

Lettre info

SÉNIORS

CCAS
CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
MONTVILLIERS



Automne 2023

Sur cette photo, vous pouvez voir le jardin de Buglise lors de l'événement Buglise en Fête. Un lieu idéal pour se promener et profiter de la nature en ville.

RETOUR EN IMAGES



SÉJOURS ANCV
du 24 juin au 1^{er} juillet

54 seniors ont pu participer au séjour sur l'île d'Oléron. Tout un programme, riche et rythmé par des sorties, des visites guidées et des soirées d'animations. Un site magnifique très boisé, le charme du lieu et surtout la création du lien social ont permis aux participants de passer une belle semaine de détente.

INAUGURATION «COLORE TA VILLE !»
Le 21 juin

Le 21 juin 2023, les résidents des résidences autonomie en présence de l'équipe municipale ont inauguré le lancement du projet « Colore ta ville ».



ARNAQUES, TOUS CONCERNÉS !

En partenariat avec le CLIC, l'association CLCV, la police nationale, les services municipaux et la Maison France Services, une conférence sur la thématique « Arnaques tous concernés » a été réalisée au Centre social Jean Moulin. 72 personnes présentes ont échangé sur le sujet très intéressant.



LES ATELIERS DE L'ÉTÉ

« Sophrologie, réflexologie des mains, Dien chan, sommeil, nutrition et yoga du rire » ont réuni 70 seniors. Ils ont pu découvrir de nouvelles méthodes pour gérer les douleurs physiques et travailler sur leur bien être ! Ces ateliers ont été menés par l'association ADMR Vill'âge.

COLIS DE NOËL DES AINÉS



Les conditions d'attribution sont les suivantes : il faut être âgé(e) de 70 ans et plus, et résider sur la commune en logement autonome ou en résidence autonomie (les résidents des EHPAD ne peuvent y prétendre). Pour vous inscrire, il vous suffit de vous présenter muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile, aux dates et lieux suivants :

LUNDI 11 SEPTEMBRE

9h à 11h30 et de 14h à 16h30

 Centre social Jean Moulin 23 bis rue Pablo Picasso (Belle Etoile)

MARDI 12 ET JEUDI 14 SEPTEMBRE

de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30

 Salle d'animation Cour Saint Philibert

Les distributions des colis auront lieu :

LUNDI 4 ET MARDI 5 DÉCEMBRE

9h à 11h30 et de 14h à 16h30

 Salle d'animation Cour Saint-Philibert

MERCREDI 6 DÉCEMBRE

de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30

 Centre social Jean Moulin 23 bis rue Pablo Picasso (Belle Etoile)

SÉJOUR ANCV

Le prochain séjour ANCV se déroulera du 9 au 16 septembre 2023 au Domaine du Poitou, " La Bussière".



LA SEMAINE de la mobilité

du 18 au 22 septembre 2023

Chaque année l'objectif de la Semaine européenne de la mobilité est d'inciter le plus grand nombre de personnes à **adopter une démarche éco-citoyenne pérenne en privilégiant les déplacements doux et alternatifs à la voiture particulière** : transports publics, covoiturage, autopartage, vélo...

Pour répondre à vos interrogations sur les déplacements, cette année, la ville de Montivilliers lance sa 1^{ère} édition avec un **focus séniors** pour une semaine d'animations, d'ateliers, de réflexions avec nos partenaires (CLIC, Communauté Urbaine Le Havre Seine Métropole, LIA, le CCAS de Montivilliers, CARSAT, MAD).

Quelques temps forts :



Lundi 18 septembre

 Centre-ville - Face à la Mairie (15 personnes par horaire)

 10h - 11h30 (Bons marcheurs) - 15h - 16h30 (Accessible à tous)

Diagnostic en marchant : observer la ville pour mieux l'adapter.

Mardi 19 septembre

 Centre social Jean Moulin

 14h - 16h

Atelier mobilité : présentation du CLIC, des aides pour le transport et l'offre de transports LIA.

Mercredi 20 septembre

 Centre social Jean Moulin

 14h - 16h

Atelier thématique : proposé par la CARSAT, du temps pour moi, du temps à offrir aux autres.

