

Il n'y a pas d'âge
pour être à l'affût
des bons plans !



Saison
2022/2023

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




ville de
Morteau

Mesdames, Messieurs,

C'est avec enthousiasme et optimisme que nous nous adressons à vous pour vous présenter la saison Seniors 2022-2023.

Le **guide « Être senior à Morteau » a été mis à jour** afin de vous apporter une information juste et actualisée et ce pour vous accompagner et répondre au mieux à vos attentes au quotidien.

Grâce à la mobilisation de nos commerçants et associations, nous avons également le plaisir de vous proposer la **nouvelle carte Avantages Seniors**. De nouveaux commerces nous ont fait l'honneur de nous rejoindre dans cette démarche et œuvrer en faveur de votre pouvoir d'achat. Nous remercions vivement les commerçants et partenaires, et espérons que cette nouvelle carte vous apportera satisfaction.

Comme les années précédentes, le **calendrier détachable au centre du livret** vous permettra de repérer d'un seul coup d'œil les activités toujours plus nombreuses, mises en place particulièrement pour vous (ciné seniors, sport adapté, atelier bien-vieillir...). Nous vous invitons à le garder à portée de main pour ne manquer aucune d'entre elles !

Enfin, cette année, le lancement officiel de la saison Seniors se fera en grand !

Rencontres et dynamisme seront les maîtres-mots de notre semaine bleue dédiée aux seniors qui aura lieu du 26 au 30 septembre 2022.

Nous vous donnons rendez-vous le **lundi 26 septembre à 14h30** à l'Escale pour le coup d'envoi !



Cédric Bôle,
Maire de Morteau,
Président du CCAS

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

Au cours de cet après-midi, nous aurons le plaisir de vous présenter le programme de la semaine mais également les temps forts de l'année. De plus, à cette occasion, vous pourrez rencontrer et échanger avec nombreux services partenaires présentés dans la brochure, leur poser vos questions, découvrir leur fonctionnement, avoir leurs contacts, parcourir le tour de la ville en bus municipal et enfin, partager un moment de convivialité autour d'un goûter offert par la Ville de Morteau et son CCAS.

Nous vous y attendons nombreux. **Nous invitons les personnes qui ont des difficultés à se déplacer à prendre contact avec le CCAS pour organiser leur transport.** Léa GUILLAUME et Maud LE CALVÉ vous accueillent au 6 rue Barral du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 18h (sauf les mercredis et vendredis après-midi).

Vous souhaitant bonne lecture, nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, en nos sincères salutations.

**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'OUVRIRE, SE CULTIVER, S'EPANOUIR** P38
La médiathèque, le centre nautique, les cinémas, les associations, l'université ouverte de Franche-Comté





Saison
2022/2023



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€ (hors promotion)

● ALTITUDE 750

-5% toute l'année

● ATOUT FLEURS

- Dès 40€ d'achat, 5€ de remise immédiate valable toute l'année

- Dès 60€ d'achat, 10€ de remise immédiate valable une fois

● AUX DÉLICES DU VAL

-50% sur commande au magasin une fois et la baguette à 0,90€ toute l'année

● AVIVA

-15% sur toute nouvelle souscription

● BIJOUTERIE A VOTRE IMAGE

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

● CCAS DE MORTEAU

Spectacle musical
«La Guerre des Boutons » OFFERT
(sur inscription)

● CHAUSSURES JOLIBOIS-ARBELL

-10% sur les articles largeur H toute l'année

● 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)

● 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 ou corps d'1h min. (valable 1 fois)

● FLORILÈGE

- 10% toute l'année

● GAN ASSURANCES

- -15% assurances voiture + habitation
- -10% Complémentaire santé pour les nouveaux clients

● HISTOIRES DE NATURE

3 séances découverte de Qi-Gong

● INSTITUT LE COCON

-5% toute l'année

● INTERMARCHÉ

Bon d'achat de 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% toute l'année

● LA SAINT MICHEL

2 séances gratuites aux activités accessibles aux séniors

● LA TRACE

-10% toute l'année



● LE TERROIR DE GRÉGOIRE

-2,5% toute l'année

● LEGRAND (boulangerie)

-5% sur pains, viennoiseries, pâtisseries et restauration

● LES DÉLICES DU VAL (boulangerie)

- 50% sur commande au magasin (valable 1 fois)
- la baguette à 0,90€ toute l'année

● LIBERTÉ FITNESS

- 50€ offert sur les frais d'inscriptions.
- 1 coaching individuel de 30 minutes d'une valeur de 70€ OFFERT
- 30 jours satisfait ou remboursé

● 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 1 fois

● SERVICE CULTUREL MORTEAU

1 spectacle offert (hors CAHD).

