

La saison des seniors



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

septembre 2022 - août 2023



Chère Madame, Cher Monsieur,

Pour cette nouvelle saison, votre CCAS vous a préparé un programme au plus près de vos attentes, dans lequel vous trouverez de quoi vous satisfaire et vous combler.

Vous avez bien sûr rendez-vous avec votre goûter-loto dès l'automne, le beau marché de Noël de Rouen et le repas de fin d'année à la Bergerie, votre goûter de printemps, une sortie à la mer à Trouville cet été...

Les sorties sont variées et auront pour certaines de quoi vous surprendre : une journée de Mémoire à Evreux, une enquête criminelle à Saint-Germain, un vol au-dessus de la vallée de la Seine, le Salon de l'agriculture, cuisine et saveurs au menu à Epaignes, une promenade en bateaux-mouches, la visite du château de Pierrefonds et une sortie surprise !

Pour le séjour, à vous de choisir ! Deux propositions vous sont faites, d'une durée différente. La gym et le ciné, ça continue aussi...

Nous espérons, après ces longs épisodes épidémiques, pouvoir reprendre rapidement les travaux du Conseil des Seniors, l'occasion pour vous d'apporter de nouvelles idées d'activités mais aussi de participer pleinement à la vie de la cité.

N'oubliez pas que les agents du CCAS sont aussi à votre disposition pour vous aider au quotidien dans vos démarches !

Très belle saison à toutes et à tous.



CÉCILE ZAMMIT-POPESCU
Maire
Président du CCAS
Président de la CU GPS&O
Conseiller départemental des Yvelines



JEAN-CLAUDE BROSSARD
Adjoint au Maire délégué aux Seniors

SÉJOUR

ATELIERS

SOLIDARITÉ

SORTIES

ASSOCIATIONS

CITOYENNETÉ

CONVIVALITÉ

Le montant de la participation des seniors aux sorties, activités ou autres est fixé par délibération du conseil d'administration du CCAS dans le trimestre précédent la date annoncée.

Tous les participants aux ateliers, sorties, séjour ou autres sont soumis au règlement intérieur en vigueur. Toute inscription vaut acceptation de ce règlement intérieur (téléchargeable sur le site internet et disponible au CCAS sur simple demande).

Pour toute inscription, merci de vous présenter au CCAS. Aucune réservation téléphonique ne sera prise en compte.

JOURNEE MEMORIELLE

Mercredi 21 septembre 2022

ÉVREUX



Cette journée sera pour vous l'occasion de découvrir le 2^{ème} plus grand cimetière militaire de Normandie ainsi que la Base Aérienne 105 d'Évreux.

départ à 7h45 des commerces de Paradis et arrêt à 8h quai de l'Arquebuse • retour prévu entre 18h et 19h •
inscription auprès du CCAS du 29 août au 6 septembre 2022

MARCHE DE NOËL DE ROUEN

Mardi 13 décembre 2022

ROUEN

Venez découvrir des spécialités locales et du monde autour du traditionnel vin chaud. Partez à la rencontre des 80 exposants sur la place historique de la cathédrale et promenez-vous dans les rues adjacentes.

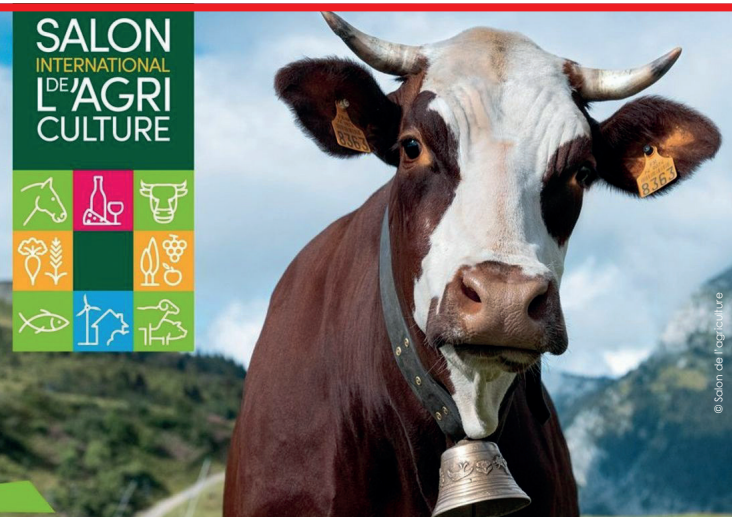


départ à 8h des commerces de Paradis et arrêt à 8h15 quai de l'Arquebuse • retour prévu entre 18h et 19h • inscription auprès du CCAS à partir du 14 novembre 2022

