

Activez votre Quotidien



n°07
SAISON
2026/
2027

ÊTRE SENIOR À MORTEAU



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



ccas@morteau.org
03 81 68 56 86

Ville de
morteau



Crédit Photo : Gilles Tison

Mesdames, Messieurs,

C'est avec plaisir que nous vous présentons la nouvelle édition du guide « Être senior à Morteau », votre allié au quotidien pour une retraite active et sereine. Comme chaque année, ce livret a été entièrement mis à jour : coordonnées, horaires et informations pratiques y sont répertoriés pour vous faciliter la vie.

Le dispositif Carte Avantages Seniors, plébiscité par plus de 300 d'entre vous en 2025, sera réitéré en 2026/2027 et la nouvelle carte sera en vente dès 1^{er} septembre au CCAS. Pensez à la renouveler ! Un grand merci à tous les commerçants pour leur engagement en faveur de nos aînés.

Nous aurons également la joie de vous

retrouver du 28 septembre au 4 octobre pour la 4^{ème} édition de la Semaine Bleue, dédiée à nos retraités autour du thème « Dynamisez votre quotidien ! ».

Le Salon « Bien vivre sa retraite chez soi et dans sa ville » aura lieu le mardi 29 septembre de 10h à 12h. Ce salon est l'occasion idéale pour échanger avec nos partenaires, découvrir les animations de la semaine et les projets à venir pour enrichir vos journées et semaines.

N'oubliez pas que le CCAS reste à vos côtés toute l'année. Léa GUILLAUME et Maud LE CALVÉ sont à votre disposition pour répondre à vos questions et vous accompagner dans vos démarches.

Excellente lecture, et à très vite !

Cédric Bôle

1. LA CARTE AVANTAGES SENIORSP4

2. S'INFORMER ET FAIRE VALOIR SES DROITSP8

Votre mairie et son CCAS, l'Espace France Services,
Caisses de retraite, conseils et accompagnements juridiques...

3. BIEN VIVRE A DOMICILEP16

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 DEPLACERP33

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...



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^{er} 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.

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

Les étirements

Aujourd'hui, je vous propose quelques exercices de mobilisation articulaire pour rester actif, vous pouvez les refaire à votre rythme tous les jours (assis ou debout). Durée d'environ 5 minutes pour la série complète. Réaliser 2 à 3 séries de chaque exercice.

Petit rappel pour une bonne séance :

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

Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort. Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à sa respiration et aux temps de récupération.



1. Détente

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



2. Les psoas

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



5. Les ischios-jambiers

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

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



3. Etirement global

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

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



6. Les mollets

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

Si besoin, se tenir à une chaise.



4. Les psoas et quadriceps

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

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



Département

Du Doubs

Votre contact :

Mehdi Favreau : 06 31 90 69 31 / mehdi.favreau@sielbleu.org

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 de 2 appareils auditifs
(hors 100% SANTÉ)

● BIJOUTERIE A VOTRE IMAGE

-10% toute l'année
(hors services et réparations)

● BRICOMARCHE

5€ de réduction toute l'année
à partir de 30€ d'achat

● 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

● 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 un puzzle
(valable 1 seule fois)
- **LISSAC OPTICIENS**
- 50% sur la monture des lunettes
- **MÉDIATHÈQUE**
Abonnement annuel OFFERT
- **M. BRICOLAGE**
- 10€ de réduction
valable 1 fois jusqu'au 31/08/27
(pour un minimum de 40€ d'achat)
- **MUTUALITÉ FRANÇAISE COMTOISE**
-40% 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**
-10% toute l'année sur tout l'outillage et la quincaillerie
(hors promotions en cours)
- **SERVICE CULTUREL MORTEAU**
1 spectacle offert
(hors CAHD et concert)
- **SIEL BLEU (Gym douce, équilibre et Pilates)**
1 séance découverte offerte
- **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 effectué 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 KRY**
Pour l'achat d'une monture + 2 verres,
-50% sur l'achat de la monture
- **VCMM**
-50% sur cotisation club

S'INFORMER ET FAIRE VALOIR SES DROITS

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

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 au
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

● Etat Civil :

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

Tél.: 03 81 68 56 65

E-mail : etatsciv@lmorteau.org

● Police municipale :

Tél.: 03 81 68 56 70

E-mail : police@morteau.org

● Culture :

