

Une carte à la main,  
pour de bons plans au quotidien !



n°06  
SAISON  
2025/2026

## ÊTRE SENIOR À MORTEAU



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



[ccas@morteau.org](mailto:ccas@morteau.org) - 03 81 68 56 86





Visite à Madame Midey, centenaire.

Mesdames, Messieurs,

Nous avons le plaisir de vous présenter la nouvelle édition 2025-2026 du **guide « Être senior à Morteau »**. Ce livret annuel, soigneusement conçu, se veut être un compagnon fidèle, vous offrant des informations actualisées pour simplifier vos démarches et égayer votre quotidien. Les coordonnées téléphoniques ainsi que les horaires d'ouverture de nos services partenaires ont été rigoureusement mis à jour pour votre convenance.

Nous tenons particulièrement à attirer votre attention sur le retour des bureaux de l'Espace France Services, désormais installés Place de la Halle, pour mieux vous servir.

**La carte Avantages seniors**, véritable succès avec plus de 300 cartes vendues en 2025, s'enrichit pour 2026 de trois nouveaux commerçants partenaires. Nous adressons nos sincères remerciements à tous les commerçants partenaires pour leurs offres à l'attention de nos aînés. La nouvelle carte 2025-2026 sera disponible à l'achat au CCAS à compter du **2<sup>1er</sup> septembre**.

Nous avons l'honneur de vous convier dès le **lundi 22 septembre à l'Escale**, pour le lancement de la **quatrième édition de la Semaine Bleue**, spécialement dédiée à nos chers retraités.

**Le Salon « Bien vivre sa retraite chez soi et dans sa ville »** vous ouvrira ses portes de 14h à 16h, offrant une opportunité unique de rencontrer nos services partenaires présentés dans cette brochure, et de découvrir le programme enrichissant de la semaine, voire de l'année à venir, pour animer votre quotidien et sublimer votre retraite.

Sachez que le CCAS reste à votre entière disposition tout au long de l'année. Léa GUILLAUME et Maud LE CALVE se tiennent à votre écoute, prêtes à vous orienter et à vous fournir toutes les précisions nécessaires concernant les actions menées au sein de notre ville pour votre bien-être.

Respectueuses 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'OUVRIRE, SE CULTIVER, S'EPANOUIR ..... P38

La médiathèque, le centre nautique, les cinémas,  
les associations, l'université ouverte de Franche-Comté



# 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 1<sup>er</sup> 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 côté.



#### 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 poas 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

- **1727 OPTICIEN-LUNETIER**  
Une réduction de 100€ pour l'achat d'une monture et deux verres progressifs,  
ou 50€ pour l'achat d'une monture et deux verres unifocaux
- **AGRIJARDIN**  
Bon d'achat de 10€  
(valable hors promotion)
- **ABEILLES ASSURANCES**  
-15% sur toute nouvelle souscription
- **AUDITION NADLER**  
• Offre valable 1 fois  
avec 150€ de remise  
sur l'achat d'un appareil auditif  
(hors 100% SANTE)
- **BIJOUTERIE A VOTRE IMAGE**  
-10% toute l'année  
(hors services et réparations)
- **BRICOMARCHE**  
5€ toute l'année à partir de 30€
- **BUT**  
-10% sur le meuble et décoration  
(hors promotions, PEI,  
actions en cours)  
-5% sur l'électroménager  
(hors promotions, images et sons)
- **CHAUSSURE 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
- **CULTURE VÉLO**  
- 5% sur les vélos et  
équipements électroniques et  
-10% sur les autres équipements
- **DARTY**  
-10% de remise sur un article Petit  
Electro Ménager à partir de 80€  
d'achat\*  
\*hors marque dyson, jura et cookeo  
(valable 1 seule fois)
- **ECRIN DE BEAUTÉ**  
-10% toute l'année sur  
les prestations (hors promotion)
- **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 une fois)
- **EVOLUTION CBD**  
- 10 % sur tous les produits  
à base de CBD. (hors promotion)
- **FNAC**  
-10% de remise sur un accessoire  
téléphonie ou 10% de remise  
sur un accessoire multimédia ou  
-5% de remise sur un livre  
(valable 1 seule fois)
- **GAN ASSURANCES**  
POUR LES NOUVEAUX CLIENTS  
-15% assurances voiture + habitation  
-10% Complémentaires 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 MIE DU VAL**  
-10% sur la restauration sur place
- **LA SAINT MICHEL**  
2 séances gratuites aux activités  
accessibles aux seniors

