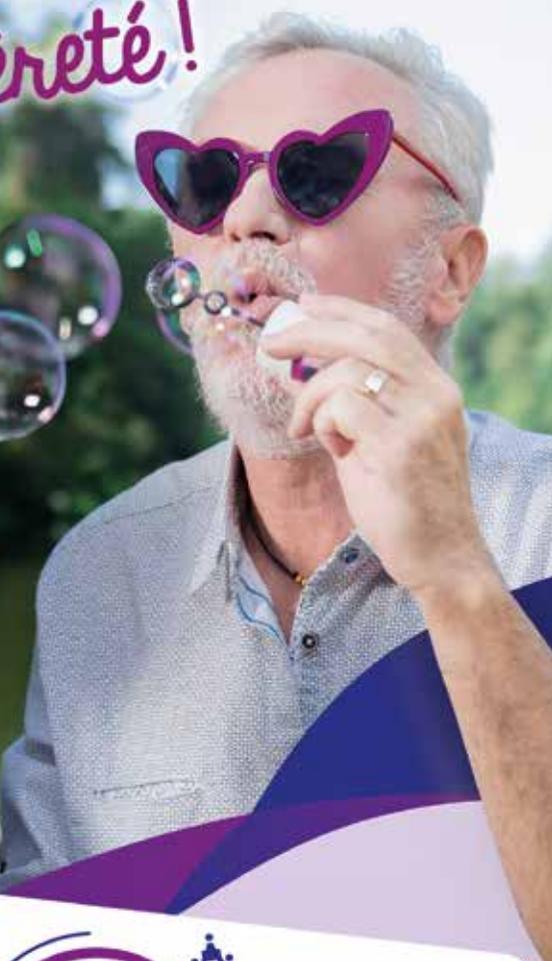


Pour une vie
pleine de légèreté!



ÊTRE SENIOR À MORTEAU

carte avantages
Seniors
ville de
Morteau



Découvrez les nouvelles offres valables dans les commerces,
associations partenaires sur Morteau et ses alentours

ccas@morteau.org - 03 81 68 56 86



Mesdames, Messieurs,

La période qui vient de s'écouler a malheureusement été perturbée par la crise sanitaire.

Les confinements successifs ont impacté considérablement notre quotidien dans nos activités, nos relations et nos consommations.

Nous espérons que ces moments sont derrière nous et nous souhaitons débiter la saison 2021-2022 avec optimisme et vitalité.

Aussi, nous avons le plaisir de vous présenter la nouvelle édition du guide « Être senior à Morteau ». Celui-ci a fait l'objet de nombreuses mises à jour, notamment avec l'ouverture de l'Espace France Services, lieu d'accueil de proximité pour vous accompagner dans vos démarches numériques d'accès aux droits auprès des diverses administrations.

Une nouvelle mise en page vous est également proposée sous forme de questions-réponses. Nous espérons qu'elle vous aidera à mieux vous repérer et qu'elle répondra à vos attentes.

Le calendrier détachable au centre du livret vous permettra d'un seul coup d'œil de repérer les activités mises en place particulièrement pour nos seniors (ciné seniors, ateliers gym équilibre, ateliers mémoire, c@fés connectés...) mais aussi des manifestations tout public où votre participation sera appréciée (crazy pink run, chemin des rencontres...).



Cédric Bôle,
Maire de Morteau,
Président du CCAS

Marie Bonnet,
Vice Présidente du
CCAS, Déléguée aux
affaires sociales et
services à la population

Enfin, les commerçants et les associations ont répondu présents encore cette année pour vous proposer une nouvelle carte seniors encore plus attractive. **Neuf nouveaux commerçants nous ont rejoints. Nous les remercions tous chaleureusement pour leur mobilisation.**

Enfin, nous vous rappelons que les agents du CCAS, Léa GUILLAUME et Maud LE CALVE, vous accueillent du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h (sauf les mercredis et vendredis après-midi) au 6 Rue Barral. Elles sauront répondre à vos questions et vous éclairer dans vos démarches relatives à la vie quotidienne.

En vous souhaitant bonne lecture, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments dévoués.

**Cédric Bôle,
et Marie Bonnet**

SOMMAIRE

- 1. LA CARTE AVANTAGES SENIORS** P4
- 2. S'INFORMER ET FAIRE VALOIR SES DROITS** P5
Votre mairie et son CCAS, l'Espace France Services,
Caisses de retraite, conseils et accompagnements juridique...
- 3. BIEN VIVRE A DOMICILE** P16
Services à domicile, aides au logement,
aides au maintien à domicile...
- 4. PRENDRE SOIN DE SA SANTE** P26
Les services de soins, prévention santé, aide aux aidants...
- 5. SE DEPLACER** P34
La mobilité douce, le bus municipal, le transport à la demande,
le mobigo, le train
- 6. S'OCCUPER, S'OUVRIER, SE CULTIVER, S'EPANOUIR** P38
La médiathèque, le centre nautique, les cinémas,
les associations, l'université ouverte de Franche-Comté





Saison
2021/2022



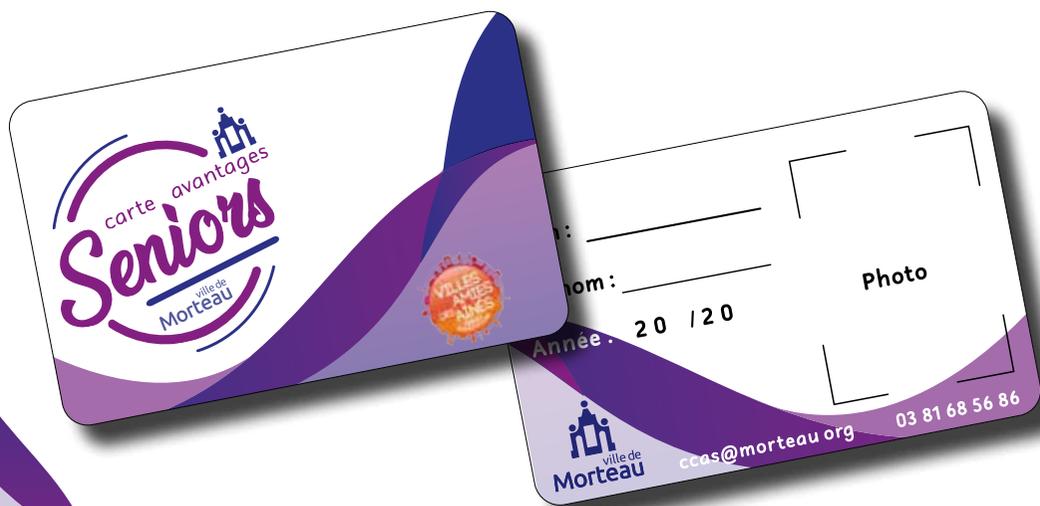
1 LA CARTE AVANTAGES SENIORS

La carte avantages Seniors est destinée aux personnes de 65 ans et plus résidant à Morteau.

En vente au CCAS à 10€, cette carte nominative offre des réductions dans de nombreux commerces et associations mortuaciennes partenaires.

Valable du 1er septembre au 31 août, elle propose deux types d'avantages :

- des réductions valables toute l'année sur présentation de la carte
- des avantages « découverte » valables une seule fois avec remise du coupon à détacher du chéquier de réductions.



Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes !



- Ne restez pas seul(e). Gardez le contact et participez à la vie de votre quartier.
- Privilégiez vos déplacements (commerces, banque...) en vous faisant accompagner.



- Les policiers et les gendarmes sont à votre service, demandez leur conseil, signalez tout fait suspect.



- Bénéficiez de l'opération « tranquillité seniors » : si vous vous sentez isolés, menacés ou inquiets, faites-vous connaître auprès des organismes sociaux, de votre mairie, de votre commissariat de police ou de votre brigade de gendarmerie. Des patrouilles seront organisées aux abords de votre domicile, **lorsque les circonstances le justifieront.**



- Ayez un téléphone à portée de main et en cas d'urgence, composez le 17 ou le 112. Votre appel sera immédiatement pris en compte.

LISTE DES COMMERÇANTS PARTICIPANTS

● AGRIJARDIN

Bon d'achat de 10€

● ALTITUDE 750

5% toute l'année

● ATTRAPE RÊVE

10% toute l'année

● ASSOCIATION CHEMIN DES RENCONTRES

Badge ou bracelet de participation
à la 7^{ème} «RENCONTRADE» OFFERT

● AVIVA

15% sur toute nouvelle souscription

● BIJOUTERIE A VOTRE IMAGE

15% toute l'année
(hors services et réparations)

● CHAUSSURES JOLIBOIS-ARBELL

10% une fois, hors promotions

● CINÉMA L'ATALANTE

Tarif préférentiel à 5,50€
toute l'année

● CLUB DE SCRABBLE

5 séances découverte offertes

● COLETTE BOUTIQUE

10% toute l'année

● ECRIN DE BEAUTÉ

10% toute l'année sur
les prestations (hors promotions)

● EQUAGE ASSURANCES ET PLACEMENTS

15% toute l'année

● ESPACE MORTEAU

- 1 kir offert
- 5% sur restauration
(non valable menu du jour)
pour le détenteur de la carte
et ses accompagnateurs

● ESTHÉTIC CENTER

10% sur la carte soins visage
ou corps 30 ou 50 min valable 1 fois

● EVASION BEAUTÉ

50% sur un soin visage d'1h
(valable une fois dans l'année)

● FLORILÈGE

10% toute l'année

● GAN ASSURANCES

- 20% assurances
voiture + habitation
- 5% Complémentaire santé
pour les nouveaux clients

