

Santé Loisirs Actus

CAP 50+

Mon agenda senior

2023



Édito

L'année dernière, la 1^{re} édition de l'agenda Sénior CAP 50 + a trouvé pleinement satisfaction auprès de tous ses lecteurs. 2023 continue sur cette lancée et nous espérons qu'il trouve une nouvelle fois écho auprès de tous.

L'Espace Séniors du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Saint-Dizier, avec l'appui de ses différents partenaires, vous a concocté un programme plein de richesses tant culturelles que sportives mais surtout vecteur de lien social.

2023 sera aussi synonyme de nouveautés solidaires que nous n'hésiterons pas à vous dévoiler au cours du 1^{er} semestre.

Je tiens également à vous rappeler que les services du CCAS sont à votre écoute dans ses locaux, 4 rue Godard Jeanson et deux fois par mois (2^e et 4^e jeudi) au Centre Socioculturel, 9 rue Marcel Thil. Ils vous accompagnent, même ponctuellement, quelle que soit votre besoin ou votre situation : entretiens individualisés, aide aux démarches administratives, à la gestion budgétaire, assistance aux personnes fragiles et vulnérables...

Je vous laisse découvrir votre agenda sénior CAP 50 +, planifier vos temps forts et réserver les rendez-vous à ne pas manquer !

Bien à vous.

Virginia Clausse
Vice-présidente du CCAS
Adjointe au maire en charge des
solidarités et des familles

Sommaire

CAP + santé

- Rencontres à thèmes _____ p.4 et 5
- Activités physiques _____ p.6
- Ateliers de prévention _____ p.7

CAP + loisirs

- Sorties _____ p.8 et 9
- Séjours _____ p.10 à 13
- Balades urbaines _____ p.14 et 15
- Thés dansants _____ p.16
- La Semaine Bleue _____ p.17

CAP + actus

- Ciné d'Or _____ p.18
- Les Journées du patrimoine _____ p.18
- Le Musée de Saint-Dizier _____ p.19
- Les Conférences du Jeudi _____ p.19
- Université de la Culture
 Permanente _____ p.20
- Associativa _____ p.20
- MUSE _____ p.20
- En résidence autonomie _____ p.21
- Visite de la résidence autonomie
 A.Croizat _____ p.21
- Annexes** _____ p.22 et 23
- Mon calendrier** _____ p.24 et 25
- Contacts** _____ p.25
- Mes notes** _____ p.26



Rencontres à thèmes

Gratuit

- À partir de 50 ans
- Places limitées
- Inscription nécessaire :
Espace Seniors du CCAS

3 rencontres pour se retrouver, échanger avec un professionnel et discuter en toute convivialité autour d'un thème en lien avec sa santé.

Médecine chinoise et shiatsu

Mer. 8 février 2023



**Salle du Palace
Rue des Bragards**



De 9h à 11h30 : À l'occasion du nouvel an chinois, des professionnels vous feront découvrir les méthodes asiatiques vous permettant de mieux vivre les changements liés à l'âge, la relation à soi, au couple, à la vie en société et comment conserver bien-être et équilibre.

Après une série de questions/réponses, ils mettront en pratique des exercices avec les participants.



Arnaques et fraudes

Mar. 3 octobre 2023



**Salle du Palace
Rue des Bragards**

De 9h à 11h30 : Démarchages abusifs, arnaques et fraudes en tout genre.

Les seniors font souvent l'objet de sollicitations crapuleuses.

Lors d'une conférence interactive avec la gendarmerie, les participants seront informés de la conduite à tenir face à ce genre de situation.

Banque de France Authentification des billets

Mar. 21 novembre 2023



**Salle du Palace
Rue des Bragards**

Retour sur les 20 ans de l'Euro

De 9h à 12h : Une intervention d'un représentant de la Banque de France vous permet de décrire l'évolution de l'Euro depuis 20 ans et ses effets dans notre vie courante.

De façon ludique, vous apprendrez à authentifier les billets.



Activités physiques

Des cours mixtes et adaptés en fonction des capacités physiques de chacun et animés par des professionnels. Les cours débutent en septembre et finissent en juin de l'année suivante.