Tél.: 03 81 68 56 63

E-mail : service-culture@morteau.org

● CCAS :

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org

● Services techniques

E-mail : 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

● Médiathèque :

Tél.: 03 81 68 56 88

E-mail : mediatheque@morteau.org

● Horaires Mairie de Morteau :

Du lundi au jeudi : 8h30h-12h/14h-18h

Vendredi : 9h-12h30 / 13h30-17h



**J'aurais besoin
d'accompagnement
dans mes démarches
dématérialisées**

**À qui dois-je
m'adresser ?**

L'espace France Services de Morteau

L'espace France Services
vous accueille pour vos démarches
dématérialisées au
4, Place de la Halle à Morteau.



• Horaires France Services Morteau :

Lundi – Mardi – Mercredi : 8h30-12h / 14h-18h | Jeudi : 9h-12h / 14h-18h | Vendredi : 9h-17h





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

**Informations
de 1^{er} 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



Armée de Terre

🕒 4^{ème} 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



Centre Départemental d'accès aux droits et devoirs des usagers

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



Maison de l'habitat du Doubs

- pour les questions juridiques : 2^{ème} mardi du mois
 - pour vos projets de rénovation : 3^{ème} lundi du mois
 - pour vos besoins de conseils en architecture, urbanisme et environnement : 1^{er} mercredi du mois
- ☎ 03 81 68 37 68 🌐 www.maisonhabitatdoubbs.fr
✉ contact@maisonhabitatdoubbs.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 ✉ Itaillard@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).

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

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

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...)

● Cicas du Doubs :

11 A Rue Chopard 25000 BESANÇON
Résidence les Deux Princesses
Tél.: 0820 200 189

● 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 de la carte mobilité Inclusion, mention stationnement

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

Dernier jeudi du mois – 14h à 18h

Tél.: 06 37 59 52 94

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.fr

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

5, rue Ronchaux
25000 BESANÇON
Tél.: 03 81 52 73 99
E-mail : contact@lamarelle25.fr

● Service Puzzle

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

● Annie Faivre

Tél.: 06 72 19 58 08
E-mail : anniefavre.mediation@gmail.com

● Cyril Vieille

Tél.: 06 76 11 85 73
E-mail : vieille.cyril@laposte.net

1, ch de Ronde du Fort Griffon
25000 BESANÇON
Tél.: 03 81 68 37 68
E-mail : contact@maisonhabitatdoudbs.fr
www.maisonhabitatdoudbs.fr

PERMANENCES À MORTEAU :
ESPACE FRANCE SERVICES

- **Conseils en architecture :**

1^{er} mercredi de 15h à 17h

- **Conseils juridiques :**

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

- **Conseils en rénovation énergétique :**

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

Uniquement sur Rendez-vous



**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**

• 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.

● 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. 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...)
- 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.fepeem.fr

● **Espace France Services**
4 place de la Halle - Morteau
Tél.: 03 81 68 56 96
E-mail : franceservices@morteau.org



Tout sur le chèque emploi service universel

CESU





Centre national
CHÈQUE
EMPLOI
SERVICE
UNIVERSEL

Région Île-de-France

L'EMPLOYEUR :

1^{er} (NOM)

Les différents types de CESU

**CESU déclaratif**

Pour quoi faire ?

Déclarer un salarié employé pour des activités d'aide à domicile



Sous quelle forme

- Service CESU en ligne
- Carnet de chèques sociaux

**CESU préfinancé**

Pour quoi faire ?

Payer des services d'aide à domicile à un organisme ou en emploi direct



Sous quelle forme

- E-CESU (dématérialisé)
- Chèques au montant prédéfini

Les avantages du CESU déclaratif

01

Simplification des démarches administratives

02

Calcul direct des charges et paiement avec le CESU +

03

Avantages fiscaux : avance immédiate du crédit d'impôt...

04

Production des bulletins de paie

Les avantages du CESU préfinancé

01

Paiement direct et sécurisé au prestataire

02

Utilisable pour rémunérer un salarié ou un organisme

03

Peut être partiellement financé par un comité d'entreprise

04

Peut être utilisé par le département pour verser l'APA ou la PCH

17

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 de 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 Saragoza.

● 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



Le Parc Locatif Public

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**

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 se charge de trouver un accompagnateur membre d'une structure proche de chez vous et de régler les aspects financiers..

