France services

Ce bus parcourt Mulhouse et son agglomération. Pour plus d'informations sur les lieux et horaires de passage, appeler le **07 71 83 37 25** - <https://csc-lavoisier-brustlein.fr/france-services/>

### → Des permanences France services à la Clé des Aînés

Un agent France services vous propose deux permanences par semaine à la Clé des Aînés.

*Permanences sur **rendez-vous** les lundis de 13h30 à 16h et les jeudis de 8h30 à 11h30 à la Clé des Aînés*

**Informations et prise de rendez-vous** auprès de la Clé des Aînés, 41 avenue du Président Kennedy - 03 89 33 79 29

## >>> Les conseillères numériques France services : vous former aux outils numériques

Des conseillères numériques France services, vous **accompagnent** et vous **forment aux usages quotidiens du numérique** (prendre en main les équipements informatiques, naviguer sur internet, créer une adresse e-mail...).

Les conseillères numériques vous proposent des **entretiens individuels** de 45 minutes, avec la possibilité de bénéficier de plusieurs rendez-vous. Des **ateliers collectifs thématiques** de 2 heures sont également proposés.

Le **réseau des bibliothèques** de la Ville de Mulhouse vous propose de multiples **activités autour du numérique** : un espace numérique, des ateliers ludiques pour les enfants et des ateliers de prise en main des outils numériques pour les adultes, ainsi que des ressources en ligne : des applications à télécharger, des formations en ligne, des jeux et quiz, une sitotheque...

### **RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**

**A l'accueil** de la bibliothèque Grand'rue : 03 69 77 67 17  
[conseillernumerique@mulhouse.fr](mailto:conseillernumerique@mulhouse.fr)



## >>> SemaPhore

L'association SemaPhore dispose d'un espace numérique qui a pour vocation d'**initier tout public** à l'utilisation des outils numériques.

Un accès libre aux ordinateurs est proposés ainsi que des initiations individuelles gratuites sur réservation.

### **RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS DES COURS D'INFORMATIQUE**

[semaPhore.asso.fr](http://semaPhore.asso.fr) - 7 Rue du Moulin

**Uniquement sur réservation** au 03 89 33 55 00

## >>> Le Rezo



Le Rezo! est une association qui ambitionne de valoriser toutes les connaissances et permettre à chacun de transmettre son savoir, ses compétences à des personnes dans le besoin.

Soyez accompagné par le Rezo pour formuler votre offre de savoir ou de besoin afin d'être mis en relation avec d'autres personnes ayant les mêmes besoins que vous. Dans un premier temps, un membre de l'association vous aide à définir vos besoins ou votre offre de connaissances. Dans un second temps, une rencontre est organisée entre demandeurs et offreurs d'une même compétence, ainsi qu'un membre de l'association afin de définir les modalités pratiques et pédagogiques de « l'enseignement » (où, quand, comment, quels objectifs).

Le Rezo tient des **permanences** du lundi au vendredi dans les différents secteurs de la ville.

### **RENSEIGNEMENTS**

[www.lerezo-mulhouse.blogspot.com](http://www.lerezo-mulhouse.blogspot.com)

[info@lerezo.fr](mailto:info@lerezo.fr) - **06 48 13 70 46** - 62 rue de Soultz





# sécurité

## >>> Demandez Angela & l'application UMay

**Vous vous sentez suivi ou en danger dans la rue ?** Les établissements recevant du public, dont le sticker « Demandez Angela » est accolé à la vitrine, accueillent et peuvent protéger toute personne qui a besoin d'aide. A Mulhouse, 110 lieux participent à ce dispositif.



L'application UMay complète « Demandez Angela » et permet de se déplacer sereinement et :

- Retrouver tous les lieux d'accueil qui font partie du dispositif « Demandez Angela »
- Partager ses trajets et discuter avec ses contacts directement dans l'application
- Envoyer un message d'urgence à ses contacts
- Signaler un danger

L'application est disponible en téléchargement sur Apple Store et Google Play.