À partir de septembre 2023

Informations à partir de juillet 2023 et inscriptions à partir de mi-août 2023.



- **Durée des cours** : 1 heure
- **Inscription nécessaire** : Espace Seniors du CCAS
- Cotisation annuelle
- À partir de 50 ans

Ateliers de prévention

Gratuit

Le CCAS de Saint-Dizier en partenariat avec l'ASEPT propose des ateliers de prévention à la résidence autonomie La Noue (106, rue Ernest Renan). Inscription nécessaire : Espace Seniors du CCAS. Dès 50 ans.

Seniors au volant

20, 23 et 27 janvier 2023



De 9h à 12h : Actualisez vos connaissances du code de la route et adaptez votre conduite en fonction de vos capacités physiques, adoptez les bons comportements en cas d'accident.

- 3 séances de 3h + possibilité d'1 séance en auto-école
- Pré-requis : avoir son permis et conduire

Peps eurêka

**Les lundis
du 6 février au 17 avril 2023**

De 14h à 16h30 : Se sentir bien dans sa tête, bien dans son corps... Atelier pour travailler sa mémoire mais pas seulement...

- 10 séances de 2h30
- 1 test mémoire avant le début de l'atelier

Équilibre

Du 3 au 7 avril 2023

De 10h à 11h : Apprenez à vous relever suite à une chute et à reprendre confiance en vous. Diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes tout en travaillant à leur dédramatisation.

- 10 séances de 1h

Sorties

Le CCAS de Saint-Dizier propose des sorties d'une journée pour une visite de lieux touristiques et culturels de la région.

- **Réservées aux plus de 50 ans**
- **Inscription** : À partir du 16 janvier 2023 à midi, uniquement par téléphone (laissez un message) à l'Espace Seniors du CCAS.
- **Réglement des sorties** : voir annexe p.23



Tarif : **93€**
(tout compris)

Louvre-Lens

La mine et son histoire

Vendredi 31 mars 2023

- Visite de 2 anciens carreaux de fosse reconvertis, l'un abritant des entreprises à la pointe en matière de développement durable, et le second qui accueille depuis 2012 un musée national : le Louvre-Lens.
- L'habitat et la structure d'une cité minière.
- La montée sur les terrils et leur histoire de leur création à ce qu'ils sont devenus aujourd'hui.
- La gare, aux motifs Art déco et en forme de locomotive, nécessaire pour le transport du charbon ; les conditions de travail et de vie des mineurs.
- Déjeuner à la Brasserie Saint-Théodore avec au menu des spécialités régionales et dégustation de bière élaborées sur place.
- Visite guidée et temps libre pour découvrir la galerie du temps du Musée Louvre-Lens.



Départ à 5h du parking du CCAS
Retour vers 22h

2**Tarif : 94€
(tout compris)****Dimanche 16 avril 2023**

La Fête de la Jonquille est un événement majeur dans Les Vosges. Cette année, il s'agit de la 50^e édition de l'événement.

- Depuis une tribune assise, venez assister au défilé du Corso fleuri, la trentaine de chars accompagnés de formations musicales internationales.
- Transport et repas compris.

**Départ à 6h30
du parking du CCAS
Retour vers 21h30****Gérardmer
Fête de la jonquille****3****Sarreguemines
Parc animalier de Sainte-Croix****Tarif : 80€
(tout compris)****Vendredi 12 mai 2023**

- Safari Découverte à bord d'un train dans la zone des animaux européens.
- Visite guidée à pied et temps libre dans le parc.
- Repas au restaurant panoramique.

**Départ à 5h du parking du CCAS
Retour vers 22h**

Séjours

Le CCAS organise deux séjours de 8 jours/7 nuits, en lien avec « Seniors en vacances ». Le programme est mis en place et financé par l'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (voir annexe p.22).

