

Centre Communal d'Action Sociale

N°61

LA LETTRE AUX SENIORS



*À la découverte
du bien-être et du bien-vivre*



L'ÉDITO

Chères Nogentaises, chers Nogentais,
Chères amies, chers amis,

Le lien qui nous unit, au sein de notre ville, est le fondement de notre vie locale. À travers cette nouvelle lettre, nous avons à cœur de vous informer sur les services et les moments de partage qui rythment la vie nogentaise en ce premier semestre 2026.

La période que nous traversons nous rappelle l'importance de l'attention que nous portons aux plus fragiles d'entre nous.

Le programme que vous découvrirez dans ces pages reflète ces actions au quotidien : maintenir le lien social et fraternel, préserver l'autonomie de chacun, favoriser les échanges intergénérationnels et offrir des services de qualité qui correspondent à vos attentes. Du Conseil des Sages à la Résidence Le Cèdre, en passant par les nombreuses activités culturelles et de prévention, notre objectif est de vous accompagner au mieux, pour votre bien-être.

Je tiens à remercier chaleureusement les équipes du CCAS et tous les partenaires qui œuvrent sans relâche pour faire vivre ces initiatives. Leur dévouement est essentiel au bon fonctionnement de nos services.

Je vous encourage vivement à participer à ces activités, à partager vos idées et vos projets et à rester acteurs de la vie locale. Votre présence et votre engagement sont notre récompense.

cordialement.
Le Maire

CONSEIL DES SAGES

Le Conseil des Sages est un espace de réflexion et d'échange avec les élus, sans esprit de confrontation. Il fonctionne dans un climat d'ouverture au-delà des clivages politiques et contribue pleinement à la vie locale. Les Sages donnent leur avis, proposent des idées et relaient les préoccupations des habitants sur des sujets du quotidien : citoyenneté, bien vieillir, environnement, culture...

C'est à eux que l'on doit la remise en place des sessions d'infos avec la police municipale sur les arnaques. Ils ont également activement contribué à l'organisation de la 2^e édition de la Grande dictée du Baltard.

Si vous êtes à la retraite et avez envie de partager votre expérience, vous pouvez en faire partie et participer ainsi aux projets de la ville.

N'hésitez pas à contacter les membres en leur écrivant à la Maison sociale ou par mail à : conseil-des-sages@ville-nogentsurmarne.fr



APRÈS-MIDI DANSE EN ROUGE ET NOIR

Embarquement pour un après-midi danse sur des rythmes de rock, rumba, slow, chacha, samba !

Pas besoin de partenaire, laissez-vous captiver par la danse en ligne avec l'association nogentaise *Club Beauté Plaisance*.

Venez assister ou apprendre quelques pas lors de l'initiation.
Vous clôturerez ce joyeux moment par le goûter de l'amitié.

MARDI 14 AVRIL DE 14H30 À 16H30

Salle Émile Zola, 28, rue Émile Zola

Inscription gratuite
à partir du lundi 30 mars en flashant le QR Code



LE PATRIMOINE PARISIEN À NOGENT

Le CCAS en partenariat avec le Musée intercommunal vous propose une balade à travers le patrimoine parisien conservé par Nogent et intégré en ville.

La station de métro Georges V par Hector Guimard, le pavillon Baltard, la passerelle des arts et bien d'autres trésors sont racontés par Vincent Villette, directeur du Musée Intercommunal.

MARDI 26 MAI À 15H

Rendez-vous en haut de l'allée Victor Baltard

Inscription gratuite
à partir du lundi 11 mai en flashant le QR code



LES VOIX DE L'ÉTÉ

CHORALE DES SENIORS ET GOÛTER ESTIVAL

La chorale des seniors vous invite à fêter la musique lors d'un après-midi où les chants seront au rendez-vous de l'été. Ce moment musical sera suivi d'un goûter.

