Parce que la vie devrait toujours être aussi douce !

n°05
SAISON 2024/ 2025

ÊTRE SENIOR À MORTEAU

carte avantages Seniors ville de Morteau

VILLES AMIES DES AÎNÉS RÉSEAU FRANCOPHONE

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

ccas@morteau.org
03 81 68 56 86

VILLES AMIES DES AÎNÉS RÉSEAU FRANCOPHONE

Ville de MORTEAU

ÉDITO

Mesdames, Messieurs,

Le guide « Être seniors à Morteau » est à jour pour cette nouvelle année 2024-2025 !
S'il n'y a pas de changements majeurs, nous veillons toutefois à actualiser les coordonnées téléphoniques des partenaires ainsi que les horaires d'ouverture des services qui font l'objet de modifications régulières.
D'ailleurs, nous attirons votre attention sur le transfert Rue Barral des bureaux de l'Espace France Services pendant la durée des travaux dus à un important dégât des eaux.
De plus, nouveauté Phare : le Département du Doubs a mis en place un site d'information à destination des personnes en perte d'autonomie et leurs aidants (www.personnes-agees.cd25.fr)
Cette plateforme vous renseigne sur les aides et démarches à effectuer pour :

- Rester à votre domicile avec aide humaine ou adapter de votre logement
- Choisir un habitat partagé ou demander un accueil en EHPAD
- Trouver les aides existantes pour les proches aidants

La carte Avantages seniors a dépassé les 300 adhérents l'année dernière. Nous sommes très heureux que ce dispositif vous apporte satisfaction. Nous avons le plaisir de compter 3 nouveaux commerçants partenaires pour cette nouvelle édition et en profitons pour tous les remercier pour leur mobilisation au profit de nos seniors. La nouvelle carte est disponible au CCAS dès le 1er septembre.

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

Enfin, nous vous donnons rendez-vous dès **le lundi 23 septembre** à l'Escale pour lancer la troisième édition de **la semaine bleue** dédiée aux retraités.
Le Salon « Bien vivre sa retraite chez soi et dans sa ville » vous accueillera de 14h à 16h. Ce sera pour vous l'occasion de rencontrer 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.
Le salon sera suivi d'un café dansant pour inscrire cette nouvelle année sous le signe de la convivialité et la bonne humeur.
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.
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 juridiques...

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 2024/2025

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.

Forme physique : L'échauffement

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 échauffements

Spécifique pour les personnes atteintes d'une maladie chronique.

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 5-10 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. La nuque
Mouvements lents, **5 répétitions**. Debout, épaules relâchées, faire des grands « oui » avec la tête. Réaliser la même chose avec des « non ».

S'arrêter en cas de douleurs.

2. Les épaules et les coudes
Réaliser **10 rotations** lentes et contrôlées des épaules vers l'avant et puis vers l'arrière.

S'arrêter en cas de douleurs.

3. Les coudes
Maintenir le coude avec la main opposée. Tendre le bras soutenu vers l'avant et revenir en position initiale. Réaliser **5 répétitions** de flexion et d'extensions du coude de chaque coté.

4. Les poignets
Coudes rapprochés du corps, mains croisées réaliser une rotation des poignets. Faire **5 répétitions** dans un sens et puis l'autre.

5. Les hanches
Tourner dans un sens et dans l'autre. Faire **10 répétitions**.

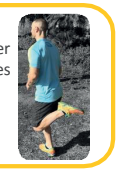
6. Les psoas et les quadriceps
Debout pieds joints, dos droit et abdominaux gainés. Faire une rotation du buste pour amener le coude vers le genou opposé. Et revenir en position initiale. Réaliser **10 répétitions** et faire la même chose de l'autre côté.

8. Les genoux
Debout, pieds joints, genoux fléchis, les mains sur les genoux. Effectuer des petits cercles avec les genoux. Réaliser **5 répétitions** pour chaque sens de rotation.

S'arrêter si les genoux sont douloureux.

7. Les quadriceps et les ischios-jambiers
Le dos droit et les abdominaux gainés, effectuer sur place des montées des talons vers les fesses sans s'arrêter. Faire **10 répétitions.**

En cas de problème de genoux, **détendre** les jambes vers l'avant.