● SIEL BLEU (Gym équilibre, marche nordique, pilates)

1 séance découverte offerte et 5€ de réduction pour un engagement de 12 séances

● SIMON SAVEURS

-10% toute l'année

● UN MONDE À PART

-10% à chaque venue sur le repas du midi complet (boisson, assiette et dessert) pour le détenteur de la carte

● 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

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 : morgane.bretillot@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



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

À qui dois-je
m'adresser ?

L'espace France Services de Morteau

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.

Mireille Faivre, conseillère numérique, recrutée, équipée et formée 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-12h / 14h-16h Service social : le 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 Conseil en architecture : 1^{er} mercredi du mois de 15h à 17h 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).



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

J'ai un différend avec un voisin ou une administration. Peut-on m'aider ?



● 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@maisonhabitatdoubs.fr

www.maisonhabitatdoubs.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.

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.

● 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 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.

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

● 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



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.

La conciergerie, facilitateur du quotidien

Afin de faciliter le quotidien, votre conciergerie est à votre service pour :

- Livrer des produits locaux à tarifs préférentiels
- Mettre en relation avec des prestataires de services à tarifs préférentiels (50% de crédits d'impôts pour les particuliers) : repassage, pressing, portage de drive, service postal, promenade d'animaux...

● Contact : Chrystelle

Tél.: 06 71 32 88 25
E-mail : laconciergerie@ads25.fr

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.

Le dispositif d'appui à la coordinations (DAC)

Le dispositif d'appui à la coordination Franche Comté 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

● 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

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 05 30
E-mail : dac-fc@dac-fc.org

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 : 21 139 € / an
- pour un couple : 28 231 € / 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.

Les aides des caisses de retraite

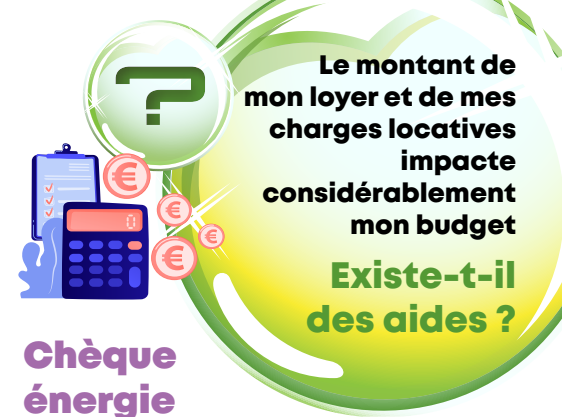
Les chèques Sortir PLUS

Vous avez peut-être perdu l'habitude de sortir de chez vous parce que vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou vous fatiguez facilement ? Parce que vos enfants, vos amis, vos voisins ne sont pas disponibles ? Pour vous aider dans vos déplacements, les caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco ont créé le service **SORTIR PLUS**. Il vous propose des chèques qui vous donnent la possibilité de vous faire accompagner, à pied ou en voiture, quand vous le voulez et où vous le voulez.

N'attendez donc plus pour faire des courses, aller chez le pharmacien ou chez le coiffeur, rendre visite à des amis, assister à des spectacles ou simplement faire une promenade.

Pour tout savoir sur le dispositif SORTIR PLUS, consultez le site de l'Agirc-Arrco :

Site: www.agirc-arrco.fr/action-sociale/personnes-agees/



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

Existe-t-il des aides ?

Chèque énergie

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

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

Judi : 10h à 12h et 14h à 18h

Vendredi : 9h à 17h sans interruption

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

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

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

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

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'invalidité au travail) :