JEUDI 25 JUIN À 15H30

Salle Émile Zola - 28, rue Émile Zola

Inscription gratuite à partir du 1^{er} juin en flashant le QR code



HAPPYVISO

HappyVisio, site de conférences et d'ateliers en ligne sur des sujets tels que la santé, le bien-être, la technologie..., met un programme d'activités ludiques et culturelles entièrement gratuit à disposition de tous les seniors, sur simple inscription. Cours d'anglais, séances de gym, webinaires... essayez !

www.happyvisio.com
Code CF9400



CINÉ-CONFÉRENCE L'AUVERGNE

Film de Claude Poret et Pierre Semet

L'Auvergne des traditions, l'Auvergne inattendue vous livre un passionnant voyage à la rencontre d'artisans étonnantes, au fil des paysages aux mille visages. Volcanisme, émaux sur lave, architecture, coutellerie, fromages et salaison, étonnement devant le temple bouddhiste du Bost ou la montée aux Alpages... Une découverte.

LUNDI 30 MARS DE 14H30 À 16H30

Salle Émile Zola - 28, rue Émile Zola

Inscription gratuite à partir du lundi 16 février en flashant le QR Code



SORTIE SPECTACLE CABARET

Le nouveau spectacle du *Diamant Bleu* « Bijou » est un show haut en couleur, rythmé par la musique, la danse et l'émerveillement. Sur scène, danseuses et danseurs enchainent des tableaux envoutants dans un tourbillon de strass, plumes et paillettes, guidés par Bégonia, la grandiose meneuse de revue. Charismatique et pétillante, elle incarne l'âme du *Diamant Bleu*. Chanteurs, attractions et numéros burlesques ponctuent le spectacle pour notre plus grand plaisir. Une véritable revue moderne et festive avec tous les codes du music-hall.

C'est à cette journée exceptionnelle agrémentée d'un somptueux repas concocté avec soin par le chef que nous vous convions.

JEUDI 16 AVRIL

INSCRIPTIONS MARDI 24 ET MERCREDI 25 MARS DE 14H À 17H

Nombre de place limité

Maison sociale

SÉJOUR À DIVES-SUR-MER



En partenariat avec l'ANCV (Agence Nationale des Chèques Vacances), le CCA organise un séjour Senior en vacances à Dives-sur-Mer (Normandie). Vous serez accueillis en pension complète au village vacances *Le Conquérant* (Artes Tourisme). Parmi les visites prévues : Dives-sur-Mer, Cabourg en petit train, Bénouville, le cimetière de Colleville-sur-Mer et les plages d'Omaha Beach.

DU LUNDI 18 AU VENDREDI 22 MAI

Le tarif du séjour sera communiqué lors de la réunion de présentation et les inscriptions définitives seront confirmées fin mars. Les personnes n'ayant pas participé au séjour ANCV 2025 (Saint Clément des Baleines) sont prioritaires.

RÉUNION DE PRÉSENTATION : LE LUNDI 16 FÉVRIER À 14H30

Maison des associations - Espace Simone Veil
2, rue Jean Monnet

**PRÉ-INSCRIPTIONS : MARDI 17 ET MERCREDI 18 FÉVRIER
DE 9H À 12H**

Maison sociale



PIERREFONDS : NATURE ET DÉCOUVERTE

Venez découvrir les secrets de Pierrefonds. Au programme de la journée : visite guidée du château, déjeuner au restaurant et randonnée guidée de 2h (nécessitant une bonne capacité de marche) dans la magnifique forêt qui se pare de ses plus belles tenues au printemps.

JEUDI 4 JUIN

INSCRIPTION MARDI 12 ET MERCREDI 13 MAI DE 14H À 17H

Maison sociale

TARIFS : 25 € pour les personnes imposables, 15 € pour les personnes non imposables

Réservez en priorité et en fonction de l'ordre d'arrivée aux personnes n'ayant pas participé à la sortie du jeudi 16 avril « Déjeuner spectacle au Cabaret le Diamant Bleu »

ATELIER PRÉVENTION : BIEN DANS SON ASSIETTE



Le CCAS organise en partenariat avec le PRIF « *Bien dans son assiette* », un atelier animé par l'association Neosilver.