AVANTAGE CARTE SENIORS +

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

La santé par l'activité physique adaptée !
Département du Doubs - Mehdi Favreau
mehdi.favreau@sielbleu.org / 06.31.90.69.31

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
- **AUDITION NADLER**
  • 150€ de remise
  sur l'achat d'un appareil auditif
  (hors 100% santé) – Valable 1 fois
- **AUX DÉLICES DU VAL**
  -50% sur commande au magasin une fois
  (gâteau pour max. 20 pers.
  et hors pièce montée)
  et la baguette à 1,10€ toute l'année
- **ABEILLES ASSURANCES**
  -15% sur toute nouvelle souscription
- **BIJOUTERIE A VOTRE IMAGE**
  -10% toute l'année
  (hors services et réparations)
- **BRICOMARCHÉ**
  10€ de bon d'achat toute l'année
  (hors opération carte fidélité)
- **CHAUSSURES JOLIBOIS-ARBELL**
  -10% sur les articles largeur H
  toute l'année
- **CINÉMA L'ATALANTE**
  Tarif préférentiel à 6€
  toute l'année
- **CLUB DE SCRABBLE**
  5 séances «découverte» offertes
- **COLETTE BOUTIQUE**
  -10% toute l'année
- **CULTURE VÉLO**
  - 5% sur les vélos et
  équipements électroniques et
  -10% sur les autres équipements
- **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 1 heure minimum. (valable 1 fois)
- **EVOLUTION CBD**
  - 10 % sur tous les produits
  à base de CBD. (hors promotion)
- **GAN ASSURANCES**
  Pour tous nouveaux clients
  • -15% assurances
  voiture + habitation
  • -10% Complémentaire santé
- **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**
  -5% toute l'année (sauf alcool)
- **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% toute l'année (sauf copies et
  consommables informatiques)
  - 10% sur les jeux de société
- **LISSAC OPTICIENS**
  - 50% sur la monture de lunettes
- **MÉDIATHÈQUE**
  Abonnement annuel OFFERT
- **M. BRICOLAGE**
  - 10 € de réduction pour
  un minimum de 40 € d'achat
- **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 moment)
- **SALAISONS BOUHÉRET**
  -10% toute l'année
- **SERAC MATÉRIAUX**
  Livraison gratuite sur Morteau
  de votre commande
  (soit entre 55 € 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
  (sur présentation de la carte)
- **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 les informations :
- sur le site internet www.morteau.org,
- sur la page Facebook Ville de Morteau et CCAS
- directement auprès du CCAS – 6 rue Barral à Morteau

Maire : Cédric BÔLE
Directrice Générale des Services :
Valérie LAMANTHE

Je vais bientôt être en retraite...

Où dois-je faire ma demande ?

- **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 : solene.girardet@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 dématérialisées

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.

Suite à un dégât des eaux, l'Espace France Services est installé dans le bâtiment du CCAS 6 rue Barral (ancienne salle des anciens) pour la durée des travaux.

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

un lieu pour vos rendez-vous avec nos partenaires

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

03 81 68 56 96

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

Durant les travaux :
6 rue Barral 25500 MORTEAU

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

Informations de 1er niveau auprès des Conseillers :

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
ANTS

France Travail

msa santé famille retraite services

CNTFS
Un service des Urssaf

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

Armée de Terre

4ème mercredi du mois
prise de RDV sur la plateforme sengager.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 jeudis 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 : 1er mercredi du mois

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

NOUVEAU :
mise en place d'un site d'informations :
https://personnes-agees.cd25.fr

- **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

D'autres informations sont aussi à disposition sur le site du service public :
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Les assistantes sociales du Centre Médico-social peuvent aussi vous accompagner dans vos démarches administratives et vous aider en cas de difficultés financières.

Il les aide à régler les frais d'hébergement en établissement lorsque leurs ressources et la participation apportée par leurs enfants et leur conjoint sont insuffisantes.

Voir Chapitre 2- Mieux vivre chez soi

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
  Tél.: 0820 200 189

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

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
  Plus d'informations sur le site www.monparcourshandicap.gouv.fr

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 : droit 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

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...
- Assurer un transport ponctuel au sein de la Communauté de communes et en dehors.

- **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 du patient lui-même, ses proches, des professionnels de santé libéraux, des établissements de santé, des services et des 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 : 29 435 € / an
- pour un couple : 39 309 € / 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.demandelogementbourgognefranchecomte.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 conditions de ressources.
www.caf.fr

- **Espace France Services**
  4 place de la Halle à Morteau.
  Pendant les travaux 6 rue Barral 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 : 10h 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 (868 € pour une personne seule et 1 348 € pour un couple)

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 évaluée comme relevant du GIR 1, 2, 3 ou 4 par une équipe de professionnels du conseil départemental).