SALON DE L'AGRICULTURE

Mardi 28 février 2023

PARIS



Depuis un demi-siècle, le Salon International de l'Agriculture rassemble chaque année tous les acteurs du monde agricole. Il est l'évènement agricole de référence, non seulement en France mais aussi à l'étranger. Le salon est organisé autour de quatre univers : Élevage et ses Filières, Produits des Régions de France, d'Outre-Mer et du Monde, Cultures et Filières végétales, Jardin et Potager, Services et Métiers de l'Agriculture.

départ à 7h des commerces de Paradis et arrêt à 7h15 quai de l'Arquebuse • retour prévu entre 19h et 20h • inscription auprès du CCAS du 1^{er} au 15 février 2023

SORTIE SUPRISE

Mardi 28 mars 2023



Attisez votre curiosité en contactant le CCAS à partir du 27 février 2023. Accessible à tous, en journée. Les horaires de départ et de retour vous seront communiqués lors de votre inscription.

inscription auprès du CCAS du 27 février au 10 mars 2023

JOURNEE NATURE ET SAVEURS

Mardi 25 avril 2023

ÉPAIGNES

Le matin, apprenez avec le chef Tony à sublimer les produits normands et dégustez vos créations. L'après-midi, vous pourrez découvrir le quotidien d'une ferme pédagogique. Cette journée se clôturera par un goûter à la ferme. Venez tester vos talents culinaires !

départ à 7h15 des commerces de Paradis et arrêt à 7h30
quai de l'Arquebuse • retour prévu entre 19h et 20h •
inscription auprès du CCAS du 3 au 14 avril 2023



BATEAUX PARISIENS

Mardi 23 mai 2023

PARIS



Visiter Paris en bateau mouche permet de changer de point de vue et de découvrir le cœur historique de la capitale autrement.

départ à 10h15 des commerces de Paradis et arrêt à 10h30
quai de l'Arquebuse • retour prévu entre 16h et 16h30 •
restauration sur place • inscription auprès du CCAS du 1^{er} au
20 avril 2023.

CHÂTEAU DE PIERREFONDS

Mardi 13 juin 2023

PIERREFONDS

Cette journée débutera par la visite guidée du château construit au XIV^{ème} siècle. Ce château à l'apparence romanesque fut utilisé à de nombreuses reprises comme décor pour le cinéma. Cette journée se clôturera par une visite du village se trouvant au pied du château.



départ à 7h des commerces de Paradis et arrêt à 7h15 quai de l'Arquebuse • retour prévu entre 19h et 20h • inscription auprès du CCAS du 15 mai au 2 juin 2023

SORTIE A LA MER

Mardi 4 juillet 2023

TROUVILLE-SUR-MER



Surnommée la reine des plages, c'est la plus ancienne station balnéaire de Normandie. Vous y trouverez la belle promenade des Planches le long de laquelle vous pourrez admirer les villas construites à la Belle Époque.

départ à 7h15 des commerces de Paradis et arrêt à 7h30
quai de l'Arquebuse • retour prévu entre 19h et 20h •
inscription auprès du CCAS du 5 au 16 juin 2023

À VOUS DE CHOISIR...

Un sondage sera mené afin de déterminer votre futur séjour. Vous serez consulté(e) pour fixer le type de séjour et la destination que vous préférez selon les différentes options qui seront proposées.

semaine du 5 au 9 juin ou semaine du 19 au 23 juin 2023



Séjour Châteaux de la Loire • juin 2022



DOMAINE DU TRIANON
17 mai 2022



ZOO DE THOIRY
7 AVRIL 2022



MURDER PARTY

Lundi 3 octobre 2022

SAINT-GERMAIN-EN-LAYE



Entrez dans la peau d'un enquêteur afin de résoudre le crime commis au sein de la "Villa Eugénie Désoyer". Laissez-vous guider par les comédiens d'Artistes et Compagnie lors de cet après-midi palpitant et riche en rebondissements.

départ à 12h30 des commerces de Paradis et arrêt à 12h45
quai de l'Arquebuse • retour prévu entre 18h et 19h •
inscription auprès du CCAS du 29 août au 7 septembre 2022

GOÛTER LOTO

Mercredi 5 octobre 2022 • de 14h à 17h

BERGERIE – FERME DU PARADIS

Moment de détente, de partage et de convivialité avec l'équipe du CCAS et l'association Détente Loisirs Seniors.

dates d'inscription auprès du CCAS à partir du 29 août au 23 septembre 2022 • gratuit



VOL DE DÉCOUVERTE

Vendredi 7 octobre 2022

AERODRÔME ROGER JANIN – LES MUREAUX

Expérience unique à ne pas manquer ! Vous pourrez découvrir ou redécouvrir le plaisir de voler et observer, vus du ciel, les paysages de la vallée de la Seine qui vous entourent (l'évènement est susceptible d'être annulé au regard des conditions climatiques).