- **Réservés aux plus de 60 ans**
- **Inscription** : À partir du 17 janvier 2022 à midi, uniquement par téléphone (laissez un message) à l'Espace Seniors du CCAS
- **Réglement des séjours** : voir annexe p.23

1 Martigues

Le Pescadou

Du 18 juin au 25 juin 2023

En bordure de plage, face à la mer, au coeur de la côte Méditerranéenne, Le Pescadou est niché dans une crique à l'eau turquoise et au sable fin.

À seulement 30 min de Marseille, il propose des logements modernes et confortables.

Tarif : **600€** (tout compris)
420€ avec l'aide ANCV



- Promenade sur le chemin des douaniers à la découverte du village de pêcheurs de Carro et de son musée.
- Découverte des célèbres monuments de Marseille en petit train, visite de Notre Dame de la Garde, déjeuner sur le vieux port, balade dans le quartier du Panier et temps libre.
- Visite du Mucem.
- Déambulation sur le marché provençal de la Couronne.
- Sur les traces de Marcel Pagnol d'Aubagne au château de la Buzine en passant par la Treille et sa maison natale.
- Balade au phare de la Couronne et visite du célèbre camping Paradis.
- Découverte de Martigues de Port Saint Louis et de sa conserverie.
- Dégustations diverses et soirées animées.

Votre hébergement :

- Accès direct à la plage
- Restaurant avec vue panoramique
- Solariums, bar de plage, tennis et aires de jeux



**Départ à 7h
du parking du CCAS**

2 La Bréole

Du 2 au 9 septembre 2023

Sur les hauteurs du Lac de Serre-Ponçon entre Provence et Montagne, aux portes des vallées de la Durance et de l'Ubaye, le Réchastel est niché au cœur du petit village de la Bréole dominant le magnifique lac de Serre-Ponçon.



Votre hébergement :

- Chambre double
- Ascenseur
- Restaurant panoramique
- Piscine extérieure chauffée et espace bien-être

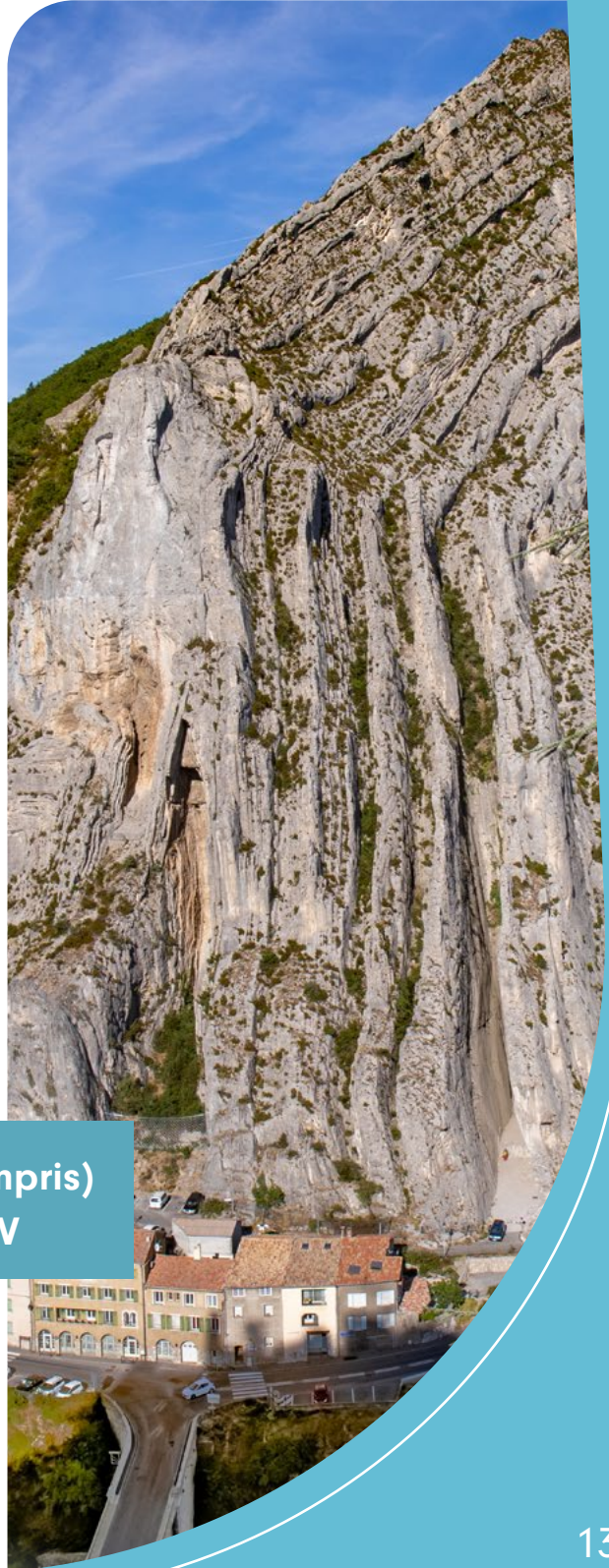
- Découverte de la vallée de l'Ubaye, de Barcelonnette et son musée.
- Visite de Forcalquier et de son grand marché provençal.
- Visite de Sisteron en petit train touristique et temps libre.
- Découverte de La Motte du Caire.
- Journée à Notre Dame de la Salette, visite du site et de la Basilique.
- Journée en Italie, par la vallée de l'Ubaye en passant par le col de Larche, découverte du village de Pinocchio.
- L'histoire du Lac de Serre-Ponçon avec la visite du Muséoscope et croisière au départ de Savines le lac.
- Découverte du village de La Breôle.
- Balades en bord de Lac, au pont romain du Lauzet et au Lac glaciaire.
- Dégustations diverses et soirées animées.

