Les bons plans donnent de l'élan !

n°04
Saison
2023/2024

ÊTRE SENIOR À 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

ÉDITO

Mesdames, Messieurs,

Souhaitant vous apporter une information juste et actualisée et répondre aux mieux à vos besoins, nous avons le plaisir de vous adresser la **nouvelle version du guide « Être seniors à Morteau »**.
Les services, les jours de permanences, les contacts, les activités 2023/2024... ont été revus minutieusement pour vous simplifier votre quotidien.
Par ailleurs, c'est avec joie que nous partageons avec vous l'attractivité grandissante de la **carte Avantages seniors**. Avec plus de 260 adhérents l'année précédente, elle semble vous apporter satisfaction et nous en sommes ravis. Nous remercions chaleureusement les commerçants locaux pour leur mobilisation participant chaque jour au dynamisme de notre ville. Fort de ce succès, nous vous invitons à vous rendre au CCAS dès le 1er septembre pour souscrire votre nouvelle carte.
Enfin, l'heure de la rentrée 2023-2024 sonne tôt cette année ! Nous vous donnons rendez-vous dès le **jeudi 7 septembre** pour lancer la deuxième édition de la semaine bleue dédiée aux retraités. Le Salon « Bien vivre sa retraite chez soi et dans sa ville » vous accueillera à l'Escale. Ce salon vous offrira la possibilité de rencontrer et échanger avec les nombreux services partenaires présentés dans la brochure et découvrir le programme de la semaine voire de l'année pour animer votre quotidien et vivre au mieux votre retraite.

Cédric Bôle, Maire de Morteau et Président du CCAS, accompagné de **Marie Bonnet,** Vice Présidente du CCAS, Déléguée aux affaires sociales et services à la population

A cette occasion, un appartement témoin itinérant de plus 60m² totalement adapté au vieillissement, sera monté. Ergothérapeutes, kinés, conseillers en domotiques... pourront vous accompagner dans la découverte de cet « appart' » et vous conseiller sur les adaptations pouvant être effectuées à votre domicile pour vivre le plus longtemps possible chez vous en toute sécurité.
Le CCAS reste à votre écoute toute l'année. Léa GUILLAUME et Maud LE CALVE sont à votre disposition pour vous orienter et vous apporter les précisions nécessaires sur les actions menées au sein de la ville à votre attention.
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 P8
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'OUVRIR, SE CULTIVER, S'EPANOUIR P38
La médiathèque, le centre nautique, les cinémas,
les associations, l'université ouverte de Franche-Comté

carte avantages Seniors ville de Morteau

Saison 2023/2024

VILLES AMIES DES AÎNÉS RÉSEAU FRANCOPHONE

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.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR

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.