Les caisses de retraites

Les personnes ne relevant pas des conditions de dépendance de l'APA mais remplissant les critères suivants peuvent déposer une demande de prise en charge auprès de leur caisse de retraite (CARSAT ou MSA) :

● si vous avez besoin d'accompagnement pour certaines activités quotidiennes : courses, aide au ménage, livraison de repas... ;

● si vous avez besoin d'aide après une hospitalisation ;

● si vous avez une difficulté passagère : vous venez de déménager, votre proche aidant part en vacances ou est hospitalisé, vous faites face à un deuil ;

si vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous : besoin d'une téléassistance, d'aménager votre logement...

Désormais, la demande d'aide au maintien à domicile, APA ou caisses de retraite, se fait sur un dossier unique, téléchargeable sur le site :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

● **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

Afin de vous accompagner dans les démarches et effectuer pour vous la recherche de subventions et le dépôt des dossiers, vous pouvez contacter SOLIHA. Solidarité Habitat mobilise des professionnels compétents de l'adaptation du logement (techniciens du bâti, des ergothérapeutes, des conseillers financiers et administratifs) pour vous accompagner dans l'élaboration de votre projet, son financement et la réalisation des travaux.

- **Délégation locale de l'ANAH (Direction Départementale des Territoires)**
  6 rue Roussillon BP 1169
  25003 BESANCON CEDEX
  Tél.: 03 81 65 62 62

- **SOLIHA**
  2 rue Jean Moulin 25300 PONTARLIER
  Tél.: 03 81 81 23 33

Le Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD)

Le SSIAD est un service de l'hôpital visant à maintenir les personnes âgées à domicile, écourter les périodes d'hospitalisation, faciliter les retours à domicile après une hospitalisation, 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

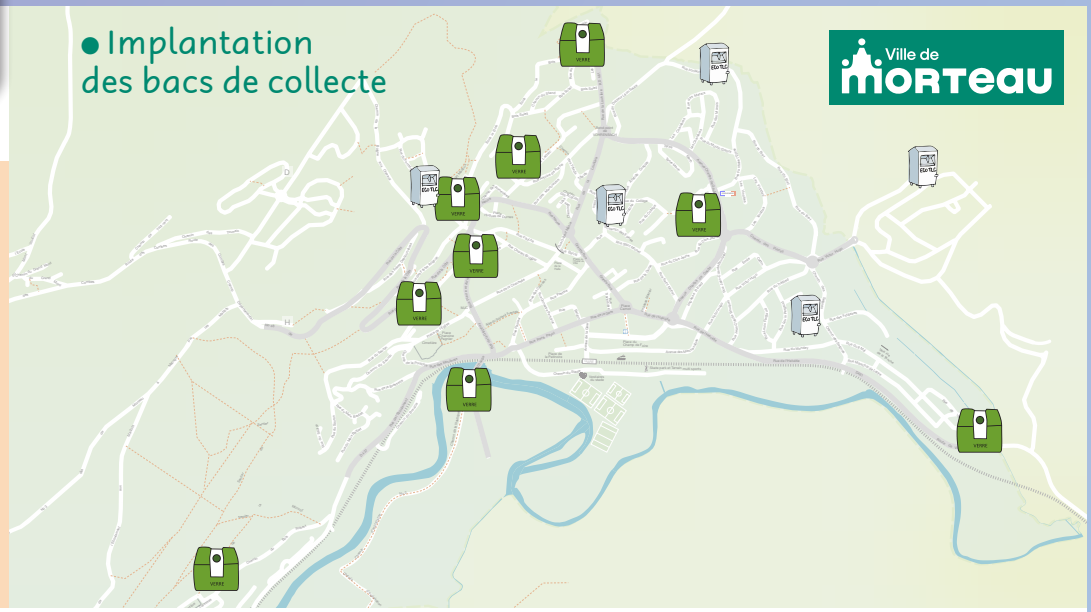
EMBALLAGES EN CARTON

Cartonnettes
• Briques alimentaires

TOUS LES PAPIERS

Journaux, publicités, enveloppes...