- **LA TRACE**  
-10% toute l'année
- **LE TERROIR DE GRÉGOIRE**  
-5% toute l'année (sauf alcool)
- **AUX DECILES DU VAL**  
- Baguette à 1,10€ toute l'année  
- 10€ offert sur un gâteau  
d'au moins 6 pers (*hors bûche et  
pièce montée*) (valable 1 seule fois)
- **LIBERTÉ FITNESS**  
- 50€ offerts sur les frais d'inscription.  
- 1 coaching individuel de 30 minutes  
d'une valeur de 70€ OFFERT  
- 30 jours satisfaits ou remboursés
- **LIBRAIRIE 3 SOUHAITS**  
- 5% toute l'année (sauf copies et  
consommables informatiques)  
- bon de 10% de remise sur les jeux  
de société (valable 1 seule fois)
- **LISSAC OPTICIENS**  
- 50% sur la monture des lunettes
- **MÉDIATHÈQUE**  
Abonnement annuel OFFERT
- **M. BRICOLAGE**  
- 10€ de réduction  
valable toute l'année  
(pour un minimum de 40€ d'achat)
- **MUTUALITÉ FRANÇAISE COMTOISE**  
-30% sur une monture au choix  
pour l'achat de 2 verres  
(valable 1 seule fois)
- **NORDIC VAL WALKING**  
1 mois offert - nous contacter  
sur le site Nordic Val Walking
- **PIZZERIA DU CHAMP DE FOIRE**  
5% sur l'addition  
sur place ou à emporter
- **PLEIN CIEL**  
-10% valable 1 fois sur tout le stock  
(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 environ 55 € d'économie selon  
le volume) valable 2 fois  
sous forme de chèque
- **SERVICE CULTUREL MORTEAU**  
1 spectacle offert  
(hors CAHD et concert)
- **SIEL BLEU ( Gym douce,  
équilibre et 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  
(Uniquement au nom et prénom figurant sur  
la carte et sur présentation au moment de  
l'achat. Aucun remboursement ne sera effec-  
tué y compris en cas de non présentation.  
Non valable sur l'alcool et les prestations  
extérieures uniquement les achats magasin. )
- **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](http://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



#### ● Secrétariat général :

**Tél.:** 03 81 68 56 56

**E-mail:** [morteau@morteau.org](mailto: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](mailto:etatcivil@morteau.org)

#### ● Services techniques

**E-mail:** [services.techniques@morteau.org](mailto:services.techniques@morteau.org)

**Tél.:** 03 81 68 56 77

#### Voirie / assainissement :

**Tél.:** 03 81 68 56 74

#### Urbanisme :

**Tél.:** 03 81 68 56 68

#### Déchets :

**Tél.:** 03 81 68 56 82

#### ● Police municipale :

**Tél.:** 03 81 68 56 70

**E-mail:** [police@morteau.org](mailto:police@morteau.org)

#### ● Culture :

**Tél.:** 03 81 68 56 63

**E-mail:** [service-culture@morteau.org](mailto:service-culture@morteau.org)

#### ● Médiathèque :

**Tél.:** 03 81 68 56 88

**E-mail:** [mediatheque@morteau.org](mailto:mediatheque@morteau.org)

#### ● CCAS :

**Tél.:** 03 81 68 56 86

**E-mail:** [ccas@morteau.org](mailto:ccas@morteau.org)



Je vais bientôt  
être en retraite...

Où dois-je  
faire ma  
demande ?





**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.

### **• Horaires France Services Morteau :**

Lundi - Mardi - Mercredi :

8h30h-12h/14h-18h

Jeudi : 9h-12h / 14h-18h

Vendredi : 9h-17h



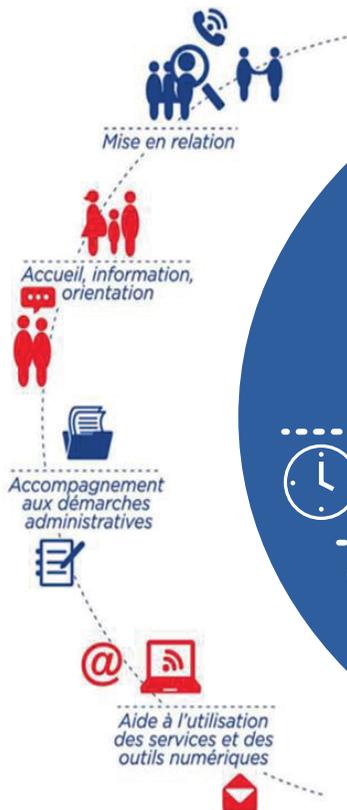


**France Services**  
Proche de vous au quotidien

**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

**un lieu pour vos rendez-vous  
avec nos partenaires**



Lundi - Mardi - Mercredi 8h30 - 12h / 14h - 18h  
Jeudi 9h - 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](http://www.inclusion-europe.org)