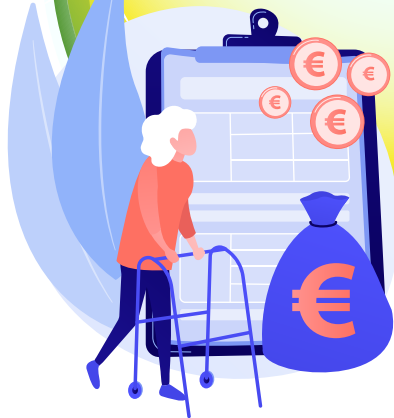
- Aux personnes résidant dans un établissement habilité à l'aide sociale avec la participation de la famille (conjoint/enfants) si celle-ci est solvable. Son montant est fixé par la commission départementale après enquête de solvabilité auprès des obligés alimentaires. La demande se fait auprès du CCAS 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 (916,78 € pour une personne seule et 1423,31 € 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 rencontre des difficultés pour effectuer les actes essentiels de la vie quotidienne (se lever, se laver, s'habiller, préparer ses repas, ...) en raison de son état physique ou mental peut prétendre à une Allocation Personnalisée d'Autonomie versée par le département, permettant une prise en charge adaptée à ses besoins (sous réserve d'être évalué comme relevant du GIR 1, 2, 3 ou 4 par une équipe de professionnels du conseil départemental).

● 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



Je ne peux plus cuisiner...

Comment faire ?



● Mag'lunch

1 rue de la voisière 25500 MONTLEBON

Tél.: 06 70 69 79 88

E-mail : info@maglunch.fr

www.maglunch.fr



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

Existe-t-il des solutions ?



● **ADMR Val de Morveau /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

Les services de téléassistance

La téléassistance permet de sécuriser les personnes âgées qui vivent seules à leur domicile. 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.

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

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

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

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



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

Des 2020 :
LE TRI S'AGRANDIT !

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 PLASTIQUE

NOUVEAU

- Sacs, sachets, films
- Barquettes
- Pots, tubes
- Bouteilles & flacons

EMBALLAGES EN MÉTAL

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

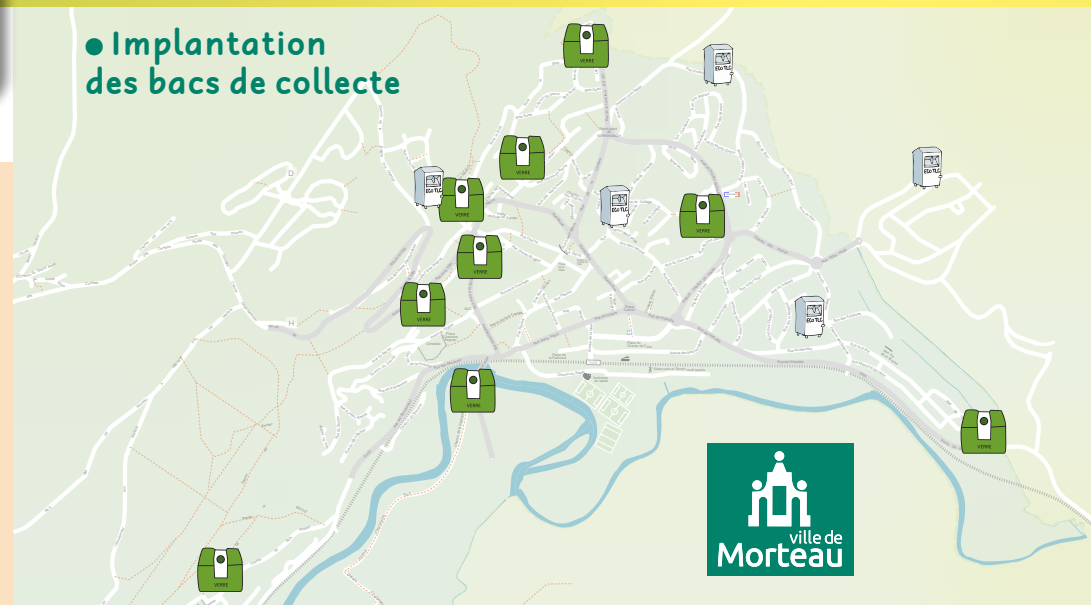
EMBALLAGES EN CARTON

- Cartonnettes
- Briques alimentaires

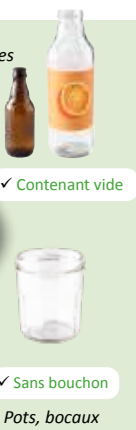
TOUS LES PAPIERS

- Journaux, publicités, enveloppes...

Implantation des bacs de collecte



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.



