Meulan en-Yvelines

LA SAISON DES SENIORS

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

septembre 2021 - août 2022

ÉDITO

Chère Madame, Cher Monsieur,

La pandémie de COVID-19 a fortement impacté deux saisons successives d'activités qui vous étaient dédiées et qui ont été annulées. Vous retrouverez donc dans cette nouvelle programmation un certain nombre d'événements reportés.

Vos rendez-vous traditionnels vous attendent : goûter-loto, marché de Noël, repas de fin d'année, goûter de printemps, sortie à la mer... mais également plein de visites et des propositions étonnantes, comme le survol de votre ville et de ses alentours en avion !

Pour le séjour, nous vous consulterons désormais sur la destination, mais aussi sur l'organisation et la durée. C'est vous qui choisirez ! N'hésitez pas à rejoindre la Conseil des Seniors pour apporter de nouvelles idées d'activités seniors mais aussi pour participer pleinement à la vie de la cité.

Les ateliers d'informatique sont encore proposés cette année, ainsi que les ateliers de gymnastique, mais avec une grande nouveauté : ce sont les éducateurs sportifs de la Ville qui les animeront.

Afin de continuer à lutter contre l'isolement, la commune s'est inscrite récemment dans le dispositif départemental YES+ permettant à des jeunes de visiter des personnes âgées.

Très belle saison à toutes et à tous.

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

JEAN-CLAUDE BROSSARD
Adjoint au Maire délégué aux Seniors

SÉJOUR

SOLIDARITÉ

ATELIERS

SORTIES

ASSOCIATIONS

CONVIVIALITÉ

CITOYENNETÉ

ATELIER DU MAÎTRE VERRIER WLADIMIR GRÜNBERG

Mardi 21 septembre 2021

PONT-DE-L'ARCHE

Venez vous familiariser au métier de maître verrier auprès de Wladimir Grünberg qui a acquis son savoir-faire auprès de la Maison du Vitrail à Paris. Vous découvrirez les gestes ancestraux permettant de travailler le verre.

départ commerces de Paradis : 13h •
départ quai de l'Arquebuse : 13h15 •
retour prévu entre 18h et 19h • 19,10€ par personne •
inscription à partir du 6 septembre 2021

MANÈGE DE TILLY

Jeudi 18 novembre 2021

EVREUX

Vous pourrez assister au sein du manège de Tilly, qui faisait partie de l'ancienne caserne militaire du 19ème 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 de Paradis : 10h •
départ quai de l'Arquebuse : 10h15 •
retour prévu entre 18h et 19h • restauration sur place •
52€ par personne • inscription à partir du 18 octobre 2021

MARCHÉ DE NOËL D'ARRAS

Mardi 14 décembre 2021
ARRAS

© Office de Tourisme Vrac pays d'Artois

Dans un cadre idyllique, vous pourrez flâner le long des allées bordées de chalets tout en admirant les maisons aux pignons baroques flamands de la Grand'Place. Vous pourrez également partir à la découverte du beffroi classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Il vous sera possible de découvrir des spécialités locales, telles que l'andouillette d'Arras, la porcelaine au bleu d'Arras ou le Rat en chocolat.

départ quai de l'Arquebuse : 6h45 •
départ commerces de Paradis : 7h •
retour prévu entre 19h et 20h •
restauration sur place • 30€ par personne •
inscription à partir du 15 novembre 2021

ACADÉMIE ÉQUESTRE

Mardi 1er février 2022

VERSAILLES

Venez découvrir cette école fondée par Bartabas située dans les anciennes écuries royales, lieu d'exception dans un cadre somptueux. Cette visite vous permettra d'appréhender les différents espaces de travail, les différentes techniques et outils utilisés pour monter à cheval.

départ commerces de Paradis : 13h •
départ quai de l'Arquebuse : 13h15 •
retour prévu entre 18h et 19h • 14,50€ par personne •
inscription à partir du 10 janvier 2022