Tarif : **630€** (tout compris)
450€ avec l'aide ANCV



Départ à 6h30
du parking du CCAS

Carte identité ou passeport en cours de validité requis



Balades urbaines

Le CCAS vous emmène dans les coulisses d'ouvrages et de lieux emblématiques du territoire.

Gratuit

- Réservées aux plus de 50 ans
- Places limitées
- Inscription nécessaire : Espace Seniors du CCAS



MUSE



24, Rue Diderot
Saint-Dizier

Jeu. 2 février 2023

De 10h à 11h30 :

- MUSE Immersif : Pompéï.
- MUSE Découverte : Parcours découverte d'initiation à l'art.

Jeu. 21 septembre 2023

De 10h à 11h30 :

- MUSE Immersif : La Joconde
- MUSE Découverte : Parcours découverte d'initiation à l'art.



La station d'épuration

Mar. 7 mars 2023



**Chem. des Penissières,
Saint-Dizier
(RDV parking
supermarché Vergy)**

De 9h30 à 11h30 : Visite guidée avec un agent d'exploitation pour comprendre le fonctionnement et l'utilité d'une station d'épuration.

PTV : le plateau de la télévision locale

Mar. 17 octobre 2023



**Pépinière d'entreprise
12, Allée Jean Moulin
Saint-Dizier**

De 10h30 à 12h : Visite des locaux de la télévision locale et rencontre avec les journalistes et les techniciens. Visite des plateaux de tournage et de la régie de production.



Thés dansants

Gratuit

L'équipe du CCAS vous convie à partager ce moment convivial tout en musique. Les plus motivés fouleront la piste de danse sur des airs de madison, valse ou tango.

- Réservés aux Bragards âgés de plus de 65 ans
- Places limitées
- **Inscription nécessaire** : à partir du 1^{er} mars à l'Espace Seniors du CCAS (pièce d'identité et justificatif de domicile à fournir)

Au Cap

Ven. 7 avril 2023

De 13h30 à 18h



Restaurant le Cap
60, rue du Dr Després

À la Marina

Ven. 14 avril 2023

De 13h30 à 18h



Chemin de la Marina
Zone du Chêne St-Amand

La Semaine Bleue

365 jours pour agir, 7 jours pour le dire. Le CCAS coordonne cette semaine d'animations gratuites et ouvertes à tous sans condition d'âge ou de résidence.

Du 2 au 8 octobre 2023 **Gratuit**

Le programme détaillé est disponible mi-septembre aux lieux d'accueil : Mairie, Cité administrative, CCAS, Centre socioculturel, Médiathèque...

