

ÉDITION 2024

# LES RENDEZ-VOUS DU PÔLE SENIORS

LE LIEU RESSOURCES DES SENIORS, DE LEUR FAMILLE  
ET DES PROFESSIONNELS.



VILLE DE MEYZIEU



# ÉDITO

**Partager** des moments d'échange et de rencontre dans un espace convivial et chaleureux,

**Proposer** à nos aînés les moyens de continuer à être acteurs à part entière de leur vie personnelle et de la vie de la commune, et ce, en fonction de leurs envies,

**Lutter** contre l'isolement et la perte d'autonomie en proposant des activités variées organisées par le Pôle seniors du CCAS\*, en lien avec les partenaires locaux, tels sont les grands objectifs du Pôle seniors du CCAS de Meyzieu.

Lieu ressources pour les seniors majolans, l'équipe de professionnels s'engage pour garantir l'information, le soutien et l'accompagnement des seniors. Avec une attention particulière à l'égard des seniors isolés et fragilisés, elle s'inscrit dans une politique d'action sociale globale définie par la Municipalité, visant à prévenir la perte d'autonomie et l'accompagnement des publics les plus fragiles.

Parce que les aînés ont toute leur place dans la vie sociale et culturelle de notre commune, le Pôle seniors du CCAS de Meyzieu encourage, entre autres, le lien intergénérationnel en proposant de nombreuses actions favorisant la rencontre, l'entraide et la reconnaissance mutuelle des générations.

Je vous souhaite une très belle année 2024 à Meyzieu et de profiter pleinement de toutes les actions portées par les équipes du Pôle seniors.

\*CCAS : 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.

# SOMMAIRE

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'INFORMATIONS, D'ANIMATIONS, DE RENCONTRES ET DE SOUTIEN	PAGE 13
ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PRÉVENTION	PAGE 19
UNE MAIN TENDUE	PAGE 20
GARDEZ LE CONTACT !	PAGE 22



# 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 !

Ma salle de bains adaptée

Une douche adaptée

Centre de Mémoire  
**MÉDIATHÈQUE**  
MUSEUM DE LA MÉMOIRE





# 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 (Aide et Soins à domicile)
- > Les EPHAD : Marguerite et Jean Courjon
- > Les associations : Club de l'amitié, Les Servantes des pauvres, Les Petits frères des pauvres, MAJOSOL, Restos du Cœur, Secours populaire, Entraide majolane et Épicerie Sociale.
- > France Alzheimer
- > Carsat
- > Métropole Aidante
- > Centre de la Famille et de la Médiation
- > Ciné - Meyzieu
- > Les Centres sociaux et culturels
- > Le Centre médico-psychologique Personnes âgées
- > Le Pôle social du CCAS
- > 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).**

## MÉDIATION SANTÉ - MEYZIEU

*Accès aux droits et aux soins pour tous*

Besoin de renseignements sur vos droits, d'aide pour compléter vos documents, d'une mutuelle/assurance santé ou encore d'un accompagnement pour trouver un professionnel de santé ou une structure de soins ? La médiation santé peut vous aider.

- > **Permanences gratuites et sur rendez-vous les mardis de 9h à 11h30 (sauf le 1<sup>er</sup> mardi du mois) au centre social Flora Tristan, rendez-vous au 04 78 31 54 61 et les mardis de 14h à 16h30 au Centre Communal d'Action Sociale, rendez-vous au 04 72 45 18 36.**
- > **Pour plus d'informations : [mediation.sante@adesdurhone.fr](mailto:mediation.sante@adesdurhone.fr)**

# CENTRE DE LA FAMILLE ET DE LA MÉDIATION

La Médiation familiale s'adresse aux familles et à leur parent âgé, malade 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](http://www.cfmediation.com)**



## SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE AUX AIDANTS FAMILIAUX

*Proposé par l'association France Alzheimer*

### ENTRETIENS DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUES INDIVIDUELS

- > **Une demie-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 CCAS ...