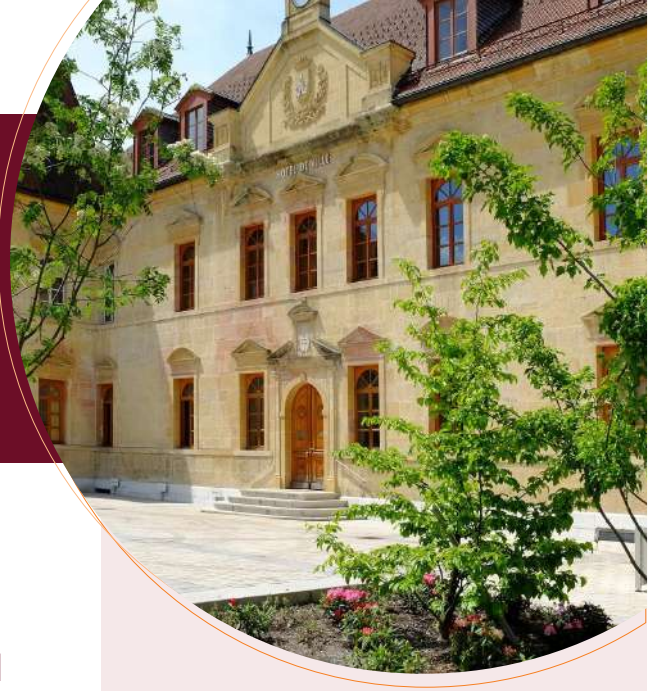
- Bénéficiez de l'opération « tranquillité seniors » : si vous vous sentez isolés, menacés ou inquiets, faites-vous connaître auprès des organismes sociaux, de votre mairie, de votre commissariat de police ou de votre brigade de gendarmerie. Des patrouilles seront organisées aux abords de votre domicile, **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**
  • 10% de remise
  valable toute l'année
  sauf transmissions florales
- **AUX DÉLICES DU VAL**
  -50% sur commande au magasin une fois (hors pièce-montée)
  et la baguette à 1€ toute l'année
- **ABEILLES ASSURANCES**
  -20% sur toute nouvelle souscription
- **BIJOUTERIE A VOTRE IMAGE**
  -15% toute l'année
  (hors services et réparations)
- **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
  de 50 min minimum. (valable 1 fois)
- **EVOLUTION CBD**
  - 10 % sur tous les produits
  à base de CBD. (hors promotion)
- **FLORILÈGE**
  - 10% toute l'année
- **GAN ASSURANCES**
  Pour tous nouveaux clients
  • -15% assurances
  voiture + habitation
  • -10% Complémentaire santé
- **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 d'essais offertes
  pour la gym form pour adultes
- **LA TRACE**
  -10% toute l'année
- **LE TERROIR DE GRÉGOIRE**
  -5% toute l'année
- **LIBERTÉ FITNESS**
  • Pass VIP de 10 jours
  (testez toutes nos activités).
  • 50 % de réduction sur le starter pack
- **LIBRAIRIE 3 SOUHAITS**
  - 5% toute l'année (sauf copies et consommables informatiques)
- **LISSAC OPTICIENS**
  - 50% sur la monture de lunettes
- **MÉDIATHÈQUE**
  Abonnement annuel OFFERT
- **MÉLI MÉLO COIFF'**
  10€ de réduction 1 fois par an
- **M. BRICOLAGE**
  - Bon d'achat de 10 € (sans minimum d'achat valable toute l'année)
- **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 toute l'année
  (sauf copie service, rayon informatique et promos du momentt)
- **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 48 et 66 € d'économie selon le volume) valable 2 fois sous forme de chèque
- **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
  (55 € au lieu de 60 €)
- **SIMON SAVEURS**
  -10% toute l'année
  (Hors alcool et rayon épicerie).
- **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

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 : 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 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.).
Céline, Laëtitia, Dominique et Maud vous offrent une information de premier niveau.

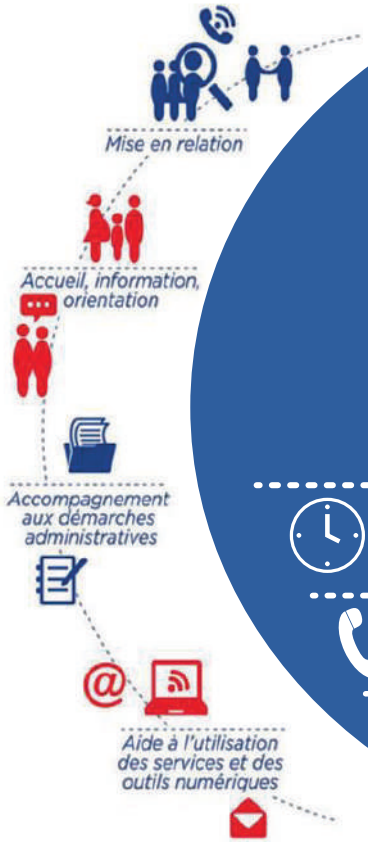
Mireille, Conseillère numérique, vous aidera dans la prise en main de votre ordinateur, tablette ou autre smartphone. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des agents France Services ou de votre mairie.

- **Horaires France Services Morteau :**
  Lundi – Mardi – Mercredi : 9h-12h / 14h-18h
  Jeudi : 10h-12h / 14h-18h
  Vendredi : 9h-17h

France Services
Proche de vous au quotidien

FRANCE SERVICES MORTEAU

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
VAL DE MORTEAU



4 conseillers pour vous aider à :

- connaître vos droits
- faire vos démarches administratives
- utiliser les ordinateurs
- contacter les services administratifs

1 conseiller numérique
pour vous apprendre à utiliser votre ordinateur ou votre téléphone

un lieu pour vos rendez-vous avec nos partenaires

Lundi - Mardi - Mercredi 9h - 12h / 14h - 18h
Jeudi 10h - 12h / 14h - 18h - Vendredi 9h – 17h

