



SAINT
QUENTIN

La ville accompagne "le bien vieillir"



VILLE AMIE DES AÎNÉS

SAINT-QUENTIN.FR



Conseil des séniors

En 2020, un tiers des Saint-Quentinois sera âgé de plus de 60 ans. C'est une nécessité de leur donner la parole et les moyens d'agir.

C'est le rôle du conseil des séniors. Rouage essentiel de la démocratie de proximité, il est composé de **30 membres** oeuvrant au sein de **5 commissions : transport et mobilité ; prévention et santé ; animation ; vie pratique et formalités ; sécurité.**

Les conseillers séniors sont là pour faire preuve de bon sens et améliorer la vie de tous, en faisant des propositions concrètes aux élus. Ainsi la voix des séniors, déterminante dans la vie locale, continue d'être entendue et d'autre part, les élus municipaux s'entourent des conseils précieux de leurs aînés.

Vous pouvez nous contacter au service démocratie de proximité et à l'Espace citoyen : Tél. 03 23 64 95 47.

Thomas DUDEBOUT

Maire-Adjoint chargé de
la Démocratie de Proximité
et des Actions de Quartier

Monique DHIRSON

Présidente du Conseil
des séniors

Ville amie des aînés

L'allongement de l'espérance de vie est l'une des plus belles réussites du siècle dernier.

Les personnes âgées de plus de 60 ans représentent une part de plus en plus importante de la société. Les séniors entendent bien profiter de ce nouvel âge où la fin de la vie professionnelle ne signifie pas pour autant la fin de la vie active et sociale.

La particularité de la démarche « Ville amie des aînés » est de s'appuyer sur l'expérience des habitants des villes et notamment sur celle des séniors.

Nous avons souhaité y adhérer car Saint-Quentin mène déjà depuis quelques années des actions en direction de ses aînés. **La Ville est soucieuse de maintenir une politique de qualité.** Le label « Ville amie des aînés » est justement un outil qui favorise l'impulsion nouvelle d'une politique ambitieuse en faveur des séniors.





À Saint-Quentin, nous voulons faciliter la vie quotidienne et assurer le bien-être de chacun.

Les séniors sont au centre de nos préoccupations.

Ils sont trop souvent exposés à l'isolement et au sentiment d'être en dehors d'une société qui avance sans cesse plus vite.

J'ai à cœur de faciliter et d'accompagner le bien vieillir des séniors saint-quentinois en leur offrant toute l'attention et la qualité de vie qu'ils méritent. L'âge et le rythme de vie ne doivent pas être une limite à l'épanouissement de chacun.

À Saint-Quentin, nous avons décidé d'adhérer au label de l'Organisation mondiale de la santé « **Ville amie des aînés** », et de **donner une impulsion** aux actions que nous menons en faveur des séniors grâce à nos formidables partenaires que je remercie.

Nos engagements, avec Thomas DUDEBOUT, Maire-Adjoint chargé de la Démocratie de Proximité et des Actions de Quartier, avec Freddy GRZEZICZAK, Maire-Adjoint chargé des Affaires Sociales et des Solidarités et avec Monique DHIRSON, Présidente du Conseil des séniors, nous les présentons à travers **ce guide qui recense les nouvelles activités et services gratuits que nous proposons aux séniors.**

Mais ce guide ne s'adresse pas uniquement aux séniors, il est destiné à toutes les générations car **bien vieillir, c'est l'affaire de tous**. Nous sommes tous concernés. Nous avons tous dans notre entourage un ou plusieurs séniors, pour lesquels, une attention, un geste, une parole représentent beaucoup.

Devenir "une ville amie des aînés" est une question de volonté, ici nous n'en manquons pas.

Bien chaleureusement

Frédérique MACAREZ
Maire de Saint-Quentin



Des services

Portage de livre à domicile

Renouer avec un plaisir parfois perdu

Qu'est ce que c'est ?