● HISTOIRES DE NATURE

3 séances découverte de Qi-Gong

● INSTITUT LE COCON

5% toute l'année

● INTERMARCHÉ

10€ sans minimum d'achat

● JACOULOT PRIMEURS

Bon d'achat de 5 € à l'occasion
de la fête des grands-mères

● KLAUS

5% toute l'année

● LA DENTELLIÈRE

10% à l'année

● LA SAINT MICHEL

2 séances gratuites aux activités
accessibles aux séniors

● LA TRACE

10% toute l'année

● LE TERROIR DE GRÉGOIRE

15 € de réduction
pour un achat de minimum 50 €
d'achat valable 1 fois



- **LEGRAND (boulangerie)**
5% sur pains, viennoiseries, pâtisseries et restauration
- **LES DÉLICES DU VAL (boulangerie)**
- 50% sur commande au magasin une fois
- la baguette à 0,80€ toute l'année
- **LIBERTÉ FITNESS**
1^{er} mois d'abonnement sur le pass'musculation (35 €)
OU sur le pass'résultats (45 €)
avec accès aux cours collectifs
- **LIBRAIRIE 3 SOUHAITS**
5% (sauf copies et consommables informatiques)
- **LISSAC OPTICIENS**
50% sur la monture de lunettes
- **MAG'LUNCH**
Dessert offert sur première commande menu du jour
+ 5% de réduction toute l'année sur commande (hors menu du jour).
- **MÉDIATHÈQUE**
Abonnement annuel offert
- **MÉLI MÉLO COIFF'**
10€ de réduction 1 fois par an
- **MUSÉE DE L'HORLOGERIE**
1/2 tarif sur présentation de la carte
- **MUTUALITÉ FRANÇAISE COMTOISE**
30% sur une monture au choix pour l'achat de 2 verres
- **NORDIC VAL WALKING**
3 sorties club offertes
- **PLEIN CIEL**
10% valable 1 fois sur tout le stock sauf copie-service, rayon informatique, et promos du moment
- **PRESSING DU VAL**
10% toute l'année sur les prestations pressing
- **SALAISONS BOUHÉRET**
10% toute l'année
- **SERAC MATÉRIAUX**
Livraison gratuite sur Morteau de votre commande (soit entre 30 et 60 € d'économie selon le volume) valable 2 fois sous forme de chèque
- **SERVICE CULTUREL MORTEAU**
1 spectacle offert (hors saison culturelle CAHD et hors Ana Popovic et Tribute to Beatles).
- **SIEL BLEU (Gym équilibre, marche nordique, pilates)**
2 séances découvertes offertes
- **SIMON SAVEURS**
10% toute l'année
- **UN MONDE À PART**
5% sur le repas du midi complet (boisson, assiette et dessert)
TOUTE L'ANNÉE
- **TIP T'OPTIC OPTICIEN KRYS**
Pour l'achat d'une monture + 2 verres, 50% sur l'achat de la monture
- **VCMM**
50% sur cotisation club

2

S'INFORMER ET FAIRE VALOIR SES DROITS

Votre mairie et son Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

La ville de Morteau met en œuvre des actions concrètes à destination de ses seniors : lutte contre l'isolement, mobilité, accès à la culture, bien vieillir...

Vous trouverez toutes ces informations sur le site internet www.morteau.org, sur la Page Facebook Ville de Morteau, sur le panneau lumineux de la ville ou directement auprès du CCAS, service de proximité qui saura vous informer et vous orienter si besoin auprès des services compétents.

Maire : Cédric BÔLE

Directrice Générale des Services :

Valérie LAMANTHE



● **Secrétariat général :**

Tél.: 03 81 68 56 56

E-mail : morteau@morteau.org

● **Etat Civil :**

Acte d'état civil, inscription sur les listes électorales, cimetière,...

Tél.: 03 81 68 56 65

E-mail : etatcivil@morteau.org

● **Services techniques / voirie / urbanisme / assainissement :**

E-mail : services.techniques@morteau.org

Tél.: 03 81 68 56 77

● **Police municipale :**

Tél.: 03 81 68 56 70

E-mail : police@morteau.org

● **Culture :**

Tél.: 03 81 68 56 63

E-mail : celine.chatelain@morteau.org

● **Médiathèque :**

Tél.: 03 81 68 56 88

E-mail : mediatheque@morteau.org

● **CCAS :**

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org

L'espace France Services de Morteau a ouvert le lundi 7 décembre 2020

Mis en place par la mairie qui met à disposition les locaux, l'équipement et l'équipe de trois agents, et soutenu par l'Etat qui prend en charge l'équivalent de l'un de ces postes, ce nouveau service, situé 4 place de la Halle, fait partie du réseau national offrant aux usagers la possibilité de trouver dans un lieu unique un accompagnement adapté à diverses démarches administratives et numériques (carte grise, papiers d'identité, demandes CAF, demandes CPAM, prime rénov, etc.). Les 3 agents, Céline, Laëtitia et Maud ont en effet suivi des formations par les partenaires nationaux et locaux pour vous offrir un accueil de premier niveau.



J'aurais besoin d'accompagnement dans mes démarches administratives.

À qui dois-je m'adresser ?

Un conseiller numérique, recruté, équipé et formé par la CCVM, avec le soutien de l'Etat qui prend en charge sa rémunération, a rejoint l'équipe, pour un accompagnement à la prise en main de tout premier niveau des ordinateurs, tablettes et autres smartphones, devenus aujourd'hui indispensables pour de nombreuses démarches administratives. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des agents France Services ou de votre mairie.

Depuis son ouverture, France Services Morteau a rapidement convaincu les usagers du Val de Morteau de son utilité. Chaque mois, ce sont près de 1300 démarches qui y sont réalisées (plus de 50 démarches / jour).

Enfin pour plus de proximité, des permanences sont organisées dans chaque mairie de la CCVM.

• **Horaires France Services Morteau :**

Lundi - Mardi - Mercredi : 9h-12h / 14h-18h

Jeudi : 10h-12h / 14h-18h

Vendredi : 9h-17h



**France
services**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**3 conseillers polyvalents à
votre disposition**

**Un espace numérique en
libre-service ou
accompagné**

Horaires d'ouverture au public

Lundi au mercredi : 9H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00

Jeudi : 10H00 - 12H00 / 14H00 - 18H00

Vendredi : 9H00 – 17H00 sans interruption

**4, Place de la Halle
25500 MORTEAU**

03.81.68.56.96

franceservices@morteau.org

	<p>Caisse d'Allocations familiales</p>	<p>Service prestations : le lundi, sans rdv de 9h à 16h Service social : les mercredi et vendredi, sur rdv au 03.81.47.57.31 ou par mail à accompagnement-des-familles.cafdoubs@caf.cnafmail.fr</p>
	<p>Caisse primaire d'assurance maladie</p>	<p>RDV TELEPHONIQUE au 3646 ou sur ameli.fr</p>
	<p>Caisse d'assurance retraite et de santé au travail</p>	<p>Service social de l'assurance maladie : permanence le mercredi Sur rdv au 03.81.87.45.45 Service Retraite : 39 60</p>
	<p>Maison de l'Habitat du Doubs</p>	<p>Service juridique : 2^{ème} mardi du mois Service Rénovation : 3^{ème} lundi du mois sur RDV 03.81.68.37.68 contact@maisonhabitatdoubs.fr</p>
	<p>Union départementale des associations familiales du Doubs</p>	<p>Service Mandataire Judiciaire à la Protection des Majeurs : sur rdv au 03.81.46.62.98 Service SVP Familial : sur rdv , 1 mercredi / mois – info auprès des agents EFS Point Conseil Budget : sur rdv 07.89.74.25.24</p>
	<p>Conciliateur de Justice</p>	<p>Permanence les 1^{ers} et derniers jeudi du mois Rdv au 06.37.59.52.94</p>
	<p>Armée de Terre</p>	<p>Permanence le 4^{ème} mercredi de chaque mois de 9h à 18h. RDV sur la plateforme sengager.fr</p>

Le Département

Le Département accompagne les personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie et finance le coût lié à la dépendance à domicile (prise en charge d'aides humaines et techniques) ou en établissement à travers l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

Je vais bientôt être en retraite...

Où dois-je faire ma demande ?



Centre d'Information de Conseil et d'Accueil des Salariés (CICAS) Retraites complémentaires

Les Cicas informent les salariés de leurs droits à la retraite et accompagnent les futurs retraités lors de leur demande de retraite Agirc, Arrco et Ircantec. Service gratuit

● Cicas du Doubs :

11 A Rue Chopard 25000 BESANÇON
Résidence les Deux Princesses
Permanences à Morteau :
2^{ème} et 4^{ème} jeudis de chaque mois
(à la CPAM - 8 av., Charles De Gaulle)
Uniquement sur Rendez-vous
Tél.: 0820 200 189

● Service Autonomie :

14 Rocade Pompidou 25300 PONTARLIER

Tél.: 03 81 38 86 40

● Centre Médico-social :

5 rue Frainier 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 67 97 77

Il les aide à régler les frais d'hébergement en établissement lorsque leurs ressources et la participation apportée par leurs enfants et leur conjoint ne permettent pas d'en régler les frais (aide à l'hébergement).

Voir Chapitre 2- Mieux vivre chez soi

Les caisses de retraite

Elles vous accompagnent dans les formalités administratives lors de votre départ à la retraite, vous aident à faire valoir vos droits et à évaluer le montant de votre retraite.

Elles peuvent également financer, selon critères et généralement conditions de ressources, des prestations d'action sociale (aide ménagère, secours temporaire...)