03 81 68 56 96

4 Place de la Halle 25500 MORTEAU
franceservices@morteau.org

Les personnes qui ont relu ce document : Florence J., Jérôme V., Josiane D.
« ©European Easy-to-Read Logo : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur www.inclusion-europe.org

NOS PARTENAIRES DISPONIBLES SUR RENDEZ-VOUS

Caisse d'Allocation Familiale du Doubs
- Lundi de 9h à 12h et 14h à 16h
- 3230
- www.caf.fr

Caisse Primaire d'Assurance Maladie
- Vendredi
- 3646
- www.ameli.fr

CARSAT pour les questions de santé au travail
- Mercredi matin
- 03 81 87 45 45

Conciliateur de justice
- Premier et dernier jeudi du mois
- 06 37 59 52 94

Relais Petite Enfance du Val de Morteau
- 06 37 12 85 23
- ramccvmorteau@fede25.admr.org

Maison de l'habitat du Doubs
- pour les questions juridiques : 2ème mardi du mois
- pour vos projets de rénovation : 3ème lundi du mois
- pour vos besoins de conseils en architecture, urbanisme et environnement

03 81 68 37 68
contact@maisonhabitatdoubs.fr
www.maisonhabitatdoubs.fr

Union Départementale des Associations Familiales
- Juriste conseil — juristeconseil@udaf25.fr
- Service Mandataire Judiciaire à la Protection des Majeurs — 03 81 46 62 98
- Service Information et Soutien aux Tuteurs Familiaux — 07 57 55 37 98 — ltaillard@udaf25.fr
- Point Conseil Budget — 07 82 74 25 24 — pcb@udaf25.fr

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 :
  2ème et 4ème 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

J'ai un différend avec un voisin ou une administration

Peut-on m'aider ?

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 - 1er 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.fc@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
  2 mardis par mois (les après-midis)
  Tél.: 03 81 25 66 69
  E-mail : accueil.cidff25@gmail.com
  Permanences juridiques téléphoniques
  les mercredis de 9h30 à 12h

La médiation familiale

Le médiateur 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

- **Service Puzzle**
  12, avenue Joffre - 25200 MONTBELIARD
  Tél.: 03 81 98 17 61
  E-mail :
  mediation.familiale@aseanfc.com

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 :
1er mercredi de 15h à 17h
- Conseils juridiques :
2ème mardi de 9h à 12 et de 14h à 17h
- Conseils en rénovation énergétique :
3ème 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 ?

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.

- **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...).

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 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.

- **www.fepem.fr**
- **CCAS**
  6 rue Barral 25500 MORTEAU
  Tél.: 03 81 68 56 86
  E-mail : ccas@morteau.org

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...

- **La conciergerie**
  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

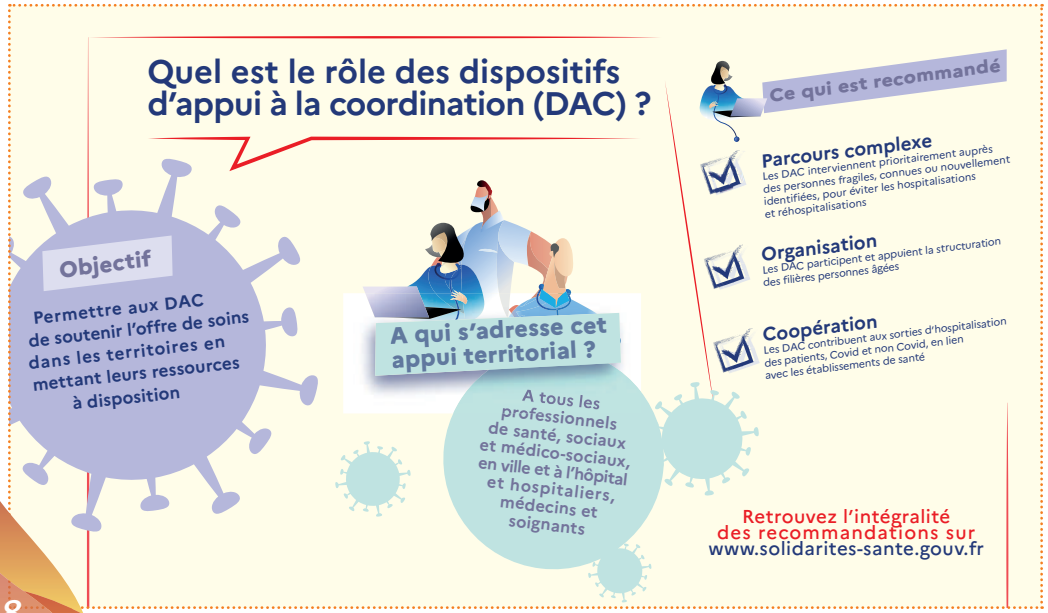
Pour vous alléger dans vos démarches, vous pouvez solliciter une entreprise ou association qui mettra l'un de ses salariés à votre disposition.