Jeudi 21 septembre

 Centre social Jean Moulin

 14h - 16h

Atelier animé par Guillaume de la Maison France Services et l'association MAD : Préparer mes déplacements grâce à internet (transports, réservations, etc.).

Vendredi 22 septembre

 Centre social Jean Moulin

 14h - 16h

Atelier thématique : 100% mobilité à la retraite pour vivre une retraite sereine et active.

Retrouvez les ateliers spécifiques séniors sur
www.ville-montivilliers.fr

LA SEMAINE BLEUE



Viellir ensemble, une chance à cultiver !

La Semaine Bleue, est une semaine nationale destinée au public âgé de 60 ans et plus, à leurs familles et/ou aidants. Cette semaine est l'occasion de promouvoir les contributions que tous les seniors peuvent apporter à la société et de porter un autre regard sur les personnes âgées, quel que soit leur âge, leur niveau d'autonomie ou encore leur santé.

Cette année, la semaine bleue se déroulera du **lundi 9 au vendredi 13 octobre 2023** sur la ville de Montivilliers avec au programme toute une semaine d'actions de prévention et d'animations destinées aux seniors :

Lundi 9 octobre à 14h15

Film au cinéma à 3,50€

📍 **Cinéma Les Arts**



Cinéma OUVERT À TOUS

Ce film s'inspire d'une histoire vraie de la chorale dunkerquoise du groupe Salt and Pepper. Le groupe sera présent pour la clôture de la semaine bleue le vendredi 13 octobre avec un spectacle « Chorale Rock ». Le film sera suivi d'un échange convivial avec les partenaires autour d'un goûter. Venez nombreux !

Jeudi 12 octobre à 15h

📍 **Complexe sportif Max Louvel**



Un défi EN FORME !

Une séance de remise en forme ouverte à tous, animée par le service des sports de la ville. On vous attend en tenue de sport et avec une bouteille d'eau.

Mardi 10 octobre à 12h

Inscription auprès de l'accueil du centre social AMISC ou au 02 35 30 15 16

📍 **Centre social AMISC**

Repas PARTAGÉ

Venez participer au repas partagé proposé et organisé par l'AMISC pour les seniors isolés. Venez profiter d'un moment convivial.



Mardi 10 octobre à 15h

10€ - Tarifs et renseignements au 02 35 13 60 08

📍 **Salle Michel Vallery**

Le bal DE LA SEMAINE BLEUE

Destiné aux personnes de 60 ans et plus, au menu une animation dansante avec le groupe Fantasy et un goûter.



Mercredi 11 octobre à 14h

📍 **Centre social Jean Moulin**

23 bis rue Pablo Picasso
02 35 13 60 08



Bien vieillir À MONTIVILLIERS

Le Centre Social Jean Moulin vous ouvre ses portes pour une rencontre avec tous les acteurs du vieillissement afin de vous faire découvrir le « Bien Vieillir sur Montivilliers ».

Jeudi 12 octobre à 10h

📍 **Marché - Cour Saint-Philibert**

FLASHMOB

Venez participer à une chorégraphie de groupe !

Vendredi 13 octobre de 10h à 17h

Résidences autonomie Beauregard et Eau Vive,
EPHAD Korian et Belle Etoile, Résidences services
Domitys et Perles de Nacre

📍 **Montivilliers**

Portes ouvertes des HÉBERGEMENTS SENIORS

Une porte ouverte collective des établissements sur la ville est proposée. Un accueil gourmand vous sera offert dans chaque structure.

Vendredi 13 octobre à 15h

📍 **Salle Michel Vallery - 10€**

Renseignements et billetterie : 02 35 30 96 58

Concert ROCK

Un concert proposé par les seniors «Chœur de rockers Salt and Pepper».



STOP AUX ARNAQUES



Tous concernés !

Comment se protéger et **protéger nos aînés** des actes de malveillance et des arnaques ?

Adoptez les bons réflexes !