Implantation des bacs de collecte



Ville de MORTEAU

Borne à 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

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 tous les 15 jours (vendredi).
L'abonnement ouvre droit à 12 relevés de bacs verts par an, toute levée supplémentaire sera facturée

Restes alimentaires (à composter si possible)

Litière d'animaux

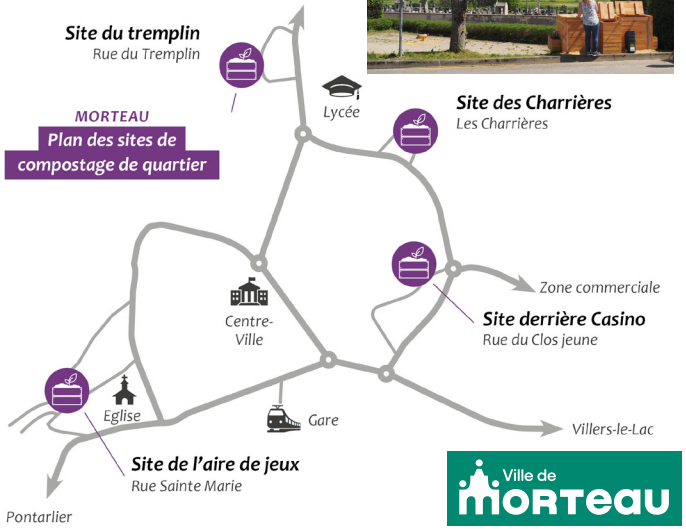
OBJETS en plastique

Lingettes • Couches

La déchèterie

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

Implantation des composteurs



Ville de MORTEAU

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-11h30/13h30-17h15
samedi : 9h-11h30
/13h30-16h45

> du 01/04 au 30/09 :
lundi au vendredi inclus :
7h-11h30/13h30-18h15
samedi : 9h-11h30
/13h30-17h45

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 aux praticiens en exercice sur le Val de Morteau. Il apporte une réponse temporaire à la population pour pallier les départs récents et à venir de médecins généralistes.

Plusieurs médecins retraités et remplaçants se relaient 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 de 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 sur **www.ameli.fr**

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

Existe-t-il des aides ?

Plafonds de ressources annuels en 2024 pour bénéficier de la CS2 gratuite :
- 10 166€ pour une personne seule et 15 249€ pour un couple

Plafonds de ressources annuels en 2024 pour bénéficier de la C2S payante :
- 13 724€ pour 1 personne seule
- Entre 20 586€ 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.

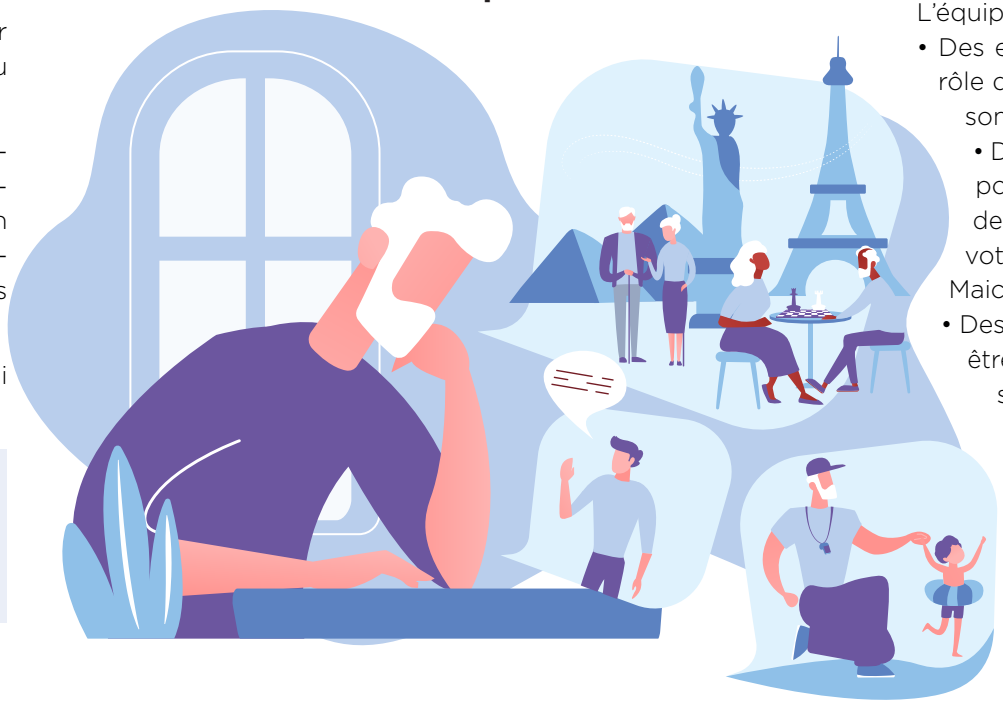
Les objectifs de cet accueil visent à maintenir les capacités physiques (atelier équilibre, couloir de marche, promenade en extérieur), la motricité fine (atelier peinture, petit bricolage, couture, tricot) et les capacités cognitives (jeux, discussions).

