

# LA SAISON DES SENIORS



## PROGRAMME DES ACTIVITÉS

septembre 2017 - août 2018



Chère Madame, Cher Monsieur,

Conformément à ses engagements de campagne, la Municipalité met en place depuis 2014 des actions et des activités loisirs en direction des seniors meulanais, en complément du volet social du service (portage des repas, aide à domicile, téléalarme...). Tout habitant âgé de 70 ans et plus peut en bénéficier. La navette gratuite deux fois par semaine vous permet de vous rendre au marché les lundis et vendredis matins. Les ateliers proposent des animations physiques ou intellectuelles (gym, équilibre, mémoire...). Les sorties se déroulent toute l'année et sont diversifiées. Deux fois par mois, une séance de cinéma alterne avec un goûter culturel. Une fois par an, vous pouvez vous évader quelques jours avec un séjour. Sans oublier le repas de fin d'année que nous vous incitons à venir partager avec vos amis et voisins car c'est un moment de convivialité important que rien ne peut remplacer, même le joli colis de Noël que nous vous distribuons ! Et n'oubliez pas que les animations de ville comme la programmation culturelle vous sont ouvertes et sont l'occasion d'échanges intergénérationnels...

Nous espérons que le beau programme que vous a préparé votre CCAS vous plaira et vous souhaitons une belle saison 2017-2018.

CÉCILE ZAMMIT-POPESCU

Le Maire

Président du CCAS

Vice-président de la CU GPS&O

Conseiller départemental des Yvelines

STÉPHANIE PRIGENT

Adjoint au Maire délégué à l'action sociale

Vice-président du CCAS

LYSIANE DA SILVA

Conseiller municipal délégué aux seniors et au devoir de mémoire

**SÉJOUR**

**SOLIDARITÉ**

**ATELIERS**

**SORTIES**

**ASSOCIATIONS**

**CONVIVALITÉ**

**CITOYENNETÉ**

## GUINGUETTE CHEZ GÉGÈNE

Mercredi 20 septembre 2017

JOINVILLE-LE-PONT



Avec son décor des années 50, ses terrasses extérieures en bord de Marne, sa musique pour danser : musette, java, tango, rock'n'roll, c'est le lieu de rendez-vous idéal pour les amateurs de guinguette. Tenue correcte exigée, alors mettez-vous sur votre 31 !

départ Poste du Paradis : 12h45 - quai de l'Arquebuse : 13h •  
retour : 18h - 19h • collation sur place • 12€ par personne •  
inscription auprès du CCAS à partir du 4 septembre 2017

# OPÉRA GARNIER

Mardi 17 octobre 2017

PARIS

C'est mêlée aux arabesques que vous découvrirez l'unique signature de l'architecte. Vous emprunterez le majestueux grand escalier menant à la salle de spectacle, aux salons et aux foyers. Les nombreuses peintures et sculptures font du Palais Garnier à la fois un théâtre et un musée.

départ Poste du Paradis : 12 h 45 - quai de l'Arquebuse : 13h •  
retour : 18h • 8,10€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 25 septembre 2017



## MARCHÉ DE NOËL

Mardi 19 décembre 2017

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 Poste du Paradis : 8 h - quai de l'Arquebuse : 8 h 15 •  
retour : 18 h • restauration sur place • 18,10€ par personne •  
inscription auprès du CCAS à partir du 27 novembre 2017



# MUSÉE GRÉVIN

Mardi 6 février 2018

PARIS



Site de divertissement parisien incontournable depuis 1882, en plein cœur de Paris ! Plus de 300 personnalités actuelles ou historiques vous attendent pour vivre des rencontres inoubliables. Venez poser à côté des stars d'hier et d'aujourd'hui !

départ Poste du Paradis : 12 h 45 - quai de l'Arquebuse : 13 h •  
retour : 18h • Bus de 35 places • 13,10 € par personne •  
inscription auprès du CCAS à partir du 15 janvier 2018

## MUSÉE NATIONAL DE LA RENAISSANCE

Mercredi 7 mars 2018

CHÂTEAU D'ÉCOUEN



Château d'Écouen

Propriété d'un grand seigneur de la Renaissance qui a grandi dans l'intimité de François 1<sup>er</sup>, le château d'Écouen n'est pas uniquement une œuvre architecturale majeure, mais l'écrin des collections nationales de la Renaissance que l'on vous invite à découvrir.

départ quai de l'Arquebuse : 13h45 - Poste du Paradis : 14h •  
retour : 18h • 3,35€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 12 février 2018



# RAMBOUILLET

Mardi 3 avril 2018

PARC ANIMALIER ET VISITE LIBRE

Le mardi matin, le parc animalier vous propose une plongée au cœur des forêts où vous serez accueillis par les hôtes discrets de ces bois. Ils vous dévoileront même quelques-uns de leurs secrets sur leur vie mystérieuse. Cette visite sera suivie d'un déjeuner au restaurant. La journée se poursuivra par une promenade qui vous conduira du château à l'ancien baillage, de l'église Saint-Lubin au palais du roi de Rome... Vous pourrez observer les façades typiques du XVIII<sup>ème</sup> siècle, les grandes maisons bourgeoises de la Belle Epoque ou les villas balnéaires de l'entre-deux-guerres qui témoignent des fastes de la cité.



