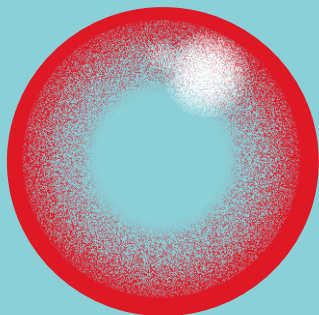
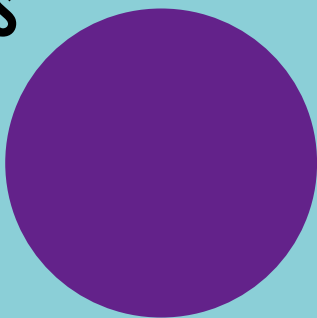


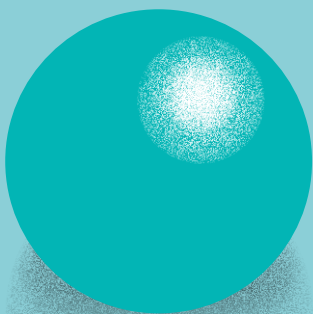
Saison

DES SENIORS



SEPTEMBRE 2023 À AOÛT 2024

PROGRAMME
DES ACTIVITÉS



Chère Madame, Cher Monsieur,

Vous avez entre les mains la nouvelle édition de «la Saison des séniors» qui témoigne de notre engagement auprès de vous.

Elle est riche d'ateliers et de découvertes qui répondent à vos besoins. Lutter contre l'isolement, créer du lien social, améliorer le quotidien, offrir des loisirs sont autant d'actions mises en œuvre pour répondre aux défis du "bien-vieillir".

Préparez-vous à plonger au cœur du bien-être et de la culture! Ce programme favorise les rencontres, les moments de partage, l'ouverture à de nouvelles personnes et la découverte d'activités inédites, le tout dans une atmosphère chaleureuse.

Cet agenda est le reflet de projets toujours plus dynamiques et novateurs, conçus pour favoriser les connexions, encourager le "faire ensemble" et vous permettre de vivre pleinement à Meulan-en-Yvelines.

Avec les services du CCAS, nous sommes prêts à vous accompagner au quotidien, en veillant à être au plus près des attentes de chacun.

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

INTRO :

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 de la Ville [www.ville-meulan.fr] et disponible au CCAS sur simple demande).

La pré-inscription aux ateliers, sorties ou autres s'effectue auprès du CCAS, soit par téléphone soit directement sur place et vous engage sur le paiement. Un nombre minimum de participants sera requis afin de pouvoir maintenir les activités prévues dans la programmation.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS :

- Sortie
- Atelier/Formation
- Cours
- Séjour
- Conférence
- Repas/Goûter

-
- Septembre:** ● Formation tablette numérique p.12
● Cours de Gym douce p.12
● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
- Octobre:** ● Atelier Brain Up p.4
● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
● Goûter loto intergénérationnel p.4
● Atelier « Bien chez soi » p.5
● Musée Archéologique de Saint-Germain-en-Laye p.5
● Formation tablette numérique p.12
- Novembre:** ● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
- Décembre:** ● Repas de fin d'année p.14
● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
● Marché de Noël et Cathédrale de Chartres p.6
- Janvier:** ● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
- Février:** ● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
● Bowling intergénérationnel p.7
- Mars:** ● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
● Goûter du printemps p.15
- Avril:** ● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
● Sortie surprise p.8
- Avril / Mai:** ● Séjour en Alsace p.11
- Mai:** ● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
- Juin:** ● Sortie au cinéma « Frédéric Dard » p.14
● Musée des Impressionnistes p.9
- Juillet:** ● Sortie à la Mer p.10
- Octobre**
à juin: ● Retrouvez le cycle de conférences
Bain de mémoire ! p.13

Lundi 2 octobre 2023

● Atelier Brain Up

Salle des Granges - Ferme du Paradis

Programme de sensibilisation aux enjeux de l'alimentation et risques associés à la dénutrition. Cet atelier se compose de 3 séances qui auront lieu les lundis 2, 9 et 16 octobre 2023.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 5 au 22 septembre 2023.