Si vous souhaitez proposer une activité, vous pouvez prendre contact avec le CCAS **avant le 1^{er} avril 2023.**





Ciné d'Or

 **Ciné Quai**
36, rue Lamartine,
Saint-Dizier

Un lundi, une fois par mois, à 14h30, découvrez un film particulièrement destiné aux séniors au tarif de 4.50 € la séance !

- **9 janvier 2023** : C'est magnifique
- **6 février 2023** : Tenor
- **6 mars 2023** : Le Chêne
- **3 avril 2023** : Les vieux fourneaux 2
- **15 mai 2023** : Rumba la vie
- **5 juin 2023** : La dégustation

Nouveau programme en septembre 2023.

Les Journées du Patrimoine 16 et 17 septembre 2023

Créées en 1984 par le ministère de la Culture, les Journées européennes du patrimoine ont lieu chaque année le troisième week-end de septembre.

Le Musée de Saint-Dizier



17, rue de la Victoire
Saint-Dizier

Gratuit

Riche de plus de 25 000 objets, le musée conserve dans ses réserves des pièces remarquables dans les domaines de la géologie, la paléontologie (squelette fossilisé du plus grand iguanodon de France), l'archéologie, l'ethnologie (momie précolombienne), la numismatique, les beaux-arts et les arts décoratifs.



© p. Renaud

- Du mercredi au dimanche (hors jours fériés)
10h-12h / 13h30-17h30

Les Conférences du jeudi

Gratuit

- **26 janvier 2023**
Le Japon avant le Japon
- **2 février 2023**
L'eau et l'industrie : en remontant la Marne
- **23 mars 2023**
Les 10 découvertes archéologiques françaises les plus importantes depuis 2019
- **13 avril 2023**
La médecine persane médiévale
- **11 mai 2023**
Les 100 ans du monument aux morts de Saint-Dizier

- Au Théâtre ou à l'Espace Coeur de Ville de Saint-Dizier
- Les jeudis à 18h30 - Durée 1h15
- Renseignement : Musée de Saint-Dizier : 03 25 07 31 50

Université de la Culture Permanente

D'octobre à mai (sauf vacances scolaires) les jeudis à 14h30.

Contact : Christine et Guy Sublet

 06 02 29 61 44

 guy.sublet@wanadoo.fr

Associativa

Septembre 2023

Le rendez-vous des associations : culture, sport, éducation, social, environnement, humanitaire, santé...

MUSE



**24, Rue Diderot
Saint-Dizier**

Pousser les portes de MUSE, c'est partir à la découverte de 2 univers :

- **MUSE Immersif** invite le visiteur dans un espace cloisonné pour découvrir une exposition entièrement numérique. Depuis septembre 2022 et pour 6 mois, l'exposition Pompéi est présentée, suivie de La Joconde, Venise et la mer...
- **MUSE Découverte** est un parcours permanent d'initiation à l'art, comprenant des activités ludiques et didactiques. Les visiteurs profitent de reproductions de haute qualité d'œuvres les plus remarquables, accompagnées d'informations. Deux œuvres du cru local sont présentées.

 09 72 10 50 53

 muse@mairie-saintdizier.fr

En résidence autonomie

Gratuit

Vous ne souhaitez pas rester seul(e) tout un après-midi ? Venez partager un moment avec nous au sein des résidences autonomie. Du lundi au samedi : jeux, chants, activités manuelles, cuisine, informatique... tout un éventail d'activités vous attend. N'hésitez pas à prendre contact et à demander le programme.



Résidence Ambroise Croizat
Rue des Tours
Saint-Dizier



Résidence La Noue
106, Rue Ernest Renan
Saint-Dizier



03 25 05 58 00



03 25 56 22 11



ccas.residences.seniors@mairie-saintdizier.fr



ccas.residences.seniors@mairie-saintdizier.fr

Visite privée de la Résidence autonomie Ambroise Croizat

Venez (re)découvrir la résidence, ses services et ses prestations pour un séjour permanent ou un court séjour. Pour personne autonome et ne voulant plus être seule ou isolée. Les résidences autonomie sont des établissements non médicalisés pour personnes âgées autonomes.