Vous apprendrez à **adopter les bonnes habitudes alimentaires** en alliant santé, forme et plaisir, à vous informer sur le contenu de votre assiette, à déchiffrer les étiquettes de vos aliments, à mettre en pratique les conseils et astuces avec de nouvelles recettes.

Au menu de l'atelier :

Des échanges autour de jeux et des sens ainsi que des dégustations pour vous éclairer dans votre consommation. En prime à la fin de l'atelier une recette à réaliser et à déguster avec l'ensemble du groupe.

LES MARDIS DU 17 FÉVRIER AU 31 MARS DE 10H À 12H (HORS VACANCES SCOLAIRES)

Maison sociale/CCAS – 70, rue des Héros Nogentais

Inscription gratuite à partir du lundi 9 février en flashant le QR Code



CONFÉRENCES : LES BONS CYBER-RÉFLEXES

Déjouez les dangers des escrocs et pirates sur Internet. Le CCAS vous convie à une conférence sur le thème de la sécurité sur internet avec le conseiller numérique de l'Établissement Public Territorial *ParisEstMarneBois*.

VENDREDI 3 AVRIL À 14H30

Espace Simone Veil – Maison des Associations - 2, rue Jean Monnet
Inscription gratuite à partir du lundi 16 mars en flashant le QR Code



OPÉRATION INTERGÉNÉRATIONNELLE BERGES SAINES

Participez à l'opération *berges saines* pour réduire la pollution de la Marne. L'occasion d'un moment de partage avec les enfants des Clubs de loisirs-découverte.

**MERCREDIS 29 AVRIL, 6, 13, 20 ET 27 MAI
DE 14H30 À 16H**

Port de plaisance (devant le bowling)
Inscription gratuite à partir du lundi 13 avril
en flashant le QR Code



DÉCOUVRIR ET SE FAMILIARISER AVEC LE NUMÉRIQUE

Des permanences numériques pour vous accompagner dans vos démarches administratives en ligne mais aussi pour découvrir l'outil informatique (ordinateur, tablette, smartphone sont à votre disposition) avec le conseiller numérique de l'Établissement Public Territorial *ParisEstMarneBois*.

SUR RENDEZ-VOUS

LES MARDIS DE 9H À 12H à la Maison sociale
LES VENDREDIS DE 14H À 16H30 à l'espace Jean-Louis Boileau

ESPACE JEAN-LOUIS BOILEAU - ANTENNE DU CCAS

L'espace Jean-Louis Boileau accueille tous les Nogentais au quotidien avec ses partenaires. Dans ce lieu, les activités évoluent en fonction de vos attentes. Ateliers, permanences, sorties...*, venez participer et pourquoi pas devenir bénévole à votre tour.

*Programme à consulter sur place ou sur le site de la ville.

DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H30 À 12H ET DE 13H30 A 17H (FERMÉ LE JEUDI MATIN)

147 ter, boulevard de Strasbourg - 01 88 29 64 96



RESIDENCE AUTONOMIE LE CÈDRE

Le Cèdre est une Résidence autonomie gérée par le CCAS dont la Ville est propriétaire. C'est un établissement non médicalisé, proposant des logements à titre de résidence principale. Il est composé d'appartements privatisés et de parties collectives. Sa principale mission est de répondre aux besoins des personnes de plus de 60 ans, autonomes et désireuses de vivre dans un cadre de vie confortable et sécurisé, favorisant la préservation de l'autonomie et la lutte contre l'isolement social.

Les personnes valides et autonomes (GIR 5 ou 6), à partir de 60 ans, seules ou en couple, sont bienvenues avec une priorité pour les Nogentais et leurs descendants ou descendants.

