

Lettre info SÉNIORS

CCAS
CENTRE COMMUNAL
D'ACTION SOCIALE
MONTIVILLIERS



Printemps 2023

Sur cette photo, vous pouvez apercevoir les nouveaux aménagements du parc de Buglise : installation de tables de pique-nique, de bancs et création d'un chemin.

RETOUR EN IMAGES



CARNAVAL EN RÉSIDENCE AUTONOMIE

22 février 2023

Jour de fête à la résidence Beauregard : 12 enfants de l'AFGA et 6 résidents de l'Eau Vive étaient conviés pour un temps festif et intergénérationnel. Déguisements, guirlandes, chapeaux colorés et friandises étaient au rendez-vous pour un moment convivial !



ATELIERS « COLORE TA VILLE ! »

Le défi urbain a commencé !

Le principe est simple : habiller le mobilier urbain à l'aide de patchworks en tissu et en laine tricotée pour apporter de la couleur dans l'espace public et dans le quotidien. Les différents points de collecte sont installés et reçoivent déjà des dons de matière et des créations tricotées.

Les résidentes de l'Eau Vive et de Beauregard ainsi que les couturières des centres sociaux se sont d'ailleurs déjà prises au jeu ! Pour certaines elles ont déjà tricoté et cousu tout ce qu'elles avaient à leur disposition et ont besoin de vous pour continuer !

SENIORS EN VACANCES !



SÉJOUR ANCV



Renseignements : Maison des Solidarités

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

Dans le cadre du dispositif **Seniors en vacances** de l'Association Nationale pour les Chèques Vacances (ANCV), le CCAS propose un séjour au Domaine du Poitou « La Bussière-Vienne ».

Du 9 au 16 septembre 2023.

Au programme : des sorties et des visites guidées, des animations et des soirées dansantes, une journée d'excursion à Poitiers, perle de l'art roman.

→ **40 places.**

→ **Tarif personnes imposables :** 590 €* (pas de participation ANCV).

→ **Tarif personnes non-imposables :** participation ANCV de 194 € à déduire du prix initial, soit un reste à charge de 396 €. Les dossiers Montivillons et non-imposables sont prioritaires.

→ Paiement en plusieurs fois possible.

→ Les dossiers seront étudiés en commission, les participants retenus seront informés par téléphone ou par courrier.

Inscription de 9h à 12h et de 14h à 16h :

📍 Mercredi 24 mai 2023 au Centre social Jean Moulin

📍 Jeudi 25 mai 2023 en salle d'animation (Cour Saint-Philibert)

Prévoir votre pièce d'identité, votre carte de sécurité sociale, votre avis d'imposition et un chéquier

LES ATELIERS

INSCRIPTION

Activités en salle d'animation (cour Saint-Philibert) :
☎ 02 35 30 96 42 | ✉ solidarites@ville-montivilliers.fr

Activités au Centre social Jean Moulin :
☎ 02 35 13 60 08 | ✉ centresocial@ville-montivilliers.fr

Atelier SOMMEIL



Comprendre les mécanismes et les bienfaits du sommeil pour améliorer sa qualité de vie

Lundi 22 mai à 14h

Conférence suivie de 2 ateliers

📍 Centre social Jean Moulin



Atelier SOPHROLOGIE

Trouver l'harmonie entre son mental et le physique, relâcher sa tension et trouver un moment de pause.

Mardi 27 juin à 14h

📍 Salle d'animation



REFLEXOLOGIE DES MAINS

Mardi 4 juillet de 14h à 16h

📍 Centre social Jean Moulin

Sur inscription

DIEN CHAN



Découvrez cette méthode traditionnelle chinoise pour gérer les douleurs physiques par stimulation des zones nerveuses du visage

Mardi 11 juillet de 14h à 16h

📍 Salle d'animation Sur inscription



Conférence sur le SOMMEIL

Comprendre les mécanismes et les bienfaits du sommeil pour améliorer sa qualité de vie

Mardi 18 juillet à 14h

📍 Salle d'animation

YOGA DU RIRE



Facilitateur de bonne santé !

Mardi 1^{er} août de 14h à 16h

📍 Centre social Jean Moulin

Sans inscription



NOUVEAU ! AU CENTRE SOCIAL JEAN MOULIN

&& PAT MÈNE LA DANSE &&

Venez vous détendre en dansant le rock, bachata, salsa, cha-cha...

Le soir de 20h à 23h

📍 Centre social Jean Moulin

Renseignements : ☎ 06 65 66 26 42

✉ patmeneladanse@free.fr



Atelier NUTRITION

Conférence sur les différents types d'aliments, l'équilibre alimentaire et tous types de régimes.

Mardi 8 août à 14h

📍 Centre social Jean Moulin

PLATEFORME D'ACCUEIL, D'ÉCOUTE ET DE SERVICES

UNE INQUIÉTUDE, UN SENTIMENT
DE SOLITUDE, UN SOUCI ?