**Informations  
de 1<sup>er</sup> niveau auprès  
des Conseillers :**

# NOS PARTENAIRES DISPONIBLES SUR RENDEZ-VOUS



## Caisse d'Allocations Familiales du Doubs

🕒 Lundi de 9h à 12h et 14h à 16h  
☎ 3230 🌐 [www.caf.fr](http://www.caf.fr)



## Armée de Terre

🕒 4<sup>ème</sup> mercredi du mois  
🌐 prise de RDV sur la plateforme [sengager.fr](http://sengager.fr)



## Caisse Primaire d'Assurance Maladie

🕒 Vendredi  
☎ 3646 🌐 [www.ameli.fr](http://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



## Centre Départemental d'accès aux droits et devoirs des usagers

🕒 Premier et troisième jeudis du mois  
☎ prise de rendez-vous à France Service



## Maison de l'habitat du Doubs

- pour les questions juridiques : 2<sup>ème</sup> mardi du mois
  - pour vos projets de rénovation : 3<sup>ème</sup> lundi du mois
  - pour vos besoins de conseils en architecture, urbanisme et environnement : 1<sup>er</sup> mercredi du mois
- ☎ 03 81 68 37 68 🌐 [www.maisonhabitatdoubs.fr](http://www.maisonhabitatdoubs.fr)  
✉ [contact@maisonhabitatdoubs.fr](mailto:contact@maisonhabitatdoubs.fr)



## Union Départementale des Associations Familiales

- Juriste conseil ✉ [juristeconseil@udaf25.fr](mailto: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 ✉ [Itaillard@udaf25.fr](mailto:Itaillard@udaf25.fr)
- Point Conseil Budget ☎ 07 82 74 25 24 ✉ [pcb@udaf25.fr](mailto: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).

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.

### ● Soutien à l'autonomie :

14 Rocade Pompidou 25300 PONTARLIER  
**Tél.:** 03 81 38 86 40

### NOUVEAU :

mise en place d'un site d'informations :

**<https://personnes-agees.cd25.fr>**

D'autres informations sont aussi à disposition sur le site du service public :

**[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://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.

*Voir Chapitre 2- Mieux vivre chez soi*

### ● Centre Médico-social :

5 rue Frainier 25500 MORTEAU  
**Tél.:** 03 81 67 97 77

## 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](http://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» (carte mobilité Inclusion)**

## 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](http://www.monparcourshandicap.gouv.fr)



### **Conciliateur de Justice**

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

#### ● **Didier DROZ-VINCENT**

Espace France Services - 25500 MORTEAU  
(Bureau des permanences - 1<sup>er</sup> étage) - Dernier jeudi du mois - 14h à 18h  
**Tél.:** 06 37 59 52 94



**J'ai un différend avec un voisin ou une administration**

## Peut-on m'aider ?



## 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](mailto:accueil.cidff25@gmail.com)

Permanences juridiques téléphoniques  
les mercredis de 9h30 à 12h

## 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.

## La médiation

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

### ● La Marelle

17, rue de la Grette  
25000 BESANÇON

Tél.: 03 81 52 73 99

E-mail : [assocmarelle@orange.fr](mailto:assocmarelle@orange.fr)

### ● Service Puzzle

12, avenue Joffre  
25200 MONTBELIARD

Tél.: 03 81 98 17 61

E-mail : [mediation.familiale@aseanfc.com](mailto:mediation.familiale@aseanfc.com)

### ● Annie Faivre

aTél.: 06 72 19 58 08

E-mail : [anniefavre.mediation@gmail.com](mailto:anniefavre.mediation@gmail.com)

### ● Cyril Vieille

Tél.: 06 76 11 85 73

E-mail : [vieille.cyril@laposte.net](mailto:vieille.cyril@laposte.net)

1, ch de Ronde du Fort Griffon  
25000 BESANÇON

Tél.: 03 81 68 37 68

E-mail : [contact@maisonhabitatdoubs.fr](mailto:contact@maisonhabitatdoubs.fr)

[www.maisonhabitatdoubs.fr](http://www.maisonhabitatdoubs.fr)

PERMANENCES À MORTEAU :  
ESPACE FRANCE SERVICES

- **Conseils en architecture :**

1<sup>er</sup> mercredi de 15h à 17h

- **Conseils juridiques :**

2<sup>ème</sup> mardi de 9h à 12 et de 14h à 17h

- **Conseils en rénovation énergétique :**

3<sup>ème</sup> lundi de 9h à 12 et de 14h à 17h

*Uniquement sur Rendez-vous*



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

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

### 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



### Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes !



Pour en savoir plus, consultez le guide  
« Seniors, pour votre sécurité, ayez les bons réflexes ! »  
sur le site [www.interieur.gouv.fr](http://www.interieur.gouv.fr)



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



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



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



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



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



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

# 3

## BIEN VIVRE À DOMICILE

### Association Domicile Services (ADS)

Cette association intermédiaire Domicile Services vous propose du personnel pour vous aider dans l'entretien intérieur ou extérieur de votre maison/appartement : jardinage, entretien pelouse, peinture... Le personnel intervient ponctuellement ou de façon régulière, en fonction de vos besoins.

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



### L'aide aux petits travaux

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

#### ● ADS

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



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

### Des services existent-ils ?



### L'aide au déneigement

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

#### ● CCAS

6 rue Barral 25500 MORTEAU  
Tél.: 03 81 68 56 86  
E-mail : [ccas@morteau.org](mailto: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...)
- 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...
- vous aidant dans la recherche et le recrutement d'un salarié.

● [www.fepem.fr](http://www.fepem.fr)

● **Espace France Services**

4 place de la halle - Morteau

Tél.: 03 81 68 56 96

E-mail: [franceservices@morteau.org](mailto:franceservices@morteau.org)

**La Conciergerie**

VOTRE FACILITATEUR AU QUOTIDIEN

Val de Morteau

 la conciergerie ads

**Des services clés en main personnalisés pour tous**



**LAISSER NOUS VOUS AIDER !**

 <p><b>ESPACES VERTS</b> Gazon - Haies Arbustes</p>	 <p><b>LIVRAISON PANIER BIO</b> Circuit court de proximité</p>	 <p><b>TRAVAUX DIVERS</b> Bricolage. Aide à la mobilité Livraison - Drive</p>
---	---	--

**TRAVAUX SAISONNIER ET PLUS ENCORE**  
50 % REDUCTION ou CRÉDIT IMPÔTS SUR LES SERVICES

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS  **06 71 32 88 25** 

## La conciergerie, facilitateur du quotidien

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

- Livrer des produits locaux à tarifs préférentiels
- Vous 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](mailto: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](mailto: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

2 coordinatrices de parcours :  
Camille Bernard et Audrey Schmalz.

### ● Le DAC Franche-Comté

3, Allée de l'Île aux Moineaux  
25000 BESANÇON

Contact par téléphone  
à la régulation régionale :

Tél.: 03 81 25 05 30

E-mail : [dac-fc@dac-fc.org](mailto: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.demandelogementbourgognefranche-comte.fr](http://www.demandelogementbourgognefranche-comte.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-ages/](http://www.agirc-arrco.fr/action-sociale/personnes-ages/)



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

## Existe-t-il des aides ?

### Chèque énergie



Le chèque énergie est une aide de l'Etat 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](http://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](http://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 : 8h30 à 12h et 14h à 18h  
Jeudi : 9h 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 (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](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)



### ● CCAS

6 rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : [ccas@morteau.org](mailto: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.



???

Je ne  
peux plus  
cuisiner...

Comment  
faire ?

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

15 Rue principale 25500 LES FINS  
**Tél.:** 03 81 67 27 89  
**E-mail :** admrvaldemorteau@fed25.admr.org

- **Restaurant Le Chaudron**

18 grande rue 25500 MORTEAU  
**Tél.:** 03 81 67 37 36  
mounia.abrantes18@gmail.com



**Vente de plats traiteur**  
- lundi au dimanche -



**Menu du jour**  
Entrée  
Plat  
Dessert  
**16 €**  
(Livraison comprise)

**06 21 25 58 42**  
**1 rue de la Tuilerie 25500 Montlebon**

El Jennyfer Leboucher  
SIREN 980724710



Goûter de la Chandeleur à l'Escale

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



## **Existe-t-il des solutions ?**



- **ADMR Val de Morteau /Villers-le-Lac  
(Aide à Domicile en Milieu Rural)**  
15 Rue principale 25500 LES FINS  
Tél.: 03 81 67 27 89  
[admrvaldemorteau@fed25.admr.org](mailto:admrvaldemorteau@fed25.admr.org)

- **SENIOR COMPAGNIE**  
17 Rue de l'Helvétie  
25500 MORTEAU  
[morteau@senior-compagnie-fr](mailto:morteau@senior-compagnie-fr)

*Il existe également de 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, ergothérapeutes, 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 âgées et 3 personnes en situation de handicap résidant sur le canton.