● Le régime général : CARSAT (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail)

46 Rue Elsa Triolet 21000 DIJON

Tél.: 39 60 - www.lassuranceretraite.fr

● Le régime agricole : la MSA (Mutuelle Sociale Agricole)

13 av. Élisée Cusenier
25000 BESANÇON

Tél.: 03 84 35 25 25

● Le régime Social des Indépendants (RSI) :

ZAC de Valentin - 3 Route de Besançon,
25000 CHÂTILLON-LE-DUC

Tél.: 08 09 40 36 48

Mon handicap réduit considérablement ma mobilité. Par exemple, j'aurais besoin du macaron stationnement «personne handicapée»

Où dois-je faire ma demande ?



La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) :

Elle a pour mission l'accueil, l'information, le conseil et l'ouverture des droits pour les personnes handicapées et leurs proches.

● **MDPH25 :**

13-15 Rue de la Préfecture 25043 BESANÇON
Tél.: 03 81 25 90 00

Conciliateur de Justice

Le conciliateur de justice a pour mission de permettre le règlement à l'amiable des différends qui lui sont soumis. Il est chargé d'instaurer un dialogue entre les parties pour qu'elles trouvent la meilleure solution à leur litige (troubles de voisinage, problème de mitoyenneté, litiges de construction...).

● **Didier DROZ-VINCENT**

Espace France Services - 25500 MORTEAU
(Bureau des permanences - 1^{er} étage) - Dernier jeudi du mois - 14h à 18h
Tél.: 06 37 59 52 94

La médiation

La médiation est un mode amiable de règlement des différends : droits de la famille, droit successoral, droit patrimonial, droit rural, droit commercial, droit immobilier, dossiers Prud'homaux

● **Centre notarial de médiation**

22A rue de Trey 25000 BESANÇON
Possibilité de déplacements sur Morteau
Tél.: 03 81 50 40 52
E-mail : mediation.bfc@notaires.fr

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)

La juriste vous informera sur vos droits et devoirs, les procédures judiciaires en matière de droit à la famille : les formes d'union (mariage, PACS, union libre...), la filiation, l'autorité parentale, la séparation, la garde des enfants, la succession, les violences conjugales, les obligations alimentaires... *Uniquement sur Rendez-vous*

● CIDFF :

6 Rue du Barral 25500 MORTEAU
Entretiens gratuits et confidentiels
1^{er} et 3^{ème} mardis du mois l'après-midi

Tél.: 03 81 25 66 69

E-mail : accueil.cidff25@gmail.com

Permanences juridiques téléphoniques
les mercredis de 9h30 à 12h



La médiation familiale

L'association La Marelle peut accompagner les membres d'une famille dans le règlement de différends (succession, obligations alimentaires, couple, parents/enfants, séparation, décisions à prendre pour un parent en perte d'autonomie...).

Possibilité de rendez-vous sur Morteau

● La Marelle

17, rue de la Grette - 25000 BESANÇON

Tél.: 03 81 52 73 99

E-mail : assocmarelle@orange.fr

La Maison de l'habitat du Doubs

Née du regroupement de l'Association départementale d'information sur le logement (ADIL) et du Conseil d'architecture, d'urbanisme et de l'environnement, la Maison de l'habitat du Doubs facilite l'accès aux informations relatives à l'habitat en devenant un centre de ressources et de conseils unique dans le Doubs.

Les conseillers de l'ADIL et du CAUE informent gratuitement les particuliers sur la rénovation énergétique et répondent à toutes les questions d'ordre juridique, financier ou fiscal du logement : droits et obligations des locataires et des propriétaires, copropriété, contrats, régime des impôts locaux, investissement locatif, prêts et aides au logement...
Ils les accompagnent dans leur

projet de construction, de rénovation ou d'extension en apportant également une expertise sur l'architecture, l'urbanisme et l'aménagement paysager.

1, ch de Ronde du Fort Griffon
25000 BESANÇON

Tél.: 03 81 68 37 68

E-mail : contact@maisonhabitatdoub.fr

www.maisonhabitatdoub.fr

PERMANENCES À MORTEAU :
ESPACE FRANCE SERVICES

- **Conseils en architecture :**

1^{er} mercredi de 15h à 17h

- **Conseils juridiques :**

2^{ème} mardi de 9h à 12 et de 14h à 17h

- **Conseils en rénovation énergétique :**

3^{ème} lundi de 9h à 12 et de 14h à 17h

Uniquement sur Rendez-vous

L'Union Départementale des Affaires Familiales (UDAF)

L'UDAF assure les mesures de tutelles et curatelles pour les majeurs protégés, informe et soutient les tuteurs familiaux et informe sur les crédits à la consommation.

107, rue de Besançon 25300 PONTARLIER

Tél.: 03 81 46 62 98

Permanence à Morteau :
Espace france Services



**Mes parents
ne sont plus en mesure
de gérer leur situation
administrative
et financière**

**Puis-je demander
une curatelle
ou une tutelle ?**



Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes !



Pour en savoir plus, consultez le guide
« Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes! »
sur le site www.interieur.gouv.fr



- N'ouvrez jamais à un inconnu si une personne se présente sans rendez-vous comme un professionnel (plombier, électricien...), vérifiez sa qualité auprès de son entreprise avant de lui ouvrir.



- Votre sécurité, c'est aussi la sécurité routière. Soyez prudent à pied comme en voiture. Piéton, la nuit, équipez-vous d'un gilet réfléchissant.



- Sur internet, ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires par e-mail. Pour vos transactions commerciales, vérifiez que vous êtes sur un site sécurisé (« https »).



- Protégez votre domicile par un système de fermetures fiables et un entrebâilleur à votre porte d'entrée.



- Évitez de détenir trop d'espèces ; privilégiez les paiements par carte bancaire.



- Dans la rue, portez votre sac fermé et en bandoulière sous le bras.

3

BIEN VIVRE À DOMICILE

Association Domicile Services (ADS)

Cette association intermédiaire Domicile Services vous propose du personnel pour vous aider dans l'entretien intérieur ou extérieur de votre maison / appartement : jardinage, entretien pelouse, peinture...

Le personnel intervient ponctuellement ou de façon régulière en fonction de vos besoins.

Les CESU sont acceptés et l'association est agréée par l'État pour bénéficier de la déduction ou du crédit d'impôt à hauteur de 50 % du coût du service.



L'aide aux petits travaux

Vous avez 70 ans et plus et vous avez besoin d'une aide pour changer une ampoule, une bouteille de gaz, un joint, déplacer des meubles, dépendre des rideaux, suspendre un cadre ou tout autre travail pour lequel une entreprise ne se déplacerait pas, le CCAS peut mettre à disposition un agent technique. 5 €/intervention.

● ADS

3 rue Denise Viennet 25800 VALDAHON
Tél.: 03 81 56 66 73

**Je suis encore autonome,
mais quelques travaux
ponctuels pour la maison
deviennent difficiles ...**

**Des services
existent-ils ?**



L'aide au déneigement

Vous avez 70 ans et plus et vous êtes dans l'incapacité de déneiger l'accès à votre maison ? Le CCAS peut organiser le déneigement d'un accès piéton de votre porte d'entrée au trottoir avec l'association d'insertion ADS. Une participation financière vous sera demandée.

● CCAS

6 rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org



L'emploi direct d'un salarié à domicile

Pour vous aider dans votre quotidien (ménage, courses, préparation des repas,...), vous pouvez choisir d'employer directement un salarié à domicile. En tant qu'employeur, vous devez respecter toutes les obligations administratives liées à ce statut (contrat de travail, déclaration Urssaf, fiche de paie, congés payés, formation du salarié...)

La FEPEM (Fédération des Particuliers Employeurs de France)

La FEPEM vous accompagne en :

- vous informant sur l'emploi à domicile et sur le recours au CESU (Chèque Emploi Service Universel), pour tout service de cadre de vie (ménage, repassage, repas, courses, bricolage, jardinage...)
- en vous informant et vous conseillant sur le fonctionnement du CESU, les droits et devoirs de l'employeur et du salarié, le contrat de travail, la rémunération...
- en vous aidant dans la recherche et le recrutement d'un salarié



**Je souhaite continuer
à vivre chez moi, mais j'ai
besoin d'être
accompagné dans mes
gestes du quotidien**

Comment faire ?



Le CESU (Chèque Emploi Service Universel)

L'utilisation du CESU facilite les formalités liées à l'embauche, au calcul et au paiement des cotisations. En effet, le CESU garantit au salarié tous ses droits sociaux (retraite, indemnités de chômage, assurance maladie) et le couvre contre les risques liés aux accidents du travail.



● FEPEM Franche-Comté

7 rue Proudhon 25500 BESANÇON

Tél.: 03 81 50 07 12

www.cesu-urssaf.fr

● CCAS

6 rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org

Le recours à une association ou à une entreprise de services à la personne

Pour vous alléger dans vos démarches, vous pouvez solliciter une entreprise ou association qui mettra l'un de ses salariés à votre disposition.

● ADMR (Aide à Domicile en Milieu Rural)

15 Rue principale 25500 LES FINS
Tél.: 03 81 67 27 89

● Senior compagnie

8 Rue Barral 25500 MORTEAU
Ouvert de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
Tél.: 03 81 61 71 17
E-mail : hautdoubs@senior-compagnie.fr

Le dispositif d'appui à la coordinations (DAC)

Le dispositif d'appui à la coordination Franche Comté (réunion de 8 dispositifs dont l'arespa et capa depuis le 1^{er} janvier 2021) a pour but d'apporter une réponse à tous les patients dont la situation est ressentie comme complexe quels que soient leur âge ou leurs pathologies sur sollicitation par le patient lui-même, ses proches, les professionnels de santé libéraux, les établissements de santé, les services et les établissements sociaux et médico-sociaux.

L'équipe sur ce secteur est composée de 3 coordinatrices de parcours :
Colette Deforet, Audrey Schmaltz et Emilie Bouland.