- 14h - Vendredi 7 avril 2023
- 14h - Vendredi 15 septembre 2023



Aide ANCV pour les sorties et séjours

Vous pouvez bénéficier d'une participation financière de l'ANCV pour les sorties et séjours si vous respectez certains critères cumulatifs :

- Être âgé de 60 ans ou + au moment du départ.
- Être retraité ou sans activité professionnelle.
- Résider en France.
- Ne pas avoir déjà bénéficié au cours de l'année civile, de tout autre dispositif d'aide aux vacances financé par l'ANCV.
- L'aide financière ANCV dépend du revenu fiscal de référence et du nombre de part noté sur le dernier avis d'impôt.

Pour un couple ayant une déclaration fiscale commune, si l'un des membres respecte les critères ci-dessus, l'autre membre devient éligible de plein droit à condition de séjourner ensemble en vacances.

Des personnes ne répondant pas aux critères définis ci-dessus peuvent compléter le groupe.



Règlement des sorties et séjours

Article 1 Modalités d'inscription

Le CCAS de Saint-Dizier organise des sorties d'une journée et des séjours à destination des personnes de plus de 50 ans.

Article 2 Inscription

L'inscription à une sortie ou à un séjour implique l'acceptation des conditions ci-dessous. Une pré-inscription a lieu par téléphone.

Un numéro d'ordre de pré-inscription est donné en renseignant les sorties et séjours souhaités par la personne. Un rendez-vous est ensuite fixé en fonction des disponibilités des deux parties, pour finaliser le dossier d'inscription.

L'inscription n'est définitive que lorsque le dossier est finalisé lors du rendez-vous et le règlement effectué.

La liste d'attente est tenue à jour en fonction des dates de pré-inscription.

En cas de désistement, les places sont proposées dans l'ordre de la liste d'attente et selon le profil de la personne se désistant (ex : imposable/non imposable...).

Article 3 Paiement

Les moyens de paiement autorisés sont : le numéraire, les chèques bancaires et postaux, les chèques-vacances ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances).

Article 4 Désistement

Si le participant annule pour quelque raison que ce soit :

- Au plus tard 8 jours avant la date de départ : le remboursement sera effectué avec déduction d'un montant forfaitaire de 10 € correspondant aux frais engagés par le CCAS.
- Moins de 8 jours avant le départ, une retenue de 75% est opérée.
- En cas de non-présentation à la sortie, aucun remboursement ne sera effectué.

Article 5 Annulation

Le CCAS se réserve le droit d'annuler une sortie si le nombre des participants est insuffisant. Dans ce cas, les participants sont intégralement remboursés.

