

Saison

DES SENIORS

PROGRAMME
DES ACTIVITÉS

SEPTEMBRE
2024 À
AOÛT 2025

Chère Madame, Cher Monsieur,

L'édition flambant neuve de « La Saison des Seniors » est là, pleine de promesses ! Découvrez un éventail d'ateliers et d'activités qui épousent vos envies. Notre mission ? Briser l'isolement, enrichir le lien social et vous offrir des loisirs qui illuminent votre quotidien.

Plongez dans un monde où détente et culture se rencontrent pour créer des moments inoubliables ! Ce programme est une passerelle vers de nouvelles amitiés, des découvertes passionnantes et des activités originales, le tout dans une ambiance chaleureuse et accueillante grâce à vos agents du CCAS.

Pour 2024-2025, nous mettons encore l'accent sur l'intergénérationnel avec le loto, la pétanque, le karaoké ou encore la sortie à la mer car nous avons à cœur le partage et le vivre ensemble.

Nous espérons que vous profiterez pleinement de cette offre et restons attentifs à vos besoins.

Vivez une saison exaltante !



CÉCILE ZAMMIT-POPESCU

Maire
Président du CCAS
Président de la CU GPS&O
Conseiller départemental des Yvelines



PATRICK DACNENBERGHEN

Vice-président du CCAS
Adjoint au Maire délégué aux Seniors

Directeur de la publication : Le Maire - Président du CCAS
Programmation : CCAS
Création graphique : Service communication
Impression : Printoclock

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
- Repas/Goûter

SEPTEMBRE

- Cours de gym douce P.13
- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14

OCTOBRE

- Semaine bleue P.4&5
- Formation tablette numérique P.13
- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14

NOVEMBRE

- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14

DÉCEMBRE

- Marché de Noël et Cathédrale de Beauvais P.6
- Repas de fin d'année P.14
- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14

JANVIER

- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14

FÉVRIER

- Sortie surprise P.7
- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14

MARS

- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14
- Goûter du printemps P.14

AVRIL

- Musée de la Nacre P.8
- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14

MAI

- Séjour P.12
- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14

JUIN

- Tournoi de pétanque intergénérationnel P.9
- Karaoké intergénérationnel P.10
- Sortie au cinéma « Frédéric Dard » P.14

JUILLET

- Sortie à la Mer P.11

SEMAINE BLEUE

Du 30 septembre
au 4 octobre 2024

Lundi 30 septembre 2024

● Atelier initiation au smartphone

Venez en apprendre plus sur les bases de ces petits
compagnons numériques.
Places limitées

Salle Valéry – de 14h à 16h
Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 2 au 20 septembre 2024



Mercredi 2 octobre 2024

● Goûter loto intergénérationnel

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.

Bergerie de la Ferme du Paradis - de 14h-17h

GRATUIT
Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 2 au 20 septembre 2024



Jeudi 3 octobre 2024

● Initiation au self-défense

En partenariat avec l'association Meulan Self Défense,
venez vous initier aux gestes simples et efficaces pour
apprendre à se défendre en étant complètement
novice.
Prévoir une tenue adaptée et une bouteille d'eau.
Gymnase des Annonciades

GRATUIT
Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 2 au 20 septembre 2024.

Vendredi 4 octobre 2024

● Déjeuner convivial

Afin de clôturer cette semaine bleue, nous vous
invitons à venir partager un déjeuner avec l'équipe
du CCAS au restaurant l'Auberge du Maroc.

Places limitées - rendez-vous sur place
Meulan-en-Yvelines

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 2 au 20 septembre 2024

SORTIE
Décembre 2024



Date et horaires communiqués au moment de l'inscription

Marché de Noël de Beauvais et cathédrale

A l'occasion du marché de Noël, vous aurez la possibilité de découvrir la cathédrale Saint-Pierre, chef d'œuvre de l'art gothique ainsi que les 50 automates de son horloge astronomique. Non loin de là, vous pourrez également admirer le MUDO ancien palais épiscopal de style renaissance devenu musée.

Restauration sur place.

Dates d'inscription auprès du CCAS : à partir du 11 au 22 novembre 2024.

SORTIE
Février 2025



Date et horaires communiqués au moment de l'inscription

Sortie Surprise

Sortie accessible à tous, en journée.

Dates d'inscription auprès du CCAS : du 7 au 17 janvier 2025.

SORTIE
Avril 2025



Date et horaires communiqués au moment de l'inscription

Musée de la Nacre - Méru

Dans une ancienne usine du 19^{ème} siècle, venez découvrir les secrets du travail des matières semi-précieuses permettant la fabrication d'un bouton de nacre.

Restauration sur place.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 19 au 26 mars 2025.