● Le DAC Franche-Comté

3, Allée de l'Île aux Moineaux
25000 BESANÇON
Contact par téléphone
à la régulation régionale :
Tél.: 03 81 25 25 30
E-mail : dac-fc@dac-fc.org

Quel est le rôle des dispositifs d'appui à la coordination (DAC) ?

Objectif

Permettre aux DAC de soutenir l'offre de soins dans les territoires en mettant leurs ressources à disposition

A qui s'adresse cet appui territorial ?

A tous les professionnels de santé, sociaux et médico-sociaux, en ville et à l'hôpital et hospitaliers, médecins et soignants

Ce qui est recommandé

- Parcours complexe**
Les DAC interviennent prioritairement auprès des personnes fragiles, connues ou nouvellement identifiées, pour éviter les hospitalisations et réhospitalisations
- Organisation**
Les DAC participent et appuient la structuration des filières personnes âgées
- Coopération**
Les DAC contribuent aux sorties d'hospitalisation des patients Covid et non Covid, en lien avec les établissements de santé

Retrouvez l'intégralité des recommandations sur www.solidarites-sante.gouv.fr

Les Habitats à Loyer Modéré (HLM)

Habitat 25, Idéha et Néolia proposent 286 logements sur la Commune de Morteau.

L'accès aux logements à loyer modéré est soumis à condition de ressources :

- pour une personne seule : 20 966 € / an
- pour un couple : 27998 € / an

Les dossiers de demande de logement social peuvent être retirés et déposés remplis au CCAS ou la demande peut être faite en ligne sur :

www.demande-logement-social.gouv.fr

Le dossier est unique et la demande est transmise à tous les bailleurs.

Chèque énergie

Depuis le 1^{er} janvier 2018, le chèque énergie est une aide de l'État pour les ménages modestes. Cette aide concerne toutes les énergies (gaz, électricité, bois, fioul, ...).

Le chèque est envoyé automatiquement au domicile des personnes concernées. Aucune démarche n'est à effectuer. Il est valable 1 an. Le montant du chèque est déterminé en fonction des revenus et de la composition du ménage.

Renseignements : chequeenergie.gouv.fr

Les aides des caisses de retraite

Les caisses de retraite proposent différentes aides matérielles et financières pour accompagner les retraités les plus fragiles : adaptation du logement, aide à domicile, mais aussi aides pour faire des activités, aides financières ponctuelles...

Renseignez-vous !



Le montant de mon loyer et de mes charges locatives impacte considérablement mon budget

Existe-t-il des aides ?



Allocation logement (Allocation Personnalisée au Logement APL et/ou Allocation de Logement Social ALS)

Cette aide financière attribuée par la Caisse d'Allocations Familiales est destinée à réduire la charge de votre loyer. Elle est attribuée selon la nature de votre logement, la composition du ménage et sous condition de ressources.

● Espace France Services

4 place de la Halle à Morteau.

Tél.: 08 81 68 56 96

Lundi, mardi, mercredi :

9h à 12h et 14h à 18h

Jeudi : 10h à 12h et 14h à 18h

Vendredi : 9h à 17h sans interruption

Les aides financières pour le maintien à domicile

Aide sociale légale

Elle est versée sous conditions de ressources à partir de 65 ans (60 ans en cas d'incapacité au travail) :

- Aux personnes résidant dans un établissement habilité à l'aide sociale avec la participation de la famille (conjoint/enfants) si celle-ci est solvable. Son montant est fixé par la commission départementale après enquête de solvabilité auprès des obligés alimentaires. La demande se fait auprès du CCAS du lieu de résidence.

- Aux personnes à domicile pour les aides au maintien à domicile (téléalarme, repas à domicile et aide à domicile) pour les personnes dont les revenus sont inférieurs au minimum vieillesse (906,81 € pour une personne seule et 1407,82 € pour un couple)



J'ai de faibles ressources et le coût d'un(e) aide à domicile est trop onéreux

Puis-je bénéficier d'une prise en charge ?



Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA) :

Toute personne de plus de 60 ans en perte d'autonomie ou qui se trouve dans l'incapacité d'effectuer les tâches de la vie quotidienne (ménage, courses, habillage, confection des repas...) en raison de son état physique ou mental a droit à une Allocation Personnalisée d'Autonomie versée par le département, permettant une prise en charge adaptée à ses besoins.

● CCAS

6 rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org

Les services de livraison de repas à domicile

Bien manger favorise le bien vieillir. Pour les personnes qui ne peuvent plus cuisiner, ou qui n'en ont plus l'envie, des traiteurs ou services de portage de repas à domicile sont une solution.

● ADMR Val de Morteau Villers-le-Lac (Aide à Domicile en Milieu Rural)

15 Rue principale 25500 LES FINS

Tél.: 03 81 67 27 89

E-mail : admrvaldemorteau@fed25.admr.org

● L'affûteur de crocs

Sylvain JULLIARD

19 rue de l'Helvétie 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 67 03 52 ou 06 51 02 44 45

E-mail : sjulliard1@gmail.com

● Restaurant Le Chaudron

18 grande rue 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 67 37 36

E-mail : mounia.abrantes18@gmail.com



● Mag'lunch

1 rue de la voisière 25500 MONTLEBON

Tél.: 06 70 69 79 88

E-mail : info@maglunch.fr
[www. maglunch.fr](http://www.maglunch.fr)



**Je vis seul(e) chez moi,
et j'ai peur de tomber et
de ne pas pouvoir
prévenir quelqu'un ...**

**Existent-ils
des solutions ?**



Les services de téléassistance

La téléassistance permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules chez elles. En cas de problème (chute, malaise...), la personne peut contacter une plate-forme téléphonique, joignable 7J/7 et 24h/24 en appuyant sur un médaillon ou une montre portée en permanence. Selon le degré d'urgence, un proche est contacté ou une intervention est déclenchée pour assister la personne.

● **ADMR Val de Morteau /Villers-le-Lac
(Aide à Domicile en Milieu Rural)**

15 Rue principale 25500 LES FINS

Tél.: 03 81 67 27 89

E-mail : admrvaldemorteau@fed25.admr.org

● Il existe également nombreuses sociétés privées qui peuvent proposer ce service ainsi que les banques et compagnies d'assurances.

Adapter son logement

Vous avancez en âge et vous souhaitez continuer à vivre chez vous le plus longtemps possible. Des solutions existent pour rendre votre logement plus sécurisant et plus adapté (aménagement salle de bain, monte escalier...).

L'Agence Nationale de l'Amélioration de l'Habitat (ANAH) accorde des aides aux personnes âgées propriétaires ayant des ressources modérées et qui souhaitent adapter leur logement à leur diminution d'autonomie. Les locataires de logements privés peuvent également réaliser des travaux d'adaptation à leurs frais et bénéficier des aides de l'ANAH, sous réserve de l'accord écrit du propriétaire (lettre recommandée avec accusé de réception). Les dossiers sont à effectuer en ligne sur le site :

<https://monprojet.anah.gouv.fr>



**J'aimerais adapter
mon logement.**

**De quels conseils
et aides puis-je
bénéficier ?**

● **Délégation locale de l'ANAH
(Direction Départementale
des Territoires)**

6 rue Roussillon BP 1169

25003 BESANCON CEDEX

Tél.: 03 81 65 62 62

Le Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Le SSIAD est un service de l'hôpital visant à maintenir les personnes âgées à domicile, à écouter les périodes d'hospitalisation, à faciliter les retours à domicile après une hospitalisation, à accompagner la fin de vie en proposant des soins, des actes d'hygiène, des prestations de réadaptation ou encore une aide psychologique. Il intervient sur prescription médicale uniquement. Il a une capacité d'intervention pour 52 personnes âgées et 3 personnes en situation de handicap résidant sur le canton.



Je rentre d'hospitalisation et j'aurais besoin de soins infirmiers à domicile...

À qui dois-je m'adresser ?



● SSIAD

9 Rue Maréchal Leclerc - 25500 MORTEAU
Ouvert 7 J/7 de 7h à 12h et de 16h à 19h
Tél.: 03 81 68 36 81

Les Infirmières libérales

● **Cabinet COUSTILLET, NANTOIS, CHAUMONT, MAGRIT, KUHN**
4 rue de la Chaussée - 25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 67 28 66 - E-mail : ide@wanadoo.fr



Sophie Coustillet, Nathalie Nantois,
Emmanuelle Chaumont



Sylvia Bouheret , Benjamin Kuhn,
Isabelle Magrit

La collecte des déchets à Morteau

Des 2020 :
LE TRI
S'AGRANDIT !



- ✓ En vrac, sans sac
- ✓ Emballages vidés
- ✓ Inutile de laver
- ✓ Ne pas imbriquer



EMBALLAGES EN PLASTIQUE



Sacs, sachets, films

Barquettes

Pots, tubes

NOUVEAU



Bouteilles & flacons

Le bac à couvercle Jaune est destiné à recevoir les déchets recyclables.

Les déchets doivent y être déposés en vrac, sans sac

La bac jaune est relevé toutes les 2 semaines (jeudi matin).

EMBALLAGES EN MÉTAL



- Bouteilles
- Aérosols alimentaires / d'hygiène
 - Conserves
 - Canettes

EMBALLAGES EN CARTON



- Cartonnettes
- Briques alimentaires

TOUS LES PAPIERS



Journaux, publicités, enveloppes...



Borne à

VERRE

Bouteilles



- ✓ Contenant vide



- ✓ Sans bouchon

Pots, bocaux

Ils sont à disposition dans la ville pour les bouteilles, les flacons, les pots et les bocaux sans bouchons et sans capsules. Pour rappel, la vaisselle se jette dans votre bac vert. Les ampoules et les néons en déchèteries ainsi que les objets en porcelaine et en terre cuite.