Mon calendrier 2023

LUN. 9 JANVIER	14h30	Ciné d'Or : « C'est Magnifique »
VEN. 20 JANVIER	9h	Atelier senior au volant à la résidence autonomie La Noue
LUN. 23 JANVIER	9h	Atelier senior au volant à la résidence autonomie La Noue
JEU. 26 JANVIER	18h30	Conférences du Jeudi : Le Japon avant le Japon
VEN. 27 JANVIER	9h	Atelier senior au volant à la résidence autonomie La Noue
JEU. 2 FÉVRIER	10h	Balade urbaine : MUSE
JEU. 2 FÉVRIER	18h30	Conférences du Jeudi : L'eau et l'industrie : en remontant la Marne
LUN. 6 FÉVRIER	14h30	Ciné d'Or : « Tenor »
MER. 8 FÉVRIER	9h	Médecine chinoise et shiastsu au Palace
LUN. 6 MARS	14h30	Ciné d'Or : « Le Chêne »
MAR. 7 MARS	9h30	Balade urbaine : visite de la station d'épuration
JEU. 23 MARS	18h30	Conférences du Jeudi : Les 10 découvertes archéologiques françaises les plus importantes depuis 2019
VEN. 31 MARS	5h	Sortie Louvre-Lens
LUN. 3 AVRIL	14h30	Ciné d'Or : « Les vieux fourneaux 2 »
VEN. 7 AVRIL	13h30	Thé dansant : Le Cap
VEN. 7 AVRIL	14h	Visite de la résidence autonomie A.Croizat
JEU. 13 AVRIL	18h30	Conférences du Jeudi : La médecine persane médiévale
VEN. 14 AVRIL	13h30	Thé dansant : La Marina
DIM. 16 AVRIL	6h30	Sortie Gérardmer Fête de la jonquille
JEU. 11 MAI	18h30	Conférences du Jeudi : Les 100 ans du monument aux morts de Saint-Dizier
VEN. 12 MAI	7h	Sortie Sarreguemines Parc de Sainte-Croix
LUN. 15 MAI	14h30	Ciné d'Or : « Rumba la vie »
LUN. 5 JUIN	14h30	Ciné d'Or : « La dégustation »
DU 18 AU 25 JUIN		Séjour Martigues - Le Pescadou
SEPTEMBRE 2023		Associativa
DU 2 AU 9 SEPTEMBRE		Séjour La Bréole
VEN. 15 SEPTEMBRE	14h	Visite de la résidence autonomie A.Croizat
16 ET 17 SEPTEMBRE		Les Journées du Patrimoine
JEU. 21 SEPTEMBRE	10h	Balade urbaine : MUSE

DU 2 AU 8 OCTOBRE		La Semaine Bleue
MAR. 3 OCTOBRE	9h30	Arnaques et fraudes auprès des seniors au Palace
MAR. 17 OCTOBRE	10h30	Balade urbaine : Plateau de PTV
MAR. 21 NOVEMBRE	9h	Banque de France au Palace

DE SEPTEMBRE 2023 À JUIN 2024		Activités physiques
TOUS LES LUNDIS DU 6 FÉVRIER AU 17 AVRIL	14h	Atelier Peps Eurêka à la résidence autonomie La Noue
TOUS LES VENDREDIS DU 3 FÉVRIER AU 7 AVRIL	10h	Atelier équilibre à la résidence autonomie La Noue
DU LUNDI AU SAMEDI		Nombreuses activités dans les résidences autonomies La Noue et A.Croizat
DU MERCREDI AU DIMANCHE		Ouverture du Musée de Saint-Dizier
DU MERCREDI AU DIMANCHE		Ouverture de MUSE
D'OCTOBRE À MAI		Université de la Culture Permanente

