

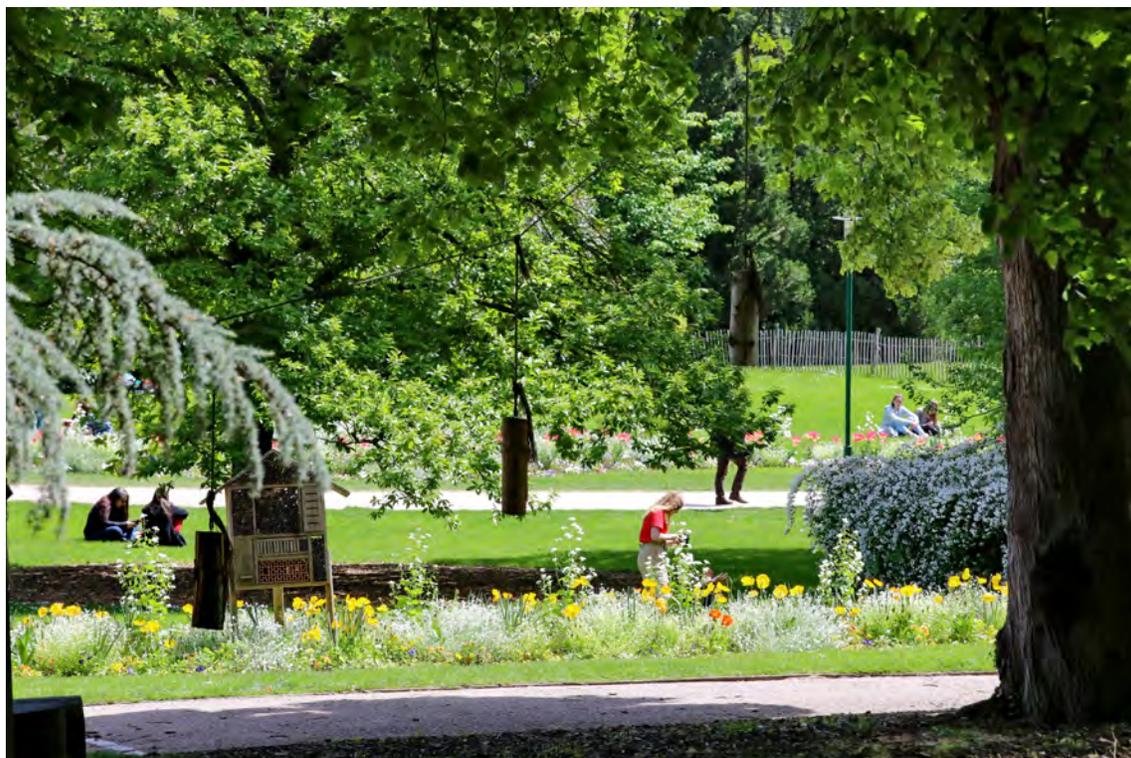
Nancy, L'INCLUSIVE

Santé - Seniors - Handicap

Nouvelle newsletter !

Les missions santé, seniors, diversité - handicap s'unissent pour créer une newsletter commune avec l'ambition de vous proposer des informations, des actualités, des conseils, des contacts et tout ce qui pourrait être utile pour vivre encore mieux à Nancy !

► Actu Santé



Le printemps arrive le soleil aussi ! S'exposer quelques minutes au soleil améliore l'humeur

Le soleil : 1^{re} source de vitamine D pour votre corps

Côté **bienfaits**, c'est le soleil qui vous apporte la vitamine D dont vous avez besoin: le rayonnement solaire stimule votre système immunitaire, renforce la solidité de vos os en fixant le calcium absorbé, et participe à la bonne *santé* de vos ongles, de vos cheveux et de votre peau. On trouve aussi cette vitamine dans certains aliments. Elle est si essentielle que les professionnels recommandent une exposition au soleil quotidienne de 10 à 20 minutes en respectant les précautions habituelles.

La lumière naturelle est excellente pour votre moral

Il fait beau ? Sortez et prenez l'air dès que vous le pouvez ! C'est scientifiquement prouvé : la lumière de cet astre, reçue par les yeux, aide à lutter contre la morosité saisonnière. Elle permet à votre organisme de produire de la mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil et influe sur le moral. Profitez-en pour voir vos amis, vous promener en pleine nature ou faire du sport.



