

Balade urbaine :
participez
à l'aménagement
de votre ville p.2

Concertation :
la future Maison
des Seniors p.2

Numérique :
des ateliers pour
être autonome p.3

Sortir : la sélection
des animations p.4

la lettre

la lettre
d'informations
des seniors
épônois
N°1
mars 2025



*Chères lectrices,
chers lecteurs,*

Cette première newsletter Senior vous est dédiée, elle est le fruit d'une écoute attentive de vos attentes, notamment dans le cadre de la concertation citoyenne Ville Amie des Aînés, VADA, et a pour vocation de vous apporter des informations pratiques et adaptées à votre quotidien.

Ce premier numéro marque donc le début d'un rendez-vous régulier: trois éditions par an, envoyées directement à votre domicile, pour vous informer sur les services, les initiatives et les événements qui vous concernent.

Au programme de cette première édition, un zoom sur les solutions de transport accessibles aux seniors, des informations pratiques et un agenda des événements à ne pas manquer.

Cette lettre d'information vient en complément d'Épône magazine, où vous pourrez toujours retrouver vos pages dédiées et prendre connaissance de nouvelles initiatives en faveur des seniors.

Nous espérons que cette nouvelle publication répondra à vos attentes et vous accompagnera au mieux dans votre vie quotidienne.

*Bonne lecture
à toutes et à tous !*

mobilité

Se déplacer plus facilement : les solutions de transport pour les seniors

Parce que la mobilité est essentielle pour rester autonome, plusieurs solutions de transport sont mises en place à Épône pour répondre aux besoins des seniors et des personnes en situation de handicap.



Les transports assurés par le CCAS

Transport et accompagnement proposé par le CCAS

Mis en place en 2021, ce service facilite les déplacements du quotidien :

- Supermarché, marché, pharmacie, médecin, mairie, poste, etc.
- Accompagnement personnalisé: aide à la marche, port des courses, assistance aux déplacements.

- **Horaires** du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h
- **Réservation obligatoire** auprès du CCAS au moins 7 jours à l'avance



nouveau !

**Transport collectif gratuit
chaque semaine pour faire
les courses à Carrefour Flins**

Chaque mercredi de 14h à 17h
Aller: ramassage à domicile
Retour: dépose à domicile

► **Inscription obligatoire**
auprès du CCAS

Accès facilité aux événements culturels et festifs

En mai 2025, le CCAS va acquérir un **véhicule adapté aux personnes à mobilité réduite (PMR)** grâce à une subvention de 40 000 € dans le cadre du dispositif VADA (Ville amie des aînés). Il permettra d'accompagner les seniors aux événements municipaux et associatifs ciblés (Escale citoyenne, Fête de la Saint-Jean).

Des solutions de transport externe pour aller plus loin

Carte Améthyste



Une carte Navigo à 25 €/an pour les bus, trains et métros, destinée aux seniors et aux personnes en situation de handicap.

► **Demande** auprès du CCAS

Transport à la Demande (TàD) du Mantois

Réservation possible jusqu'à 1 heure avant le départ sur tad.idfmobilites.fr. Un arrêt proche de chez vous parmi 250 points de prise en charge.

► **Horaires** du lundi au samedi de 9h à 17h

► **Compatible** avec le Pass Navigo, la Carte Imagine R et le Ticket T+

PAM 78-92

Un transport adapté pour les personnes en situation de handicap, qui vous prend en charge à domicile et vous dépose à votre destination.

► **Réservation** à effectuer à l'avance selon le type de trajet (régulier ou occasionnel)

► **Tarifs** à partir de 2 € selon la distance

découverte

Balade urbaine: participez à l'aménagement de votre ville

Rejoignez-nous pour partager vos idées et contribuer à rendre la ville plus confortable et accessible à tous!

mardi
8
avril

Dans le cadre de la concertation citoyenne, une balade urbaine est organisée le mardi 8 avril **pour réfléchir ensemble à l'installation de bancs en ville**. Objectif : identifier les emplacements les plus adaptés pour faciliter la détente et permettre des pauses agréables lors de vos déplacements à pied.

Deux départs sont prévus:

Le matin à 9h30,
au départ de
la médiathèque
Pierre Amoureux,
rue Hérault de
Séchelles, parking
sur place gratuit

**L'après-midi
à 14h30**
à Elisabethville,
au départ
de la salle
du Bout
du Monde

► **Inscriptions** auprès du CCAS
en indiquant le créneau choisi



concertation

Réflexion sur la future Maison des Seniors

Votre avis est essentiel, merci d'avoir rejoint cette démarche collective!

