

ÉDITION 2025

LES RENDEZ-VOUS DU PÔLE SENIORS

LE LIEU RESSOURCES DES SENIORS MAJOLANS,
DE LEURS FAMILLES ET DES PROFESSIONNELS



VILLE DE MEYZIEU

ÉDITO

Chères Majolanes, chers Majolans,

Que vous soyez actifs, retraités, fragilisés par l'avancée en âge ou proches aidants, l'équipe de professionnels du Pôle seniors du C.C.A.S.* vous accueille au sein d'un espace chaleureux et convivial.

Véritable lieu ressources, l'équipe de professionnels met un point d'honneur à répondre aux besoins de chacun. En lien avec les partenaires institutionnels et associatifs de la gérontologie et conscient des problématiques auxquelles les seniors isolés et fragilisés font face, le C.C.A.S.* met tout en œuvre pour que le Pôle seniors vous apporte des réponses concrètes tant du point de vue de l'autonomie et de l'habitat, de l'accès aux soins et de la prévention santé, du portage de repas et de la lutte contre l'isolement.

Parce que l'avancée en âge est aussi synonyme de richesse et de vitalité, le Pôle seniors vous propose de partager des moments conviviaux lors des ateliers et animations hebdomadaires et des événements annuels, intergénérationnels parfois, qui seront propices à la rencontre et au partage.

Véritable lieu de vie sociale et culturelle, le Pôle seniors du C.C.A.S.* encourage les seniors à venir partager leurs besoins, leurs idées et soumettre des initiatives qui pourraient être concrétisées avec le soutien des élus et des professionnels compétents.

Je vous souhaite de profiter pleinement de cette offre riche et diversifiée.

*C.C.A.S. : Centre Communal d'Action Sociale

Christophe QUINIOU
Maire de Meyzieu
Conseiller de la Métropole de Lyon



MEYZIEU.FR

Site officiel municipal, où sont regroupées toutes les informations de la Ville de Meyzieu.

UN LIEU D'ÉCOUTE, D'INFORMATIONS, D'ORIENTATION ET D'ANIMATIONS	PAGE 7
UN LIEU DE COORDINATION	PAGE 9
UN LIEU DE SERVICES	PAGE 10
UN LIEU D'ANIMATIONS, DE RENCONTRES ET DE SOUTIEN	PAGE 15
LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE L'ANNÉE	PAGE 21
ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PRÉVENTION	PAGE 23
UNE MAIN TENDUE	PAGE 24
GARDEZ LE CONTACT !	PAGE 26



UN LIEU D'ÉCOUTE, D'INFORMATIONS, D'ORIENTATION ET D'ANIMATIONS

ÉCOUTE

L'équipe du Pôle seniors est à votre disposition pour vous écouter et vous conseiller afin de rendre votre quotidien plus agréable.

INFORMATIONS / ORIENTATION

Soyez accompagnés dans vos démarches et restez informés sur vos droits et sur les aides personnalisées (services de maintien à domicile, établissements d'hébergement, aides financières...).

ANIMATIONS

Le Pôle seniors : votre lieu de détente et de joie !
Sorties, ateliers, rencontres... Il n'y a plus de place pour l'ennui !



UN LIEU DE COORDINATION

Le Pôle seniors de la Ville de Meyzieu travaille en coordination avec les différents professionnels du secteur gérontologique. Ce fonctionnement en réseau facilite la mise en place d'actions personnalisées, de qualité et adaptées aux besoins des seniors.

PARTENAIRES

- > La Maison de la Métropole
- > Les services municipaux (médiathèque, ludothèque, archives, conservatoire...)
- > AIVAD (service à la personne et soins à domicile. Cabinet de soins infirmiers situé au 1^{er} étage du bâtiment Le Marronnier).
- > AZAE : services à la personne
- >  ge et perspectives : services à la personne
- > APEF : services à la personne
- > Les EHPAD : Marguerite et Jean Courjon
- > Les Servantes des Pauvres : soins à domicile
- > Les associations : Club de l'amitié, Les Petits Frères des Pauvres, MAJOSOL, Restos du C eur, Secours populaire, Entraide majolane et épicerie sociale.
- > France Alzheimer
- > Carsat (sécurité sociale)
- > Métropole Aidante
- > Centre de la Famille et de la Médiation
- > Ciné - Meyzieu
- > Les Centres sociaux et culturels de Meyzieu
- > Le Centre médico-psychologique Personnes  g es (CMP)
- > Le Pôle social du C.C.A.S.
- > La Résidence autonomie Les Tamaris

UN LIEU DE SERVICES

Faciliter la vie de tous les jours pour ainsi pérenniser la qualité de vie de nos aînés... Telles sont les missions menées par le Pôle seniors de la Ville de Meyzieu.