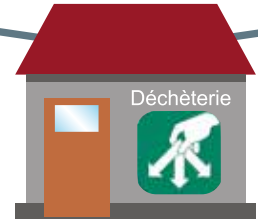
Elles sont à disposition dans la ville pour déposer vos articles (textiles, linges, chaussures, maroquinerie) secs et lavés, même usés ou troués en sac. Ne pas déposer les coussins, couettes, oreillers, les chutes de textiles, les textiles humides, les vêtements souillés d'huile, peintures, produits chimiques et les textiles des entreprises (cotte avec un logo...).



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.



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

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

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.doubs@orange.fr



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

Comment faire ?

Au fil de l'aidant

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

Lancement
saison
seniors
2021-2022
en
présence
de Madame
la Députée.



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

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

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 médicotechniques 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.

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

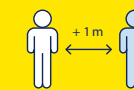
➕ Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



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.

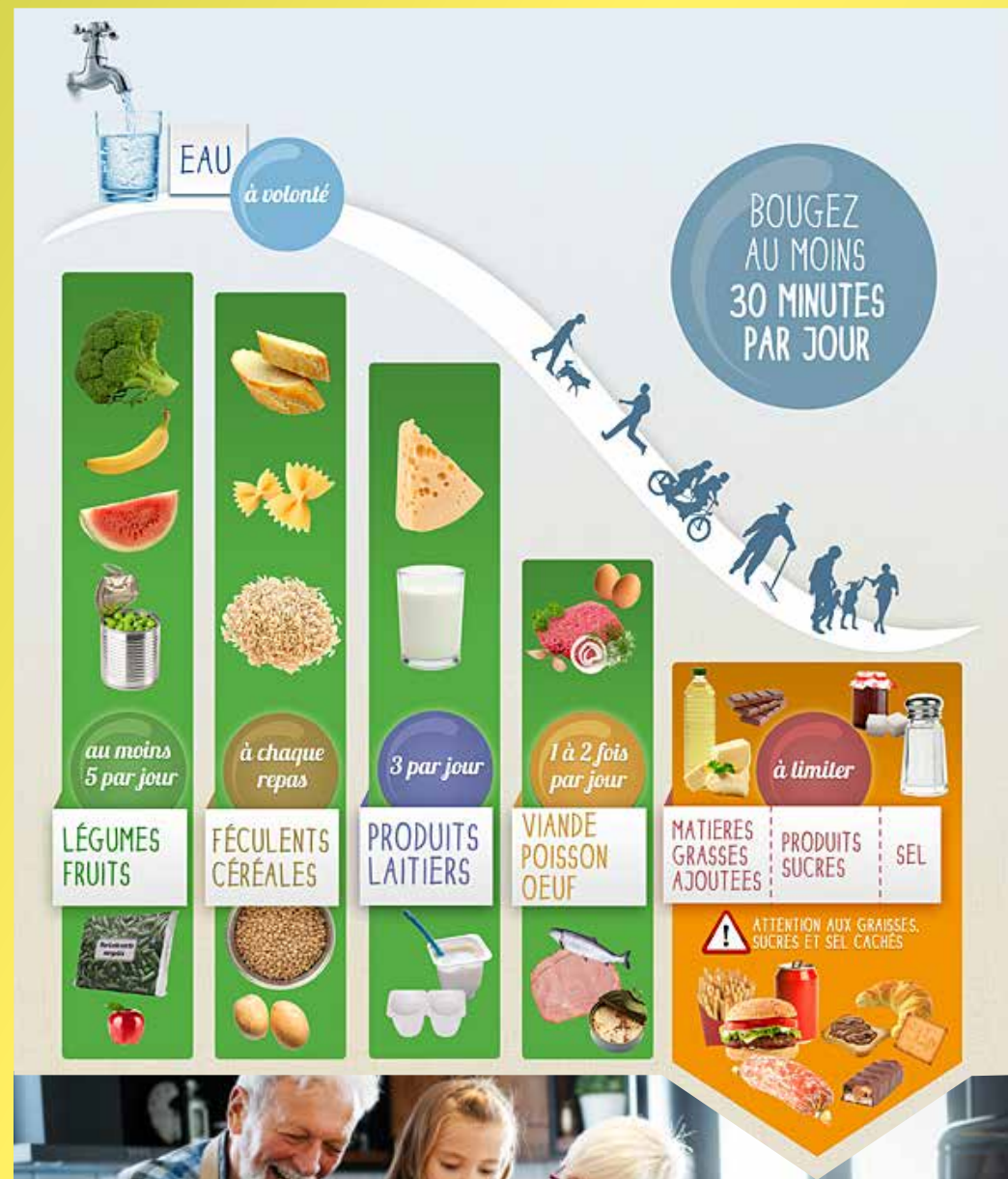


● JALMALV

6 rue Barral 25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 67 17 13

Ecoute deuil : 09 62 06 90 24

E-mail : jalmalv.hautdoubs@orange.fr



Le stationnement en centre-ville à Morteau

Le stationnement à Morteau est gratuit. En revanche, pour favoriser l'accès aux commerces à un plus grand nombre, le centre-ville est en zone bleue (marquage au sol).