FORMATION TABLETTE NUMERIQUE

Tous les lundis et jeudis de 9h30 à 12h et/ou de 13h30 à 16h du lundi 17 octobre au jeudi 17 novembre 2022
HÔTEL DE VILLE



Ce sont 10 séances sur 5 semaines, d'une durée de 2h30 par séance, qui ont pour objectif de favoriser la manipulation pratique de la tablette et permettre la navigation sur internet, l'usage des mails, des photos ainsi que de nombreux services en ligne.

inscription et informations auprès du CCAS au 01 30 90 41 20 •
gratuit • sur inscription (financement par le PRIF – Prévention
Retraite Ile-de-France)

COURS DE GYM DOUCE

De septembre 2022 à juin 2023, une heure
hebdomadaire (*hors périodes de vacances scolaires*)
GYMNASSE DES ANNONCIADES

Il ne s'agit pas de séances de gymnastique, mais d'une
action de prévention visant une meilleure autonomie
et motricité.

inscriptions au CCAS à partir du 29 août 2022 • inscription
possible en cours d'année • atelier animé par les éducateurs
sportifs de la ville

ARCHIVES MEULANAISES

Le jeudi 13 octobre à 20h30 et les jeudis 10 novembre, 1^{er} décembre, 2 février, 9 mars, 6 avril, 11 mai et 1^{er} juin à 14h30

HÔTEL DE VILLE - SALLE DU CONSEIL

Retrouvez dans la saison culturelle le cycle de conférences sur l'histoire de Meulan, à partir des archives de la Ville.

entrée libre • durée 1h30 • réservation au 01 30 90 41 41 ou culture@ville-meulan.fr



REPAS DE FIN D'ANNÉE (OU COLIS DE NOËL)

Dimanches 4 et 18 décembre 2022

BERGERIE - FERME DU PARADIS

Le traditionnel repas des seniors aura lieu en décembre. Les personnes ne pouvant pas se déplacer recevront un colis. Le repas dansant sera animé par l'orchestre de Manuela Chevalier.

gratuit • sur inscription (un coupon réponse vous sera distribué, il sera à retourner obligatoirement)



ON VOUS EMMÈNE AU CINÉMA

Une fois par mois à 14h

CINÉMA FRÉDÉRIC DARD - LES MUREAUX

Chaque projection est suivie d'un débat où chacun peut s'exprimer sur la (re)découverte des œuvres cinématographiques.

participation 3,50€ • transport assuré par le bus de la Ville •
inscription et informations (date de projection et film)
disponible au début de chaque mois auprès du CCAS
au 01 30 90 41 20

GOÛTER SPECTACLE DU PRINTEMPS

Mardi 4 avril 2023 à 14h

BERGERIE - FERME DU PARADIS

Evénement devenu incontournable ! Quelques gourmandises et boissons chaudes seront servies durant le spectacle.

5€ par personne • inscription du 1^{er} au 31 mars 2023



GUINGUETTE O'KIOSQUE

Dimanches 14 mai & 11 juin 2023 de 16h à 18h

SQUARE BEZARD

Venez profiter et guincher sur les bords de Seine au son des guinguettes d'autrefois.

gratuit

Certaines de ces prestations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap, pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter le CCAS.

PLAN GRAND FROID ET PLAN CANICULE

Les personnes âgées et les personnes handicapées vivant à domicile peuvent, si elles le souhaitent, s'inscrire sur un registre nominatif auprès du CCAS. Cette inscription permet l'intervention ciblée des services sanitaires et sociaux en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgence.

Du 1^{er} novembre 2022 au 31 mars 2023
et du 1^{er} juin au 31 août 2023

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Cinq jours par semaine (le vendredi incluant le portage de repas du week-end), un agent sillonne la commune pour livrer les repas. Les bénéficiaires peuvent choisir leur menu à partir des différentes options qui leur sont proposées chaque semaine. Possibilité de commander des menus spéciaux en cas de régime : diabétique ou sans sel.

Toute l'année

PORTAGE DE LIVRES A DOMICILE

Vous ne pouvez pas vous déplacer du fait d'un handicap ou d'un problème de mobilité ? La Bibliothèque Multimédi@ vient à vous !

Tous les 1^{ers} mardis de chaque mois

CARTE AMETHYSTE

Financé et attribué par le Conseil départemental des Yvelines pour faciliter la mobilité des personnes âgées dans les transports en commun, le titre Améthyste est à demander au Centre Communal d'Action Sociale qui vérifie la recevabilité de la demande en fonction des critères d'attribution puis transmet celle-ci, accompagnée de pièces justificatives, au Département.