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Le prix est calculé en fonction des ressources.

Ce service s'adresse aux seniors de plus de 60 ans en perte d'autonomie physique et/ou psychique ou bien sortant d'hospitalisation (attestation d'incapacité et/ou classification en GIR 1, 2 ou 3 demandée et soumis à conditions de ressources).

- > **Pas de régime spécifique.**
- > **Les repas, préparés par la cuisine centrale de la collectivité, sont livrés du lundi au vendredi (sauf jours fériés).**
- > **Service réalisé sur inscription au Pôle seniors, dans la limite des disponibilités et sous condition de ressources (moins de 24 000€ pour une personne seule et 34 000€ pour un couple).**

SANTÉ

Accès aux droits et aux soins pour tous



Le centre des soins infirmier d'AIVAD, situé dans le bâtiment municipal le Marronnier, vous accompagne dans votre parcours de santé : bilan de prévention, orientation, conseils, actes infirmiers, vaccinations.

> Pour tout renseignement contacter le 04 78 31 71 06 de 8h à 16h.

CENTRE DE LA FAMILLE ET DE LA MÉDIATION

La Médiation familiale s'adresse aux familles et à leurs parents âgés, malades ou en situation de handicap, afin de mettre en place les conditions d'une rencontre et offrir un cadre de gestion des tensions et conflits : apaiser les relations, se concerter, pour mieux accompagner.

> **Pour toute information et rendez-vous, appeler le 04 72 43 06 54 du lundi au vendredi de 9h à 13h – www.cfmediation.com**



SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AUX AIDANTS FAMILIAUX

Proposé par l'association France Alzheimer

ENTRETIENS DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

- > **Une demi-journée par mois au Pôle seniors.**
- > **Prendre rendez-vous au 04 78 42 17 65**

HALTE RELAIS

Venez passer, vous et votre proche, un moment convivial, entourés d'une professionnelle et d'une bénévole de l'association France Alzheimer, ceci afin de vous permettre de sortir de chez vous et ainsi rompre l'isolement.

- > **Un vendredi par mois de 9h30 à 12h.**

RENCONTRES PART'ÂGE

Des rencontres à destination des aidants familiaux sont organisées au Marronnier par les différents partenaires des services en lien avec les personnes âgées de la commune : Maison de la Métropole, CMP Personnes âgées, AIVAD, résidence Marguerite, Pôle social et Pôle seniors du C.C.A.S. ...

Lors de ces rencontres, nous vous présentons les différents dispositifs et structures qui peuvent vous accompagner et vous soutenir dans l'accompagnement de vos aînés malades.

➤ **Venez vous informer et échanger avec des professionnels lors d'une de nos rencontres - inscription au Pôle seniors.**

PERMANENCES SOLIHA - SOLIDAIRES POUR L'HABITAT

Cet organisme est au service des retraités propriétaires ou locataires et des ménages aux revenus modestes, souhaitant réaliser des travaux d'adaptation, de confort ou d'économie d'énergie dans leur logement. SOLIHA constitue votre dossier et prend en charge l'ensemble des démarches tout en vous laissant le choix des artisans.

➤ **Permanence au Pôle seniors le 2^e mardi du mois de 10h à 12h.**

➤ **Rendez-vous auprès de Léa TAURAN au 04 37 28 70 26.**







UN LIEU D'ANIMATIONS, DE RENCONTRES ET DE SOUTIEN

Tout au long de l'année, le Pôle seniors propose des animations ainsi que des activités artistiques, culturelles et de loisirs. Programme trimestriel à disposition au Pôle seniors et chaque mois dans votre magazine municipal "Cap Meyzieu".

ATELIERS GRATUITS

Les ateliers sont accessibles sur inscription au Pôle seniors.