Prévenir c'est guérir : dépistage organisé du Cancer Colorectal :

Le cancer colorectal peut-être découvert à un stade précoce grâce à un dépistage de sang occulte dans les selles.

Pour qui ? Pour toute personne âgée entre 50 et 74 ans,

C'est quoi ? Le dépistage du cancer colorectal consiste à détecter une lésion précancéreuse ou un cancer au stade le plus précoce possible avant l'arrivée des premiers signes cliniques.

Un dépistage tous les deux ans permet de réduire de 30% la mortalité.
Dépisté à un stade précoce, la survie à 5 ans dépasse 90%.

L'objectif ultime du dépistage est une réduction de la mortalité par cancer

Liens utiles

- Vidéo : [Cancer colorectal : pourquoi se faire dépister ?](#)
- Vidéo : [Dépistage du cancer colorectal : mode d'emploi du test \(VOSTFR\)](#)

Village prévention cancer

Le 17 avril de 9h à 18h

Lieu : Parc de la Pépinière

Grande journée afin d'informer la population, d'accueillir ses interrogations et lui permettre de mieux décider de ses propres priorités d'action ainsi que ses propres choix en santé.

Prochainement toutes les informations sur nancy.fr

▶▶ Actu Handicap



Assist'enGare : Nouveau service destiné aux personnes à mobilité réduite qui souhaitent réserver une assistance en gare.

Le 10 janvier 2024, SNCF Gares & Connexions a ouvert son service de réservation unique pour l'assistance des personnes en situation de handicap et à mobilité réduite.

- **Un guichet unique**
- **Pour l'achat du billet, rien ne change**

En cas de difficultés concernant l'assistance, contacter la Ligne d'urgence accessibilité 24h/24, 7j/7, au 09 72 72 00 65.

Site d'Assist enGare
Mode d'emploi

Top départ Assist'enGare,
la nouvelle assistance handicap

► Actu Seniors



Photo Résidence autonomie Moulleron

Bornes to be online !

Accéder à Internet sur un grand écran tactile à deux pas de chez vous, et pourquoi pas avec de l'aide ? C'est ce que proposent les **cinq résidences autonomie** : équipées de bornes interactives et d'une imprimante, elles vous permettent de faire ses démarches administratives, consulter les horaires de train, l'agenda des sorties culturelles... tout cela avec le renfort d'un jeune volontaire en service civique.



Carte Nancy Seniors

Vous habitez Nancy et vous avez 65 ans et plus ?

Découvrez les avantages de la Carte Nancy Seniors. Convenez d'un rendez-vous au plus près de chez vous, au CCAS, dans une des 5 Résidences Autonomie, et même dans votre mairie de quartier.

Renseignements & conditions d'obtention de la carte



Pass Bus "Mélodie" & "Symphonie"

Le CCAS de Nancy et les mairies de quartier distribuent **sur rendez-vous des PASS BUS aux seniors de NANCY à partir de 65 ans.**

(Sous conditions de ressources)

Renseignements et prise de rendez-vous au 03 83 39 03 48.



Dispositif Téléphon'âge

Téléphon'âge propose aux Nancéiens de plus de 60 ans des rendez-vous téléphoniques pour parler et échanger avec des bénévoles sympathiques.

Pour en savoir plus, la pilote et ses bénévoles vous invitent à les contacter au 03 83 39 03 49.

Inscription en ligne

A noter dans votre répertoire : les contacts Seniors du CCAS de la Ville de Nancy

ACCUEIL : 03 83 39 03 48

PASS BUS, Carte Nancy Seniors, Equipe Pluridisciplinaire

SERVICES PROPOSÉS À DOMICILE

Livraison de repas : 03 83 39 03 50

Petit bricolage : 03 83 39 03 55

Téléassistance : 03 83 39 03 66

RÉSIDENCES AUTONOMIE

Résidence Boudonville - 1 rue St Bodon : 03 83 96 40 24

Résidence Chevardé - 38 rue de Dieuze : 03 83 37 36 38

Résidence Donop - 27 rue Colonel Grandval : 03 83 41 45 12

Résidence Mouilleron - 137 rue G. Mouilleron : 03 83 41 35 34

Résidence Pichon : 26 rue de l'Abbé Grégoire : 03 83 37 00 96

L'agenda de toutes les manifestations sur nancy.fr

Nancy,