Pour rappel, la zone bleue limite la durée de stationnement à 1h30 qui doit être indiquée par un disque de stationnement apposé sur le pare-brise.

Des disques sont disponibles dans les magasins Equipements automobiles ou bureaux de tabac.

Les parkings

À 5 minutes à pied du centre-ville :

- Parking du Collège
- Place du Champ de foire
- Ancienne patinoire (gare)
- L'Église

À 10 minutes à pied du centre-ville :

- Parking en haut de la rue Fauche

Parking de covoiturage :

- Avenue des Marchandises
- Parking de l'Ecole

Renseignements : 03 81 68 56 65

E-mail : etatcivil@morteau.org



Optez pour la mobilité douce ! Pensez vélo !

Morteau a tracé des voies cyclables Avenue Charles de Gaulle et Rue de la Louhière afin de favoriser le partage de la route et sécuriser au mieux les cyclistes. De plus, nombreux supports vélo ont été installés devant les administrations et les commerces.

Atelier remise en selle :

Mardi 27 septembre à 10h et mai 2023



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

Découverte du fonctionnement :

Lundi 26 septembre 14h - 17h

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-Château, Morteau, Les Fins, Noël-Cerneux, La Chenalotte, Le Narbief, Le Russey, Bonnetage, Les Fontenelles, Frambouhans, Maïche, 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.

Les étirements

Aujourd'hui je vous propose quelques exercices de mobilisation articulaire pour rester actif, vous pouvez les refaire à votre rythme tous les jours (assis ou debout).

Durée d'environ 5 minutes pour la série complète. Réaliser 2 à 3 séries de chaque exercice.

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.

1. Détente

Allongé sur le dos, tête posée au sol, épaules relâchées, genoux ramenés vers la poitrine. Fermer les yeux et rentrer le menton. Souffler lentement. Maintenir **30 sec.**



2. Les psoas

Allongé sur le dos, les jambes jointes. En inspirant replier le genou droit vers la poitrine. Prendre appui sur le genou avec les deux mains en exerçant une pression. Maintenir **5 sec.** En inspirant ramener bras et jambe au sol. Faire la même chose avec l'autre jambe.



5. Les ischios-jambiers

Faire une révérence. Position debout. Tendre une jambe devant soi avec le talon posé au sol, pointe de pied vers le ciel et plier légèrement la jambe arrière. Pousser les fesses vers l'arrière et maintenir l'étirement **5 sec.** Faire la même chose avec l'autre jambe.



Ne pas creuser le dos, garder le bassin fixe. Si besoin, se tenir à une chaise.

3. Etirement global

Allongé sur le dos, tête posée au sol, épaules relâchées et le bas du dos plaqué au sol. Étirer les bras vers l'arrière et les jambes dans l'autre sens. Maintenir **5 sec** et relâcher.



Si douleurs aux bras ou aux épaules, **ne pas forcer** ou ne pas faire du côté douloureux.

4. Les psoas et quadriceps

Debout, jambes légèrement fléchies. Rentrer les fesses. Amener un talon vers la fesse en gardant les genoux alignés. Maintenir **5 sec** et faire la même chose avec l'autre jambe.



Ne pas creuser le dos. Si besoin, se tenir à une chaise. Si le genou est douloureux, arrêter le mouvement.

6. Les mollets

Position debout, une jambe tendue vers l'arrière, talon collé au sol et orteils dirigés vers l'avant. Transférer le poids vers l'avant. Maintenir **5 sec** et changer de jambe.



Si besoin, se tenir à une chaise.