MÉMOIRE

En s'appuyant sur différentes techniques de mémorisation, cet atelier vise à entretenir, stimuler et développer la mémoire.

> **Judi de 9h30 à 10h30 ou de 11h à 12h.**

ATELIER CRÉATIF

Libérez votre esprit créatif grâce aux conseils d'une animatrice qui vous accompagne dans l'accomplissement de vos réalisations.

> **Mardi 9h30 à 11h30, jeudi de 14h à 16h et vendredi de 9h30 à 11h30.**

APRÈS-MIDI JEUX

Jeux de société, jeux de cartes et d'échecs mis à la disposition des joueurs.

> **Lundi et vendredi de 14h à 16h30.**

TRICOT

Un moment convivial et d'échanges en tricotant... Les réalisations sont offertes à des associations caritatives ou œuvrant pour la petite enfance.

> **Lundi et vendredi de 14h à 16h30.**

> **Transport assuré si besoin du domicile au Pôle seniors dans la limite des places disponibles.**

PLAISIR D'ÉCRIRE

Initiez-vous à l'art de l'écriture ou perfectionnez votre talent dans la bonne humeur !

> **Le 3^e lundi du mois à 14h.**

ATELIER CUISINE

Animé par une diététicienne

> **Renseignements au Pôle seniors.**

MARCHE À PETITE ALLURE

Deux fois par mois au départ du Pôle seniors.

> **Renseignements au Pôle seniors.**

APRÈS-MIDI FESTIF

Deux fois par trimestre (après-midi dansante, quiz musical...).

> **Renseignements au Pôle seniors.**

JEUX ET RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELS

Tout au long de l'année avec différents partenaires.

> **Renseignements au Pôle seniors.**



Différentes autres animations et sorties sont proposés au fil de l'eau...
Se renseigner régulièrement au Pôle seniors.

ET AUSSI



CINÉ MEYZIEU, POUR LES SENIORS

Tous les 1^{ers} lundis de chaque mois, séance à 15h (3 films au choix, tarif préférentiel à 4 €).

> **Ce dispositif n'est pas mis en place pendant les vacances scolaires ni les jours fériés. Renseignements auprès du Pôle seniors.**

LE PÔLE SENIORS ET LA MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE

Programme complet de la médiathèque disponible au Pôle seniors.

ANIMATIONS

Réalisées pour les seniors par une bibliothécaire (à la Médiathèque municipale ou au Pôle seniors).

> **Renseignements au Pôle seniors.**

FORMATION MULTIMÉDIA

Collectifs ou individuels, des rendez-vous pour vous aider à prendre en mains vos outils numériques.

> **Inscription auprès de Laurence BAUDET au 07 69 46 45 03 ou à l'accueil de la Médiathèque au 04 37 44 30 70.**



SPECTACLES DE LA SAISON CULTURELLE

Chaque mois, divertissez-vous grâce à la riche programmation culturelle de la Ville de Meyzieu !

Description complète des spectacles proposés à découvrir sur le site meyzieu.fr ou bien demandez la plaquette de présentation de la saison culturelle, disponible dans vos lieux de manifestations publiques (Pôle seniors, salle des fêtes, Médiathèque municipale, etc.).

> **Réservation en ligne (sans frais) billetterie.meyzieu.fr ou à la mairie : Hôtel de Ville, place de l'Europe. Tél. : 04 72 45 18 51.**







LES GRANDS RENDEZ-VOUS DE L'ANNÉE

LA SEMAINE BLEUE

Semaine d'animation et d'information organisée par le Pôle seniors et ses partenaires la première semaine du mois d'octobre.

> **Programme disponible au Pôle seniors en septembre 2025.**

LES CHOCOLATS DE NOËL

À l'occasion des fêtes de fin d'année, la Municipalité offre une boîte de chocolats à tous les retraités de Meyzieu de plus de 65 ans.

> **Retrait des chocolats à l'Espace Jean Poperen début décembre 2025. Les dates seront précisées dans le magazine municipal Cap Meyzieu du mois de novembre 2025.**

LES REPAS DANSANTS DES AÎNÉS

Christophe QUINIOU, maire de Meyzieu, invite les Majolans de plus de 65 ans à participer à un repas festif et dansant à l'Espace Jean Poperen.

