

LA SAISON DES SENIORS



PROGRAMME DES ACTIVITÉS

septembre 2019 - août 2020



Chère Madame, Cher Monsieur,

Une nouvelle saison préparée par votre CCAS s'ouvre avec toujours la même ambition de partager des moments agréables en vous proposant une offre de loisirs variée en complément des services publics et activités spécifiques qui vous sont dédiés.

Vous retrouverez une nouvelle fois un riche programme de sorties avec un grand nombre de visites et une journée à la mer à Dieppe, son port et ses falaises, ainsi qu'un voyage découverte des fameux châteaux de la Loire ! Des ateliers, organisés tout au long de l'année, mettent l'accent sur le sport et la santé.

Cette année, vous allez découvrir dans ce livret un programme spécifique à la Semaine bleue en octobre, sans oublier les moments phares que sont le repas de fin d'année à la Bergerie et le goûter du Printemps qui a rencontré un beau succès en avril dernier.

Vous aurez aussi la possibilité de participer à tous les spectacles, expositions, conférences, animations et événements qui sont organisés par la Ville et qui rythment la vie de la commune, sans oublier les nombreuses activités que proposent les associations meulanaises.

En espérant que cette nouvelle programmation vous plaira, bonne saison et bonne lecture.

CÉCILE ZAMMIT-POPESCU

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

DOMAINE DE CHANTILLY

Mardi 17 septembre 2019

CHANTILLY

Pour la rentrée, venez vous évader le temps d'une journée au château de Chantilly. Monument exceptionnel situé au cœur de 7 800 hectares, ayant accueilli les plus grandes familles de la noblesse française. Vous contemplerez l'évolution de son architecture au fil des siècles. Vous déambulerez et admirerez ses jardins parmi lesquels celui qui fut dessiné par André Le Nôtre.



© M. Savant

- départ quai de l'Arquebuse : 7 h 30 •
- départ commerces Paradis : 7 h 45 •
- retour prévu entre 18 h et 19 h •
- restauration sur place • 44 € par personne •
- inscription auprès du CCAS à partir du 2 septembre 2019

MARCHÉ DE NOËL

Jeudi 12 décembre 2019

CHARTRES

Venez déambuler entre les chalets de Noël de la place des Halles et découvrir les différentes gourmandises locales. Vous pourrez également découvrir le patrimoine historique de la ville dont sa fameuse cathédrale classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.

départ commerces Paradis : 8h •

départ quai de l'Arquebuse : 8h 15 •

retour prévu entre 18h et 19h •

restauration sur place • 33,50€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 13 novembre 2019



CITÉ DE LA CÉRAMIQUE

Mardi 4 février 2020

SÈVRES



Lors de cette visite au sein de la manufacture de porcelaine de Sèvres, en activité depuis le 18^{ème} siècle, vous découvrirez l'ensemble des savoir-faire de la production de porcelaine ainsi que les ateliers où elle est fabriquée.

- départ commerces Paradis : 13h15 •
- départ quai de l'Arquebuse : 13h30 •
- retour prévu entre 18h et 19h •
- restauration sur place • 13,50€ par personne •
- inscription auprès du CCAS à partir du 13 janvier 2020

MANÈGE DE TILLY

Mardi 17 mars 2020

ÉVREUX

Venez assister au sein du manège de Tilly, qui faisait partie de l'ancienne caserne militaire du 19^{ème} siècle, à un spectacle équestre autour de l'histoire poétique et romanesque d'une meneuse de revue des années folles, tout en dégustant un délicieux repas.



départ commerces Paradis : 10h •

départ quai de l'Arquebuse : 10h15 •

retour prévu entre 18h et 19h •

52€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 25 février 2020

MUSÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE

Mardi 21 avril 2020

LE BOURGET

Lors de cette visite, vous découvrirez le domaine de l'aéronautique, tant bien militaire que civil. Cette visite vous permettra de retracer l'histoire de l'aviation avec une collection comprenant des avions datant d'avant 1900. Elle vous dévoilera également les secrets de la conquête spatiale.

départ quai de l'Arquebuse : 13h •

départ commerces Paradis : 13h 15 •

retour prévu entre 18h et 19h •

12,50€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 30 mars 2020



PARIS
18 septembre 2018



AMIENS
4 décembre 2018

ORLÉANS

Mardi 13 mai 2020

ORLÉANS

Durant cette escapade dans la ville d'Orléans, classée "Ville d'Art et d'Histoire", un pass vous permettra de visiter le Musée des Beaux-Arts, l'Hôtel Cabu, le Musée d'Histoire et d'Archéologie, le Centre Charles Péguy et la Maison Jeanne d'Arc. Vous vous promènerez dans les rues de cette ville dont l'architecture témoigne des siècles qui passent.