Mercredi 4 octobre 2023

● Goûter loto intergénérationnel

Bergerie - Ferme du Paradis

Vous êtes invités à venir partager un moment de détente et de convivialité avec l'équipe du CCAS et l'association Détente Loisirs Seniors, ainsi que l'Espace jeunes.

14h - 17h

GRATUIT.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 1^{er} au 22 septembre 2023.

Jeudi 5 octobre 2023

● Atelier « Bien chez soi »

Salle Rouge - Domaine Berson

Cet atelier animé par un ergothérapeute vous permettra d'avoir des conseils et échanges autour de l'aménagement du domicile, des aides techniques possibles. Il se compose d'une conférence le jeudi 5 octobre, et de 5 séances qui auront lieu les jeudis 12 et 19 octobre et les jeudis 9, 16 et 23 novembre 2023.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 5 au 22 septembre 2023.

Bon à savoir : Dans le cadre de l'OPAH-RU (secteur centre-ville et île du Fort), les propriétaires occupants peuvent faire la demande d'une subvention pour des aménagements qui variera selon la nature des travaux et de leurs ressources.



Vendredi 6 octobre 2023

● Visite guidée du Musée Archéologique de Saint-Germain-en-Laye

Venez découvrir l'une des plus grandes collections d'art mobilier préhistorique ainsi que l'une des plus incroyables collections archéologiques d'Europe au cœur du Château de Saint-Germain-en-Laye. Ce dernier fut construit par Louis VI Le Gros en 1124 et fut la résidence principale de Louis XIV avant son installation à Versailles, s'en suivra une promenade dans le parc ou en ville à l'issue de la visite.

Départ à 13h15 des commerces de Paradis et arrêt à 13h30 quai de l'Arquebuse.

Retour prévu vers 18h.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 5 au 12 septembre 2023.

SORTIE
Décembre 2023



Date communiquée au moment des inscriptions

Marché de Noël de Chartres et visite de la cathédrale

Vous pourrez découvrir la cathédrale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Elle dispose d'une crypte aux dimensions exceptionnelles et d'un labyrinthe encore parcouru par les pèlerins et les visiteurs. Elle abrite de multiples trésors architecturaux : ses flèches, ses vitraux, ses grands combles...

Départ à 9h des commerces de Paradis et arrêt à 9h15 quai de l'Arquebuse.
Retour prévu entre 18h et 19h. Restauration sur place.
Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 14 au 21 novembre 2023.

SORTIE
Février 2024



Mercredi 7 février 2024

Bowling intergénérationnel

Venez passer un après-midi convivial avec l'Espace jeunes autour d'une partie de Bowling. Quoi de mieux qu'un petit défi pour bien démarrer l'année ?

Départ à 13h15 des commerces de Paradis et arrêt à 13h30 quai de l'Arquebuse.
Retour prévu entre 17h et 18h.
Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 9 au 16 janvier 2024.

SORTIE
Avril 2024



Avril 2024

Sortie surprise

Sortie accessible à tous, en journée. Les horaires de départ et de retour vous seront communiqués lors de votre inscription.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 19 au 26 mars 2024.

SORTIE
Juin 2024



Juin 2024

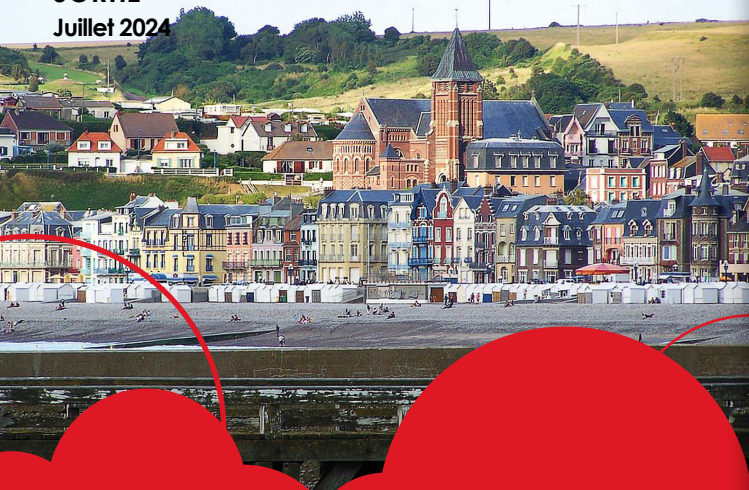
Musée des impressionnistes, maison et jardins de Monet - Giverny

Après une jolie promenade dans l'univers de Monet et une pause déjeuner, venez au musée découvrir les origines et le développement de l'impressionnisme qui a marqué l'histoire de la peinture ainsi que l'influence qu'il a pu avoir sur d'autres courants artistiques.