Borne à

TEXTILES

Elles sont à disposition dans la ville pour déposer vos articles (textiles, linges, chaussures, maroquinerie) secs et lavés, même usés ou troués en sac.

Ne pas déposer les coussins, couettes, oreillers, les chutes de textiles, les textiles humides, les vêtements souillés d'huile, peintures, produits chimiques et les textiles des entreprises (cotte avec un logo...).



Textiles, linges
Chaussures
Maroquinerie

- ✓ MÊME USÉS !

- ✓ En sac de 30L max

- ✓ Articles secs et lavés

- ✗ Articles souillés



Bac à

ORDURES MÉNAGÈRES

- ✓ En sac

Le bac à couvercle vert doit recevoir les ordures ménagères résiduelles, en sac fermé.

Le bac vert est collecté toutes les semaines (lundi matin). L'abonnement ouvre droit à 18 relevés de bacs vert par an, toute levée supplémentaire sera facturée



Restes alimentaires
(à composter si possible)



Litière d'animaux



OBJETS en plastique



Lingettes • Couches

● Implantation des bacs de collecte



● La déchèterie



Pour entrer dans la déchèterie, vous devez avoir en votre possession votre carte d'accès.

● Déchèterie

Lieu-dit Bas de la chaux
8 route des raichottes
25500 LES FINS -
Tél.: 03 81 68 56 82
E-mail : dechets@morteau.org

Heures d'ouverture :

> du 01/10 au 31/03 :

lundi au vendredi inclus :
7h-11h30/13h45-17h15
samedi : 9h-11h15
/14h-16h45

> du 01/04 au 30/09 :

lundi au vendredi inclus :
7h-11h30/13h45-18h45
samedi : 9h-11h15
/14h-17h45

4

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

L'Hôpital Paul Nappes :

● LES SERVICES

Médecine : 20 lits
dont 4 lits identifiés soins palliatifs

**Soins de Suite et
de Réadaptation (SSR) :** 22 lits

**Unité de Soins
Longue Durée (USLD) :** 30 lits

**L'établissement d'hébergement
pour personnes âgées
dépendantes (EHPAD) :** 96 lits

● CONSULTATIONS AVANCÉES

Le Docteur LAPIERRE, gériatre à Pontarlier, intervient 1 fois / mois à Morteau.

Des médecins spécialistes en Urologie, Douleurs, Addictologie, Chirurgie orthopédique, traumatologie et pédiatrie de l'Hôpital de Pontarlier viennent en consultation à l'Hôpital.

Atelier Bien Vieillir

Le CCAS vous propose régulièrement des ateliers thématiques en faveur de votre santé et de votre bien-être. Mémoire, sommeil, nutrition... Ces ateliers sont souvent organisés par cycles de 10 à 12 séances, à l'automne et au printemps.



Les médecins :

- **Docteurs DURAND, HUGENDBLER, JOLIAT, LEROY, REMONNAY, THIMONT**
9 Rue Maréchal Leclerc - MORTEAU
Tél.: 03 81 67 70 70
Les lundis et vendredis de 8h à 12h
et de 14h à 19h30
- **Docteurs ROGER, ROGNON, BÔLE, HERVÉ**
2 Rue Clos Jeune - MORTEAU
Tél.: 03 81 67 20 36
Uniquement sur Rendez-vous
Lundi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h
et samedi matin

Renseignements et inscriptions au CCAS
6 Rue Barral 25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 68 56 86

PROGRAMME :

- **2021 :** A l'automne, Ateliers Mémoire
- **Au printemps :** ateliers Nutrition

La prévention

● Ateliers Gym Équilibre :

SIEL BLEU propose tout au long de l'année des sessions de 12 séances de Gym Équilibre. Ces séances ont pour objectif de favoriser la mobilité et prévenir des chutes qui peuvent avoir de lourdes conséquences et remettre en cause le maintien à domicile.

● SIEL BLEU

Emmanuelle TRAXER

Chargé de prévention du Doubs

Tél.: 06 62 75 37 58

E-mail: emmanuelle.traxer@sielbleu.org

● CCAS

6 Rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org



Je n'ai pas particulièrement de problème de santé mais j'aimerais prévenir au mieux les soucis liés à l'avancée en âge...



Que peut-on me proposer ?



La Complémentaire Santé Solidaire (C2S) :

La C2S permet aux personnes ayant de faibles ressources et résidant en France de façon stable et régulière de bénéficier d'une complémentaire santé gratuite ou à moindre coût. La complémentaire santé prend en charge les remboursements de la part complémentaire des dépenses de santé.

J'ai des difficultés à payer ma complémentaire santé...

Existe-t-il des aides ?



Plafonds de ressources annuels en 2020 pour bénéficier de la CS2 gratuite :

- 9041€ pour une personne seule et 13562€ pour un couple

Plafonds de ressources annuels en 2020 pour bénéficier de la C2S payante :

- Entre 9041€ et 12205€ pour une personne seule
- Entre 13562€ et 18308€ pour un couple

Renseignements : www.ameli.fr



L'accueil de jour

L'accueil de jour est un service de 10 places accueillant des personnes pour la journée. Ce service s'adresse à des personnes vivant à domicile pour lutter contre leur isolement et le manque de stimulation ou pour soulager l'aidant familial.

Les objectifs de cet accueil visent à maintenir les capacités physiques (atelier équilibre, couloir de marche, promenade en extérieur), la motricité fine (atelier peinture, petit bricolage, couture, tricot) et les capacités cognitives (jeux, discussions).

Le service est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h.

● L'ACCUEIL DE JOUR

9 rue du Maréchal Leclerc
25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 68 34 90

J'aide mon conjoint ou un proche au quotidien, et j'ai besoin de souffler un peu...



France Alzheimer 25

(Association de soutien aux familles et aux proches de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées)

L'association propose :

- des groupes de parole animés par une psychologue confirmée ;
- des cafés mémoire, espace d'écoute et d'expression ouverts aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer, à leurs familles, aux professionnels du soin, au grand public ;
- des haltes relais qui accueillent le malade et son accompagnant pour un temps de répit. Elles sont animées par une équipe formée de bénévoles, accompagnée d'un intervenant professionnel psychologue
- des sessions de formation des aidants

● France Alzheimer

2 rue Kepler 25000 BESANÇON
Tél.: 03 81 88 00 59 (secrétariat siège social)
et 06 71 23 21 58 (présidente Mme Jeunet)
E-mail : francealzheimer.franchecombe@orange.fr

Au fil de l'aidant

Comment faire ?



La plate forme d'accompagnement et de répit «Au fil de l'aidant» intervient auprès d'aidants de personnes atteintes de maladie neuro-évolutive ou porteuses d'un handicap, notamment en lien avec une affection neurologique. L'équipe propose différents types de prestations :

- Des entretiens individuels avec notre psychologue axés sur le rôle de l'aidant et les difficultés rencontrées.
- Des temps collectifs «L'ATELIER DES AIDANTS» qui permettent de proposer différentes activités de groupe (temps d'échange, de bien-être, sorties culturelles...) tout en prenant en charge votre proche malade, si besoin.
- Des temps de répit / suppléance à votre domicile peuvent être proposés durant votre absence pour raisons médicales ou un séjour de quelques jours.

● ESPACE SENIORS

2 Faubourg St Etienne - PONTARLIER

Tél.: 03 81 38 65 00

E-mail : coordinatrice.pfr@chi-hc.fr



Rencontre de Madame la Députée et Monsieur le Maire de Morteau auprès du personnel de l'hôpital

**Je ne peux plus
rester chez moi...**

**Quelles solutions
d'hébergement?**



● **EHPAD – Centre Hospitalier
de Morteau**

9 rue Mal Leclerc 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 34 00

Toute demande d'hébergement se
fait en ligne sur le site ViaTrajectoire !

www.trajectoire.sante-ra.fr

*Le CCAS peut vous renseigner
et vous accompagner*

Les logements adaptés

➤ L'hébergement en établissement : EHPAD/USLD

Ce sont des établissements médicalisés, qui accueillent des personnes âgées en perte d'autonomie. Ils assurent des soins medicotechniques et proposent également des services et prestations de confort. Du personnel médical est présent 24h/24.

Le Centre Hospitalier de Morteau peut accueillir :

- 90 personnes à l'EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) : dont 32 personnes en chambres doubles
- 30 personnes à l'USLD (Unité de Soins de Longue Durée) dont 16 personnes en chambres doubles

La tarification de cet hébergement se compose :

- forfait hébergement : avec possibilité d'allocation logement ou aide sociale à l'hébergement
- forfait dépendance : avec possibilité de prise en charge par l'APA
- forfait soins : pris en charge par l'assurance maladie.

La résidence Seniors

Pour répondre à la problématique de l'avancée en âge en milieu rural, l'ADMR propose un mode d'hébergement innovant entre le domicile historique et l'établissement médicalisé qui met en avant le confort, la convivialité, la sécurité et la liberté des occupants.

● **ADMR**

15 Rue principale 25500 LES FINs

Tél.: 03.81.56.22.44

E-mail : info.fede25@fede25.admr.org

Le locataire est chez lui, libre de vivre à son rythme et en fonction de ses habitudes. Mais, contrairement à un logement collectif classique, la résidence offre des fonctionnalités et des prestations complémentaires à la carte (restaurant à la carte, espaces conviviaux, activités...)

La résidence Seniors compte 14 logements de 43 m² adaptés aux personnes à mobilité réduite pour couple ou personne seule.



ATTENTION CANICULE



PENSEZ À VOUS FAIRE RECENSER* AUPRÈS DU CCAS !