départ commerces Paradis : 7h •

départ quai de l'Arquebuse : 7h15 •

retour prévu entre 19h et 20h •

43,50€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 22 avril 2020



DOMAINE DE TRIANON

Mardi 16 juin 2020

VERSAILLES



© Château de Versailles

Laissez-vous charmer par ce lieu intimiste loin de l'agitation du Château de Versailles. Vous apprécierez le havre de paix qu'est le Grand Trianon, vous admirerez l'élégance du Petit Trianon et la beauté de son jardin anglais. Pour clôturer cet après-midi, vous serez séduit par le Hameau de la Reine, véritable petit village normand.

départ commerces Paradis : 13h •

départ quai de l'Arquebuse : 13h15 •

retour prévu entre 18h et 19h • 18€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 18 mai 2020

SORTIE À LA MER

Mardi 2 juillet 2020

DIEPPE

1^{ère} station balnéaire apparue il y a 200 ans sur les côtes françaises, Dieppe vous offre un front de mer dont la promenade s'étire sur 1500 mètres. Ce lieu très prisé des touristes vous permettra de contempler les falaises ainsi que le château daté du 14^{ème} siècle.



départ commerces Paradis : 7 h 30 •

départ quai de l'Arquebuse : 7 h 45 •

retour prévu entre 18 h et 19 h •

18€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 9 juin 2020



© Ville de Meulien-en-Yvelines

AUVERS-SUR-OISE
19 février 2019

VAL-DE-REUIL
14 mai 2019



© Ville de Meulien-en-Yvelines

LES CHÂTEAUX DE LA LOIRE

Du 1^{er} au 5 juin 2020



Venez découvrir ou redécouvrir la beauté des châteaux du Val de Loire classé au Patrimoine mondial de l'Humanité ! Votre périple commencera par la visite du château royal d'Amboise, joyau architectural de la Renaissance. Il se poursuivra par la découverte de la Forteresse royale de Chinon dans laquelle Jeanne d'Arc rencontra le roi Charles VII. Vous pourrez également admirer la majestueuse architecture du château de Chenonceau qui enjambe le Cher. Un peu de féerie avec la visite du château d'Azay-le-Rideau et son miroir d'eau. Ce séjour se clôturera par la visite du Clos Lucé, classé aux Monuments Historiques et dernière demeure du génie Léonard de Vinci.

séjour en pension complète • transport en bus •
moitié du coût du séjour prise en charge par le CCAS •
tarifs communiqués lors de la réunion d'information
le 4 février 2020 à 18h, salle Valéry



© Ville de Meulan-en-Yvelines

CÔTES D'ARMOR
mai 2019



© Ville de Meulan-en-Yvelines

GYM ÉQUILIBRE

Les vendredis de 10h à 11h
du 14 septembre 2019 au 14 juin 2020

(hors périodes de vacances scolaires)

GYMNASE DES ANNONCIADES



Il ne s'agit pas de séances de gymnastique, mais d'une action de prévention pour gagner en autonomie et motricité.

tarif : 58€ l'année • atelier animé par Nadia Noblesse

PRESCRI'FORME

Les vendredis à 11h
du 13 septembre 2019 au 12 juin 2020

(hors périodes de vacances scolaires)

GYMNASE DES ANNONCIADES

30 séances d'activités physiques adaptées en salle ainsi que 30 séances en extérieur d'une durée d'une heure chacune. Ces séances s'adressent aux seniors ayant une maladie chronique et/ou étant en surpoids. Les séances sont adaptées en fonction de vos capacités physiques et de vos attentes. Si vous êtes intéressé(e), il convient de prendre rendez-vous avec votre médecin afin que celui-ci vous délivre une prescription médicale.

gratuit • inscription auprès du CCAS à partir du 2 septembre 2019

GOÛTER LOTO

Mercredi 9 octobre 2019

BERGERIE-FERME DU PARADIS

Vous êtes invités à sortir de chez vous et à venir partager un moment de jeu et de convivialité avec l'équipe du CCAS et l'association Détente Loisirs Seniors.