© Parc animalier de Rambouillet

départ Poste du Paradis : 8h 15 - quai de l'Arquebuse : 8h30 •  
retour : 18h • restauration sur place • 30€ par personne •  
inscription auprès du CCAS à partir du 12 mars 2018

## CHEMIN DE FER DE LA VALLÉE DE L'EURE

Mardi 15 mai 2018

PACY-SUR-EURE



De Pacy-sur-Eure à Breuilpont, vous voyagez dans une véritable machine à remonter le temps sur l'ancienne ligne Rouen-Orléans. Vous surplomberez la Vallée de l'Eure et profiterez d'un point de vue unique sur les méandres de la rivière.

départ quai de l'Arquebuse 13h - Poste du Paradis 13h15 •

retour : 18h • 14,40€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 23 avril 2018

# BATEAU-MOUCHE

Mardi 12 juin 2018

PARIS

Visiter Paris en bateau-mouche permet de changer de point de vue et de découvrir le cœur historique de la cité, autrement. Le calme du fleuve est propice à l'observation du tumulte des rives de la ville lumière !

départ Poste du Paradis : 10h15 - quai de l'Arquebuse 10h30 •  
retour : 18h • restauration sur place •

21,50€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 21 mai 2018



## SORTIE À LA MER

HOULGATE

Mardi 3 juillet 2018

Houlgate est propice à créer des instants magiques qui laisseront une empreinte indélébile dans la mémoire de ses visiteurs. Un passé prestigieux, un patrimoine architectural balnéaire hors-pair, une plage magnifique font de Houlgate un site exceptionnel de la côte normande.



départ Poste du Paradis : 8h 15 - quai de l'Arquebuse 8h 30 •  
retour 18h • prévoir un pique-nique • 10,20€ par personne •  
inscription auprès du CCAS à partir du 18 juin 2018



BLOIS  
20 juin  
2017

VEULES-LES-ROSES  
4 juillet 2017

@ Ville de Meulan-en-Yvelines



## GYM ÉQUILIBRE

MAISON DE QUARTIER DES ANNONCIADES



### COURS

Les vendredis de 10h30 à 11h30  
du 15 septembre 2017 au 15 juin 2018  
(hors période de vacances scolaires)

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

tarif : 58€ l'année

### ATELIERS

Les vendredis de 9h30 à 10h30  
de janvier à mars 2018 et d'avril à juin 2018

Ces séances permettent d'améliorer sa condition physique, d'entretenir sa souplesse, de développer son équilibre et d'aider à retrouver confiance en soi de manière conviviale.

2 sessions sont proposées • tarif : 15€ pour 12 séances

Cours et ateliers sont animés par une animatrice sportive qualifiée, Nadia Noblesse

## LOISIRS CRÉATIFS

MAISON DE QUARTIER DES ANNONCIADES

les mercredis de 10h à 12h • 8 et 15 novembre 2017 •  
21 et 28 mars 2018 • 16 et 23 mai 2018

Venez vous essayer à la technique du cartonnage et repartez avec votre confection ! On a toujours besoin d'une jolie boîte en carton...

ateliers de 2h • 6 personnes maximum • 3 sessions •  
tarif : 12,50€ • séances pilotées par l'Atelier des Aulnes



## SÉJOUR DANS LE DOUBS

du 18 au 22 juin 2018

Pas si facile de résumer la diversité du Doubs ! Grands sites naturels, musées d'exception, trésors souterrains... Un territoire et un patrimoine aux multiples facettes, à l'histoire mouvementée, à l'esprit précurseur et aux grands espaces insoupçonnés. Explorez l'héritage scientifique et industriel, voyagez sous la terre, prenez de l'altitude, naviguez sur le troisième lac naturel de France, remontez au temps des sires de Joux. Vous découvrirez un département composé de paysages variés alternant des plaines, des vallées encaissées et des cours d'eau, des cascades, des lacs. Le Doubs dispose également de sites et monuments d'exception que l'on découvre en visitant Besançon et sa célèbre citadelle Vauban, la ville d'Art et d'Histoire de Montbéliard, Ornans la petite Venise Comtoise.