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

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 plateforme d'accompagnement et de répit « Au fil de l'aidant » intervient auprès d'aidants de personnes atteintes de maladies neuro-évolutives ou porteuses d'un handicap ou de maladies chroniques invalidantes, sans limite d'âges.
L'équipe propose différents types de prestations :

- Des entretiens individuels avec le psychologue axés sur le rôle de l'aidant et les difficultés rencontrées. Ces entretiens sont gratuits et peuvent se dérouler à domicile.
- Des temps collectifs «L'ATELIER DES AIDANTS» qui proposent différentes activités de groupe (temps d'échange, de bien-être, sorties culturelles...) tout en prenant en charge votre proche malade, si besoin. Ils ont lieu à Morteau et à Maiche.
- Des temps de répit / suppléance à votre domicile peuvent être proposés durant votre absence pour raisons médicales, sorties, visites famille ou amis, vacances...
  Ce sont des temps de quelques heures où un soignant peut accompagner votre proche malade.

● BUREAU AU CENTRE HOSPITALIER DE PONTARLIER ET DE MORTEAU
2 Faubourg St Etienne - PONTARLIER
Tél.: 03 81 38 65 00
E-mail : coordinatrice.pfr@chi-hc.fr

France Alzheimer 25

L'association Francer Alzheimer Doubs propose :

- Des permanences d'accueil et d'écoute hebdomadaires à Besançon et à Montbéliard
- Des sessions de formation des aidants afin de permettre aux familles de mieux connaître la maladie et de réagir au mieux face à leurs proches aidés.

Possibilité d'organiser ces sessions sur différents pôles du département

- Des groupes de parole animés par une psychologue confirmée.
- Des journées de convivialité pour les personnes malades et leurs familles.

D'autres activités peuvent être envisagées : activité physique adaptée, musicothérapie, halte relais, etc... en fonction des demandes des familles et des possibilités des bénévoles.

● France Alzheimer Doubs
2 rue Kepler 25000 BESANÇON
Tél.: 03 81 88 00 59 (secrétariat siège social)
E-mail : francealzheimer.doubs@orange.fr
site web : www.francealzheimer.org/doubs/

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 de :

- 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

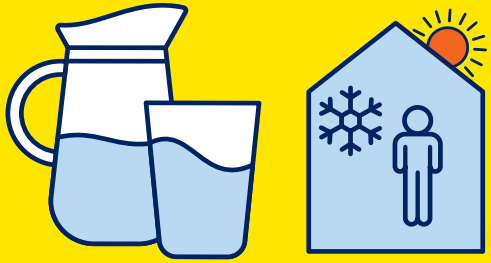
Santé publique France

ATTENTION CANICULE

PENSEZ À VOUS FAIRE RECENSER* AUPRÈS DU CCAS !

**Etre 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

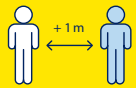
Mouillez-vous le corps

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

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 parole, 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.

Vous souhaitez voir évoluer les infrastructures piétonnes et cyclables pour le val de Morteau ?
Adhérez à l'association
Vél'haut Doux

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 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

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

Découverte du fonctionnement :
Mercredi 25 septembre à 10h30,
à la Mairie de Morteau

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

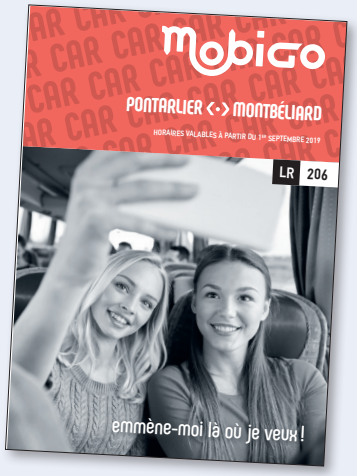
Le train (TER)