Victime ou témoin, venez participer à une réunion d'information :

Jeudi 16 novembre 2023 à 14h30

📍 **Salle La Minot'**

Maison de l'Enfance et la Famille,
1 rue des grainetiers

Pour plus de renseignements :
02 35 13 60 08

NOUVEAU ! HÉBERGEMENT SENIORS À MONTIVILLIERS

Depuis septembre 2023, M. et Mme DUTOT propose une nouvelle offre d'hébergement à destination des seniors ! La solitude vous pèse ? Vous souhaitez vivre en communauté dans un cadre magnifique ? La collocation seniors est peut-être faite pour vous !

Le principe ? Votre propre chambre avec salle de bain et des parties communes partagées avec d'autres seniors (cuisine, salle à manger...).

Renseignements et informations
auprès de M. et Mme DUTOT :
06 50 25 13 08



BESOIN D'UN COUP DE POUCE POUR UTILISER LE NUMÉRIQUE ?



Guillaume, conseiller numérique au sein de la Maison des solidarités est là pour vous aider à accéder à vos droits par le numérique de trois façons :

- Vous apprendre à manier les outils numériques (ordinateurs/tablettes/smartphones) : trier ses photos sur le téléphone, créer sa boîte mail et naviguer dedans, installer et configurer des applications en toute sécurité, etc.
- Vous accompagner pour les démarches en ligne
- Vous conseiller sur la cybersécurité et l'utilisation des données en ligne

Accueil libre ou sur rendez-vous à la Maison des Solidarités et les jeudis au Centre social Jean Moulin.

PERMANENCES

Maison des Solidarités Cour Saint Philibert

☎ 02 35 30 96 42 | ✉ solidarites@ville-montivilliers.fr

De nouvelles permanences sont mises en place à la Maison France Service :



ADIL : Vous apporte une information complète, objective et gratuite sur toutes les questions juridiques, financières et fiscales en rapport avec le logement. Ouvert aux locataires et propriétaires.



DGFiP : Les modalités d'accueil de la Direction Générale des Finances Publiques évoluent à partir du 1^{er} juillet 2023

- Le lundi sur rendez-vous de 9h à 12h et de 14h à 16h

Prise de rendez-vous sur : www.impots.gouv.fr/contacts

☎ 0809 401 401 - de 8h30 à 19h

- Le jeudi sans rendez-vous de 9h à 12h et de 14h à 16h

PLATEFORME D'ACCUEIL, D'ÉCOUTE ET DE SERVICES

Depuis 2020, une plateforme d'accueil d'écoute et de services est en place au CCAS de Montivilliers. Elle a pour objectif de répondre dans l'urgence. Une équipe est à votre écoute, elle peut se déplacer à domicile, vous orienter vers les bons services. Si vous avez une inquiétude, un sentiment de solitude ou un soucis... N'hésitez pas à nous contacter au **02 35 30 96 43**. Une équipe de professionnels et de 3 bénévoles assurent une veille téléphonique et répond aux situations d'urgence.

À noter : Si vous avez un peu de disponibilité et que vous souhaitez faire partie de l'équipe de bénévoles, n'hésitez pas à contacter le Service Vie Sociale des Territoires au Centre social Jean Moulin au 02 35 13 60 08.

Des bénévoles à votre écoute !



Bénédicte DURAND



Nicole TERNON



Armelle COURTIER

ACTUS PARTENAIRES



Les 10 ans de L'EPHAD BELLE ÉTOILE

Venez fêter les 10 ans de l'EHPAD Belle Étoile avec de nombreuses animations, structures gonflables et foodtrucks.

Samedi 23 septembre à partir de 11h
📍 EHPAD Belle Étoile, 33 rue Jacques Prévert

Repas PARTAGÉS



Chaque mois, des bénévoles de l'AMISC organisent et proposent des goûters et des repas partagés pour les seniors isolés. Les renseignements et inscriptions sont à prendre auprès de l'accueil du centre social AMISC ou au **02 35 30 15 16**.

Repas partagés : 10 octobre et 11 décembre 2023 à 12h

Goûters partagés : 4 septembre et 13 novembre 2023 à 15h30

📍 **Centre social AMISC, Maison de l'Enfance et de la Famille**
1 rue des grainetiers