MUSÉE DE L'AIR ET DE L'ESPACE

Mardi 15 mars 2022

LE BOURGET

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 de Paradis : 13h15 •
retour prévu entre 18h et 19h • 12,50€ par personne •
inscription à partir du 14 février 2022

© Musée de l'air et de l'Espace

CITÉ DE
LA CÉRAMIQUE
4 février 2020

SORTIE À LA MER
INTERGÉNÉRATIONELLE
VEULES-LES-ROSES
2 juillet 2021

ZOO DE THOIRY

Mardi 5 avril 2022
THOIRY

Lors de cette journée, vous aurez l'occasion d'être au plus près des animaux évoluant dans la réserve africaine qui se visite en bus et de parcourir à pieds les belles allées du château occupées par le zoo. Il vous sera possible de découvrir 90 espèces animales sur un parc de 150 hectares.

départ quai de l'Arquebuse : 7 h 30 •
départ commerces de Paradis : 7 h 45 •
prévoir un pique-nique ou restauration sur place •
retour prévu entre 18 h et 19 h • 23,50 € par personne •
inscription à partir du 21 mars 2022

© Zoo de Thoiry

DOMAINE DE TRIANON

Mardi 17 mai 2022

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 séduits par le Hameau de la Reine, véritable petit village normand.

départ commerces de Paradis : 13h •
départ quai de l'Arquebuse : 13h15 •
retour prévu entre 18h et 19h • 10,50€ par personne •
inscription à partir du 18 avril 2022

JOURNÉE À AMIENS

Jeudi 16 juin 2022

AMIENS

Le matin, vous pourrez partir à la découverte des incontournables de la ville d'Amiens. Votre promenade vous amènera peut-être sur le parvis de la cathédrale gothique, classée au patrimoine mondial de l'Unesco, en haut du beffroi ou encore à l'entrée de la maison de Jules Vernes. L'après-midi, vous pourrez profiter de la fraîcheur de l'eau en vous laissant porter lors de la découverte des hortillonnages, également appelés la "Venise Verte du Nord", en barques traditionnelles à fond plat.

départ commerces de Paradis : 7h •
départ quai de l'Arquebuse : 7h15 •
retour prévu entre 18h et 19h • 35€ par personne •
inscription à partir du 23 mai 2022

SORTIE À LA MER

Mardi 5 juillet 2022

DIEPPE

1ère 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 14ème siècle.

départ commerces de Paradis : 7 h 30 •
départ quai de l'Arquebuse : 7 h 45 •
retour prévu entre 19 h et 20 h • 18 € par personne •
inscription à partir du 6 juin 2022

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.

© Ville de Meulan-en-Yvelines

Séjour dans le Doubs • juin 2018

© Ville de Meulan-en-Yvelines

Séjour dans les Côtes d'Armor • juin 2019

LOGEMENTS SENIORS

Mardi 9 novembre 2021 de 14h à 16h30
BERGERIE - FERME DU PARADIS

Découvrez les astuces pour trouver le logement qui vous convient le mieux.
Au programme, des astuces sur :
- Pourquoi et quand changer de logement ?
- Les différents types de logements seniors,
- Les aides financières.

gratuit • animé par MOVADOM
inscription à partir du 11 octobre 2021

ADAPTER SON LOGEMENT

Mardi 18 janvier 2022
BERGERIE - FERME DU PARADIS

Découvrez les astuces pour adapter au mieux votre logement, des outils et bonnes adresses pour un logement plus agréable à vivre.
- Qu'est-ce qu'un ergothérapeute ?
- Les aides techniques pour mieux vivre chez soi,
- Les travaux pour adapter son logement.

gratuit • animé par MOVADOM •
inscription à partir du 13 décembre 2021•

FORMATION TABLETTE NUMÉRIQUE

Tous les lundis et jeudis de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h du 30 août au 30 septembre 2021
HÔTEL DE VILLE

Pour la troisième année consécutive, l'association DELTA dispensera cette formation. Elle abordera aussi bien la manipulation pratique de la tablette que l'apprentissage de la navigation sur Internet, l'usage des mails, des photos ainsi que de nombreux services en ligne.

gratuit • inscription auprès du CCAS

GYM ÉQUILIBRE

Les vendredis de 10h à 11h et de 11h à 12h
du 10 septembre 2021 au 10 juin 2022
(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.