La lecture est un excellent moyen de s'évader et de rester connecté avec le monde. Les séniors peuvent rencontrer des difficultés à se déplacer et à se procurer de la lecture. Le portage de livre à domicile proposé par la Ville de Saint-Quentin en partenariat avec le SIAD (Syndicat Intercommunal d'Aide à Domicile) et la bibliothèque municipale remédie à cela, en proposant **un service gratuit : un livre déposé lors de la livraison du repas à domicile.**

Quand ?

Depuis décembre 2017, en même temps que les portages de repas à domicile par le SIAD.

Renseignements

Vous pouvez contacter le service démocratie de proximité et l'Espace citoyen : Tél. **03 23 64 95 47**



Des services

Les ateliers "bien-être seniors"

Faire du bien au corps et à l'esprit

Qu'est ce que c'est ?

Et si « bien vieillir » était plus facile qu'on ne le croit ? C'est une question de bonnes habitudes.

Le « bien vieillir », c'est une gymnastique physique et mentale.

Les ateliers « bien-être seniors » rencontrent un réel succès à Saint-Quentin. **Ils proposent gratuitement des séances d'activités physiques délivrées par un éducateur sportif.**

Quand ?

Tous les **lundis** et **jeudis matin** au Palais des sports P. Ratte de Saint-Quentin de 10h à 11h30.

Renseignements

Vous pouvez contacter le CCAS de Saint-Quentin :
Tél : **03 23 08 81 81.**



Des services

Les après-midi récréatives

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour s'amuser

Qu'est-ce que c'est ?

Le jeu est l'occasion de s'amuser mais c'est surtout une belle occasion de profiter **de moments de partage et de discussions** à plusieurs autour d'un café. Dorénavant, il est également possible de tester ses talents de pâtissier et d'artiste, avec la mise en place d'ateliers spécialement dédiés. Qu'importe ce qui vous motive à venir, la priorité reste la convivialité.

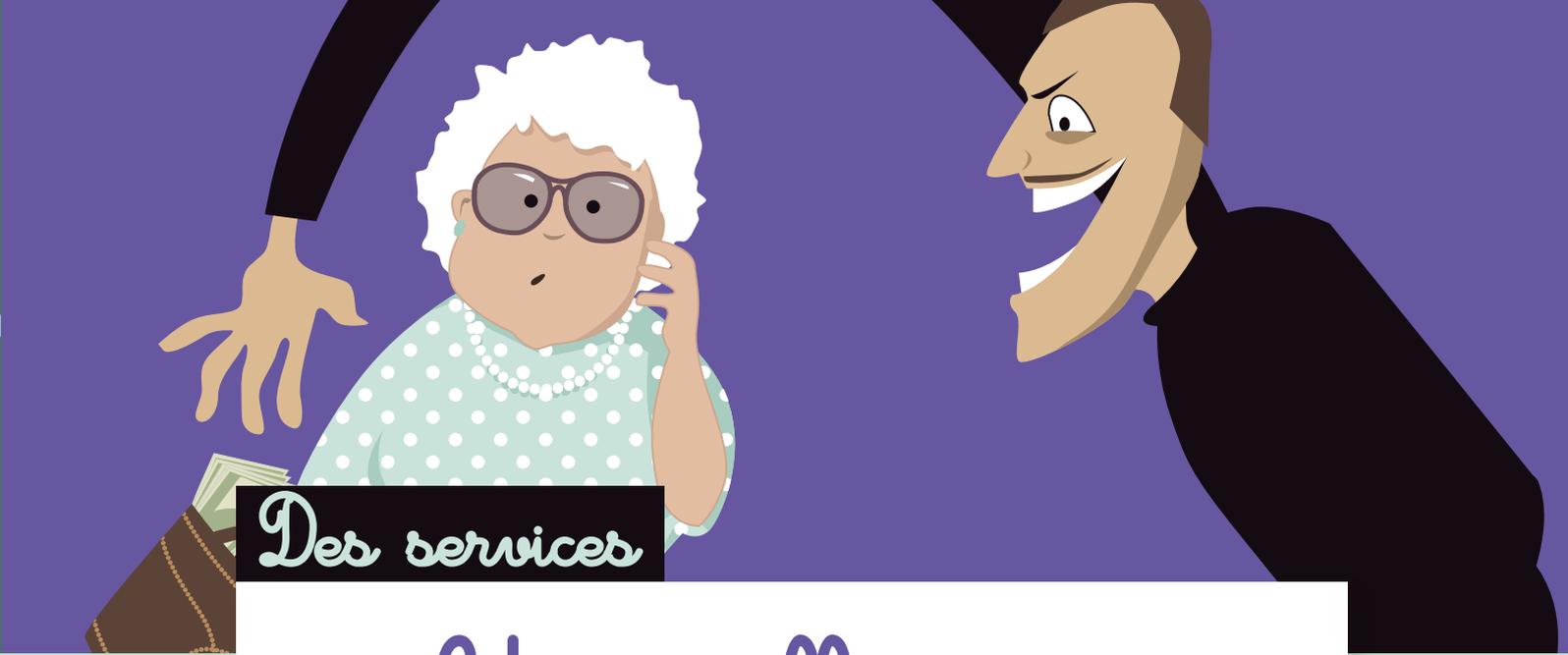
Quand ?