**AVANTAGE
CARTE SENIORS**



**1 SÉANCE D'ESSAI GRATUITE
et 5€ DE RÉDUCTION
pour un engagement
de 12 séances**



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 Bouhéret

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 9h à 12h - 15h à 18h
Mercredi 10h à 12h - 13h30 à 17h30
Vendredi 11h00 à 18h00
Samedi 9h00 à 12h00

● **Abonnement annuel :**
- 8 € / an / famille
- Abonnement offert avec la carte avantage seniors.

● **Médiathèque R. Bouhéret**
10 place de la Halle
25500 MORTEAU
E-mail : mediatheque@morteau.org
Visitez le site de la médiathèque :
<https://mediatheque.morteau.org>



Les cinémas

● L'Atalante :

Cinéma Art et essai
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

Associations en fête

est un temps de rencontres et d'échanges très riches à ne pas manquer !

Rendez-vous le 3 septembre de 14h à 18h
Plaine des sports et des loisirs

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...)



● 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

Ouverture mi-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 !



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

Où puis-je rencontrer du monde ?

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 81 67 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

Ciné Seniors

Une fois par mois, le lundi, le CCAS et la MJC propose un après-midi cinéma et rencontres avec goûter. Tarif unique: 5 €

Programme disponible au CCAS et à la MJC

Le Repas des rois

Les bénévoles de l'association du Repas des rois organisent, **le 22 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 demandeuses, 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

L'antenne Université Ouverte Franche-Comté le Val de Morneau offre un outil culturel riche.

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 :