*Être inscrit sur le registre du CCAS
vous offre la possibilité
d'avoir un suivi régulier (appels téléphoniques,
visites, transmission des informations...)
en cas de périodes à risque
(Canicule, grand froid, COVID...)

CCAS :
03 81 68 56 86

Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez
l'alcool



Mangez en
quantité suffisante



Fermez les volets
et fenêtres le jour,
aérez la nuit



Mouillez-vous
le corps



Donnez et prenez
des nouvelles
de vos proches

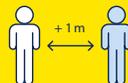
+ Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
solidarites-sante.gouv.fr • meteo.fr • #canicule

JALMALV (Jusqu'à la Mort, accompagner la Vie)

Jalmalv est un mouvement associatif qui agit pour que chaque personne gravement malade ou en fin de vie soit considérée comme une personne à part entière, vivante et digne jusqu'à son dernier souffle. Cette association est laïque, sans appartenance confessionnelle ou politique et sans but lucratif.

Ce mouvement s'engage :

- Pour que toutes les personnes gravement malades ou en fin de vie puissent être accompagnées là où elles se trouvent ;
- Pour soutenir les familles, les proches et les soignants ;
- Pour proposer un soutien aux personnes vivant un deuil.

Les bénévoles de JALMALV interviennent à l'hôpital, organisent des groupes de paroles, et des conférences thématiques.



Mon conjoint vient
de mourir et
cette perte me fait
énormément souffrir.

Quelqu'un peut-il
m'accompagner ?

● JALMALV

6 rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 67 17 13

Ecoute deuil : 09 62 06 90 24

E-mail : jalmalv-hautdoubs@orange.fr





EAU

à volonté

BOUGEZ
AU MOINS
30 MINUTES
PAR JOUR



au moins
5 par jour

LÉGUMES
FRUITS



à chaque
repas

FÉCULENTS
CÉRÉALES



3 par jour

PRODUITS
LAITIERS



1 à 2 fois
par jour

VIANDE
POISSON
OEUF



à limiter

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES | PRODUITS SUCRÉS | SEL

ATTENTION AUX GRAISSES, SUCRES ET SEL CACHÉS



Le bus municipal

Le bus municipal dessert 4 quartiers (Le Monday - Les Charrières/ Le Tremplin - La Côte/Les Arces - l'Éboulement) les mardi et vendredi (journée), mercredi et jeudi (après-midi) et samedi (matin).

Prix du billet : 0,50 €

Achat des tickets dans le bus

● CCAS

6 Rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org



Le transport à la demande

Pour voyager au sein de la communauté de communes du Val de Morteau (Le Bélieu, Les Fins, Les Gras, Grand'Combe Châteleu, Montlebon, Morteau, Villers-le-Lac), ce service est assuré par la compagnie **Taxi Julien**.

Service proposé les mardi et jeudi, de 8h30 à 20h30.

Tarif : 2 €/personne

Réservation la veille, avant 18h

Tél.: 07 82 39 64 04



Je n'ose plus conduire ou je n'ai pas de voiture...

Qui peut me véhiculer ?



Le train (TER)

Au départ de Morteau, en direction de la Suisse ou de Besançon. La ligne dessert les communes suivantes : La Chaux-de-Fonds/ Le Locle / Morteau / Gilley / Avoudrey / Valdahon / Etalans / Hôpital - du Grosbois / Mamirolle / Saône / Morre

Renseignements au guichet de la gare :
13, avenue de la Gare - 25500 Morteau

- Du lundi au vendredi de 5h00 à 12h35 et de 14h00 à 20h00
- Le samedi de 6h25 à 12h40 et de 14h00 à 18h50
- Le dimanche et les jours de fêtes de 6h25 à 12h00 et de 14h30 à 18h50

ou sur : www.sncf.com

La ligne B du réseau Mobigo «Pontarlier - Montbéliard» permet le déplacement des Mortuaciens jusqu'à Pontarlier ou Montbéliard.

Cette ligne dessert les communes suivantes : Pontarlier, Doubs, Arçon, Maison-du-Bois Lièvreumont, Montbenoît, Ville-du-Pont, Les Combes, Grand'Combe-Chateleu, Morteau, Les Fins, Noël-Cerneux, La Chenalotte, Le Narbief, Le Russey, Bonnétagé, Les Fontenelles, Frambouhans, Maîche, Les Bréseux, Montandon, St-Hippolyte, Bief, Noirefontaine, Pont-de-Roide, Bourguignon, Mathey, Montbéliard.

Les horaires sont consultables sur le site internet de la ville de Morteau, ou sur le site : www.viamobigo.fr



Tarif : 1,50€ le voyage, 15€ le carnet de 10 tickets, et 40€ l'abonnement mensuel.

Possibilité d'acheter son ticket dans le bus, ou au tabac presse Cmg
8 rue de la Gare à Morteau
ou en ligne : www.viamobigo.fr

Renseignements : 03 80 11 29 29 - Voir horaires au verso du calendrier



Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications. La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Renforcement musculaire des membres inférieurs

Avec l'avancée en âge, la force musculaire diminue en raison des changements physiologiques, mais aussi en raison d'une diminution du niveau d'activité physique.

Cette qualité physique joue un rôle déterminant dans les activités quotidiennes, et notamment lors des déplacements. En effet, un certain niveau de force est nécessaire pour se mouvoir de façon sécurisée. Ainsi, tout comme les exercices d'équilibre, les exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs et du tronc sont à intégrer dans les programmes de prévention des chutes.

Petit rappel pour une bonne séance

S'échauffer avant une série d'exercices et terminer par une série d'étirements.

Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort.

Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer. penser à sa respiration et aux temps de récupération.

EXERCICE 1

Fentes latérales

Combien ?

2

séries de

25

répétitions

Les - résistants

2 séries de 10 répétitions.

Les + résistants

2 séries de 25 répétitions.

1



2



3



- ▶ Position debout, écarter largement les jambes, pieds vers l'extérieur.
- ▶ En inspirant, transférer doucement le poids du corps sur la jambe droite en fléchissant le genou droit.
- ▶ En expirant, revenir en position initiale.

Puis faire la même chose de l'autre côté.

6

S'OCCUPER, S'OUVRIR, SE CULTIVER, S'ÉPANOUIR



Le marché

Place de l'Hôtel de Ville - tous les mardis
et samedis matin de 7h30 à 12h

Le centre nautique du Val de Morteau

Le centre propose diverses activités sportives et de détente : aquagym, aquacycling, lit hydromassant, sauna, hammam.



Centre Nautique
VAL de MORTEAU



Bassin sportif de 25 mètres, bassin ludique avec banquette à bulle, une patageoire, 2 saunas et 1 hammam, grand toboggan intérieur.

● Centre nautique du Val de Morteau

Le clair 25500 LES FINS
Tél.: 03 81 67 25 48

La médiathèque Roland Bouhéré

Vous aimez lire mais vous avez des difficultés à vous rendre à la médiathèque ? Un service de portage de livres à domicile peut vous être proposé gratuitement. Un bénévole vous rendra visite et vous apportera au rythme que vous le souhaitez les ouvrages désirés.

● Horaires d'ouverture :

Mardi 13h30 - 18h30
Mercredi 10h-12h et 13h30-18h30
Vendredi 13h30-18h30
Samedi 10h-12h et 14h-17h

● Abonnement annuel :

- 8 € / an / famille
- Abonnement offert
avec la carte
avantage seniors.

● Médiathèque R. Bouhéré

10 place de la Halle
25500 MORTEAU

E-mail : mediatheque@morteau.org



Les cinémas

● L'Atalante :

Cinéma Arts et essais
Programme disponible au mois
- Tarif normal : 7 €
- Tarif réduit (65 ans et +) : 6 €
(adhérent MJC Morteau : 5€)



● MJC Morteau

2 Place de l'Église 25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 67 04 25
Site : <https://mjc morteau.com>



● Le Paris :

- Tarif normal : 7 €
- Tarif réduit : 5,50 €
(pour les plus de 65 ans)
- Tarif du lundi : 5 € pour tous
- Ciné Pass : 50 € pour 10 places
(valables sans limitation de temps)

● Le Paris

8 Grande Rue, 25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 67 92 02
E-mail :
www.cinema.leparis@morteau.org

L'office du tourisme

Tout au long de l'année, l'office du tourisme vous renseignera sur les différentes manifestations sportives et culturelles organisées sur le Val de Morteau.

Par ailleurs, en période de vacances scolaires, sont proposées des visites (fruitières, fonderie de cloches Obertino...)

● Office du tourisme du Pays Horloger

7 place de la Halle 25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 67 18 53

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h et le samedi matin 9h à 12h

Le service culturel

Théâtre, danse, expositions, musique... le programme de la saison culturelle à Morteau est particulièrement riche et accessible à tous. La ville édite une plaquette culturelle chaque mois de septembre vous présentant l'ensemble des spectacles et sorties culturelles de l'année. Cette plaquette est distribuée dans toutes les boîtes aux lettres et disponible en mairie ou encore en ligne sur le site

www.morteau.org



Les associations

Le Val de Morteau compte un vivier d'associations sportives, culturelles et sociales très riche (environ 150 associations). Vous pourrez toutes les retrouver, avec leurs objets et leurs contacts, sur le site www.morteau.org

Le 21 août : le forum des associations

est organisé toutes les années impaires (fin août) à Morteau. Voilà un temps de rencontres et d'échanges très riches à ne pas manquer !

Si les associations peuvent vous offrir une prestation ou un service, elles sont aussi continuellement à la recherche de bénévoles ! Pourquoi pas vous ?