Les après-midi dédiées aux jeux sont en place depuis 2016 :

- **Saint-Martin** : mardi de 14h à 17h
Mairie annexe Saint-Martin 132 rue de Ham
- **Centre-Ville - Remicourt** : mercredi de 14h à 17h
Espace citoyen 27 rue Victor Basch
- **Saint-Jean** : jeudi de 14h à 17h
Salle Paringault 18 rue du Président J.F. Kennedy
- **Faubourg d'Isle - Neuville** : vendredi de 14h à 17h
Mairie annexe 72 rue Cronstadt

Renseignements

Vous pouvez contacter le service démocratie de proximité et l'Espace citoyen : Tél. **03 23 64 95 47**



Des services

Une ville sûre

Retirer de l'argent au distributeur
en toute sécurité

Qu'est-ce que c'est ?

Pour les séniors, retirer de l'argent au distributeur peut être source d'inquiétude. C'est pourquoi **la Ville leur permet d'être accompagnés par la police municipale et un agent du CCAS en toute sécurité.**

La manière de procéder est simple, la police municipale vient chercher la personne à son domicile. Elle l'emmène effectuer son retrait de manière sécurisée puis la raccompagne chez elle.

Quand ?

Il suffit de prendre RDV auprès de la police municipale (24h au maximum auparavant). Tél. **03 23 62 42 42**

Renseignements

Vous pouvez contacter le service démocratie de proximité et l'Espace citoyen : Tél. **03 23 64 95 47**



De l'entraide

Des jardins partagés

Le 'bien vieillir' ça se cultive

Qu'est-ce que c'est ?

Pour être heureux il faut cultiver son jardin. Aussitôt dit aussitôt fait, **la Ville organise des jardins partagés au sein des maisons de retraite médicalisées (EHPAD), afin de favoriser leur ouverture au sein du quartier où ils sont implantés.**

Si ces jardins partagés améliorent le lien social, ils permettent également de lutter contre la dénutrition, puisque la récolte sert à la confection de soupes nutritives qui sont distribuées par la suite.

Quand ?

Dès le mois d'avril 2018.

Renseignements

Vous pouvez contacter le service démocratie de proximité et l'Espace citoyen : Tél. **03 23 64 95 47**



De l'entraide

Co-voiturage culturel

La culture est avant tout un partage

Qu'est-ce que c'est ?

Bien souvent ce n'est pas l'envie ou les idées de sorties qui manquent, mais juste un moyen de se déplacer. **Pour pallier à ce problème et à l'initiative du conseil des seniors, un co-voiturage culturel et solidaire a été mis en place.** Les seniors qui n'ont pas de moyen de locomotion peuvent demander à profiter d'un co-voiturage afin de pouvoir continuer à se rendre au spectacle. Les chauffeurs sont des volontaires inscrits à la saison culturelle.