La Résidence Le Cèdre est composée de 41 logements :
 37 F1 Bis (28 m² habitables) : 776,24 € (charges comprises eau-électricité-chauffage)
 4 F2 (40 m² habitables), réservés en priorité au couple : 930,93 € (charges comprises eau-électricité-chauffage)
Tarifs au 1^{er} mai 2025

Des aides financières peuvent être accordées par le Conseil Départemental (aide sociale à l'hébergement) ou par la CAF (allocation personnalisée au logement) sur conditions de ressources.

L'environnement est confortable, joyeux et sécurisé : salle de loisirs avec WIFI, animations, restaurant et jardin, ascenseurs, espaces collectifs climatisés, présence d'un agent mobilisable 7j/7 et 24h/24.

L'ensemble du personnel s'assure du bien-être des résidents avec beaucoup de bienveillance et d'efficacité.

Comment faire une demande d'admission ?

Une visite est systématiquement proposée avant toute demande d'admission. Il vous suffit de prendre rendez-vous. Vous pourrez ensuite retirer un dossier d'admission à l'accueil de la résidence, le télécharger sur le site de la Ville (rubrique Seniors) ou contacter la résidence qui vous l'adressera par courrier.

RÉSIDENCE AUTONOMIE LE CÈDRE

6, rue Jean Soulès - 01 88 29 64 15
lecedre@ville-nogentsurmarne.fr



FÊTER NOS AINÉS CENTENAIRES

La municipalité célèbre chaque année l'anniversaire des Nogentais qui arrivent dans leur centième année. Cet événement revêt un caractère tout particulier.

Vous allez fêter vos 100 ans ou l'un de vos proches ou amis ?

Prenez contact avec Sauraya Peter, référente seniors à la Maison sociale, qui vous contactera pour l'organisation.

Sauraya Peter
 01 88 29 64 00





SERVICE RESTAURATION



Le service restauration du CCAS propose aux seniors nogentais de déjeuner au restaurant de la *Résidence autonomie Le Cèdre* ou de se faire livrer leur repas à domicile, grâce à *Dupont Restauration*. Menus élaborés par une diététicienne et cuisinés sous les conseils d'un chef ; produits issus de circuits courts, légumes frais et présentation soignée sont au menu. La livraison des repas portés à domicile est assurée par les agents de La Poste. Des repas de régimes spécifiques sont proposés sur prescription médicale.



AU RESTAURANT

Les retraités Nogentais sont accueillis 7 jours sur 7, y compris les jours fériés à 12h sur inscription préalable obligatoire. Un service à table est proposé dans un cadre agréable avec vue sur le jardin et une ambiance conviviale. Restaurant habilité à l'aide sociale. Possibilité d'inviter des personnes extérieures

À DOMICILE

Le déjeuner en liaison froide est proposé aux personnes qui préfèrent manger chez elles, qui sont en situation de handicap ou souffrant.

Livraison tous les jours du lundi au vendredi de 8h à 12h30 (en amont les week-ends et jours fériés).

Possibilité de prise en charge partielle pour les bénéficiaires de l'Allocation Personnalisée à l'Autonomie (APA).

TARIFS

Au restaurant ou en portage entre 4,40 € et 9,95 € pour 1 repas (selon les ressources).

Complément optionnel pour le dîner (en supplément).

SERVICE RESTAURATION

6, rue Jean Soulès - 01 88 29 64 17
lecedre@ville-nogentsurmarne.fr
 Fournir CNI et avis d'impôt sur le revenu

TOUT SAVOIR
 Flashez le QR code



CONFÉRENCES : POUR VOTRE SÉCURITÉ AYEZ LES BONS RÉFLEXES

Le CCAS en partenariat avec la Police municipale vous invite à une conférence sur le thème de la sécurité à domicile et sur l'espace public. Seront présentés les dangers face aux escroqueries, les risques du démarchage et de la vente à domicile : faux professionnels par appels téléphoniques, prospectus et courriers, dépannages frauduleux, et piratage de données bancaires. Venez prendre des conseils et partager vos mésaventures.