TRANSPORT SOCIAL

Dans le cadre d'un partenariat entre le CCAS de Meulan-en-Yvelines et l'unité locale de la Croix-Rouge française, cette activité a pour objectif d'entretenir le lien social, de faciliter les démarches de la vie courante ou encore de favoriser le maintien à domicile. Cela se concrétise par des visites régulières au domicile des personnes âgées isolées, pour leur consacrer un temps d'écoute et d'échanges, et un service de transport à la demande (collectif ou individuel) de personnes dont la mobilité est réduite (sous conditions) pour faire ses courses, se rendre chez le médecin, en simple promenade ou au cimetière. Ce service n'est pas adapté aux personnes en fauteuil roulant, en déambulateur, nécessitant une aide particulière pour se déplacer ou présentant des troubles cognitifs. Le service est assuré par des bénévoles de la Croix-Rouge grâce à un véhicule offert par la Fondation PSA. Les inscriptions se font exclusivement auprès du CCAS.

TÉLÉASSISTANCE

La téléassistance est un système destiné à faciliter le maintien à domicile des personnes âgées et/ou handicapées. Son fonctionnement est simple, en cas de problème (chute, malaise, ...), la personne âgée déclenche un appel vers une centrale d'écoute en appuyant sur la télécommande (médaille, bracelet), qu'elle peut porter en permanence sur elle. Une fois le signal reçu, le centre d'écoute contacte la personne dépositaire des clés du domicile.

En cas d'urgence ou de non-réponse de sa part (dû à un malaise par exemple), le centre d'écoute déclenche l'intervention de secours approprié. La demande d'abonnement se fait auprès du Centre Communal d'Action Sociale. Une fois le dossier complété, il est transmis au prestataire gestionnaire du dispositif.

NAVETTE MUNICIPALE

Cette navette est à destination des seniors âgés de 70 ans et plus, elle est gratuite. Elle permet de se rendre au marché, dans les commerces et à la bibliothèque du Domaine Berson. Pour obtenir la carte, vous pouvez vous présenter au CCAS munis d'une photo d'identité, carte d'identité et justificatif de domicile de moins de 3 mois.

Tous les vendredis matin

ENSEMBLE 2 GÉNÉRATIONS

Trouver un logement lorsqu'on est étudiant tient du parcours du combattant. Parallèlement, les seniors qui possèdent un logement devenu trop grand, avec le départ des enfants, vivent parfois dans une solitude à laquelle peut s'ajouter un sentiment d'insécurité. La commune de Meulan-en-Yvelines mène donc une réflexion active sur ce sujet de la cohabitation intergénérationnelle grâce à l'association "Ensemble 2 Générations" et souhaite retisser le lien en favorisant le dialogue et la solidarité entre ces deux générations. Si vous êtes retraités et que vous êtes intéressés par le projet, vous pouvez vous rapprocher du CCAS.

YES +

Ce dispositif du Département des Yvelines propose aux lycéens, demandeurs d'emploi, bénéficiaires du RSA, auxiliaires de vie et bien sûr étudiants, des interventions auprès des seniors : visites de convivialité, activités ludiques et numériques, échanges téléphoniques et quand cela est possible, promenades, sorties et participation à des activités collectives. La prestation est gratuite (soutien financier par le Département des Yvelines).

Pour s'inscrire ou inscrire l'un de vos proches au dispositif, rendez-vous sur www.yvelines.fr/yesplus-inscriptions-seniors, 0805383949 (appel gratuit), yesplus@yvelines.fr

CONSEIL DES SENIORS

Créé en 2018, cette instance de réflexion et de concertation regroupe les anciens Meulanais qui souhaitent s'impliquer dans la vie de leur commune. Dépourvu de toute orientation politique, religieuse ou syndicale, ce Conseil se veut représentatif de tous les quartiers de la ville. Ainsi, les membres peuvent émettre des avis et faire des propositions d'actions dans le sens de l'intérêt général de la commune et de ses habitants

Pour y participer, vous devez avoir plus de 70 ans et adresser votre candidature à l'attention de Madame le Maire en indiquant vos coordonnées et en précisant vos motivations.

ASSOCIATIONS

DÉTENTE LOISIRS SENIORS

De nombreuses associations meulanaises proposent des activités accessibles aux seniors. Une association vous est toutefois dédiée : Détente Loisirs Seniors qui vous propose des travaux manuels, des jeux de société et le partage de moments de convivialité autour d'un goûter les lundis (salle Valéry du centre-ville) ou vendredis (Maison des Associations du Paradis).

Renseignements au 06 31 19 17 64 (présidente).

Pour toute inscription,
merci de vous présenter au CCAS.

Nous vous rappelons qu'aucune réservation téléphonique pour vous ou une tierce personne ne sera prise en compte.



CCAS
Meulan-en-Yvelines

10 place Brigitte Gros
78250 Meulan-en-Yvelines

tél. : 01 30 90 41 20
mail : ccas@ville-meulan.fr

www.ville-meulan.fr