Une équipe est à votre écoute !

N'hésitez pas à contacter notre plateforme
d'accueil, d'écoute et de services :

☎ 02 35 30 96 43



Pour vous aider, l'équipe composée de professionnelles et de bénévoles peut se déplacer à domicile, vous orienter vers les bons services, assurer une veille téléphonique et répondre immédiatement aux situations d'urgence.

À noter : des agents ou des bénévoles sont susceptibles de vous contacter.

Des bénévoles à votre écoute !



Bénédicte DURAND



Nicole TERNON



Armelle COURTIER



REPAS DES AÎNÉS

La Ville, via son CCAS, organise pour les seniors de 70 ans et plus ainsi que leurs époux-ses, un repas festif animé par un orchestre. Ces repas se dérouleront entre le 18 et le 29 septembre prochains.

Les inscriptions s'effectueront aux dates et lieux suivants :



BELLE ÉTOILE
Lundi 5 juin 2023
Centre social
Jean Moulin
23 bis rue Pablo
Picasso
Horaires :
de 9h30 à 12h
et de 14h à 16h30



CENTRE-VILLE
Mardi 6 et
jeudi 8 juin 2023
Salle d'Animation
Cour Saint-Philibert
Horaires :
de 9h30 à 12h
et de 14h à 16h30



MONTI'SPORT SANTÉ

Vos séances de sport hebdomadaires et gratuites sont de retour !



Tous les jeudis de 15h à 16h

📍 Complexe sportif Max Louvel

PLAN CANICULE



ATTENTION CANICULE



Buvez de l'eau et restez au frais

Le plan national canicule est activé chaque année durant la période estivale. Il vise à :

→ **Anticiper** au mieux l'arrivée d'une vague de chaleur,

→ **Définir les actions à mettre en œuvre** au niveau national et local afin de prévenir et d'en limiter les effets sanitaires

→ **Adapter au mieux les mesures de prévention et de gestion** au niveau local en portant une attention particulière aux populations vulnérables. Comme chaque année, le CCAS de Montivilliers recense les personnes vulnérables isolées (âgées ou en situation de handicap) afin de pouvoir intervenir à domicile en cas d'importantes chaleurs et de mobiliser l'aide et les partenaires adaptés à la situation.

En cas de problème, n'hésitez pas à contacter la plateforme :

☎ 02 35 30 96 43



PERMANENCES

Pour un renseignement ou une prise de rendez-vous,
n'hésitez pas à nous contacter :

Maison des Solidarités

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

Accompagnement, soutien des
personnes atteintes de la maladie
et de leur famille

FRANCE ALZHEIMER 76

CLIC

Accueille, informe et oriente
toute personne ayant des
problématiques liées au
vieillessement

**MFN
MUTUELLE COMMUNALE**

La mutuelle familiale de
Normandie

**PLATEFORME
DE LA RÉNOVATION**

Accompagnement gratuit
et indépendant pour des travaux
de rénovation sans conditions
de ressources

Adaptation de son logement
au vieillissement ou mise en place
des aides techniques

SHERPA

Service 24 heures/24 et 7 jours/7
en cas de problème à domicile
(chute, malaise...)

TÉLÉASSISTANCE

**SERVICES D'AIDE
À DOMICILE**

E.L.I.S.E.A

Dispositif proposant des services
personnalisés afin de faciliter
et accompagner le parcours de
vie d'adultes en situation de
handicap

MAISON DAHLIA

Espace de démonstration et de
prévention ouvert aux seniors
et à leur famille du maintien à
domicile. Elle propose un habitat
pensé pour préserver la sécurité,
le confort et comment aménager
son logement pour bien vieillir
chez soi

LA MAISON DES AIDANTS

Lieu ressources, de partage,
de rencontre et d'information
pour tous les aidants, qui
accompagnent un proche en
perte d'autonomie liée à l'âge, à
la maladie ou à une situation de
handicap



RÉSIDENCE AUTONOMIE BEAUREGARD

DES LOGEMENTS SONT DISPONIBLES !

Vous avez 60 ans et plus, vivez seul(e), souffrez d'isolement ou souhaitez résider dans un environnement sécurisé ?

Des places sont disponibles au sein de la Résidence Autonomie Beauregard gérée par le CCAS.

→ **Destinées aux personnes autonomes**, la résidence Beauregard propose des logements privatifs T1 de 33 m² dans un environnement arboré, proche du centre-ville : 📍 8 rue Bréquigny 76290 Montivilliers

→ **Un personnel formé et bienveillant est présent 24h/24 - 7j/7** et chaque logement est équipé d'un dispositif d'urgence. Des services complémentaires (restaurant, blanchisserie, salon de coiffure...) et des activités de lien social (sorties, rencontres intergénérationnelles) sont proposés aux résidents.

Renseignements : Centre Communal d'Action Sociale

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