Le club des retraités "La joie de vivre"

Ouvert à tous les retraités. Les adhérents du club "La joie de vivre" se retrouvent tous les mardis et jeudis après-midi autour de jeux de société (cartes, triomino, scrabble...) et 1 fois par mois autour d'animations et sorties (lotos, restaurants, fondue choucroute...)



Je suis retraité et j'aimerais rencontrer des personnes avec lesquelles partager des activités.

Où puis-je rencontrer du monde ?



● La joie de vivre

Contact : Jean-Pierre GRISARD

7 rue Saint Michel 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 67 48 94

E-mail : jpamg-78-mor@sfr.fr

Cotisation : 20€/an

Réouverture du club le 7 septembre



Consultation des retraités volontaires au sujet de la carte avantages seniors et de l'édition de la nouvelle brochure d'information Seniors.

**Vous êtes dynamique ? Vous avez du temps à offrir ?
LES ASSOCIATIONS ONT BESOIN DE VOUS !**

Les Restos du Cœur, les Invités au Festin, le Secours Catholique, la Croix Rouge sont des associations à vocation sociale qui sont à la recherche de bénévoles pour aider les plus fragiles.

N'hésitez pas à prendre contact !

La Maison des Jeunes et de la Culture (MJC)

La MJC est un lieu de rencontres et d'échanges pour tout âge. Elle propose de nombreuses activités :

atelier couture, atelier terre, théâtre, clubs des collectionneurs, dentelle au fuseau, photo, mais aussi de la gym douce et d'entretien, du yoga, de la danse country...

De plus, la MJC propose tous les trimestres des sorties familiales, à moindre coût, généralement en bus, qui peuvent vous plaire !

Exemple : Papillorama, Château de Joux, Fort St Antoine, marché de Noël...

● MJC

2 Place de l'Église - 25500 MORTEAU

Tél.: 03 8 167 04 25

- Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 16h à 18h
- Fermé le mardi après midi et le mercredi matin

Le Repas des rois

Les bénévoles de l'association du Repas des rois organisent, une fois l'an en janvier, un repas où sont invités les mortuaciens de 70 ans et plus.

Tarif : 12 €/personne et gratuit pour les personnes de plus de 85 ans.

Inscription obligatoire courant décembre. Renseignements et inscription en Mairie
Tél.: 03 81 68 56 56



Le CCAS

Ville Amie des Aînés, la Ville de Morteau a missionné son CCAS pour développer des actions destinées à lutter contre l'isolement et favoriser le bien-vieillir à domicile.

Dans ce cadre, l'accès aux loisirs, à l'activité physique, à la culture, le maintien de l'autonomie et du lien social sont des objectifs permanents pour le CCAS. De nombreux ateliers peuvent vous être proposés : Atelier Gym équilibre, mémoire, révision Code de la route, tablette numérique et informatique, bien manger...

Pensez à vous renseigner !

● CCAS

6 Rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org



Le réseau Pass'âge

Mobiliser des bénévoles pour donner du temps aux seniors de plus de 80 ans.

Bien vieillir à domicile c'est aussi rester en lien avec la société. Les bénévoles du réseau Pass'âge s'engagent à visiter régulièrement les personnes demandeurs, dans un cadre clairement défini. Ils assurent ainsi une fonction de veille sociale et offrent des échanges (plan canicule, grand froid...) réguliers favorables à l'épanouissement de la personne.



Université ouverte de Franche-Comté

Pour cette nouvelle saison, le Val de Morneau se dote d'un nouvel outil culturel en devenant officiellement Antenne Université Ouverte de Franche-Comté.

Ce dispositif est un moyen précieux et accessible à vous tous, qui souhaitez enrichir vos connaissances, assouvir votre curiosité culturelle ou tout simplement vous faire plaisir en partageant ces savoirs dans un esprit de convivialité très franc-comtois.



J'ai très peu de visite et je me sens seul...

Avez-vous une solution ?



● CCAS

6 Rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org

Programme : uo-prog-2020-2021-bd.fr

Renseignements :

catherine.bourgeois@morteau.org

03 81 68 56 54

Salle de cinéma «Le Paris» - Jeudi 19h

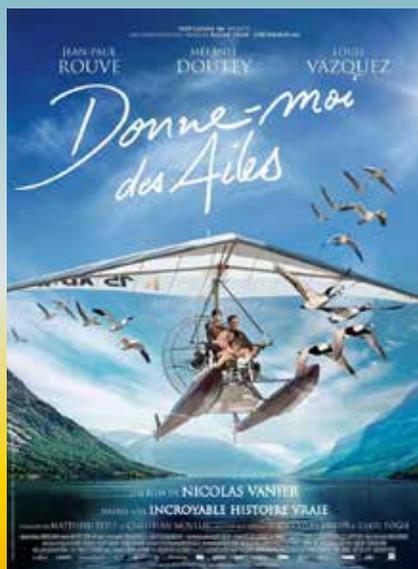
Tarif : 90€/an

L'UOFC vous proposera donc sur l'année 2020-2021 une programmation d'une vingtaine de conférences aux thèmes variés allant de la Suisse à l'histoire moderne et contemporaine de notre territoire, en passant par l'histoire religieuse et picturale ou encore Brassens, le tour de France, les vaccins...

CINÉ SENIORS

L'ADMR, l'Age d'Or, l'Association Familiale du Val de Morteau, le CCAS de Morteau, le Club du 3^{ème} âge de Morteau, l'EHPAD, JALMALV, la MJC de Morteau

proposent à nos SENIORS de découvrir un film par mois



**Le LUNDI à 14h30
au cinéma l'Atalante**

Après la projection, un temps d'échange et de partage a lieu autour d'un goûter convivial offert par le CCAS de Morteau.

TARIF UNIQUE : 5 €



Centre Hospitalier
Paul Hippel
Morteau



MONTBÉLIARD > PONTARLIER

	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche	Lun
MONTBÉLIARD Acropole Quai n° 8			07:35	09:00	13:15
MATHAY Rue de la Gare			07:57	09:22	13:37
MATHAY La Plaine			07:58	09:23	13:38
BOURGUIGNON Warembourg			07:59	09:24	13:39
PONT-DE-ROIDE Ranceuse			08:03	09:28	13:43
PONT-DE-ROIDE Cimetière			08:04	09:29	13:44
PONT-DE-ROIDE Poste			08:05	09:30	13:45
NOIREFONTAINE Station			08:08	09:33	13:48
NOIREFONTAINE Le Poset			08:09	09:34	13:49
BIEF La Gare			08:10	09:35	13:50
LIEBIVILLERS Nadan Atribus			08:11	09:36	13:51
SAINT-HIPPOLYTE La Poste			08:14	09:39	13:54
MONTANDON Carrefour RD 437 / RD 225			08:18	09:43	13:58
LES BRESEUX Atribus			08:22	09:47	14:02
MAÏCHE Église			08:25	09:50	14:05
FRAMBOUHANS Atribus			08:33	09:58	14:13
LES FONTENELLES Lutecia remise des pompes			08:36	10:01	14:16
BONNETAGE Restaurant Perce-Neige			08:38	10:03	14:18
LE RUSSEY Maison des Services			08:42	10:07	14:22
LE NARBIEF Les Maisonnettes			08:46	10:11	14:26
LA CHENALOTTE Atribus			08:49	10:14	14:29
NOËL-CERNEUX Atribus			08:51	10:16	14:31
LES FINS Usines			08:56	10:21	14:36
MORTEAU Lycée Chaufferie	06:15	07:30	08:59	10:24	14:39
MORTEAU Gare SNCF	06:16	07:31	09:00	10:25	14:40
MORTEAU Passage à niveau	06:17	07:32	09:02	12:07	14:41 ↘
GRAND-COMBE-CHÂTELEU Pont de la Roche	06:20	07:35	09:05	12:10	14:44 ↘
REMONOT Grotte	06:27	07:42	09:12	12:17	14:51 ↘
VILLE-DU-PONT RD 437	06:32	07:47	09:17	12:22	14:56 ↘
MONTBENOÎT (Bas) Atribus	06:35	07:50	09:20	12:25	14:59 ↘
MAISONS-DU-BOIS-LIÈVREMONT (Bas) Atribus	06:36	07:56	09:26	12:31	15:05 ↘
ARÇON (Bas) Atribus	06:45	08:00	09:30	12:35	15:09 ↘
DOUBS Mairie	06:49	08:04	09:34	12:39	15:13 ↘
PONTARLIER Longennes	06:52	08:07	09:37	12:42	15:16 ↘
PONTARLIER Gare SNCF	07:00	08:15	09:45	12:50	15:25 ↘