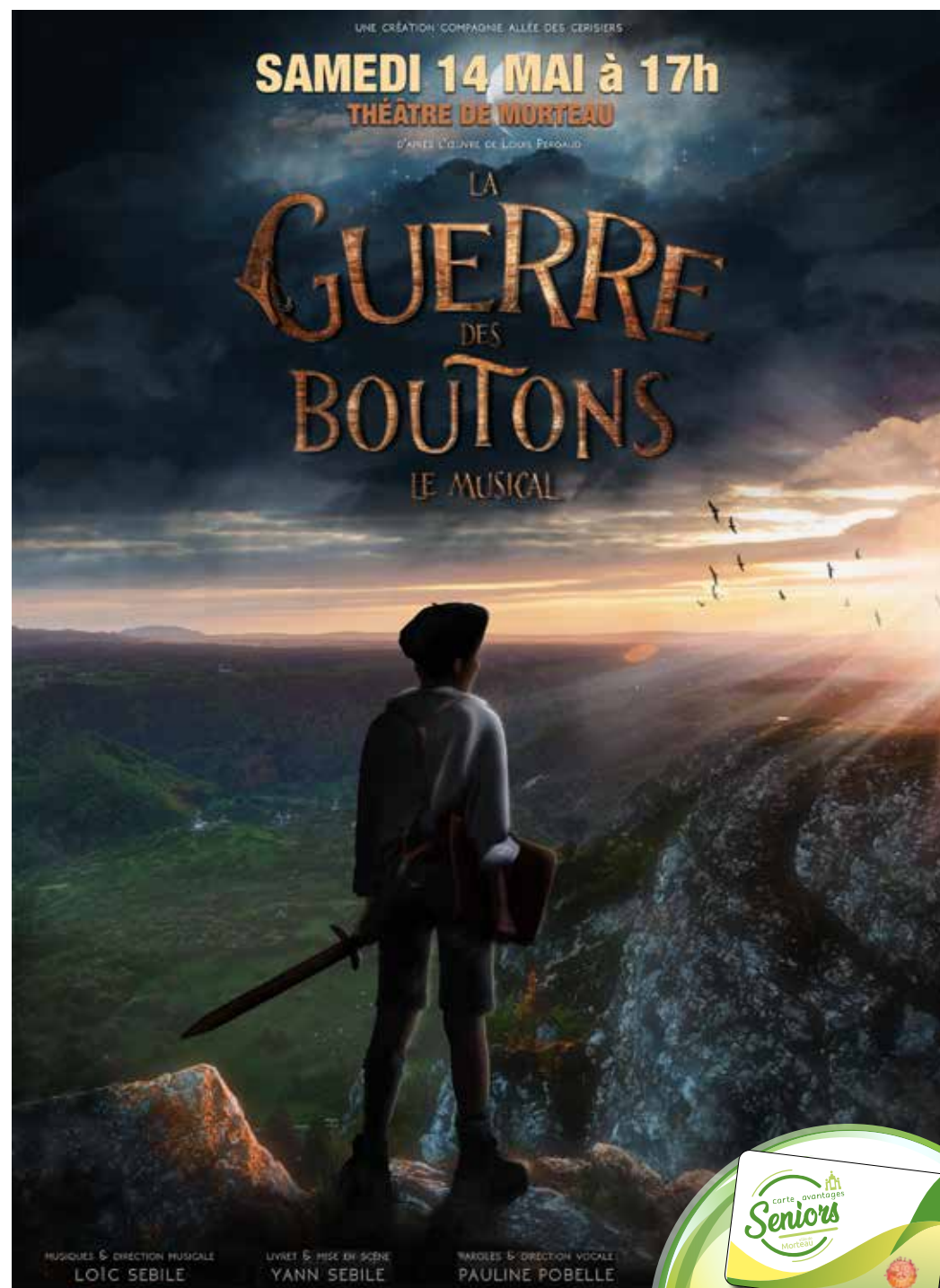
catherine.bourgeois@morteau.org

03 81 68 56 54

Salle de cinéma «Le Paris» - Jeudi 19h

Tarif : 90€/an

L'UOFC vous proposera donc sur l'année 2022-2023 une programmation d'une vingtaine de conférences aux thèmes variés : l'élection présidentielle, le cinéma des années 70, les influences entre musique française et américaine, les hivers d'antan et futurs... en sont quelques exemples...



ENTRÉE : 10€



ENTRÉE OFFERTE
AVEC CARTE AVANTAGE SENIORS
Sur réservation auprès du CCAS.

Du lundi 26 au vendredi 30 septembre 2022

PARTICIPEZ À LA SEMAINE BLEUE

FORUM BIEN VEILLIR

«Il n'y a pas d'âge pour être à l'affût des bons plans»

● **Lundi 26 septembre 2022**

Salle culturelle L'Escale

Le rendez-vous des séniors

Présentation de la brochure « être seniors à Morteau », des temps forts de la semaine bleue, Saison culturelle, sportive et sociale, rencontre des partenaires, stands d'informations, verre de l'amitié



Une semaine d'échanges, de rencontres, d'activités gratuites et d'informations pour nos seniors !

proposée par :



● **Lundi 26 septembre 2022**

14h-18h : L'Escale

Forum Bien vieillir

- 20 stands d'informations sur la santé, le logement, l'adaptation de l'habitat, l'aide à domicile, les loisirs, la médiation familiale, la culture...
- Découverte du bus municipal : son fonctionnement, ses trajets, ses horaires...

● **Lundi 26 septembre 2022**

18h-19h : Salle Saint Michel

Découverte Sophrologie

● **Mardi 27 septembre 2022**

10h / 12h : Place du champ de foire
SUR INSCRIPTION

«Mes courses à vélo»

Atelier remise en selle (révision code de la route, découverte des types de vélos et système de portage, parcours agilité).

● **Mardi 27 septembre 2022**

11h30-12h45 : Salle Saint Michel

Découverte Yoga

● **Mardi 27 septembre 2022**

14h / 15h30 : Salle du temps présent

«Attention aux escroqueries»

Sensibilisation aux bonnes pratiques en matière de sécurité par l'adjudant CARLIER de la gendarmerie nationale.

● **Mercredi 28 septembre 2022**

9h30 / 11h30 : MJC
SUR INSCRIPTION

«Nos recettes de grand-mère !»

Atelier cuisine intergénérationnel

● **Mercredi 28 septembre 2022**

10h-11h : Salle Saint Michel

Découverte Gym Form'détente

● **Mercredi 28 septembre 2022**

14h/16h : Salle des Sociétés
SUR INSCRIPTION

Mon courrier électronique en 1 clic !

Créer et utiliser une boîte mail

● **Jeudi 29 septembre 2022**

10h-11h30 : Place de l'Hôtel de Ville

Ma ville, à pied, c'est bon pour ma santé !

Marche urbaine accompagnée par Siel Bleu

● **Jeudi 29 septembre 2022**

15h-16h : COSEC Salle Aïkido

«Un temps pour soi»

Sophrologie animé par Emmanuelle CHAUMONT

● **Vendredi 30 septembre 2022**

10h : Auto-école Thomas Boillon
SUR INSCRIPTION

Révision du code de la route

● **Vendredi 30 septembre 2022**

14h : Salle des fêtes

«Alors on danse ?»