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/
ou le 0971 090 971



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.

Tél.: 08 81 68 56 96

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.



?? 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.: 06 79 84 08 13

cedric.abrantes@icloud.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 ?



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 plateforme 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
admrvaldemorteau@fed25.admr.org

- **SENIOR COMPAGNIE**
17 Rue de l'Helvétie
25500 MORTEAU
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 ayant des ressources modérées et qui souhaitent adapter leur logement à leur diminution d'autonomie.

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

Atelier participatif :

«Bien vieillir chez soi, ça se prépare!»

Mardi 23 septembre 2025

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 BONTEMPS, NANTOIS, CHAUMONT, PIDANCET, KUHN

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



Fanny Bontemps,
Phylcia Pidancet,
Nathalie Nantois,
Emmanuelle
Chaumont,
Benjamin Kuhn.

MÉMO TRI



Bac

JAUNE

✓ *En vrac, sans sac*

✓ *Emballages vidés*

✓ *Inutile de laver*

✓ *Ne pas imbriquer*



EMBALLAGES EN **PLASTIQUE**



Sacs, sachets, films



Barquettes



Pots, tubes



Bouteilles & flacons

EMBALLAGES EN **MÉTAL**



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

EMBALLAGES EN **CARTON**



Cartonnettes • Briques alimentaires



Journaux, publicités, enveloppes...

TOUS LES **PAPIERS**



Bac à

ORDURES MÉNAGÈRES

✓ *En sac*



OBJETS en plastique



Lingettes • Couches



Restes alimentaires
(à composter si possible)