La Poste sera présente dans les Granges de 13h30 à 17h pour vous présenter son offre de services en direction des seniors (voir p. 22).

gratuit • de 14h à 17h •

inscription auprès du CCAS à partir du 2 septembre jusqu'au 18 septembre 2019

MUSÉE RAYMOND DEVOS

Jeudi 10 octobre 2019

SAINT-RÉMY-LÈS-CHEVREUSE

Lors de cette visite, vous découvrirez la maison où a vécu Raymond Devos les quarante dernières années de sa vie. Cette visite vous permettra de découvrir ou de redécouvrir la carrière de l'artiste.

départ commerces Paradis : 13h 15 •

départ quai de l'Arquebuse : 13h30 •

retour prévu entre 18h et 19h • 7,50€ par personne •

inscription auprès du CCAS à partir du 16 septembre 2019

OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC VOTRE ÉQUILIBRE ?

Lundi 7 et vendredi 11 octobre 2019

GYMNASSE DES ANNONCIADES

Venez tester votre équilibre auprès de Nadia Noblesse, animatrice diplômée.

gratuit • de 10h à 12h •

inscription auprès du CCAS à partir du 2 septembre 2019

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

Dimanches 1^{er} et 15 décembre 2019

BERGERIE - FERME DU PARADIS

Confectionné par le service de restauration municipal et animé par l'orchestre de Manuela Chevalier, le traditionnel repas des séniors vous sera servi par vos élus !

Les personnes ne pouvant pas se déplacer recevront si elles le souhaitent un colis de Noël (distribution à domicile le mardi 10 décembre 2019).

gratuit • sur inscription



ON VOUS EMMÈNE AU CINÉMA

2^{ème} mardi de chaque mois à 14h

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

participation 3,50€ • transport assuré par le bus de la ville

GOÛTER SPECTACLE DU PRINTEMPS

Mardi 28 avril 2020

BERGERIE - FERME DU PARADIS

Pour la 2^{ème} fois, le CCAS propose un après-midi festif. Quelques gourmandises et boissons chaudes seront servies durant le spectacle dont le thème est choisi par les seniors eux-mêmes.

5€ par personne • transport assuré par le bus de la ville •
inscription auprès du CCAS du 12 au 29 mars 2020

BAINS DE MÉMOIRE ! PARTAGEZ VOS SOUVENIRS

21 septembre, 10 octobre, 7 novembre, 5 décembre,
6 février, 5 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin de 14h30 à 15h30
MAIRIE DE MEULAN - SALLE DU CONSEIL MUNICIPAL

Cycle de conférences sur Meulan à la belle époque.
Vidéo projections et échanges avec la salle.

Gratuit • intervenant : Patrick Blond



PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Toute l'année

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.

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

NAVETTE MUNICIPALE

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, vous pouvez vous présenter au CCAS en vous munissant d'une photo d'identité, de votre carte d'identité et d'un justificatif de domicile.

gratuit

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.

Le CCAS 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.

TRANSPORT À LA DEMANDE

Dans le cadre d'un partenariat entre le CCAS de Meulan-en-Yvelines et l'unité locale de la Croix Rouge française, cette nouvelle 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.

gratuit • inscription 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, le centre d'écoute déclenche l'intervention de secours appropriée.

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.

abonnement mensuel 5,40€ • installation gratuite

PLAN GRAND FROID

Du 1^{er} novembre 2019 au 31 mars 2020

PLAN CANICULE

Du 1^{er} juin au 31 août 2020

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.

SERVICES DE LA POSTE

La Poste propose un grand nombre de services en direction des seniors, dont certains existent dans la commune (portage de repas, téléassistance...), d'autres non (portage de courses ou de médicaments, courrier...). Afin de vous les présenter, et cela dans le cadre de la Semaine bleue, la Poste sera présente lors du goûter loto du 9 octobre à la Ferme du Paradis de 13h30 à 17h dans les Granges.

CONSEIL DES SENIORS

Le Conseil des Seniors est né à Meulan-en-Yvelines en 2018. Il s'agit d'une instance de réflexion et de concertation impliquant les anciens Meulanais dans la vie de la collectivité sans orientation politique, religieuse ou syndicale. Représentatif de tous les quartiers de la ville, les membres composant ce Conseil émettent des avis et sont forces de proposition pour des actions dans l'intérêt général de la commune et de ses habitants.

Si vous souhaitez y participer, adressez votre candidature à l'attention de Madame le Maire en indiquant vos coordonnées et en précisant votre motivation.

ASSOCIATIONS

DÉTENTE LOISIRS SENIORS

les lundis
SALLE VALÉRY

les vendredis
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 goûter.

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