SORTIE
Juin 2025



Date et horaires communiqués au moment de l'inscription

Tournoi de pétanque intergénérationnel

Venez partager un moment convivial avec l'Espace jeunes, l'occasion pour les pointeurs et les tireurs de s'affronter dans la joie et la bonne humeur.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 14 au 21 mai 2025.

SORTIE
Juin 2025



Date et horaires communiqués au moment de l'inscription

Karoké intergénérationnel

Si vous aimez pousser la chansonnette et souhaitez passer un après-midi convivial avec l'Espace jeunes, cet évènement est fait pour vous.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 14 au 21 mai 2025.

SORTIE
Juillet 2025



Date et horaires communiqués au moment de l'inscription

Sortie à la mer à Cabourg

Station balnéaire emblématique de la Côte Fleurie, Cabourg connut son plein essor à la « Belle Époque » avec ses magnifiques villas en toile de fond. Destination favorite de Marcel Proust qui aimait séjourner au Grand Hôtel d'où il pouvait admirer la plage de sable fin surnommée la plage des romantiques.

Dates d'inscription auprès du CCAS :
du 4 au 11 juin 2025.



Du 12 au 16 mai 2025

Séjour chez les Ch'tis

Quoi de mieux pour commencer ce séjour qu'une promenade le long de la plage de Berck-sur-Mer ? Vous aurez peut-être la chance d'apercevoir les phoques qui ont élu domicile dans la baie d'Authie. Découvrez également le passé minier en descendant dans les tunnels du musée de la Mine d'Auchel qui servait d'école de formation pour les futurs miniers. En voiture tout le monde, vous emprunterez l'incontournable train de la baie de Somme. Laissez-vous bercer par le ronron de ce vieux train à vapeur tout en admirant les magnifiques paysages. Vous ferez un plongeon dans l'époque médiévale sur le haut lieu où s'est tenue la bataille d'Azincourt, évènement marquant de la Guerre de Cent-Ans. Pour clôturer ce séjour, vous vous arrêterez dans la fameuse station balnéaire du Touquet-Paris-Plage. Entre la plage, les hôtels des années folles et les boutiques colorées « so chic ! », il y en aura pour tous les goûts.

Séjour en pension complète. Transport en bus. Tarifs communiqués lors de la réunion d'information le mardi 21 janvier 2025 à 10h, salle Valéry.



Formation tablette numérique

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 mardis et jeudis de 9h30 à 12h, du mardi 15 octobre au jeudi 14 novembre 2024.

Salle Valéry.

**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

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 2024 à juin 2025 (hors période de vacances scolaires).
50€ à l'année pour une heure hebdomadaire.**

Gymnase des Annonciades.

**Inscriptions au CCAS à partir du 28 août 2024 -
Inscription possible en cours d'année (tarif dégressif).**

● Sorties au cinéma « Frédéric Dard »

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€.

Les Mureaux.

Inscription et informations (date de projection et film) disponible au début de chaque mois auprès du CCAS au 01 30 90 41 20.

Dimanches 1 et 15 décembre 2024

● Repas de fin d'année (ou colis de Noël, distribution le 03 décembre 2024)

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.

Bergerie de la Ferme du Paradis.
Gratuit – sur inscription (coupon réponse à retourner obligatoirement).



Mardi 25 mars 2025

● Goûter du Printemps

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 cet après-midi festif.

Bergerie de la Ferme du Paradis.

Dates d'inscription auprès du CCAS : du 03 au 28 février 2025.

Participation des seniors : 5€ par personne

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

du 1^{er} novembre 2024 au 31 mars 2025

Plan canicule

du 1^{er} juin au 31 août 2025

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.

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 !

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

Navette municipale

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

Pour obtenir la carte, vous pouvez vous présenter au CCAS munis de : photo d'identité, carte d'identité et justificatif de domicile de moins de 3 mois.

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 mis en place sur le secteur de Meulan-en-Yvelines et des communes environnantes par Ile-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 (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.

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 +

Ce dispositif propose aux seniors un ensemble de mesures visant à lutter contre l'isolement des personnes âgées : visites de convivialité, activités ludiques et numériques, échanges téléphoniques et, quand cela est possible, promenades, sorties et participation à des activités collectives. Ce service, mis en place par le Département, est totalement gratuit.

**Pour s'inscrire ou inscrire l'un de vos proches au dispositif YES+, rendez-vous sur www.oyesplus.fr
Pour plus d'informations : 0 801 801 100 (appel gratuit)
ou oyesplus@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 SENIORS

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)

Des boîtes pour lire des livres !

Faites vivre les boîtes à livres par vos emprunts et vos dons. Partagez vos coups de cœur...