Les informations vous seront communiquées lors de l'inscription.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 14 au 21 mai 2024.

SORTIE
Juillet 2024



Jeudi 4 Juillet 2024

Sortie à la Mer : Le Tréport

Station balnéaire très prisée de la Belle Époque, vous pourrez y admirer les villas aux façades colorées. Vous pourrez également prendre de la hauteur en empruntant le funiculaire qui passe à travers la falaise afin d'admirer la magnifique vue qui s'offre à vous.

Départ à 7h15 des commerces de Paradis et arrêt à 7h30 quai de l'Arquebuse.

Retour prévu entre 19h et 20h.

**Dates d'inscription auprès du CCAS:
du 4 au 11 juin 2024.**

SEJOUR
Mai 2024



du 13 au 17 mai 2024

Séjour en Alsace

Et oui, l'Alsace ne se résume pas uniquement à ses marchés de Noël ! Ce séjour sera l'occasion de découvrir le patrimoine culturel et artisanal, avec Colmar, ses maisons traditionnelles, ses canaux, son fleurissement.

Vous aurez l'occasion de déambuler dans la cité médiévale de Riquewihr, située au cœur du vignoble alsacien, classée parmi les « Plus Beaux Villages de France ». Ce séjour se clôturera par la visite d'une fromagerie produisant le fameux munster.

**Séjour en pension complète. Transport en bus.
Tarifs communiqués lors de la réunion d'information
le 6 février 2024 à 10h, salle Valéry.**

ATELIER

2 sessions :
septembre à octobre et
octobre à novembre

Formation tablette numérique

Salle communiquée lors de l'inscription

Ce sont 10 séances sur 5 semaines, d'une durée de 2h30, 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.

Tous les lundis et jeudis de 9h30 à 12h et/ou de 13h30 à 16h du lundi 4 septembre au jeudi 5 octobre 2023 ou du lundi 16 octobre au jeudi 16 novembre 2023.

Inscription et informations auprès du CCAS au 01 30 90 41 20
Gratuit – sur inscription
(financement par le PRIF – Prévention Retraite Île-de-France).



COURS

Septembre 2023

Cours de Gym douce

Gymnase des Annonciades

Il ne s'agit pas de séances de gymnastique, mais d'une action de prévention visant une meilleure autonomie et motricité. Atelier animé par les éducateurs sportifs de la Ville.

De septembre 2023 à juin 2024 (hors période de vacances scolaires), 50€ à l'année pour une heure hebdomadaire.
Inscriptions au CCAS à partir du 28 août 2023.
Inscription possible en cours d'année (tarif dégressif).

CONFÉRENCE
Octobre à juin 2024



CONFÉRENCES

Octobre 2023 à juin 2024

Bains de mémoire!

Salle du Conseil municipal - Mairie

Jeu. 5 octobre 14h30

De la Seigneurie de Thun au centre Gilbert Raby

Jeu. 9 novembre 14h30

Le Baron Létang, les Rosières de Meulan

Jeu. 7 décembre 14h30

Tanneries, moulins, auberges & propriétés cléricales en 1770

Jeu. 8 février 14h30

Meulan, la guerre des deux France

Jeu. 7 mars 14h30

Meulan, mai 1940, la débâcle

Jeu. 4 avril 14h30

1944, les derniers mois de guerre

Jeu. 16 mai 14h30

Les commerces et artisans meulanais du XVIII^e au XX^e siècle

Jeu. 6 juin 14h30

1900, les commerces meulanais à travers la carte postale

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

CONVIVIALITÉ

Dimanches 3 et 17 décembre 2023

● Repas de fin d'année (ou colis de Noël, distribution le 5 décembre 2023)

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
(coupon réponse à retourner obligatoirement).

● Sorties au cinéma « Frédéric Dard »

Les Mureaux

Une fois par mois, c'est sortie cinéma ! Chaque projection est suivie d'un débat où chacun peut s'exprimer sur la (re) découverte des œuvres cinématographiques.