- **ADMR**
  (Aide à Domicile en Milieu Rural)
  15 Rue principale 25500 LES FINS
  Tél.: 03 81 67 27 89
- **Senior compagnie**
  17 rue de l'Helvétie 25500 MORTEAU
  Ouvert de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
  Tél.: 03 81 61 71 17
  E-mail : morteau@senior-compagnie.fr

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 3 coordinatrices de parcours : Colette Deforet, Audrey Schmaltz et Emilie Bouland.

- **Le DAC Franche-Comté**
  3, Allée de l'Ile 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 : 28 441 € / an
- pour un couple : 37 982 € / 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
  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'inaptitude 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 (961 € pour une personne seule et 1492 € pour un couple)

J'ai de faibles resources 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 Personnalisé 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@fede25.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

Je ne peux plus cuisiner...

Comment faire ?

- **Restaurant Le Chaudron**
  18 grande rue 25500 MORTEAU
  Tél.: 03 81 67 37 36
  E-mail : mounia.abrantes18@gmail.com

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 ?

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.

- **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@fede25.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 écourter 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 agées et 3 personnes en situation de handicap résidant sur le canton.

- **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

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

À qui dois-je m'adresser ?

Sophie Coustillet, Nathalie Nantois, Emmanuelle Chaumont

Sylvia Bouheret , Benjamin Kuhn, Isabelle Magrit

La collecte des déchets à Morteau

Dès 2020 : LE TRI S'AGRANDIT !

Bac JAUNE

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

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

NOUVEAU

Bouteilles & flacons

EMBALLAGES EN MÉTAL

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

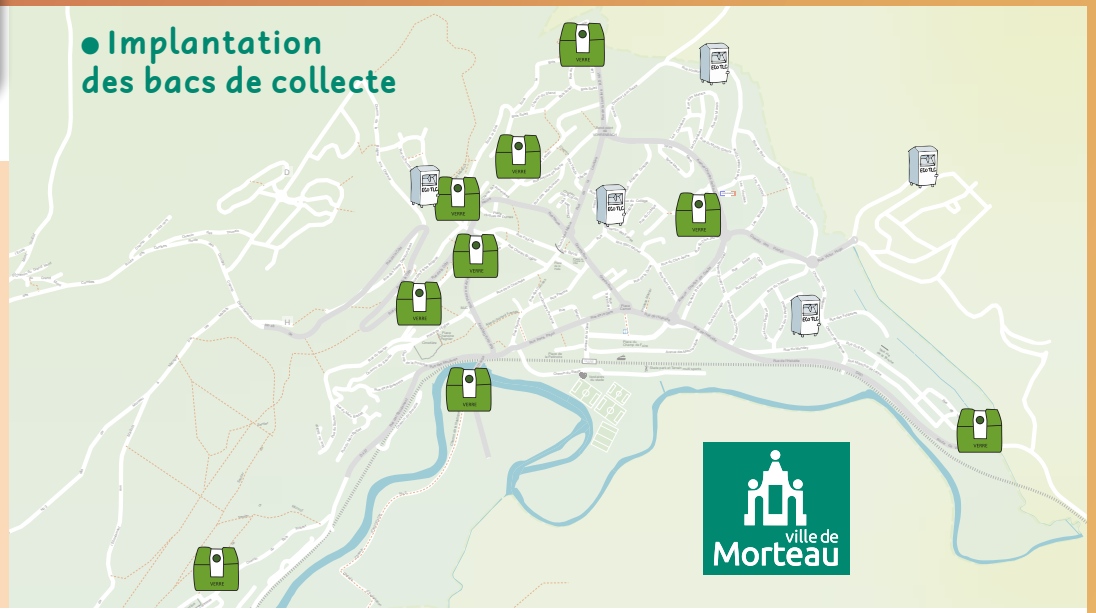
EMBALLAGES EN CARTON

Cartonnettes
• Briques alimentaires

TOUS LES PAPIERS

Journaux, publicités, enveloppes...