LUNDI 13 AVRIL À 15H30

Résidence Le Cèdre, 6, rue Jean Soulès

Inscription gratuite à partir du 30 mars en flashant le QR Code



APPELS DE COURTOISIE ET FICHIER DES PERSONNES VULNÉRABLES ET ISOLÉES

La Ville, via le CCAS, recense les personnes vulnérables et isolées sur un registre nominatif. En cas de mise en œuvre du plan d'alerte et d'urgence pour des risques météorologiques ou sanitaires, les personnes recensées sont appelées.

Peuvent être inscrites sur ce registre :

les personnes âgées de 65 ans et plus ; les personnes de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail ; les personnes adultes handicapées.

L'inscription sur ce registre est facultative. Par ailleurs, il n'est pas nécessaire de vous réinscrire chaque année : seuls un décès ou une demande de radiation résilie votre inscription sur ce registre.

Si vous répondez à ces critères et/ou que vous vous sentez isolé(e), et/ou fragilisé(e), inscrivez-vous en retournant la fiche ci-jointe dès que possible à la Maison sociale.

Vous pouvez aussi relayer cette information dans votre entourage ou contacter le CCAS si vous connaissez des personnes isolées.

En complément, les « appels de courtoisie », peuvent être réalisés régulièrement. La référente CCAS vous appelle pour s'assurer que tout va bien et prendre de vos nouvelles. **Ces appels de courtoisie sont réalisés si vous complétez le paragraphe correspondant de la fiche d'inscription.**



TÉLÉASSISTANCE

La société *Tunstall Vitaris* assure le dispositif *Val'Écoute*, un service de téléassistance proposé par le Conseil départemental du Val-de-Marne pour que les personnes âgées ou en situation de handicap puissent vivre chez elles sans être isolées.

Cette téléassistance permet de joindre un interlocuteur qui écoute, conseille et vient en aide en cas d'urgence, 24 h/24 et 7 jours/7. Les personnes qui ne bénéficient pas encore de ce service peuvent faire une demande d'installation* à renvoyer par mail ou par courrier à la Maison sociale/CCAS.



*Formulaire à récupérer à l'accueil de la Maison Sociale/CCAS ou en flashant le QR code



INSCRIPTIONS À NOS ACTIVITÉS

MAISON SOCIALE – CCAS

70, rue des Héros Nogentais

Tél. : 01 88 29 64 00

Du lundi au jeudi de 8h30 à 12h (fermé le jeudi matin) et de 13h15 à 17h30 (16h45 le vendredi).

ccas@ville-nogentsurmarne.fr

ESPACE JEAN-LOUIS BOILEAU - ANTENNE DU CCAS

147 ter, boulevard de Strasbourg

Tél. : 01 88 29 64 96

Ouvert tous les jours de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h (sauf le jeudi matin)

Activités/sorties/voyages réservées aux Nogentais retraités et/ou âgés de 60 ans et plus, sur présentation de justificatifs d'identité et de domicile

Si tarif : dernier avis d'impôt sur le revenu

En cas d'accident et/ou de rapatriement sanitaire, c'est la responsabilité civile et/ou l'assurance personnelle de la personne concernée qui fonctionne.



La participation aux activités implique que vous pouvez être photographié ou filmé dans le cadre de la communication de la ville de Nogent (magazine, guides sur Nogent, site internet et réseaux sociaux).

Le document utilisé pour l'envoi de cette lettre aux seniors n°61 est le fichier « lettre aux seniors ». Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD), vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement et d'une limitation du traitement ainsi que de la portabilité des données utilisées et recueillies. Si vous souhaitez exercer ce droit, veuillez-vous adresser à ccas@ville-nogentsurmarne.fr avec copie par mail à rgrp@infocom94.fr ou par courrier à infocom94 - RGPD 92, boulevard de la Marne - 94210 La Varenne Saint-Hilaire.