La Ville poursuit son engagement en faveur du bien-être des seniors en s'appuyant sur la concertation et l'échange. Après les premiers retours recueillis à partir des questionnaires, une nouvelle étape s'est ouverte **avec des ateliers participatifs dédiés à la réflexion sur la future Maison des Seniors**, le mardi 18 mars après-midi. Imaginons ensemble un lieu de vie, de rencontres et de services qui réponde à vos attentes et à vos besoins.

► **Restitution publique** prochainement

i

CCAS d'Épône

75 avenue
du professeur
Émile Sergent, Épône
ccas@epone.fr
01 30 95 05 10

informatique

Ateliers numériques : gagnez en autonomie avec les outils essentiels



À partir du 18 mars, l'Établissement France Services de Mézières-sur-Seine propose 10 ateliers numériques gratuits à destination des seniors de Mézières et d'Épône. Une occasion idéale pour apprendre à maîtriser les outils numériques essentiels du quotidien !



- ✓ **l'essentiel**
- Les mardis après-midi à partir du 18 mars
- Exclusivement sur réservation
- Pour les seniors méziérois et épônois équipés d'un smartphone
- Places limitées, inscription obligatoire
- Engagement sur les 10 séances

10 ateliers
pour
apprendre à...



i **France Services**
20 route nationale,
Mézières-sur-Seine
directionefs@mezieres78.fr
01 85 74 17 00
Mardi, mercredi,
jeudi, vendredi
9h30-12h30
et 14h-18h30
Samedi 9h-14h

Établissement France Services: un guichet unique pour vos démarches

L'Établissement France Services est un espace intercommunal ouvert aux habitants de Mézières-sur-Seine et d'Épône. Quelle que soit votre commune de résidence, une équipe bienveillante vous

accompagne pour toutes vos démarches administratives en ligne : santé, impôts, retraite, carte grise...
Un service de proximité pour simplifier votre quotidien !
Épône est un partenaire financier de

cet établissement permettant aux Épônois d'accéder à des démarches en ligne et dispositifs gratuits. Alors, n'hésitez pas à pousser la porte de France Services pour un accompagnement personnalisé !

À la Maison des Seniors / Les Cytises

atelier

Vendredi 21 mars à 15h

Infusion de mots et de pensées

Déconstruire nos représentations du handicap

concert

Samedi 22 mars à 15h



Chœur Gospel

Sur inscription, entrée gratuite, représentation au chapeau

atelier

Lundi 24 mars à 15h

Atelier relaxation

Travail des sens et dégustation avec Mme Bourgeade

concert

Mardi 1^{er} avril à 15h

Causeries musicales

Avec Christian Braine, célébration du printemps en musique

animations

Lundi 14 avril à 15h

Quizz culture générale intergénérationnel

atelier

Vendredi 18 avril à 15h



Atelier créatif spécial fête de Pâques

animations

Judi 24 avril 14h-16h

Loto spécial Pâques

atelier

Vendredi 25 avril à 15h

Atelier mémoire interactif

Sur grand écran, « Ambiance printanière »



animation

8 avril, 13 mai et 10 juin de 16h à 18h30

médiathèque

Les mardis Ludothèque

Pour partager un moment convivial et découvrir de nouveaux jeux en compagnie des médiathécaires

concert

samedi 29 mars à 20h30

salle du Bout du Monde

Pat'dance

Un voyage dans le passé au rythme des tubes dansants des années 80, avec quelques incursions dans les années 70 et 90. Tarif unique: 7€

concert

Dimanche 30 mars à 17h

église Saint-Béat

Musique romantique Piano & clarinette

Entrée au chapeau

et toujours

Vos activités régulières à la Maison des Seniors

Gym douce

Tous les mercredis à 10h

Vélos-Santé

Tous les mardis à 10h30

Cinéma

Projection d'un film les mercredis après-midi à partir de 15h

Groupes de parole

Tous les lundis à 10h30

Centre culturel Dominique de Roux
centre.culturel@epone.fr
01 30 95 60 29

Médiathèque Pierre Amoureux
mediatheque@epone.fr
01 30 95 14 64

Résidence des Cytises
maisondesseniors@epone.fr
01 30 90 17 63



Programme complet sur epone.fr