Implantation des bacs de collecte



Borne à VERRE

VERRE

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.

Bouteilles

✓ Contenant vide

✓ Sans bouchon

Pots, bocaux

Borne à TEXTILES

ECO TLC

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

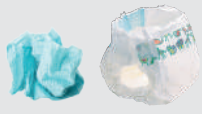
✓ En sac

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)

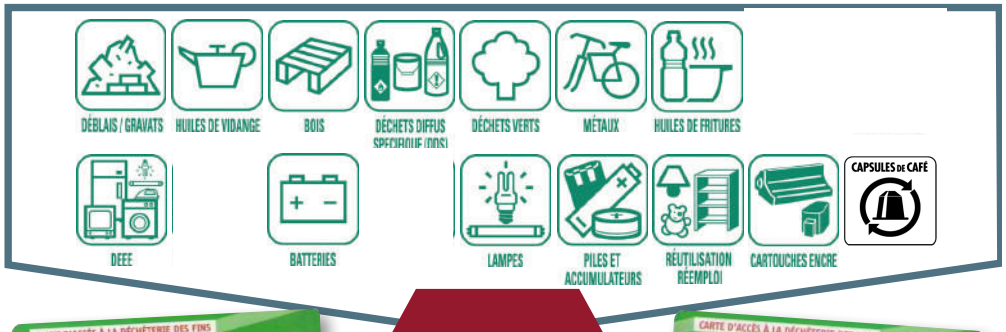
Litière d'animaux

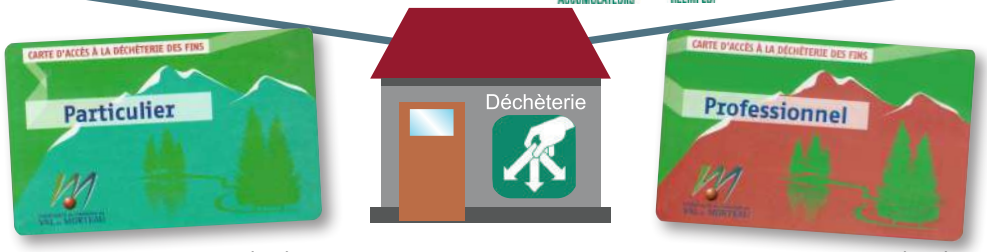
OBJETS en plastique



Lingettes • Couches

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 Nappez :

● 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.

Les médecins :

- **Docteurs DURAND, BÔLE, FAIVRE, LEROY, REMONNAY, THIMONT, VASSEUR**
  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,**
  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

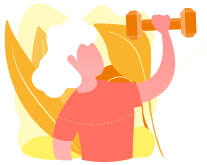
Cabinet médical éphémère

Le cabinet médical éphémère a ouvert ses portes le 16 juin 2022.
Il a pour objectif de venir en soutien des praticiens en exercice sur le Val de Morteau. Il apportera une réponse temporaire à la population pour pallier aux départs récents et à venir de médecins généralistes.

Plusieurs médecins retraités et remplaçants se relaieront pour accueillir la patientèle tout au long de la semaine. Ce dispositif, porté par la Communauté de communes du Val de Morteau est soutenu financièrement par l'Agence Régionale de Santé et la Caisse Primaire d'Assurance Maladie

4 rue de la Louhière - MORTEAU - Sur RDV uniquement - Tél.: 03.81.47.81.70

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 prévention

● Ateliers Bien vieillir :

Le CCAS et ses partenaires proposent tout au long de l'année des ateliers thématiques en faveur de votre santé et votre bien-être : Mémoire, sommeil, nutrition, sport adapté...
Ces ateliers sont souvent organisés en sessions de 10 à 12 séances, à l'automne et au printemps.

● CCAS
6 Rue Barral 25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 68 56 86
E-mail : ccas@morteau.org

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. L'Espace France Services vous accompagne dans la constitution de votre dossier en ligne.

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

Existe-t-il des aides ?

Plafonds de ressources annuels en 2023 pour bénéficier de la CS2 gratuite :
- 9 719€ pour une personne seule et 14 578€ pour un couple

Plafonds de ressources annuels en 2023 pour bénéficier de la C2S payante :
- 13 120€ pour 1 personne seule
- Entre 19 680€ pour un couple

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

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-évolutives 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

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

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 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.