> **Sur inscription, les jours de distribution des chocolats de Noël, renseignements au Pôle seniors.**



ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PRÉVENTION

ACTIVITÉS PAYANTES

ATELIER ÉQUILIBRE / POSTURES - GYM DOUCE

Gym douce permettant de prévenir la sédentarité grâce à la pratique d'une activité physique adaptée.

AU PÔLE SENIORS

Animé par SIEL BLEU

Les mardis de 16h45 à 17h45 et les mercredis de 16h30 à 17h30.

> **Inscription au Pôle seniors, mais règlement auprès de l'intervenant.**

À L'OCTOGONE

Section : FJEP APA

Les mardis de 9h à 10h, de 10h à 11h et de 11h à 12h (sauf pendant les vacances scolaires).

> **Inscription auprès de fjepapa@gmail.com**

AUTRES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ASSOCIATION FJEP

Escrime, gymnastique rythmique, karaté et tennis de table, danses (modern'jazz et contemporain, classique), arts martiaux-relaxation (aïkido, tai chi chuan et qi gong, yoga, méditation, do in), gymnastique entretien vitalité (stretching, pilates, gym douce, gym tonic, fitball...)

> **Modalités d'inscription sur le site : www.fjep-meyzieu.com**

UNE MAIN TENDUE

Le Pôle seniors tend la main aux personnes les plus fragiles au travers de l'aide de fin d'année. Si vous aussi vous souhaitez apporter votre soutien aux personnes âgées fragilisées, faites-le en vous engageant de différentes façons.

MAJOSOL - LES MAJOLANS SOLIDAIRES

Services gratuits entre particuliers

Besoin d'un coup de main ponctuel, d'un contact, d'un prêt de matériel ?

> **Appelez le 06 99 21 12 64.**

LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

Cette association laïque, accompagne des personnes âgées de plus de 50 ans souffrant d'isolement et de précarité (visites à domicile, temps conviviaux, séjours vacances...).

> **Appelez le 06 33 47 84 66.**

PLAN LOCAL DE PRÉVENTION « CANICULE »

Le Pôle seniors est chargé du bon fonctionnement du dispositif local de veille et d'alerte en cas de canicule. Il permet de recenser, avec leur accord, les personnes de plus de 65 ans et en situation de handicap, fragilisées et/ou isolées et de les contacter en cas d'alerte canicule de niveau orange ou rouge.

> **Si vous êtes concerné, n'oubliez pas de vous inscrire auprès du Pôle seniors.**

CHÈQUES CADEAUX DE FIN D'ANNÉE

Le Centre Communal d'Action Sociale (C.C.A.S.) peut allouer une aide financière de fin d'année (chèques cadeaux), sous conditions de ressources (inférieures au seuil de pauvreté), aux personnes âgées de plus de 65 ans.

- > **Dossier à déposer au Pôle seniors du 1^{er} septembre au 10 octobre 2025 dernier délais avec les pièces justificatives suivantes : carte d'identité et avis de non imposition sur les revenus 2024.**
- > **Renseignements au Pôle seniors.**



GARDEZ LE CONTACT !