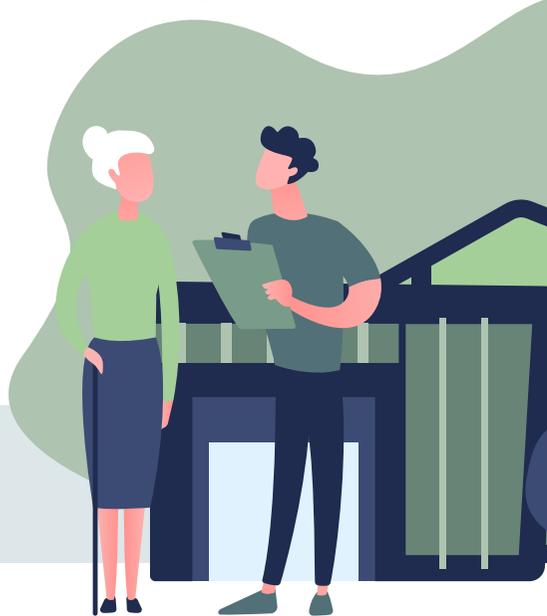
### ● SSIAD

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



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

## À qui dois-je m'adresser ?



## Les Infirmiers libéraux

### ● Cabinet COUSTILLET, NANTOIS, CHAUMONT, PIDANCET, KUHN

4 rue de la Chaussée - MORTEAU - Tél.: 03 81 67 28 66 - E-mail : ide-morteau@gmail.com



Benjamin Kuhn,  
Isabelle Magrit,  
Emmanuele Chaumont

# La collecte des déchets à Morteau



Bac

**JAUNE**

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).

✓ En vrac, sans sac

✓ Emballages vidés

✓ Inutile de laver

✓ Ne pas imbriquer



## 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...



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

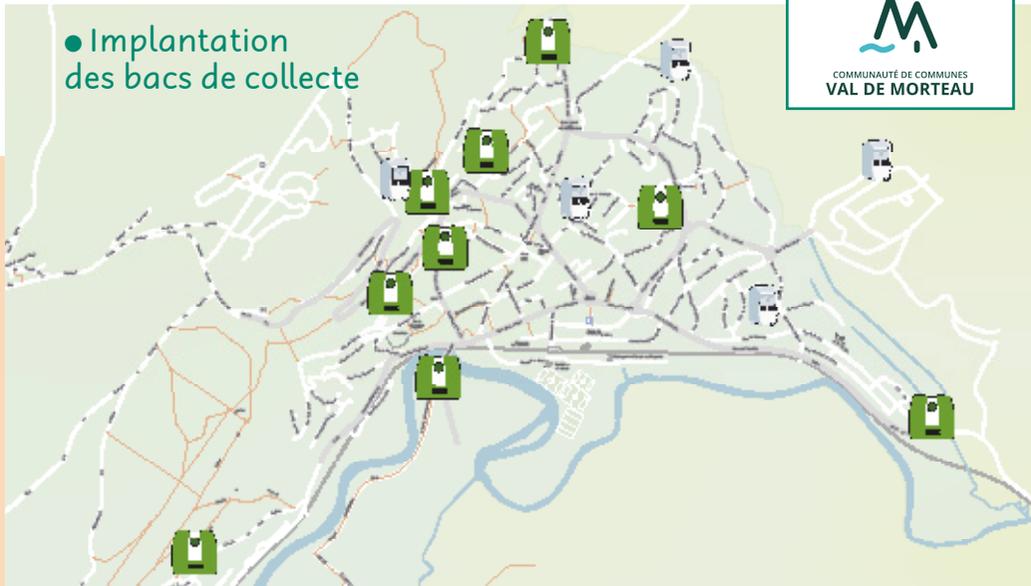


OBJETS en plastique



Lingettes • Couches

## ● Implantation des bacs de collecte



## ● La déchèterie

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



## ● Implantation des composteurs



## ● Déchèterie

Lieu-dit Bas de la chaux  
8 route des raichottes  
25500 LES FINS -  
Tél.: 03 81 68 56 82  
E-mail : [dechets@valdemorteau.org](mailto:dechets@valdemorteau.org)