Litière d'animaux



Borne à

VERRE



Bouteilles



Pots, bocal

✓ *Contenant vide*

✓ *Sans bouchon*



Borne à

TEXTILES

✓ *MÊME USÉS !*

✓ *En sac de 30L max*

✓ *Articles secs et lavés*

✗ *Articles souillés
(peinture, graisse...)*



Textiles, lings
Chaussures
Maroquinerie



Dépôt en

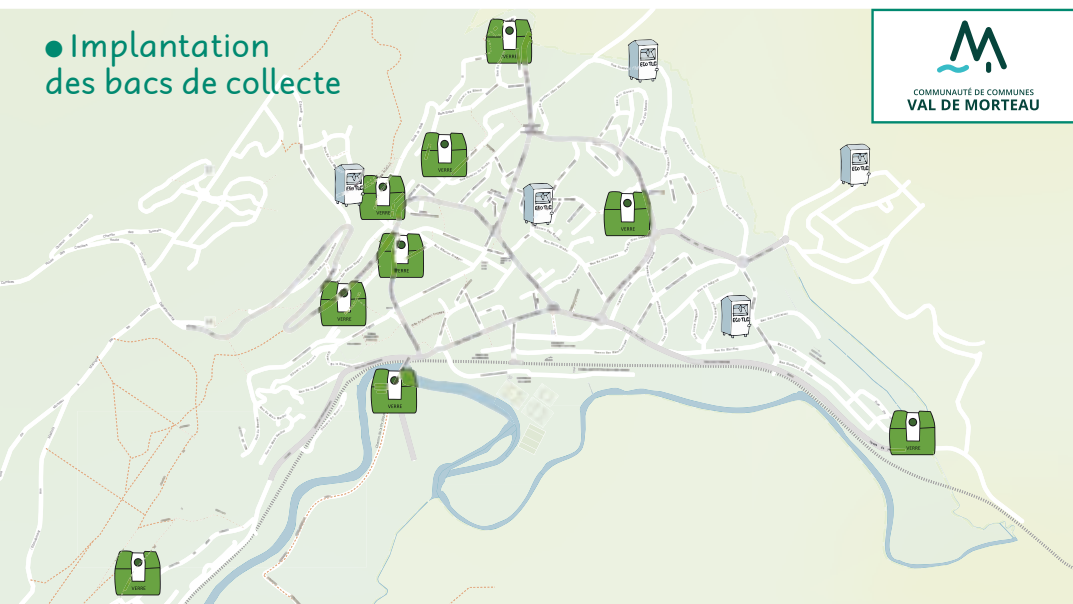
MAGASIN

ou en déchèterie

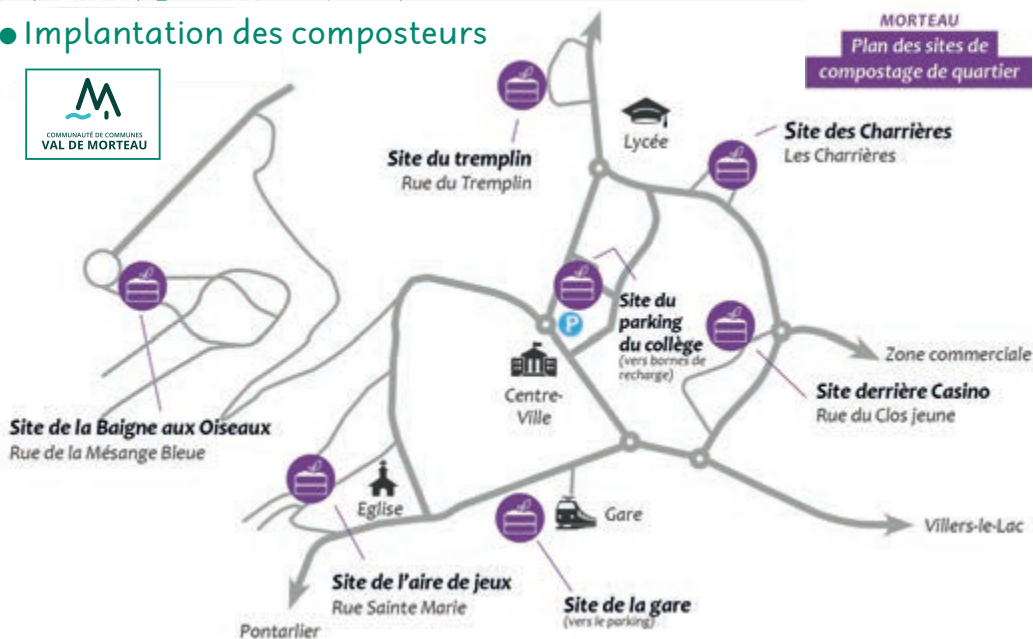


Ampoules, néons
Piles, batteries
Petits appareils électriques
(...)

● Implantation des bacs de collecte



● 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.fr

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



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

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 Morteau.

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...



Que peut-on me proposer ?



Les médecins :

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

9 Rue Maréchal Leclerc - MORTEAU

Tél.: 03 81 67 70 70

Du lundi au 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
25500 MORTEAU
Tél.: 03 81 68 56 86
ccas@morteau.org

- **CPTS**

8 Av Ch. de Gaulle
25500 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 mensuels
en 2026 pour bénéficier
de la CS2 gratuite :

- 868,44€ pour une personne seule
et 1 302,66€ pour un couple

Plafonds de ressources mensuels
en 2026 pour bénéficier
de la C2S payante :

- 1 172,40€ pour 1 personne seule
- Entre 1 758,59€ 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

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

Comment faire ?



France Alzheimer 25

L'association France Alzheimer Doubs propose :

- Des permanences d'accueil, d'écoute et d'orientation, à Besançon et dans ses antennes, ou par téléphone
- Des entretiens psychologiques individuels pour les proches aidants qui désirent trouver rapidement un soutien
- 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

- 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 : contact25@francealzheimer.org

Site : www.francealzheimer.org/doubs/

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 Maîche.
- 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 : sec.pfr@ifp-pontarlier.fr





Je ne peux plus
rester chez moi...

Quelles solutions d'hébergement ?



● EHPAD – Centre Hospitalier de Morteau

9 rue Mal Leclerc 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 68 34 00

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

www.trajectoire.sante-ra.fr

*Le CCAS peut vous renseigner
et vous accompagner*

Les logements adaptés

● L'hébergement en établissement : EHPAD/USLD

Ce sont des établissements médicalisés, qui accueillent des personnes âgées en perte d'autonomie. Ils assurent des soins 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 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



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



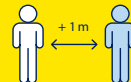
Continuez à respecter les gestes barrières contre la COVID-19



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



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'Ecole

Renseignements : 03 81 68 56 56

E-mail : 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 Braserie aux Champs Caresses
- Voie verte (en construction) du Bas de Ville 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.

Espace France Services

4 place de la Halle - Morteau

Tél.: 03 81 68 56 96

E-mail : franceservices@morteau.org

Le transport à la demande

Pour voyager au sein de la Communauté de communes du Val de Morteau (Le Bélieu, Les Combes, Les Fins, Les Gras, Grand'Combe- Châteleu, Montlebon, Morteau, Villers-le-Lac).