GRATUIT

Retrouvez les boîtes :

- Parvis de l'Hôtel de Ville
- Gare de Thun
- Gymnase des Annonciades
- Kiosque à musique du square Bézard
- Commerces du quartier du Paradis

Programmation culturelle

Retrouvez toutes les informations dans le nouvelle saison culturelle 2024 – 2025 **et chaque mois recevez la newsletter de la culture en vous inscrivant par mail en envoyant vos coordonnées électroniques à culture@ville-meulan.fr**

Bibliothèque multimédi@ au Domaine Berson

Information et modalités d'inscription :

18 – 20 rue de Beauvais
01 30 95 73 23

bibliotheque@ville-meulan.fr

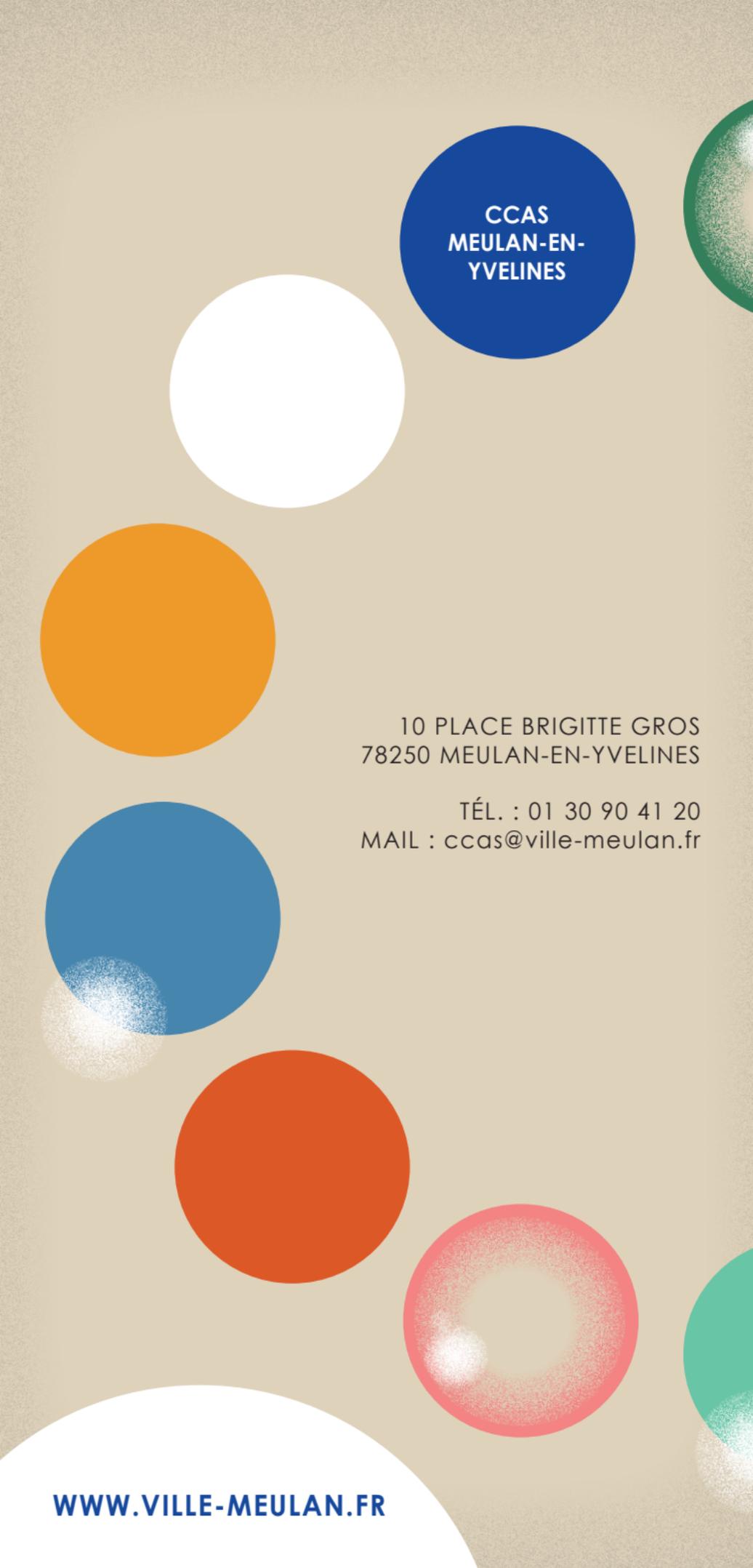
Horaires :

Mardi et vendredi de 15h à 18h

Mercredi et samedi de 10h à 13h et de 15h à 18h

➤ Tout le catalogue en un clic

<http://bmmeulan.biblixnet.com>



**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