↘ Descente uniquement
La ligne ne circule pas les jours fériés

PONTARLIER > MONTBÉLIARD

	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche	Lundi à vendredi
PONTARLIER Gare SNCF			07:00	08:15	09:45
PONTARLIER Longennes			07:05	08:20	09:50
DOUBS Mairie			07:08	08:23	09:53
ARÇON (Bas) Atribus			07:12	08:27	09:57
MAISONS-DU-BOIS-LIÈVREMONT (Bas) Atribus			07:16	08:31	10:01
MONTBENOÎT (Bas) Atribus			07:22	08:37	10:07
VILLE-DU-PONT RD 437			07:23	08:38	10:08
REMONOT Grotte			07:35	08:50	10:20
GRAND-COMBE-CHÂTELEU Pont de la Roche			07:40	08:55	10:25
MORTEAU Passage à niveau			07:42	08:58	10:28
MORTEAU Gare SNCF	06:10	07:43	07:30	09:00	08:45
MORTEAU Lycée Chaufferie	06:11	07:45	07:31	09:01	08:46
LES FINS Usines	06:14	07:48	07:34	09:04	08:49
NOËL-CERNEUX Atribus	06:19	07:52	07:39	09:08	08:54
LA CHENALOTTE Atribus	06:21	07:54	07:41	09:10	08:56
LE NARBIEF Les Maisonnettes	06:24	07:57	07:44	09:13	08:59
LE RUSSEY Maison des Services	06:28	08:00	07:48	09:17	09:03
BONNETAGE Restaurant Perce-Neige	06:32	08:03	07:52	09:21	09:07
LES FONTENELLES Lutecia remise des pompes	06:34	08:05	07:54	09:23	09:09
FRAMBOUHANS Atribus	06:37	08:08	07:57	09:26	09:12
MAÏCHE Église	06:45	08:16	08:05	09:35	09:20
LES BRESEUX Atribus	06:48	08:19	08:08		09:23
MONTANDON Carrefour RD 437 / RD 225	06:52	08:22	08:12		09:27
SAINT-HIPPOLYTE La Poste	06:56	08:26	08:16		09:31
LIEBIVILLERS Nadan Atribus	06:59	08:29	08:19		09:34
BIEF La Gare	07:00	08:30	08:20		09:35
NOIREFONTAINE Le Poset	07:01	08:31	08:21		09:36
NOIREFONTAINE Station	07:02	08:32	08:22		09:37
PONT-DE-ROIDE Poste	07:05	08:35	08:25		09:40
PONT-DE-ROIDE Cimetière	07:06	08:36	08:26		09:41
PONT-DE-ROIDE Ranceuse	07:07	08:37	08:27		09:42
BOURGUIGNON Warembourg	07:11	08:41	08:31		09:46
MATHAY La Plaine	07:12	08:42	08:32		09:47
MATHAY Rue de la Gare	07:13	08:43	08:33		09:48
MONTBÉLIARD Acropole Quai n° 8	07:35	08:55	08:55	10:10	

di à vendredi	Samedi et dimanche	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche
	17:10	18:40	19:00
	17:32	19:02	19:22
	17:33	19:03	19:23
	17:34	19:04	19:24
	17:38	19:08	19:28
	17:39	19:09	19:29
	17:40	19:10	19:30
	17:43	19:13	19:33
	17:44	19:14	19:34
	17:45	19:15	19:35
	17:46	19:16	19:36
	17:49	19:19	19:39
		19:23	19:43
		19:27	19:47
	18:05	19:30	19:50
	18:14	19:38	19:58
	18:17	19:41	20:01
	18:19	19:43	20:03
	18:23	19:47	20:07
	18:27	19:51	20:11
	18:30	19:54	20:14
	18:32	19:56	20:16
	18:35	20:01	20:21
17:00	18:40	20:04	20:24
17:01	18:41	20:05	20:25
17:02	18:42		
17:05	18:45		
17:12	18:52		
17:17	18:57		
17:20	19:00		
17:26	19:06		
17:30	19:10		
17:34	19:14		
17:37	19:17		
17:45	19:25		

mobigo

PONTARLIER <-> MONTBÉLIARD

HORAIRES VALABLES À PARTIR DU 1^{er} SEPTEMBRE 2019



	Samedi et dimanche	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche
	12:50	17:45	19:25
	12:55	17:50	19:30
	12:58	17:53	19:33
	13:02	17:57	19:37
	13:06	18:01	19:41
	13:12	18:07	19:47
	13:13	18:08	19:48
	13:25	18:20	20:00
	13:30	18:25	20:05
	13:33	18:28	20:08
13:34	17:30	18:29	20:09
13:35	17:31	18:30 ↘	20:10
13:39	17:34	18:34 ↘	
13:44	17:39	18:39 ↘	
13:46	17:41	18:41 ↘	
13:49	17:44	18:44 ↘	
13:53	17:48	18:48 ↘	
13:57	17:52	18:52 ↘	
13:59	17:54	18:54 ↘	
14:02	17:57	18:57 ↘	
14:10	18:05	19:05 ↘	
14:13	18:08		
14:17	18:12		
14:21	18:16	17:49	
14:24	18:19	17:52	
14:25	18:20	17:53	
14:26	18:21	17:54	
14:27	18:22	17:55	
14:30	18:25	17:58	
14:31	18:26	17:59	
14:32	18:27	18:00	
14:36	18:31	18:04	
14:37	18:32	18:05	
14:38	18:33	18:06	
15:00	18:55	18:28	



- Train
- Tramway
- Vélo libre service
- Bus urbain
- Autopartage
- Location de vélo
- Autocar
- Taxi
- Location de voiture
- Abris-vélos

Calendrier Séniors saison 2021/22

Sous toutes réserves de modifications, voici les dates proposées aux Séniors pour les activités culturelles et sportives pour la saison 2021/2022 :

Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier
01 D	01 M	01 V	01 L Toussaint	01 M	01 S Jour
02 L	02 J 	02 S	02 M 	02 J  	02 D
03 M	03 V	03 D	03 M	03 V	03 L
04 M	04 S	04 L 	04 J  	04 S	04 M
05 J	05 D	05 M	05 V	05 D	05 M
06 V	06 L	06 M	06 S	06 L 	06 J 
07 S	07 M 	07 J  	07 D	07 M 	07 V
08 D	08 M	08 V	08 L 	08 M	08 S
09 L	09 J 	09 S	09 M 	09 J  	09 D
10 M	10 V	10 D	10 M	10 V	10 L
11 M	11 S	11 L 	11 J Armistice 1918	11 S	11 M
12 J	12 D	12 M 	12 V	12 D	12 M
13 V	13 L 	13 M 	13 S	13 L  	13 J 
14 S	14 M	14 J 	14 D	14 M 	14 V
15 D	15 M 	15 V	15 L  	15 M	15 S
16 L	16 J   	16 S	16 M 	16 J  	16 D
17 M	17 V	17 D	17 M	17 V	17 L
18 M	18 S	18 L  	18 J  	18 S	18 M
19 J 	19 D	19 M 	19 V	19 D	19 L
20 V	20 L	20 M	20 S	20 L	20 V
21 S 	21 M 	21 J 	21 D	21 M 	21 S
22 D	22 M	22 V	22 L 	22 M	22 D
23 L	23 J  	23 S	23 M 	23 J  	23 D
24 M	24 V	24 D	24 M	24	24 L
25 M	25 S	25 L 	25 J	25 S Noël	25 M
26 J	26 D	26 M 	26 V  	26 D	26 J 
27 V	27 L 	27 M	27 S	27 L	27 V
28 S	28 M 	28 J 	28 D	28 M 	28 S
29 D	29 M	29 V	29 L 	29 M	29 D
30 L	30 J  	30 S	30 M 	30 J  	30 L
31 M		31 D		31 V	31 M



Siel Bleu : Gym, équilibre, pilates, marche nordique.
Au gymnase COSEC
de 9h30 à 11h30.
Tous les jeudis



C@fé Connectés
Apprivoiser internet
de 10h à 12h au CCAS



Club des retraités
Tous les mardis et
jeudis de 14h à 17h



Atelier remise en selle
de 9h à 17h au CCAS



FORUM DES ASSOCIATIONS
de 14h à 19h

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
01 M	01 M	01 M	01 V	01 D Fête du Travail	01 M	01 V
02 M	02 M	02 M	02 S	02 L	02 J	02 S
03 J	03 J	03 J	03 D	03 M	03 V	03 D
04 V	04 V	04 V	04 L	04 M	04 S	04 L
05 S	05 S	05 S	05 M	05 J	05 D	05 M
06 D	06 D	06 D	06 M	06 V	06 L Pentecôte	06 M
07 L	07 L	07 L	07 J	07 S	07 M	07 J
08 M	08 M	08 M	08 V	08 D Victoire 1945	08 M	08 V
09 M	09 M	09 M	09 S	09 L	09 J	09 S
10 J	10 J	10 J	10 D	10 M	10 V	10 D
11 V	11 V	11 V	11 L	11 M	11 S	11 L
12 S	12 S	12 S	12 M	12 J	12 D	12 M
13 D	13 D	13 D	13 M	13 V	13 L	12 M
14 L	14 L	14 L	14 J	14 S	14 M	13 M
15 M	15 M	15 M	15 V	15 D	15 M	14 J Fête Nationale
16 M	16 M	16 M	16 S	16 L	16 J	15 V
17 J	17 J	17 J	17 D Pâques	17 M	17 V	16 S
18 V	18 V	18 V	18 L Lundi de Pâques	18 M	18 S	17 D
19 S	19 S	19 S	19 M	19 J	19 D	18 L
20 D	20 D	20 D	20 M	20 V	20 L	19 M
21 L	21 L	21 L	21 J	21 S	21 M	20 M
22 M	22 M	22 M	22 V	22 D	22 M	21 J
23 M	23 M	23 M	23 S	23 L	23 J	22 V
24 J	24 J	24 J	24 D	24 M	24 V	23 S
25 V	25 V	25 V	25 L	25 M	25 S	24 D
26 S	26 S	26 S	26 M	26 J Ascension	26 D	25 L
27 D	27 D	27 D	27 M	27 V	27 L	26 M
28 L	28 L	28 L	28 J	28 S	28 M	27 M
		29 M	29 V	29 D	29 M	28 J
		30 M	30 S	30 L	30 J	29 V
		31 J		31 M		30 S
						31 D



Atelier Mémoire

Pep's Eureka de
9h30 à 11h30 au CCAS



Atelier Nutrition



Ciné Séniors

Goûter offert
par le CCAS
à la salle
des fêtes
après votre film



Crazy Pink Run Marche Mobilisation
pour le dépistage du cancer du sein



Le repas des rois
à l'escale



Nous contacter :

**CCAS
6 rue Barral
25500 MORTEAU
Tel : 03 81 68 56 86**