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<sup>e</sup> mardi du mois de 10h à 12h.**  
**> Rendez-vous auprès d' Amélie FORTEA au 04 37 28 70 26.**





VENI-MATOUY  
Mars 2022

**FONIANA**  
Permanence FONTANA Tourisme  
Présentation du programme 2023  
Le mercredi 19 octobre 2022 à 9h00  
au Pôle seniors

**ATELIER POUET-POUET**  
Mercredi 12 Octobre  
De 15h à 17h

FRANCE  
TURKEY



# UN LIEU D'INFORMATIONS, D'ANIMATIONS, DE RENCONTRES ET DE SOUTIEN

*Le Pôle seniors propose, tout au long de l'année, des activités artistiques, culturelles, et de loisirs.*

---

## 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 2024.**

### 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 2024. Les dates seront précisées dans le magazine municipal CAP Meyzieu du mois de novembre.**

### 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.**

# 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.

> **Sur inscription, les jeudis 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.**

## RENCONTRES CONVIVIALES

Discussions, jeux de société, jeux de cartes 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<sup>e</sup> 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 INTERGÉNÉRATIONNELS

Les enfants du centre de loisirs viennent jouer avec les aînés au Pôle seniors un mercredi par mois.

> **Renseignements au Pôle seniors.**

## RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

En partenariat avec les structures "petite enfance" et groupes scolaires, 3 à 4 fois par an

> **Renseignements au Pôle seniors.**

Différents autres ateliers sont proposés au fil de l'eau...  
Se renseigner régulièrement au Pôle seniors.



# SORTIES ET ANIMATIONS

## CINÉ MEYZIEU, POUR LES SENIORS

Tous les 1<sup>ers</sup> lundis de chaque mois, séance à 14h (2 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 animatrice de la médiathèque (à la Médiathèque municipale ou au Pôle seniors).

> **Renseignements au Pôle seniors.**



### PERMANENCES INFORMATIQUES

Aide à l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone ; ou encore, aide aux démarches administratives en ligne.

> **À la Médiathèque municipale.**  
> **Inscription auprès de Laurence Baudet au 07 69 46 45 03.**

### RENDEZ-VOUS INDIVIDUELS

La médiathèque propose également des rendez-vous individuels de découverte de l'informatique à destination des débutants.

> **Renseignement à la Médiathèque municipale 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](http://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...).

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





# 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 ou les mercredis de 16h30 à 17h30.

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

#### À L'OCTOGONE

*Animé par Émilie MARTENS*

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

> **Inscription par téléphone et règlement auprès d'Émilie MARTENS au 06 76 65 34 50.**

### SÉANCES DE SOPHROLOGIE

Tous les lundis au Pôle seniors, en deux groupes de 8 personnes (cours maintenus pendant les vacances scolaires).

- > **Deux créneaux d'une heure au choix : 9h-10h ou 10h-11h.**
- > **Tarif : 10 € par séance (prix spécial pour le Pôle seniors).**
- > **Inscription par téléphone et règlement auprès de Mme BORJA : 06 78 69 59 21.**

### ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'ASSOCIATION FJEP

Sports de compétition, danse, arts martiaux-relaxation, gymnastique  
Entretien Vitalité, etc.

> **Renseignements par courriel [fjep.gev21@gmail.com](mailto:fjep.gev21@gmail.com), par téléphone au 06 32 17 55 91 / 06 75 32 05 32 ou en ligne : [www.fjep-meyzieu.com](http://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 65 47 14 31.**

## LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES

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

## 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 ou handicapées, fragilisées et/ou isolées et de les contacter en cas de besoin.

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

# ENVELOPPES DE FIN D'ANNÉE

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) 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 seniors du 1<sup>er</sup> septembre au 15 octobre 2024, derniers délais avec les pièces justificatives : carte d'identité, justificatif de domicile de moins de 3 mois et l'avis de non-imposition sur le revenu 2023.
- > 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](http://www.3237.fr).

**AFFAP** (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

## Cabinets médicaux : 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 (CCAS)

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.fr](mailto:mdm.meyzieu@grandlyon.fr)

## 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 33 55

## 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

## EHPAD

### Résidence Marguerite

34 rue Henri Lebrun  
Tél. : 04 78 31 09 09

## 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

# 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'arts dramatiques

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





VILLE DE MEYZIEU



## PÔLE SENIORS – LE MARRONNIER

30, rue Louis Saulnier - 69330 Meyzieu

Tél. : 04 72 45 20 70 / [pole.seniors@meyzieu.fr](mailto:pole.seniors@meyzieu.fr)

Du lundi au vendredi de 9h à 12h 30 et de 13h30 à 17h

**MEYZIEU.FR**