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**



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 ci-contre

Mobigo Bourgogne-Franche-Comté
RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ

HORAIRES VALABLES À PARTIR DU 1er SEPTEMBRE 2023

LR206 PONTARLIER > MONTBÉLIARD

PONTARLIER > MONTBÉLIARD	Période scolaire & vacances								
	Lundi à vendredi		Samedi et dimanche		Lundi à vendredi		Samedi et dimanche	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche
PONTARLIER PEM gare	|	06:55	|	08:20	09:50	12:55	|	17:55	19:25
PONTARLIER Longennes	|	07:00	|	08:25	09:55	13:00	|	18:00	19:30
DOUBS Mairie	|	07:03	|	08:28	09:58	13:03	|	18:03	19:33
ARÇON (Bas) Abribus	|	07:07	|	08:32	10:02	13:07	|	18:07	19:37
MAISON-DU-BOIS-LIÈVREMONT (Bas) Abribus	|	07:10	|	08:35	10:05	13:10	|	18:10	19:40
MONTBENOÎT (Bas) Abribus	|	07:14	|	08:39	10:09	13:14	|	18:14	19:44
VILLE-DU-PONT RD 437	|	07:16	|	08:41	10:11	13:16	|	18:16	19:46
REMONOT Grotte	|	07:23	|	08:48	10:18	13:23	|	18:23	19:53
GRAND'COMBE-CHÂTELEU Pont de la Roche	|	07:29	|	08:54	10:24	13:29	|	18:29	19:59
MORTEAU Passage à niveau	|	07:33	|	08:58	10:28	13:33	|	18:33	20:03
MORTEAU Gare SNCF	06:05	07:35	07:30	09:00	10:30	13:35	17:30	18:35	20:05
MORTEAU Lycée Chaufferie	06:07	07:37	07:32	09:02	10:32	13:37	17:32	18:37 ↘	20:07
LES FINS Rte de Maîche ♿	06:13	07:43	07:38	09:08	|	13:43	17:38	18:43 ↘	|
NOËL-CERNEUX Abribus	06:16	07:46	07:41	09:11	|	13:46	17:41	18:46 ↘	|
LA CHENALOTTE Abribus	06:18	07:48	07:43	09:13	|	13:48	17:43	18:48 ↘	|
LE NARBIEF Les Maisonnettes	06:20	07:50	07:45	09:15	|	13:50	17:45	18:50 ↘	|
LE RUSSEY Maison des Services	06:25	07:55	07:50	09:20	|	13:55	17:50	18:55 ↘	|
BONNÉTAGE Restaurant Perce Neige	06:28	07:58	07:53	09:23	|	13:58	17:53	18:58 ↘	|
LES FONTENELLES Abribus	06:30	08:00	07:55	09:25	|	14:00	17:55	19:00 ↘	|
FRAMBOUHANS poteau D 437	06:34	08:04	07:59	09:29	|	14:04	17:59	19:04 ↘	|
MAÎCHE Cimetière	06:39	08:09	08:04	09:34	|	14:09	18:04	19:09 ↘	|
LES BRÉSEUX Abribus	06:44	08:14	08:09	|	|	14:14	18:09	|	|
MONTANDON Carr. D 437	06:48	08:18	08:13	|	|	14:18	18:13	|	|
ST-HIPPOLYTE La Poste	06:55	08:25	08:20	|	|	14:25	18:20	|	|
LIEBVILLERS Nadan Abribus	06:58	08:28	08:23	|	|	14:28	18:23	|	|
BIEF La Gare	06:59	08:29	08:24	|	|	14:29	18:24	|	|
NOIREFONTAINE Le Poset	07:01	08:31	08:26	|	|	14:31	18:26	|	|
NOIREFONTAINE Station	07:02	08:32	08:27	|	|	14:32	18:27	|	|
PONT-DE-ROIDE Église	07:07	08:37	08:32	|	|	14:37	18:32	|	|
PONT-DE-ROIDE Cimetière	07:09	08:39	08:34	|	|	14:39	18:34	|	|
PONT-DE-ROIDE Ranceuse	07:11	08:41	08:36	|	|	14:41	18:36	|	|
BOURGUIGNON Warembourg	07:14	08:44	08:39	|	|	14:44	18:39	|	|
MATHAY Arrêt La Plaine	07:16	08:46	08:41	|	|	14:46	18:41	|	|
MATHAY Arrêt rue de la Gare	07:18	08:48	08:43	|	|	14:48	18:43	|	|
MONTBÉLIARD Acropole Quai n°8	07:30	09:00	08:55	|	|	15:00	18:55	|	|