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.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

Santé publique France

DT06-224-204 - 17 juin 2020 - BABEL

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 mourrir 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

5 SE DÉPLACER

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.

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

Qui peut me véhiculer ?

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

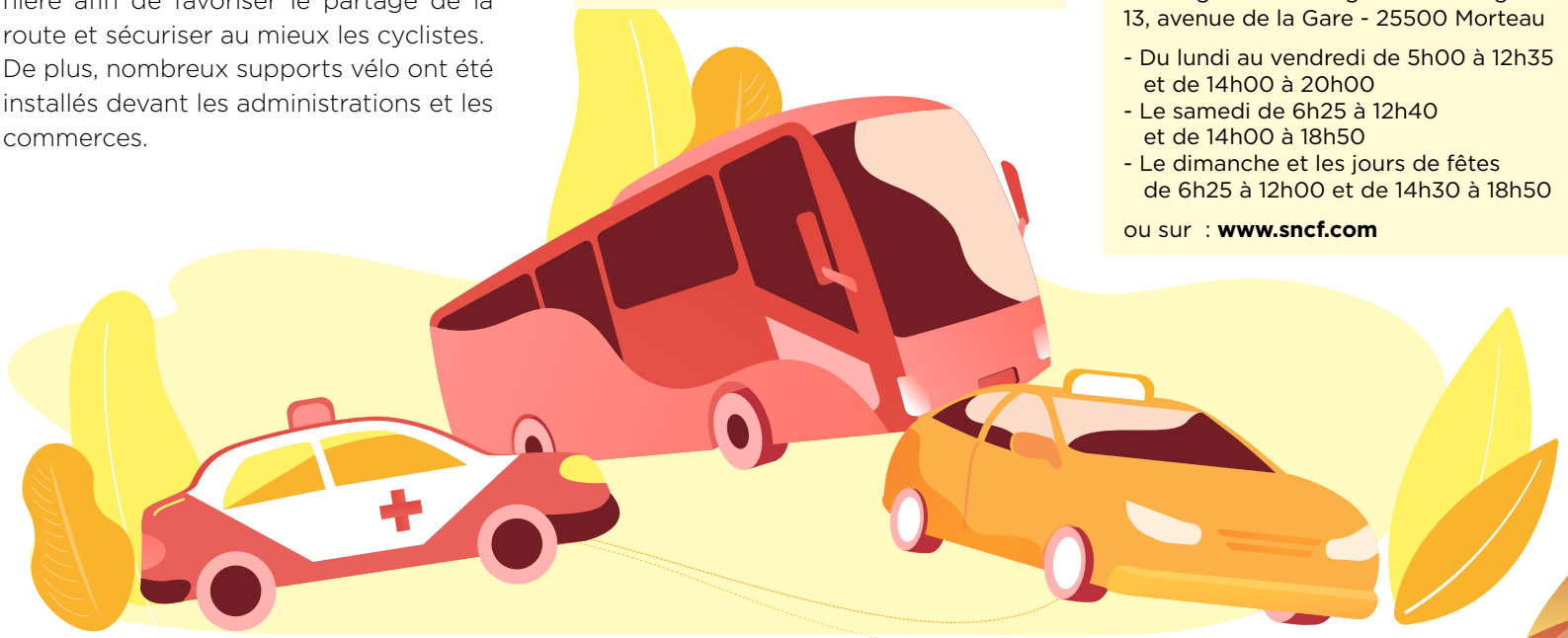
Le train (TER)

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**



Le bus municipal

Le bus municipal dessert 4 quartiers (Le Mondey – 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

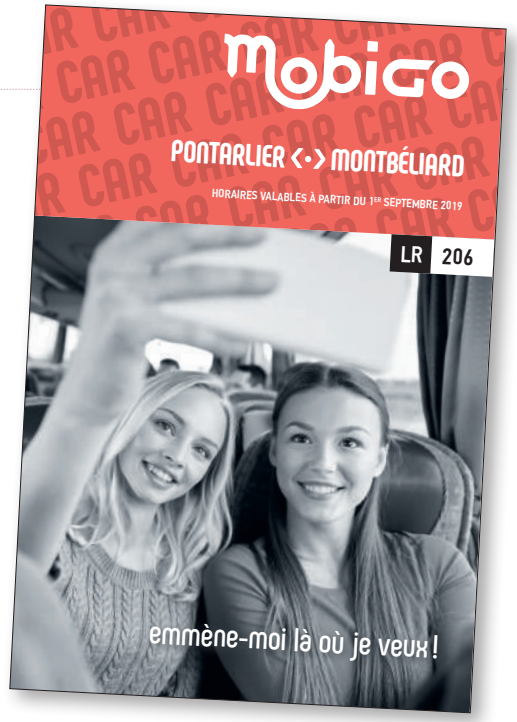
Mobigo
Bourgogne-Franche-Comté
emmène-moi là où je veux !