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

Tarif : 2 €/personne

Réservation la veille, avant 18h

Tél.: 07 82 39 64 04

Cycl'Owdoo 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 1^{er} 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 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 - MORTEAU

Tél.: 03 81 68 56 86

E-mail : ccas@morteau.org

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



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**

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 1^{er} SEPTEMBRE 2025

LR206

PONTARLIER > MONTBÉLIARD

**Période scolaire
& vacances**

PONTARLIER > MONTBÉLIARD

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 Maiche 	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	
MAÏCHE 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

Les titres et tarifs sont
consultables sur le site
www.viamobigo.fr,
rubrique « Tarifs/Boutiques
> Titres et tarifs »

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



HORAIRES VALABLES À PARTIR DU 1^{er} SEPTEMBRE 2025

LR206

MONTBÉLIARD > PONTARLIER

Période scolaire
& vacances

MONTBÉLIARD > PONTARLIER

	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
LIEBIVILLERS 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
MAÏCHE 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
BONNETAGE 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 Maiche 🚶 🚴			08:51	10:16		13:31			18:29	19:21	20:16
MORTEAU Lycée Chauffage	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

Les titres et tarifs sont
consultables sur le site
www.viamobigo.fr,
rubrique « Tarifs/Boutiques »
> Titres et tarifs >

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





EAU

à volonté

BOUGEZ
AU MOINS
30 MINUTES
PAR JOUR



au moins
5 par jour

LÉGUMES
FRUITS



à chaque
repas

FÉCULENTS
CÉRÉALES



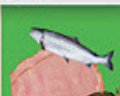
3 par jour

PRODUITS
LAITIERS



1 à 2 fois
par jour

VIANDE
POISSON
OEUF



à limiter

MATIERES
GRASSES
AJOUTEES

PRODUITS
SUCRES

SEL



ATTENTION AUX GRAISSES,
SUCRES ET SEL CACHES



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 bulles, 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



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

● 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>

**AVANTAGE
CARTÉ SENIORS**



**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 de tourisme du Pays Horloger

7 place de la Halle - MORTEAU

Tél.: 03 81 67 18 53

E-mail : tourisme@payshorloger.com

Site : www.payshorloger.com

● 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**

● MJC Morteau

2 Place de l'Église 25500 MORTEAU

Tél.: 03 81 67 04 25

Site : <https://mjcmorteau.com>



L'office de tourisme

Tout au long de l'année, l'office de 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 et animations (atelier d'horloger, chèvreserie, biathlon...).

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

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



**Vous êtes dynamique ?
Vous avez du temps
à offrir ?**

LES ASSOCIATIONS ONT BESOIN DE VOUS !

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

N'hésitez pas à prendre contact !



La Maison des Jeunes et de la Culture Centre social (MJC)

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

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



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

Ciné Seniors

Une fois par mois, le lundi, JALMAV, l'AD-MR, 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 18 janvier**, un repas où sont invités les mortuaciens de 70 ans et plus.

**Inscription obligatoire
courant décembre.**

**Renseignements et inscription
en Mairie**

Tél.: 03 81 68 56 56



Le réseau Pass'âge

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

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



Visite à Madame Guillemenot, centenaire.



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

Séance de rentrée

jeudi 17 septembre 2026

Cinéma le Paris à 18h00

L'Antenne de Morteau de l'Université Ouverte propose une saison 2026-2027 qui aborde des thèmes très variés : société, histoire, géopolitique, arts, sciences, droit, environnement...

Pour enrichir ses connaissances ou partir à la découverte de sujets passionnants, il y en a pour tous les goûts !

Renseignements :

catherine.bourgeois@morteau.org

03 81 68 56 54

Programme complet sur le site :

morteau@morteau.org

Une belle saison à partager sans modération, dans un esprit de convivialité, les jeudis à 19h00 au Cinéma Le Paris.

Cette offre est ouverte à tous, par adhésion. Les inscriptions débuteront en septembre.

LUND. 28 SEPT. AU SAM. 03 OCT. 2026



> PARTICIPEZ À

La semaine bleue

SALON ACTIVEZ VOTRE QUOTIDIEN

> MERC. 29 SEPTEMBRE 10h/12h, 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**

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