La ligne ne circule pas les jours fériés
↘ Descente uniquement
♿ Arrêt accessible usagers en fauteuil roulant et malvoyants

TITRES	TARIFS
Titre unitaire	1,50 €
Carnet de 10 voyages	15 €
Abonnement mensuel	40 €
Support carte	5 €

Retrouvez toutes les infos sur
www.viamobigo.fr
Appli Mobigo
03 80 11 29 29

♿ **Usagers en fauteuil roulant : réservation au 03 80 11 29 29**

SERVICE ASSURÉ PAR

Mobigo Bourgogne-Franche-Comté

RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ

HORAIRES VALABLES À PARTIR DU 1er SEPTEMBRE 2023

LR206 MONTBÉLIARD > PONTARLIER

MONTBÉLIARD > PONTARLIER	Période scolaire & vacances									
	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche	Lundi à vendredi			Samedi et dimanche	Lundi à vendredi	Samedi et dimanche
MONTBÉLIARD Acropole Quai n°8	|	|	07:35	09:00	|	12:15	|	|	18:05	19:00
MATHAY Arrêt rue de la Gare	|	|	07:47	09:12	|	12:27	|	|	18:17	19:12
MATHAY Arrêt La Plaine	|	|	07:48	09:13	|	12:28	|	|	18:18	19:13
BOURGUIGNON Warembourg	|	|	07:50	09:15	|	12:30	|	|	18:20	19:15
PONT-DE-ROIDE Ranceuse	|	|	07:53	09:18	|	12:33	|	|	18:23	19:18
PONT-DE-ROIDE Cimetière	|	|	07:54	09:19	|	12:34	|	|	18:24	19:19
PONT-DE-ROIDE Parvis	|	|	07:56	09:21	|	12:36	|	|	18:26	19:21
NOIREFONTAINE Station	|	|	08:01	09:26	|	12:41	|	|	18:31	19:26
NOIREFONTAINE Le Poset	|	|	08:02	09:27	|	12:42	|	|	18:32	19:27
BIEF La Gare	|	|	08:03	09:28	|	12:43	|	|	18:33	19:28
LIEBVILLERS Nadan Abribus	|	|	08:04	09:29	|	12:44	|	|	18:34	19:29
ST-HIPPOLYTE La Poste	|	|	08:07	09:32	|	12:47	|	|	18:37	19:32
MONTANDON Carr. D 437	|	|	08:14	09:39	|	12:54	|	|	18:44	19:39
LES BRÉSEUX Abribus	|	|	08:17	09:42	|	12:57	|	|	18:47	19:42
MAÎCHE Cimetière	|	|	08:22	09:47	|	13:02	|	18:00	18:52	19:47
FRAMBOUHANS Poteau D 437	|	|	08:27	09:52	|	13:07	|	18:05	18:57	19:52
LES FONTENELLES Abribus	|	|	08:31	09:56	|	13:11	|	18:09	19:01	19:56
BONNÉTAGE Restaurant Perce Neige	|	|	08:34	09:59	|	13:14	|	18:12	19:04	19:59
LE RUSSEY Maison des Services	|	|	08:38	10:03	|	13:18	|	18:16	19:08	20:03
LE NARBIEF Les maisonnettes	|	|	08:44	10:09	|	13:24	|	18:22	19:14	20:09
LA CHENALOTTE Abribus	|	|	08:46	10:11	|	13:26	|	18:24	19:16	20:11
NOËL-CERNEUX Abribus	|	|	08:48	10:13	|	13:28	|	18:26	19:18	20:13
LES FINS Rte de Maîche ♿	|	|	08:51	10:16	|	13:31	|	18:29	19:21	20:16
MORTEAU Lycée Chaufferie	06:05	07:30	08:57	10:22	12:05	13:37	17:05	18:35	19:27	20:22
MORTEAU Gare SNCF	06:08	07:33	09:00	10:25	12:08	13:40	17:08	18:38	19:30	20:25
MORTEAU Passage à niveau	06:10	07:35	09:02	|	12:10	↘	17:10	18:40	↘	|
GRAND'COMBE-CHÂTELEU Pont de la Roche	06:14	07:39	09:06	|	12:14	↘	17:14	18:44	↘	|
REMONOT Grotte	06:20	07:45	09:12	|	12:20	↘	17:20	18:50	↘	|
VILLE-DU-PONT RD 437	06:28	07:53	09:20	|	12:28	↘	17:28	18:58	↘	|
MONTBENOÎT (Bas) Abribus	06:30	07:55	09:22	|	12:30	↘	17:30	19:00	↘	|
MAISON-DU-BOIS-LIÈVREMONT (Bas) Abribus	06:34	07:59	09:26	|	12:34	↘	17:34	19:04	↘	|
ARÇON (Bas) Abribus	06:37	08:02	09:29	|	12:37	↘	17:37	19:07	↘	|
DOUBS Mairie	06:41	08:06	09:33	|	12:41	↘	17:41	19:11	↘	|
PONTARLIER Longennes	06:44	08:09	09:36	|	12:44	↘	17:44	19:14	↘	|
PONTARLIER PEM gare	06:50	08:15	09:42	|	12:50	↘	17:50	19:20	↘	|