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 Lièvremont, Montbenoît, Ville-du-Pont, Les Combes, Grand'Combe-Chateleu, Morteau, Les Fins, Noël-Cerneux, La Chenalotte, Le Narbief, Le Russey, Bonnétage, 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

- **CCAS**
  6 Rue Barral 25500 MORTEAU
  Tél.: 03 81 68 56 86
  E-mail : ccas@morteau.org
  Découverte du fonctionnement :
  Jeudi 7 septembre



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

Siel Bleu GROUPE ASSOCIATIF

Forme physique

Niveau moyen

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. Etirer 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, aquacylcing, lit hydromassant, sauna, hammam.

Bassin sportif de 25 mètres, bassin ludique avec banquette à bulle, une pataugeoire, 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
  Tél.: 03 81 68 56 88
  E-mail : mediatheque@morteau.org
  Site : 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://mjcmorteau.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

Théâtre et saison culturelle

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

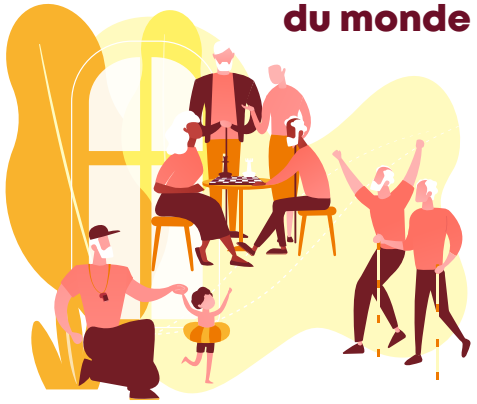
est un temps de rencontres et d'échanges très riches à ne pas manquer !

Rendez-vous le 26 août 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 ?

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

Où puis-je rencontrer du monde ?



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 le 5 septembre 2023

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 Centre social (MJC)

La MJC Centre social est un lieu de rencontres et d'échanges pour tout âge. Elle propose de nombreuses activités : atelier couture, atelier terre, photo, mais aussi de la gym douce et d'entretien, du yoga, de la danse country...

De plus, la MJC-Centre Social propose toute au long de l'année, des activités et des sorties intergénérationnelles : marché de Noël, cuisine, balades...

- **MJC Centre social**
  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, en partenariat avec la Joie de Vivre, JALMAV, ADMR, l'Age d'Or, l''EPHAD ; le CCAS et la MJC-Centre Social de Morteau propose un après-midi cinéma et rencontres avec goûter. Tarif unique : 5 €

Programme disponible : CCAS ou MJC

Le Repas des rois

Les bénévoles de l'association du Repas des rois organisent, **le 21 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

Visite annuelle aux aînés.

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

Visite des élus à l'EHPAD à l'occasion du repas des rois

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.

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

Université ouverte de Franche-Comté

L' antenne Université Ouverte Franche-Comté le Val de Morteau 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.

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 2023-2024 une programmation d'une vingtaine de conférences aux thèmes variés : histoire, géopolitique, sciences, arts, architecture, société, concerts, sports ...

MAR 05 > JEU 14 SEPT. 23

Les bons plans donnent de l'élan !

> PARTICIPEZ À *La semaine bleue*

SALON BIEN VIVRE CHEZ SOI ET DANS SA VILLE

> JEUDI 7 SEPTEMBRE 14H, Salle culturelle l'Escale

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

PROGRAMME COMPLET & INFORMATIONS :
CCAS - 6 rue Barral 25000 MORTEAU - 03 81 68 56 86
ccas@morteau.org

ville de Morteau
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES VAL DE MORTEAU

Nous contacter :

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

ville de Morteau

VILLES AMIES DES AÎNÉS
RÉSEAU FRANCOPHONE