EN CAS D'URGENCES

Service d'urgences (depuis un portable) : **112**

SAMU (urgences médicales) : **15**

Pompiers : **18**

Police secours : **17**

SOS médecins : **04 78 83 51 51** ou **3624**

Urgences dentaires de nuit : **04 72 10 01 01**

Centre anti-poison : **04 72 11 69 11**

Centre des brûlés : **04 72 11 75 98**

Maison médicale de garde : **04 72 33 00 33** / **04 72 33 00 15**

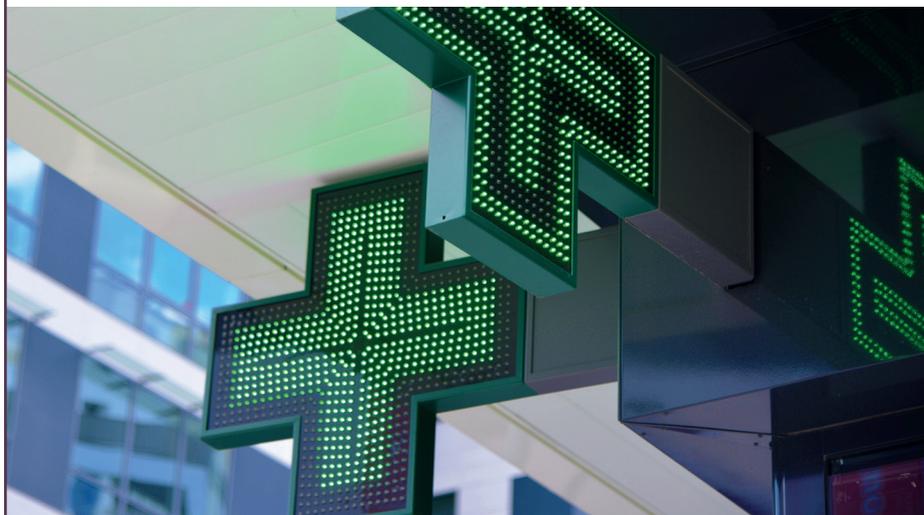
(appel préalable indispensable) 18 rue de la République, Décines-Charpieu.

Pharmacies de garde (dimanches et jours fériés) : **3237**

ou via le site internet www.3237.fr

AFPAP (personnes âgées et personnes handicapées maltraitées) :

0 800 05 12 34



UTILES

Maison de santé des Lumières

67 rue de la République
RDV sur DOCTOLIB
ou au 04 78 31 71 27

Structure de consultations non programmées : MEDSOINS 7/7

Vaulx-en-Velin
et Villeurbanne
RDV sur DOCTOLIB
ou au 04 28 38 19 95

Hôtel de Ville

Place de l'Europe
Tél. : 04 72 45 16 16

Pôle social (C.C.A.S.)

Au RDC de l'Hôtel de Ville
Tél. : 04 72 45 18 36

CPAM du Rhône

20 av. Lucien Buisson
Tél. : 0 811 70 36 46

Police nationale

8 avenue du Dauphiné
Tél. : 04 72 45 12 30

Police municipale

74 rue de la République
Tél. : 04 72 45 18 27

SOLIHA Rhône et Grand Lyon

51 av. Jean Jaurès
Lyon 7
Tél. : 04 37 28 70 20

Maison de la Métropole

24 av. Lucien Buisson
Tél. : 04 28 67 27 10
mdm.meyzieu@grandlyon.com

AIVAD, aide à domicile (1) et soins infirmiers (2)

Centre « Le Marronnier »
30 rue Louis Saulnier
(1) Tél. : 04 78 31 71 06
(2) Tél. : 04 78 31 81 67

Centre Médico-Psychologique

9 rue Marcel Therras
à Décines-Charpieu
Tél. : 04 37 42 00 14

Résidence Les Tamaris

9 rue de la Verpillière
Tél. : 04 78 31 61 55

EHPAD Jean Courjon

9 rue Mélina Mercouri
Tél. : 04 78 31 64 85
mdr.meyzieu@wanadoo.fr

EHPAD

Résidence Marguerite

34 rue Henri Lebrun
Tél. : 04 78 31 09 09
marguerite-meyzieu@domusvi.com

Antenne de justice et du droit

Services gratuits
72 rue de la République
Tél. : 04 37 44 17 80
a_justice_meyzieu@laposte.net

SPORTS ET LOISIRS

Médiathèque municipale

27 rue Louis Saulnier
Tél. : 04 37 44 30 70

Espace Jean Poperen

135 rue de la République
Tél. : 04 78 04 07 33

Conservatoire de musique et d'art dramatique

1 rue Henri Lebrun
Tél. : 04 78 04 07 51

Octogone, salle multisports

139 rue de la République
Tél. : 04 37 47 91 24

Centre aquatique Les Vagues

10D rue Jean Jaurès
Tél. : 04 72 02 65 87

Ciné-Meyzieu

27 rue Louis Saulnier
Tél. : 04 72 69 82 78

Centres sociaux et culturels

> René Cassin

30 rue de Marseille
Tél. : 04 78 31 99 43

> Flora Tristan

104 rue Gambetta
Tél. : 04 78 31 54 61

> Jean Rostand

28 chemin de Pommier
Tél. : 04 78 31 42 63

VILLE DE MEYZIEU



PÔLE SENIORS – LE MARRONNIER

30 rue Louis Saulnier - 69330 Meyzieu

Tél. : 04 72 45 20 70 / pole.seniors@meyzieu.fr

Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

MEYZIEU.FR