### Heures d'ouverture :

> du 01/01 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
- Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) : ..... 96 lits

#### ● CONSULTATIONS AVANCÉES

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

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

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



### Les médecins :

- **Docteurs DURAND, BÔLE, FAIVRE, LEROY-RUFER, REMONNAY, THIMONT, VASTSEUR, ROLAND**

9 Rue Maréchal Leclerc - MORTEAU  
Tél.: 03 81 67 70 70

Du lundi à vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 18h  
Le samedi à partir de 8h à 12h

- **Docteur 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

### La prévention

- **Ateliers Bien vieillir :**

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS), en lien avec le CCAS et l'hôpital Paul Nappez, propose régulièrement des ateliers thématiques nutrition, sport adapté, mémoire, sommeil... N'hésitez pas à vous renseigner.

- **CCAS**

6 Rue Barral  
25 500 MORTEAU  
Tél.: 03 81 68 56 86  
ccas@morteau.org

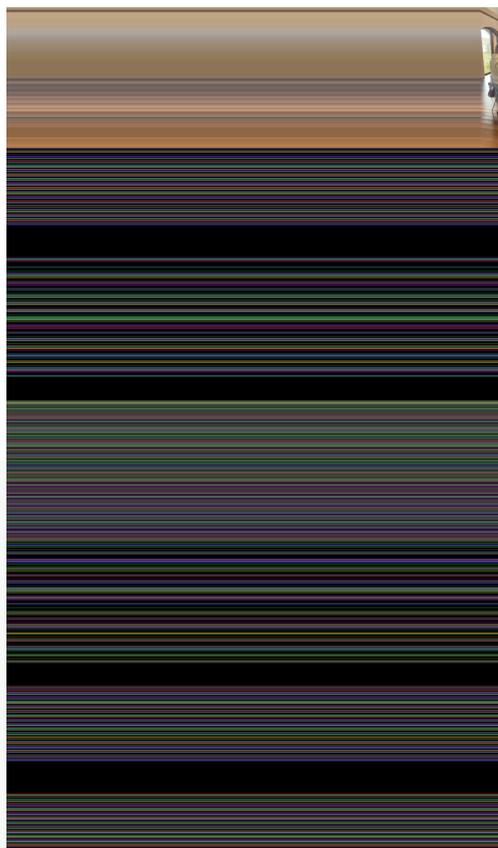
- **CPTS**

8 Av Ch. de Gaulle  
25 500 MORTEAU  
Tél.: 07 89 09 82 31  
info@cpts-payshorloger.fr

## 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**



Plafonds de ressources annuels en 2025 pour bénéficier de la CS2 gratuite :

- 10 339€ pour une personne seule
- et 15 508€ pour un couple

Plafonds de ressources annuels en 2025 pour bénéficier de la C2S payante :

- 13 957€ pour 1 personne seule
- Entre 20 936€ pour un couple

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

Existe-t-il des aides ?



## 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 - MORTEAU  
Tél.: 03 81 68 34 90

## France Alzheimer 25

### L'association France Alzheimer Doubs propose :

- Des permanences d'accueil et d'écoute hebdomadaires à Besançon et à Montbéliard
- Des ateliers de stimulations cognitives pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, au stade débutant à modéré
- Des ateliers de prévention de l'épuisement de l'aidant, un temps de ressourcement, de partage et de convivialité
- 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

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

## Comment faire ?



- 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)

Mail : [francealzheimer.doubs@orange.fr](mailto:francealzheimer.doubs@orange.fr)

Site : [www.francealzheimer.org/doubs/](http://www.francealzheimer.org/doubs/)

Atelier Soutien & accompagnement  
des aidants - Mars 2026

## 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 Maïche.
- 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 : [secretariat.pfr@chi-hc.fr](mailto:secretariat.pfr@chi-hc.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](http://www.trajectoire.sante-ra.fr)

Le CCAS peut vous renseigner  
et vous accompagner

## Les logements adaptés

### ● L'hébergement en établissement : EHPAD/USLD

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

#### Le Centre Hospitalier de Morteau peut accueillir :

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

#### La tarification de cet hébergement se compose 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 FINIS

Tél.: 03.81.56.22.44

E-mail : [info.fede25@fede25.admr.org](mailto: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 m<sup>2</sup> adaptés aux personnes à mobilité réduite pour couple ou personne seule.