© Bassins SaufDoubs - DoubsTourisme - LizMileteu

séjour en pension complète (hébergement + restauration) •  
transport en bus • la moitié du coût du séjour est prise en  
charge par le CCAS • tarifs communiqués lors de la réunion  
d'information le 1<sup>er</sup> février 2018 à 18h, salle Valéry





© Ville de Meulan-en-Yvelines

RONCE LES BAINS  
juin 2017



© Ville de Meulan-en-Yvelines

## ON VOUS EMMÈNE AU CINÉMA

CINÉMA FRÉDÉRIC DARD - LES MUREAUX

2<sup>ème</sup> mardi de chaque mois à 14h

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. Ces échanges se terminent par un moment convivial autour d'une collation.

participation 3,50€

## GOÛTERS CULTURELS

DOMAINE BERSON

4<sup>ème</sup> jeudi de chaque mois

Ateliers thématiques et échanges culturels qui permettent de se retrouver autour d'un goûter.

gratuit

## CAFÉ DES SENIORS

DOMAINE BERSON

les mardis 27 février • 17 avril • 5 juin 2018 • à 14h

Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent échanger, partager, jouer autour d'un café ou d'un thé.

gratuit • inscription à partir du 15 janvier 2018

# REPAS DE FIN D'ANNÉE

BERGERIE - FERME DU PARADIS

Dimanche 3 et 17 décembre 2017



Pour la seconde année consécutive, le traditionnel repas des seniors aura lieu en décembre.

Les personnes ne pouvant pas se déplacer peuvent demander un colis (distribution à domicile le mardi 12 décembre 2017).

gratuit • animé par l'orchestre de Manuela Chevalier •  
repas confectionné par le service de restauration municipal

## PLAN GRAND FROID

du 1<sup>er</sup> novembre 2017 au 31 mars 2018

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

toute l'année

Cinq jours par semaine (le vendredi incluant le portage de repas du week-end), un agent du CCAS 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 régimes (diabétique ou sans sel).

prix unitaire des repas : 6,60€ • demande auprès du CCAS

## LA NAVETTE MUNICIPALE

les lundis et vendredis matins

Cette navette est à destination des seniors âgés de 70 ans et plus, elle est gratuite. Elle circule tous les lundis et vendredis matins, jours de marché.

Pour obtenir la carte de bus municipale, vous pouvez vous présenter au CCAS muni(e) d'une photo d'identité, d'une carte d'identité et d'un justificatif de domicile.

gratuit

## TÉLÉASSISTANCE

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 (due à un malaise par exemple), le centre d'écoute déclenche l'intervention de secours approprié.

abonnement auprès du CCAS

## 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 CCAS. Celui-ci vérifie la recevabilité de la demande en fonction des critères d'attribution et transmet celle-ci, accompagnée de pièces justificatives, à la Direction de l'Autonomie.

## PLAN CANICULE

du 1<sup>er</sup> juin au 31 août 2018

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.

## CONSEIL DES SAGES

En début d'année 2018, la Ville mettra en place un Conseil des Sages, instance de proposition, de discussion, d'échanges sur tous les sujets qui concernent la commune (cadre de vie, sécurité, culture, sport, urbanisme, action sociale...). L'objectif de ce Conseil est de donner une vraie place de citoyens à nos seniors dont l'expérience et parfois le long vécu dans notre ville peuvent enrichir la réflexion de la Municipalité.

Si vous êtes dès à présent intéressé(e) pour y participer, merci d'adresser par courrier votre candidature au Maire, en indiquant toutes vos coordonnées et en précisant vos motivations (Quel était votre métier ? Quelles compétences ou quelle expérience pouvez-vous offrir à cette instance ? Êtes-vous déjà impliqué(e) dans des actions associatives dans la commune ?...).



## DÉTENTE LOISIRS SENIORS

SALLE VALÉRY & MAISON DES ASSOCIATIONS

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 repas ou d'un goûter les lundis (salle Valéry du centre-ville) ou vendredis (Maison des Associations du Paradis).

renseignements au 06 19 32 11 65 (présidente)

## SPASAD ALDS

GRANGES - FERME DU PARADIS

2 sessions de 3 ateliers sont proposées aux seniors de 65 ans et + par l'ALDS en partenariat avec les étudiants du Campus de formation des professions de santé et métiers d'aide à la personne du CHIMM :

- Les jeudis 14 septembre de 14h à 17h, 19 octobre de 10h à 13h et 16 novembre de 14h à 17h
- Le mardi 12 décembre de 14h à 17h, les jeudis 18 janvier de 10h à 13h et 15 février de 14h à 17h

3 ateliers pour chaque session :

- activités physiques et intellectuelles
- chutes et nutrition
- équilibre et aménagement du logement

Gratuit • 30 places par atelier •

renseignements et inscriptions au 01 34 74 80 60



**CCAS**  
**Meulan-en-Yvelines**

10 place Brigitte Gros  
78250 Meulan-en-Yvelines

tél. : 01 30 90 41 20  
mail : [ccas@ville-meulan.fr](mailto:ccas@ville-meulan.fr)

[www.ville-meulan.fr](http://www.ville-meulan.fr)