Quand ?

Depuis le mois de février 2017. À chaque spectacle proposé par la saison culturelle de la Ville.

Renseignements

Vous pouvez contacter **la billetterie Saint-Jacques : 14, rue de la Sellerie • Tél. 03 23 62 36 77.**

Vous souhaitez devenir « co-voitureur » ? Adressez-vous également à la billetterie.



De l'entraide

De l'aide et du cœur

La solidarité intergénérationnelle est une réalité

Qu'est-ce que c'est ?

Prendre le bus n'est pas toujours de tout repos : trouver une place, porter son sac de courses... C'est pourquoi la Ville propose un service civique « De l'aide et du cœur ». 4 jeunes services civiques sont présents sur les lignes de bus Pastel qui desservent les marchés de Saint-Quentin. **Les séniors, ainsi que toutes les personnes qui peuvent éprouver des difficultés à se déplacer, peuvent compter sur ces jeunes engagés, pour prendre le bus en toute sécurité :**

- **Monter et descendre du bus**
- **Trouver une place assise**
- **Porter votre sac de courses**
- **Tout simplement donner un renseignement**

Quand ?

Depuis le mois de février 2018, **les jours de marché :**

- En centre-ville : les mercredis et samedis de 7h30 à 12h30
- Au quartier Europe : les vendredis de 8h à 12h30

Renseignements

Vous pouvez contacter le service démocratie de proximité et l'Espace citoyen au **03 23 64 95 47**.



De l'entraide

Un toit à partager

Seniors et jeunes sous le même toit

Qu'est-ce que c'est ?

Certains jeunes ont juste besoin d'un toit et certains seniors ont juste besoin d'un «toi», d'une compagnie.

La Ville et le CCAS, en partenariat avec l'association générations et cultures, souhaitent faciliter la mise en relation de jeunes de - de 30 ans à la recherche d'un logement et de seniors de + de 60 ans souhaitant partager leur habitation.

L'étudiant ou le jeune travailleur logé bénéficie d'une chambre pour un loyer modique (200€/mois charges comprises) et de petits services au quotidien rendus au senior logeur.

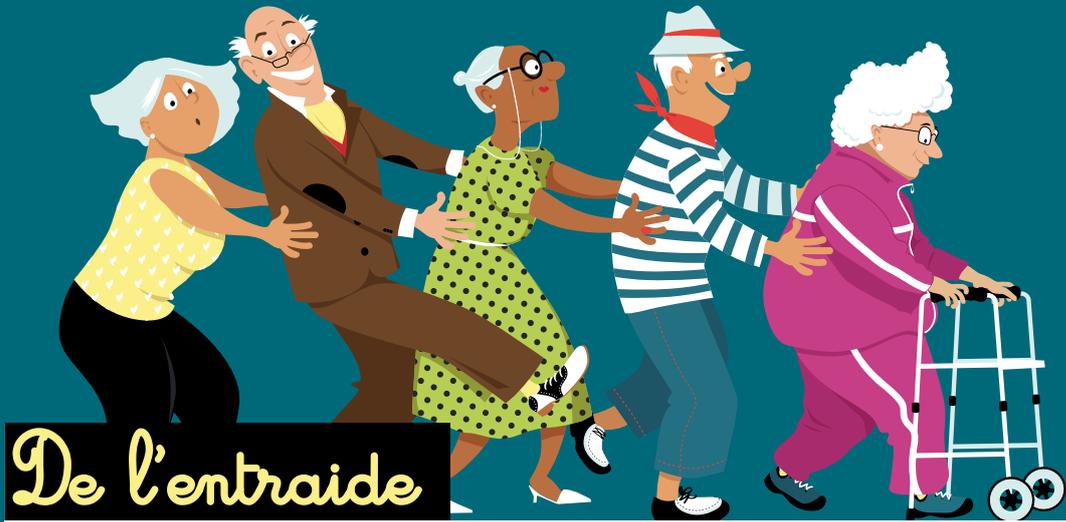
Chacun y trouve son compte en toute confiance et sécurité avec le dispositif « Un toit à partager » qui accompagne le senior et son locataire tout au long de leur cohabitation.