La ligne ne circule pas les jours fériés

↘ Descente uniquement

♿ Arrêt accessible usagers en fauteuil roulant et malvoyants

TITRES	TARIFS
Titre unitaire	1,50 €
Carnet de 10 voyages	15 €
Abonnement mensuel	40 €
Support carte	5 €

Retrouvez toutes les infos sur

www.viamobigo.fr

Appli Mobigo

03 80 11 29 29

♿ **Usagers en fauteuil roulant : réservation au 03 80 11 29 29**

SERVICE ASSURÉ PAR BFC Mobilités

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.

+ AVANTAGE CARTE SENIORS
Abonnement annuel à la médiathèque OFFERT !

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

Le Paris :
- Tarif normal : 7,50 €
- Tarif réduit : 6 € (pour les plus de 65 ans)
- Tarif du lundi : 5,50 € pour tous
- Ciné Pass : 55 € pour 10 places (valable 2 ans)

Le Paris
8 Grande Rue
25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 67 92 02
http://www.cinemaleparis.org

L'Atalante :
Cinéma Art et essai
Programme disponible au mois
- Tarif normal : 7,50 €
- Tarif réduit (65 ans et +) : 6,50 €
- Adhérent MJC Morteau : 5,50€

+ AVANTAGE CARTE SENIORS
SCÉANCE À 6€ sur présentation de la carte sénior

MJC Morteau
2 Place de l'Église 25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 67 04 25
Site : https://mjcmorteau.com

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

D'octobre à juin :
lundi, mardi, mercredi, vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h,
samedi de 9h30 à 12h.
Fermé jeudi, samedi après-midi, dimanche et jour férié.

En juillet-août :
du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h (17h le samedi).
Dimanche et jour férié, 9h30-12h30.

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

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
  Tél.: 03 81 67 48 94
  E-mail : jpg9005@gmail.com
  Cotisation : 20€/an

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 !

Théâtre et saison culturelle

Théâtre, danse, expositions, musique... le programme de la saison culturelle à Morteau est particulièrement riche et accessible à tous. La plaquette culturelle éditée en septembre vous présente le programme annuel des spectacles et sorties culturelles. Cette plaquette est distribuée dans toutes les boîtes aux lettres et disponible en mairie ou encore en ligne sur le site **www.morteau.org**

+ AVANTAGE CARTE SENIORS

UN SPECTACLE OFFERT !
(hors spectacles proposés en partenariat avec le Centre d'animation du Haut-Doubs)

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 tout 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'ÉPHAD, le CCAS et la MJC-Centre Social de Morteau proposent 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 19 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

Repas des rois à l'Escale

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...

LUND. 23 > VEND. 27 SEPT. 24

> PARTICIPEZ À

La semaine bleue

SALON BIEN VIEILLIR

> LUNDI 23 SEPTEMBRE 14h/16h, Salle culturelle l'Escale

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

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

PROPOSÉE PAR : Ville de Morteau — Communauté de communes Val de Morteau
AVEC LE SOUTIEN : cnsa — Doubs le Département

Nous contacter :

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

Ville de MORTEAU

VILLES AMIES DES AÎNÉS
RÉSEAU FRANCOPHONE