Contacts

Centre Communal d'Action Sociale

4, rue Godard Jeanson (2^e étage)
52100 Saint-Dizier

 03 25 96 09 39

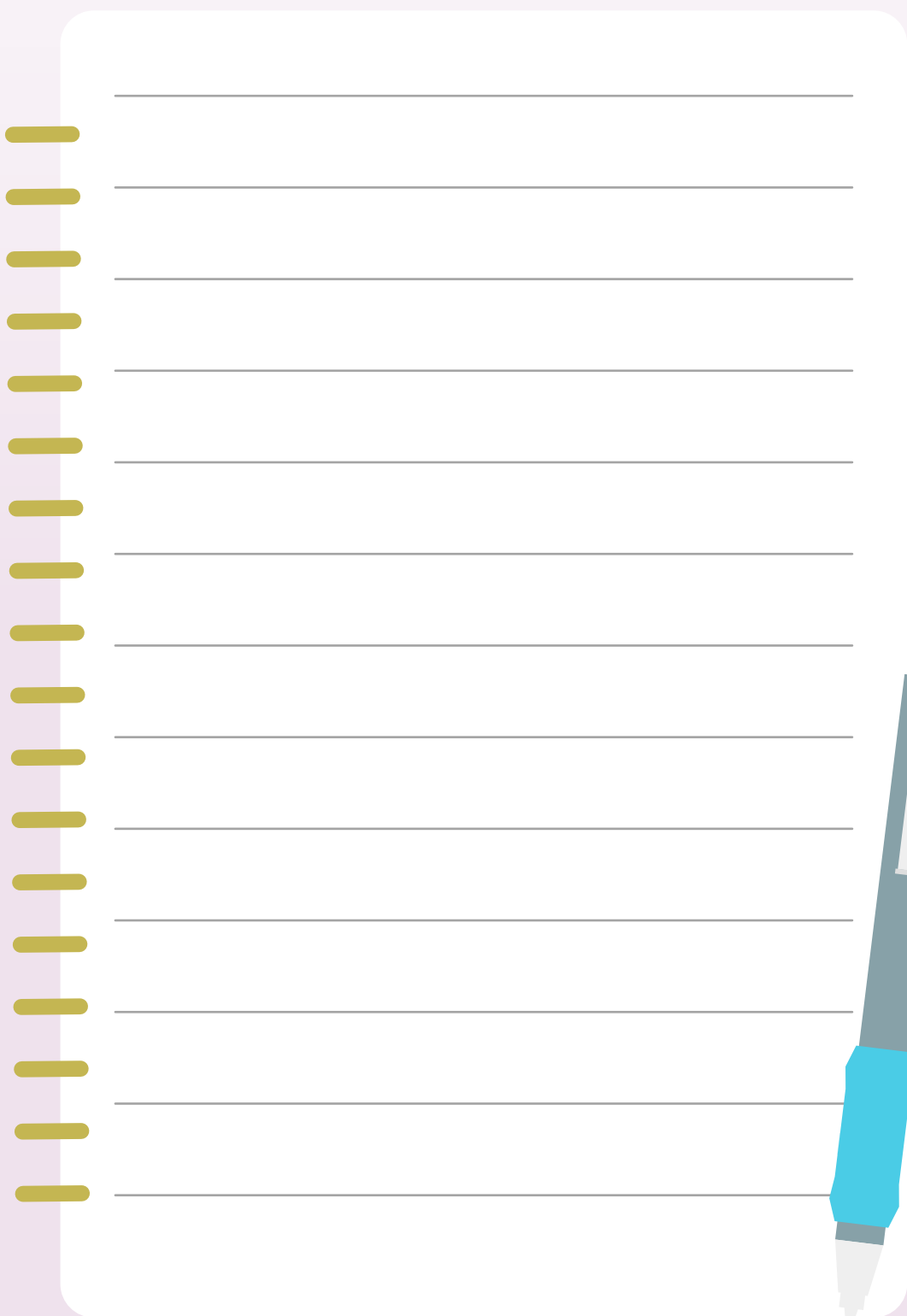
 ccas@mairie-saintdizier.fr

Espace Seniors :

 03 25 96 09 33

 ccas.seniors@mairie-saintdizier.fr

Mes notes



A spiral-bound notebook with 15 horizontal lines. The spiral binding is on the left side, represented by 15 yellow rings. A blue and grey pen is positioned at the bottom right corner of the notebook page.

Z	M	L	Q	W	L	R	L	U	X	Ç	N	F	E
V	Y	D	M	U	S	E	B	K	S	O	E	R	D
E	Q	D	Q	D	O	G	Y	L	I	N	U	W	A
U	S	T	A	I	H	S	B	T	N	T	R	H	L
C	D	V	G	N	C	R	N	C	L	K	Ê	O	A
C	V	A	T	I	S	E	E	U	A	Y	K	L	B
Ç	A	I	N	J	V	E	C	L	T	O	A	Ç	P
B	Z	E	Ç	É	W	O	W	O	F	W	I	X	H
T	M	G	R	M	E	H	Y	W	S	M	K	X	M
A	R	P	E	V	I	S	I	T	E	P	J	H	Y
G	U	S	R	E	I	L	E	T	A	B	F	A	Q
U	E	R	B	I	L	I	U	Q	É	G	M	G	V
F	A	J	L	L	Z	X	G	R	J	Q	B	T	R
W	F	R	A	U	D	E	A	G	V	L	D	B	O

CINÉMA
 PRÉVENTION
 ATELIERS
 MUSE

VISITE
 EURÊKA
 ÉQUILIBRE
 FRAUDE

SHIATSU
 CULTURE
 DANSE
 BALADE