## ATTENTION CANICULE



### PENSEZ À VOUS FAIRE RECENSER\* AUPRÈS DU CCAS !

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

CCAS :  
03 81 68 56 86

## Buvez de l'eau et restez au frais



Évitez  
l'alcool



Mangez en  
quantité suffisante



Fermez les volets  
et fenêtres le jour,  
aérez la nuit



Mouillez-vous  
le corps



Donnez et prenez  
des nouvelles  
de vos proches

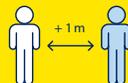
### ➕ Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



Lavez-vous les mains régulièrement



Portez un masque



Respectez une distance d'un mètre

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

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

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

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

## Ce mouvement s'engage :

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

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



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

## Quelqu'un peut-il m'accompagner ?



## ● JALMALV

6 rue Barral 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 67 17 13

Ecoute deuil : 09 62 06 90 24

E-mail : [jalmalv.hautdoubs@orange.fr](mailto: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 d'équipements 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 tremplin

##### Parking de covoiturage :

- Avenue des Marchandises
- Parking de l'École

**Renseignements : 03 81 68 56 56**

**E-mail : [accueil@morteau.org](mailto:accueil@morteau.org)**

### Optez pour la mobilité douce ! Pensez vélo !

Morteau développe les voies cyclables :

- Voies cyclables Av. Ch. de Gaulle / Rue de la Louhière / Rue Sauze / Rue A. Grappe
- Voie verte (piétons et cycles) de la Brasserie aux champs caresses
- Voie verte (en construction) du Bas de Bille au chemin des Seignes
- Voie verte Plaine des sports et de loisirs à Montlebon

De nombreux supports vélos ont été installés devant les administrations, les commerces et à proximité des voies vertes.

### Service d'Autopartage Citiz

Depuis le 30 avril 2025, découvrez le nouveau service d'autopartage Citiz disponible sur le Val de Morteau. Vous n'avez pas de voiture et il vous en faut une pour quelques heures ? Pas de soucis, téléchargez l'application « L'autopartage Citiz », créez un compte, et réservez la voiture en libre-service n'importe quand.

**Renseignements : EFS**

**4 place de la halle - Morteau**

**Tél. : 03 81 68 56 96**

**E-mail : [franceservices@morteau.org](mailto:franceservices@morteau.org)**

### Le transport à la demande

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

Service proposé les mardi et jeudi, de 8h30 à 20h30. Tarif : 2 €/personne

Réservation la veille, avant 18h

**Tél. : 07 82 39 64 04**

# Cycl'Owdo Val de Morteau : location de vélos longue durée

Le vélo électrique vous tente ? mais vous ne savez pas si ce mode de déplacement sera adapté ? Avant d'investir, prenez le temps de la réflexion, testez... louez-en un pour 1, 2 ou 3 mois ! Service disponible depuis le 1er juillet 2025.

Renseignements : **Culture Vélo**

17, rue du bief - 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 67 22 09

E-mail : 25morteau@culturevelo.com

## Le bus municipal

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

**Prix du billet : 0,50 €**

**Achat des tickets dans le bus**

● **CCAS** 6 Rue Barral - MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org

**Découverte du bus et des nouveaux dispositifs de mobilité - Date à préciser**

# 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 en desservant toutes les communes traversées par la D437.

**Tarif :** 2€ le voyage,  
18€ le carnet de 10 tickets,  
et 50€ 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](http://www.viamobigo.fr)

**Renseignements :** 03 80 11 29 29  
Voir horaires ci-contre

## 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



HORAIRES VALABLES À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 2024

**LR206** PONTARLIER ➔ MONTBÉLIARD

Période scolaire & vacances

**PONTARLIER ➔ MONTBÉLIARD**

	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 L'ancien gare		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 Clémentine	06:07	07:37	07:32	09:02	10:32	13:37	17:32	18:37	20:07
LES FINS Rte de Malche	06:13	07:43	07:38	09:08		13:43	17:38	18:43	
NÔLE-CERMEUX 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	
FRAMBOUANS plateau D 437	06:34	08:04	07:59	09:29		14:04	17:59	19:04	
MACHE Cimetière	06:39	08:09	08:04	09:34		14:09	18:04	19:09	
LES BRËSEUX 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		

Le ligne ne circule pas les jours fériés

 Demandez uniquement

 Arrêt accessible uniquement en cas de retard de véhicules

TITRES	TARIFS
Titre unitaire	2 €
Carnet de 10 voyages	18 €
Abonnement mensuel	50 €
Support carte	5 €