Quand ?

Dès maintenant.

Renseignements

Au centre communal d'action sociale, demander la coordinatrice logement au **03 23 08 81 81**



De l'entraide

Viens je t'emmène

La phrase résonne comme une promesse,
celle de passer un agréable moment,
en bonne compagnie

Qu'est-ce que c'est ?

En novembre dernier, le temps d'une semaine, la Ville a organisé « Viens je t'emmène », qui **a permis à 600 personnes isolées, d'aller au musée, de partager un repas, d'assister à un spectacle...**

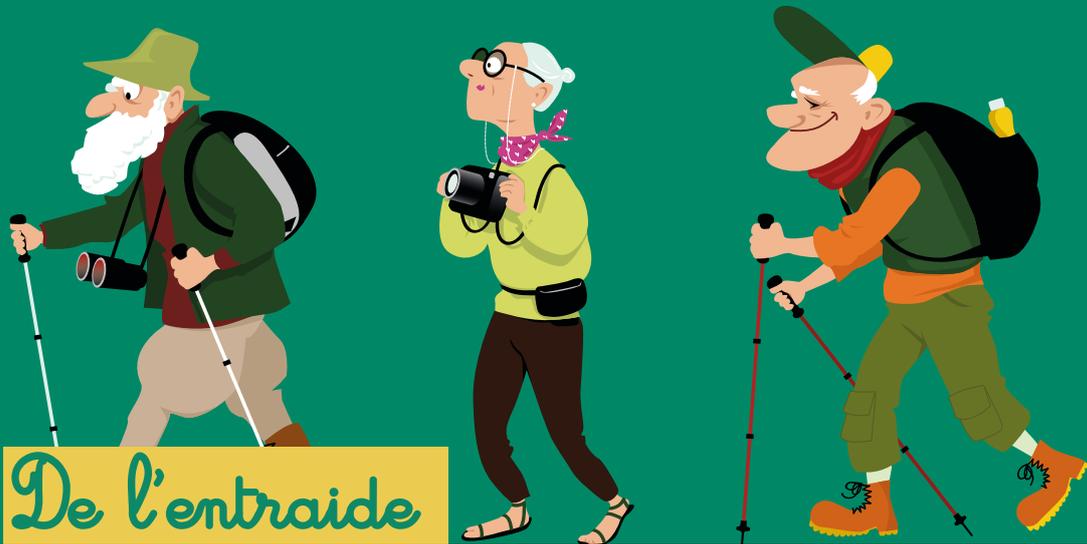
Cette opération a rencontré un formidable succès. « Viens je t'emmène », un événement devenu incontournable et reconduit pour 2018.

Quand ?

Durant le mois de novembre 2018. Plus d'informations à venir.

Renseignements

Vous pouvez contacter le service démocratie de proximité et l'Espace citoyen : Tél. **03 23 64 95 47**



De l'entraide

Les marches de proximité

Les séniors et les jeunes saint-quentinois redécouvrent leur ville ensemble

Qu'est-ce que c'est ?

Vous cherchez de la compagnie pour aller vous balader ?

Les marches de proximité sont faites pour vous.

N'hésitez pas à venir profiter d'une promenade en compagnie de volontaires en service civique. **Dans chacun des quartiers de la ville de Saint-Quentin, un panneau indique le point de rendez-vous.**

Quand ?