Thé dansant animé par Patrick Laithier

● **Vendredi 30 septembre 2022**

10h -16h : Hôpital local Paul Nappéz

Forum risques cardio

Dépistage gratuit des maladies cardiovasculaires, IMC, prise de tension, dépistage glycémie et cholestérol, test d'effort, diététicienne...

Calendrier Séniors saison 2022/23

Sous toutes réserves de modifications, voici les dates proposées aux Séniors pour les activités culturelles et sportives pour la saison 2022/2023 :

Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
01 L	01 J	01 S	01 M	01 J	01 D Jour de l'An	01 M	01 M	01 S	01 L Fête du	01 J	01 S
02 M	02 V	02 D	02 M	02 V	02 L	02 J	02 J	02 D	02 M	02 V	02 D
03 M	03 S	03 L	03 J	03 S	03 M	03 V	03 V	03 L	03 M	03 S	03 L
04 J	04 D	04 M	04 V	04 D	04 M	04 S	04 S	04 M	04 J	04 D	04 M
05 V	05 L	05 M	05 S	05 L	05 J	05 D	05 D	05 M	05 V	05 L	05 M
06 S	06 M	06 J	06 D Loto	06 M	06 V	06 L	06 L	06 J	06 S	06 M	06 J
07 D	07 M	07 V	07 L	07 M	07 S	07 M	07 M	07 V	07 D	07 M	07 V
08 L	08 J	08 S	08 M	08 J	08 D Repas des rois	08 M	08 M	08 S	08 L Victoire 1945	08 J	08 S
09 M	09 V	09 D	09 M	09 V	09 L	09 J	09 J	09 D Pâques	09 M	09 V	09 D
10 M	10 S	10 L	10 J	10 S	10 M	10 V	10 V	10 L Lundi de	10 M	10 S	10 L
11 J	11 D	11 M	11 V Armistice 1918	11 D	11 M	11 S	11 S	11 M	11 J	11 D	11 M
12 V	12 L	12 M	12 S	12 L	12 J	12 D	12 D	12 M	12 V	12 L	12 M
13 S	13 M	13 J	13 D	13 M	13 V	13 L	13 L	13 J	13 S	13 M	13 J
14 D	14 M	14 V	14 L	14 M	14 S	14 M	14 M	14 V	14 D	14 M	14 V
15 L	15 J	15 S	15 M	15 J	15 L	15 M	15 M	15 S	15 L	15 J	15 S
16 M	16 V	16 D	16 M	16 V	16 M	16 J	16 J	16 D	16 M	16 V	16 D
17 M	17 S	17 L	17 J	17 S	17 M	17 V	17 V	17 L	17 M	17 S	17 L
18 J	18 D	18 M	18 V	18 D	18 M	18 S	18 S	18 M	18 J Asce	18 D	18 M
19 V	19 L	19 M	19 S	19 L	19 J	19 D	19 D	19 M	19 V	19 L	19 M
20 S	20 M	20 J	20 D	20 M	20 V	20 L	20 L	20 J	20 S	20 M	20 J
21 D	21 M	21 V	21 L	21 M	21 S	21 M	21 M	21 V	21 D	21 M	21 V
22 L	22 J	22 S	22 M	22 J	22 D	22 M	22 M	22 J	22 S	22 L	22 S
23 M	23 V	23 D	23 M	23 V	23 L	23 J	23 J	23 D	23 M	23 V	23 D
24 M	24 S	24 L	24 J	24 S	24 M	24 V	24 V	24 L	24 M	24 S	24 L
25 J	25 D	25 M	25 V	25 D Noël	25 M	25 S	25 S	25 M	25 J	25 D	25 M
26 V	26 L	26 M	26 S	26 L	26 M	26 D	26 D	26 M	26 V	26 L	26 M
27 S	27 M	27 J	27 D	27 M	27 V	27 L	27 L	27 J	27 S	27 M	27 J
28 D	28 M	28 V	28 L	28 M	28 S	28 M	28 M	28 V	28 D	28 M	28 V
29 L	29 J	29 S	29 M	29 J	29 D	29 L	29 M	29 S	29 L Pentecôte	29 J	29 S
30 M	30 V	30 D	30 M	30 V	30 L	30 J	30 J	30 D	30 M	30 V	30 D
31 M	SEMAINE BLEUE	31 L		31 S			31 V		31 M		31 L



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



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



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



FORUM DES ASSOCIATIONS
de 14h à 19h



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