Retrouvez toutes les infos sur  
[www.viamobigo.fr](http://www.viamobigo.fr)  
**Appli Mobigo**  
**03 80 11 29 29**

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

SERVICE ASSURÉ PAR



HORAIRES VALABLES À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 2024

# LR206 MONTBÉLIARD > PONTARLIER

## Période scolaire & vacances

### MONTBÉLIARD > PONTARLIER

	Lundi 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 Buse			07:47	09:12		12:27		18:17	19:12	
MATHAY Arrêt La Plaine			07:48	09:13		12:28		18:18	19:13	
BOUILLONN Villersbourg			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 Atribus			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 BRÈSSES Atribus			08:17	09:42		12:57		18:47	19:42	
MAÏCHE Cimetière CC			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 Atribus			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 MARÉEF Les cuisineries			08:44	10:09		13:24		18:22	19:14	20:09
LA CHENALOTTE Atribus			08:46	10:11		13:26		18:24	19:16	20:11
NOËL-CERMEIX Atribus			08:48	10:13		13:28		18:26	19:18	20:13
LES FINS Rte de Maiche CC			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	↘	
REMOYOT Gratia	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) Atribus	06:30	07:55	09:22		12:30	↘	17:30	19:00	↘	
MAISON-DU-BOIS-LIÈVREMONT (Bas) Atribus	06:34	07:59	09:26		12:34	↘	17:34	19:04	↘	
ARÇON (Bas) Atribus	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 est ouverte tous les jours toute l'année

↘ Démarque uniquement

CC Arrêt accessible uniquement en matériel roulant et uniquement

TITRES	TARIFS
Titre unitaire	2 €
Carnet de 10 voyages	18 €
Abonnement mensuel	50 €
Support carte	5 €

Retrouvez toutes les infos sur  
[www.viamobigo.fr](http://www.viamobigo.fr)  
 Appli Mobigo  
 03 80 11 29 29

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

SERVICE ASSURÉ PAR





EAU

à volonté

BOUGEZ  
AU MOINS  
30 MINUTES  
PAR JOUR



au moins  
5 par jour

LÉGUMES  
FRUITS



à chaque  
repas

FÉCULENTS  
CÉRÉALES



3 par jour

PRODUITS  
LAITIERS



1 à 2 fois  
par jour

VIANDE  
POISSON  
OEUF



à limiter

MATIÈRES  
GRASSES  
AJOUTÉES

PRODUITS  
SUCRES

SEL



ATTENTION AUX GRAISSES,  
SUCRES ET SEL CACHÉS



# 6

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

### Le marché

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

### Le centre nautique du Val de Morteau

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



### CENTRE NAUTIQUE



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
VAL DE MORTEAU



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

### ● Centre nautique de la CCVM

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

Découverte de l'Aquagym  
Vendredi 26 septembre

### 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

- 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](mailto:mediatheque@morteau.org)

Site : <https://mediatheque.morteau.org>



Abonnement annuel  
à la médiathèque  
OFFERT !

# 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>



## ● 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.

## ● 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€

## ● MJC Morteau

2 Place de l'Église 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 67 04 25

Site : <http://mjc morteau.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...).

**+**  
**AVANTAGE  
CARTE SENIORS**



**SCÉANCE À 6€**  
sur présentation  
de la carte sénior

## 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](http://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](mailto: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](http://www.morteau.org)



# 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, JALMAV, l'ADM-R, 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](mailto:ccas@morteau.org)



## Le réseau Pass'âge

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

Bien vieillir à domicile, c'est aussi rester en lien avec la société. Les bénévoles du réseau Pass'âge s'engagent à visiter régulièrement les personnes demandeurs, dans un cadre clairement défini. Ils assurent ainsi une fonction de veille sociale et offrent des échanges (plan caniculaire, 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](mailto: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](mailto: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 2025-2026 une programmation d'une vingtaine de conférences aux thèmes variés : histoire, géopolitique, sciences, arts, architecture, société, concerts, sports...

LUND. 22 > SAM. 27 SEPT. 25



> PARTICIPEZ À

# La semaine bleue

## SALON BIEN VIEILLIR

> LUNDI 22 SEPTEMBRE 14h/16h, Salle culturelle l'Escale  
suivi d'un café dansant animé par Patrick Laithier à l'accordéon

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

PROPOSÉ PAR :

**MORTEAU**



Une carte à la main,  
pour de bons plans au quotidien !



**NOUS CONTACTER :**

**CCAS**

**6 RUE BARRAL**

**25500 MORTEAU**

**TEL : 03 81 68 56 86**