80€ par personne • atelier animé par les éducateurs sportifs de la Ville • inscription auprès du CCAS

VOL DE DÉCOUVERTE

Lundi 4 et jeudi 7 octobre 2021

AÉRODROME 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 qui vous entourent.

transport assuré par le bus de la Ville (horaires précisés ultérieurement en fonction de la météo) • 35€ par personne • inscription à partir du 13 septembre 2021

GOÛTER LOTO

Mercredi 6 octobre 2021 de 14h à 17h

BERGERIE - FERME DU PARADIS

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

gratuit • Inscription du 1er au 24 septembre 2021

CONFÉRENCE : TRI DU LOGEMENT

Vendredi 8 octobre 2021 de 14h à 16h30

BERGERIE - FERME DU PARADIS

gratuit • animé par MOVADOM

Inscription à partir du 1er septembre 2021

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

Dimanches 28 novembre et 12 décembre 2021
BERGERIE - FERME DU PARADIS

Succès garanti chaque année ! Un repas préparé par la cuisine centrale municipale et servi par les élus dans la bonne humeur ! L'animation dansante sera assurée par l'orchestre de Manuela Chevalier.
Les personnes ne pouvant pas se déplacer recevront un colis (le mardi 7 décembre 2021).

gratuit • sur inscription

© Ville de Meulan-en-Yvelines

ON VOUS EMMÈNE AU CINÉMA

2ème 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 19 avril 2022
BERGERIE - FERME DU PARADIS

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

5€ par personne • inscription du 1er au 31 mars 2022

BAINS DE MÉMOIRE ! PARTAGEZ VOS SOUVENIRS

Samedi 18 septembre, jeudi 14 octobre, mardi 16 novembre, jeudis 2 décembre, 3 février, 3 mars, 14 avril, 5 mai et 2 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

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

Du 1er novembre 2021 au 31 mars 2022
et du 1er juin au 31 août 2022

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 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

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.

NAVETTE MUNICIPALE

À destination des seniors âgés de 70 ans et plus, elle est gratuite. Elle circule tous les lundis et vendredis matin, puis uniquement les vendredis matin à compter du 1er janvier (jours 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

TÉLÉASSISTANCE

Le fonctionnement est simple : en cas de problème (chute, malaise, …), la personne âgée ou handicapée déclenche un appel vers une centrale d'écoute en appuyant sur la télécommande (médaillon, bracelet), qu'elle peut porter en permanence sur elle. Le centre d'écoute contacte la personne dépositaire des clés du domicile. En cas d'urgence ou de non-réponse (malaise par exemple), le centre d'écoute déclenche l'intervention de secours appropriée.

abonnement mensuel 5,40€ • installation gratuite • info et inscription auprès du CCAS

YES +

Mis en place par le Département des Yvelines, ce dispositif propose aux lycéens, demandeurs d'emploi/ bénéficiaires du RSA, auxiliaires de vie et bien sûr aux étudiants, notamment ceux en situation de précarité, d'effectuer des visites de convivialité au domicile des seniors isolés, de leur proposer des activités ludiques et numériques, des promenades, des sorties, des échanges téléphoniques.

+ d'infos et inscription sur www.78-92.fr/yesplus et auprès du CCAS

VISITE À DOMICILE ET 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 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.

inscriptions exclusivement auprès du CCAS

COLOCATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Trouver un logement lorsqu'on est étudiant tient du parcours du combattant. Parallèlement, les seniors qui vivent dans un logement devenu trop grand sont parfois dans une solitude à laquelle peut s'ajouter un sentiment d'insécurité. La commune de Meulan-en-Yvelines, en partenariat avec l'association "ensemble 2 générations", souhaite retisser le lien intergénérationnel 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.

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.

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 (goûters...).

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