Les marches de proximité existent depuis décembre 2017 :

- **Saint-Jean** : mardi à 9h30, devant l'église St Jean - rue J.F Kennedy
- **Europe** : mercredi à 9h30, devant la résidence la Fleurande - rue H. Barbusse
- **Neuville** : jeudi à 9h30, devant la pharmacie - avenue Pierre Choquart
- **Faubourg d'Isle** : vendredi à 9h30, devant le Crédit agricole - place Stalingrad
- **Remicourt** : mardi à 9h30, devant le béguinage Bellevue - rue de Bellevue
- **Centre-ville** : mercredi à 9h30, square Churchill Basilique - rue du gouvernement
- **Vermand** : jeudi à 9h30, devant l'espace « David et Maigret » - rue de Fayet
- **Saint-Martin** : vendredi à 9h30, rue de Paris, face au foyer de l'APF

Renseignements

Vous pouvez contacter le service démocratie de proximité et l'Espace citoyen : Tél. **03 23 64 95 47**



Des services

Installation d'équipements et jeux aux Champs-Élysées

Bien vieillir ensemble

Qu'est-ce que c'est ?

Il n'est pas rare de voir les grands-parents accompagner leurs petits-enfants à l'aire de jeux. Pendant que les plus petits s'amuse, les plus grands peuvent parfois trouver le temps long. C'est pourquoi, à la demande des seniors, au mois d'avril, **une consultation leur permettra de choisir le lieu et le type d'activités à installer aux Champs-Élysées** : table d'échec, jeu de dames...

Quand ?

La consultation aura lieu au mois d'avril 2018 et l'installation des équipements au mois de juin 2018.

Renseignements

Vous pouvez contacter le service démocratie de proximité et l'Espace citoyen : Tél. **03 23 64 95 47**



Une ville pour tous

Mieux vivre les déplacements

En parallèle de ses actions en faveur des séniors, la Ville poursuit l'investissement en faveur de **l'accessibilité des personnes à mobilité réduite** : 450 000 € en 2018, pour la mise en accessibilité des bâtiments.

Un recensement pour protéger les personnes vulnérables

Une ville bienveillante

Qu'est-ce que c'est ?

L'isolement est à la fois une souffrance et un risque. Le risque de ne pas pouvoir faire face à un événement exceptionnel (canicule, grand froid, urgence...).

C'est pourquoi, depuis 2004, chaque commune doit tenir un registre confidentiel des personnes vulnérables.

En cas de déclenchement de tout plan d'urgence, le CCAS pourra s'assurer qu'elles se portent bien et qu'elles sont prises en charge.

À qui s'adresse ce fichier ?

- Aux personnes âgées de plus de 60 ans, reconnues inaptes au travail ou / et menacées dans leur autonomie, leur dignité et leur intégrité physique ou psychologique.
- Aux personnes adultes handicapées.

Comment s'inscrire ?

L'inscription est gratuite et facultative.

- Par simple déclaration en se présentant au CCAS.
- En appelant au 03 23 08 81 81, du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h ou de 13h30 à 17h.

Qui peut inscrire une personne isolée et vulnérable ?

La personne isolée elle-même, mais aussi son représentant légal ou un proche (parent, ami, médecin, travailleur social, aidant à domicile...).

Contacts

Démocratie de proximité

L'espace Citoyen : 03 23 64 95 47
27 rue Victor Basch, 02100 Saint-Quentin

Centre Communal d'Action Sociale

03 23 08 81 81
60 rue de Guise, BP 345, 02107 Saint-Quentin Cedex

Police municipale

03 23 62 42 42

Adjo Mairie

03 23 05 11 11



SUR MA TÉLÉ, RETROUVEZ L'ÉMISSION TEMPO DÉDIÉE AUX SÉNIORS !

Tous les :

- Mardis à 11h • Mercredis à 14h30
- Jeudis à 14h30 • Vendredis à 11h

SANTÉ, CULTURE, LOISIRS,
LIEN SOCIAL, SÉCURITÉ,
AUCUN SUJET N'EST MIS DE CÔTÉ !



SAINT
QUENTIN



SAINT
QUENTIN
CCAS



L'espace
CITOYEN



CONSEIL
DES SENIORS