Participation : 4€ par personne.
Transport assuré par le bus de la Ville.
Inscription et information (date de projection et film)
disponibles au début de chaque mois auprès du CCAS
au 01 30 90 41 20.

Mardi 26 mars 2024

● Goûter du Printemps

Bergerie - Ferme du Paradis

Événement devenu un rendez-vous attendu de nos seniors, le CCAS propose un après-midi Thé Dansant. Quelques gourmandises et boissons chaudes seront servies durant le spectacle.

Participation : 5€ par personne.
Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 29 janvier 2024 au 23 février 2024.



● Guinguette O'Kiosque

Square Bézard

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

Les dimanches de mai et juin de 16h à 18h.
Retrouvez les dates et informations dans
la saison culturelle 2023 - 2024.
Gratuit.

SOLIDARITÉ

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

Plan grand froid

du 1^{er} novembre 2023 au 31 mars 2024

Plan canicule

du 1^{er} juin au 31 août 2024

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.

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 leurs sont proposées chaque semaine.

Possibilité de commander des menus spéciaux en cas de régimes: diabétique ou sans sel.

Portage de livres à domicile

Vous ne pouvez pas vous déplacer du fait d'un handicap ou d'un problème de mobilité ?

La Bibliothèque Multimédi@ vient à vous !

La tournée s'effectue tous les 1^{ers} jeudis de chaque mois.

A noter : des boîtes à livres sont implantées dans différents quartiers (Centre-ville, Annonciades, Paradis).

Navette municipale

À destination des seniors âgés de 70 ans et plus, elle est gratuite. Elle circule tous les vendredis matins (jour de marché).

Pour obtenir la carte, vous pouvez vous présenter au CCAS avec une photo d'identité, votre carte d'identité et un justificatif de domicile.

Gratuit.

Transport social

Le CCAS de Meulan-en-Yvelines et l'unité locale de la Croix-Rouge française offrent un partenariat visant à entretenir le lien social, à faciliter les démarches de la vie courante et à 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 ou 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.

A noter : Un transport à la demande est aussi mis en place sur le secteur de Meulan-en-Yvelines et des communes environnantes par Île-de-France Mobilités (renseignements au 09 70 80 96 63 du lundi au vendredi de 9h à 18h).

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 (médaillon, 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.

Carte Améthyste

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.

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 souhaite favoriser 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 +

YES+ propose désormais toute l'année aux étudiants de réaliser des visites de convivialité au domicile des seniors isolés et au sein des établissements, des appels de courtoisie ou encore des ateliers collectifs. Pour les seniors, sont au programme des visites de convivialité, des activités ludiques et numériques, des promenades et sorties, participation à des activités collectives, ou encore des échanges téléphoniques. Ce dispositif est gratuit pour les seniors.

Pour vous inscrire ou inscrire un de vos proches au dispositif YES+, rendez-vous sur www.yvelines.fr/yesplus-inscriptions-seniors

Pour plus d'informations : 0805 38 39 49 (appel gratuit) ou 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.

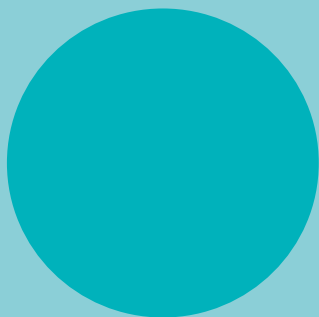
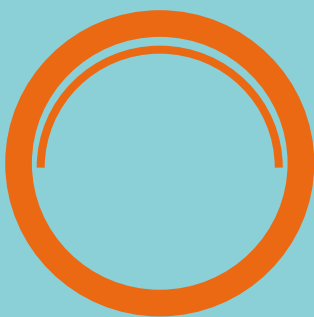
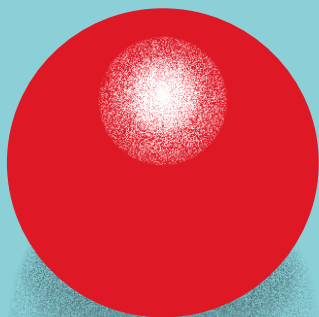
Pour y participer, vous devez avoir plus de 70 ans et adresser votre candidature à l'attention de Madame le Maire en indiquant vos coordonnées et en précisant vos motivations.

ASSOCIATIONS

Détente Loisirs Seniors

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

Renseignements au 06 31 19 17 64 (Présidente).



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