## Scannez ce QRcode pour télécharger l'application



*Ce projet est porté avec la Région Grand Est et consiste à prévenir et à lutter contre le harcèlement de rue.*



# loisirs

## >>> Maison du Temps Libre

Venez **découvrir** ou **pratiquer** régulièrement ou ponctuellement des **activités physiques et culturelles** telles que : randonnée, marche nordique, pétanque, qi Gong, yoga, numériques, manuelles : patchwork, peinture, tricot, théâtre, ateliers d'écriture, jeux de société, chant et musique.

### RENSEIGNEMENTS

**Cotisation annuelle** de 25 € + prix de l'activité (Possibilité de faire un essai avant de s'inscrire à une activité)

Accueil ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00  
16 Rue Engel Dolfus - 03 89 42 05 24 - [accueilmtl@apa.asso.fr](mailto:accueilmtl@apa.asso.fr)

## >>> Le rendez-vous du vendredi pour les seniors à la bibliothèque Grand'Rue

Vous avez envie de **parler**, de **rencontrer** d'autres seniors, d'**échanger**, mais aussi d'évoquer vos dernières lectures ? Ces rencontres se déroulent les **troisièmes vendredis** de chaque mois de 14h30 à 16h, autour d'un thème choisi par les participants.

Dates et thèmes des prochaines rencontres :

- Mulhouse, 800 ans d'histoires (visite par la Maison du Patrimoine) :  
**21 mars**
- Les loisirs : **25 avril**
- L'alimentation après 60 ans (animé par les Insatiables) : **16 mai**
- Les vacances : **20 juin**



## ***sport-santé***

**>>> La Maison Sport-Santé : pour se (re)mettre au sport et préserver sa santé**



Découvrez ou renouez **avec la pratique d'une activité physique et sportive** pour rester en bonne santé !

Ce dispositif d'accompagnement à l'activité physique s'adresse :

- **Aux personnes qui n'ont jamais fait de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps** et souhaitent se remettre à l'activité physique, quel que soit leur âge ;
- **Aux personnes souffrant d'affections de longue durée** à des fins de santé nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;
- **Aux personnes souffrant de maladies chroniques** pour lesquelles l'activité physique est recommandée.

La Maison Sport Santé peut également vous renseigner sur les différents clubs de sport labélisés « Prescri'mouv » et « Sport Bien-Être ».

### **RENSEIGNEMENTS**

*Locaux du Centre Sportif Régional Alsace, 5 rue des Frères Lumières*

**Téléphone** : 03 89 62 74 99

**E-mail** : [maison.sport.sante@mulhouse-alsace.fr](mailto:maison.sport.sante@mulhouse-alsace.fr)



# *vos avantages*



La Ville de Mulhouse vous propose  
les cartes avantages Pass'Temps Senior et  
Pass'Transports Soléa :

**- La carte Pass'Temps Senior**

Vous bénéficiez de nombreuses offres de loisirs à tarif réduit (concerts, opéra, théâtre, musées, cinéma, parc zoologique et piscines de l'agglomération).

**- Le Pass'Transports Soléa**

Vous pouvez circuler gratuitement dans les transports en commun du réseau Soléa.

Ces deux cartes sont **destinées aux Mulhousiens, âgés de 65 ans et plus**. Elles sont **gratuites** et sont à demander à la Clé des Aînés sur présentation d'une pièce d'identité, d'un justificatif de domicile de moins d'un an et d'une photo d'identité.

**Ces cartes sont à renouveler chaque année et valables jusqu'au 31 décembre.**

**Retrouvez le prochain numéro de cette gazette  
en juin 2025 sur le thème de l'environnement et de l'écologie !**

Si vous souhaitez réagir et nous aider à améliorer la gazette,  
écrivez-nous à : [mulhouseaines@mulhouse.fr](mailto:mulhouseaines@mulhouse.fr)