

LIVRET D'INFORMATION SENIORS





SOMMAIRE

THEME 1 : DROITS & RETRAITE

CCAS (Centre Communal d'Action Sociale de Dole)	6
CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU JURA	6
CLIC'AG NORD JURA (Centre Local d'Information et de Coordination)	7
MDPH - Maison Départementale des Personnes Handicapées	7
L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)	7
SERVICE TRANSPORT GRAND DOLE (TGD)	8
FLEXI PMR, TRANSPORT A LA DEMANDE LE DIMANCHE	8
FLEXI JOB	9
GARE SNCF	9
ADIL (Association Départementale d'Information sur le Logement)	10
ASSOCIATION GENERALE DES INTERVENANTS RETRAITES (AGIR)	10
CIDFF - Centre d'information sur le droit des femmes et des familles	10
FEMMES DEBOUT	11
CLCV (Consommation, logement et cadre de vie)	11
CONCILIATRICE DE JUSTICE	11
JURAVEM	11
LE DÉFENSEUR DES DROITS	12
UFC QUE CHOISIR 39 (Union Française des consommateurs)	12
CARSAT BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ (EX CRAM)	12
MAISON DES SYNDICATS DE DOLE	13
SORTIR PLUS	13
LA CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE DU JURA (CPAM)	13

THEME 2 : SANTE

CENTRE HOSPITALIER LOUIS PASTEUR	14
POLYCLINIQUE DU PARC	14
CENTRE HOSPITALIER SPECIALISE SAINT-YLIE JURA	14
CENTRE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE ADULTES	14
UNE OREILLE EN PLUS	14
GEM (Groupe d'entraide mutuelle)	15
VOIR AUTREMENT	15
UNAFAM (Union nationale des amis et familles de malades mentaux)	15
APF (Association des Paralysés de France)	15
ESPACE SANTÉ NORD JURA	16
ASAL (Association sport adapté loisirs)	16
ASSOCIATION VALENTIN HAÛY	16
ALZHEIMER	17
PLAN CANICULE - CCAS	17
ADF 39 (Association Française des Diabétiques de France)	17
FRANCE AVC 39	17
FRANCE PARKINSON	17

THEME 3 : ADAPTATION & MAINTIEN DANS LE LOGEMENT

RESTAURATION À DOMICILE DU CCAS	18
RESTAURATION DANS LES RESIDENCES AUTONOMIE	18
SERVICE D'ACCUEIL DE JOUR (Prodesa)	18
SERVICES D'AIDE À DOMICILE	19
TÉLÉASSISTANCE DU CCAS : UN CONTACT EN PERMANENCE	19
PETITES ASTUCES POUR ÉVITER LES CHUTES	19
PARC PUBLIC À LOYER MODÉRÉ	20
MAINTIEN À DOMICILE - JURA HABITAT	20
RESIDENCES AUTONOMIE	21
MAISONS DE RETRAITE EHPAD	21
PRÉVENTION SÉCURITÉ	22

THEME 4 : LOISIRS

UNION DOLOISE DES CLUBS DU TEMPS LIBRE	23
CLUB ARC EN CIEL / CLUB CONCORDE DU TEMPS LIBRE / CLUB DU TEMPS LIBRE RENCONTRE / TRAIT D'UNION	23
CLUB VACANCES CULTURE LOISIRS	24
RETRAITE SPORTIVE DU GRAND DOLE	24
DOLE ACCUEIL	24
LOISIRS ET SOLIDARITÉ DES RETRAITÉS DU JURA	25
FÉDÉRATION GÉNÉRALE DES RETRAITÉS DES CHEMINS DE FER	25
UNION NATIONALE DES PERSONNELS RETRAITÉS DE LA GENDARMERIE DU JURA LA COMMANDERIE	25
CONSERVATOIRE DE MUSIQUE ET DANSE À RAYONNEMENT DÉPARTEMENTAL DE DOLE	25
MUSÉES (MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE DOLE / MAISON NATALE DE PASTEUR)	26
BIBLIOTHÈQUES DU GRAND DOLE (MÉDIATHÈQUE DE L'HÔTEL DIEU, MÉDIATHÈQUE ALBERT CAMUS, BIBLIOTHÈQUE MAURICETTE RAFIN, BIBLIOTHÈQUE D'AUTHUME, BIBLIOTHÈQUE DE FOUCHERANS)	27
LE PORTAGE DE DOCUMENTS À DOMICILE	28
BIB' À DOM	28
ECOLE MUNICIPALE DES BEAUX ARTS	28
CINÉMAS (CINÉMA LE STUDIO (MJC) / CINÉMA LES TANNEURS)	29
UNIVERSITÉ OUVERTE	29
ATELIERS COMTOIS D'EXPRESSION, CENTRE SOCIO-CULTUREL, OLYMPE DE GOUGES, CENTRE SOCIAL ESCALE, MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE (MJC)	29
SCÈNES DU JURA	30
LES MARDIS DE L'ÉTÉ	30
FRANCE BENEVOLAT JURA	30
SÉJOURS VACANCES ANCV	31
CENTRES SOCIAUX	31
LES ANIMATIONS POUR LES SENIORS PROPOSEES PAR LE CCAS	31



Mémento des NUMÉROS UTILES

Samu **15**

Police nationale **17**

Pompiers **18**

Hébergement d'urgence
des personnes sans abri **115**

Appel d'urgence **112**

GDF (urgence gaz) **08 00 47 33 33**

Lyonnaise des eaux **0 810 87 38 73**

EDF (dépannage) **09 72 67 50 39**

Maltraitance personnes âgées

(numéro national contre la maltraitance des
personnes âgées et personnes handicapées)

3977

**Police
municipale**

23, av. Georges Pompidou
39100 Dole

03 84 79 79 89

Accueil : du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h



Présentation et **REMERCIEMENTS**



Jean-Marie SERMIER
Député-maire
de Dole

" Ce livret, confectionné par la Ville de Dole, a pour objectif de faciliter vos démarches à travers une organisation sous 4 thèmes :

- Les droits : source d'informations utiles,
- La santé : bien précieux à préserver,
- L'aménagement du logement : essentiel à anticiper pour rester chez soi le plus longtemps possible,
- Les loisirs : lien social indispensable, générateur de passion.

Quatre axes développés lors des journées seniors, espace de rencontre essentiel pour notre tissu associatif et professionnel et pour tous les Dolois.

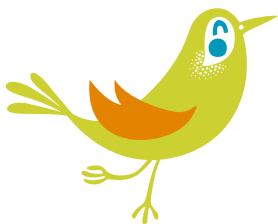
Bonne lecture à vous toutes et tous de ce livret, qu'il guide vos interrogations et vous apporte des solutions au quotidien.

Nous remercions tous les partenaires qui ont participé à la confection de ce guide.

Continuons à faire ensemble de Dole, une ville où il fait bon vivre et vieillir ! "



Justine GRUET
Adjointe à la Ville de
Dole en charge des
seniors et des liens
intergénérationnels



Droits et Retraite



CCAS (Centre Communal d'Action Sociale de Dole)

Le CCAS de la ville de Dole propose à travers son "pôle seniors" de nombreux services et animations pour accompagner votre quotidien.

Vous trouverez dans ce livret, l'ensemble de nos services : guinguette, spectacles, voyages, vivre à domicile, téléassistance...



Adresse : 23, avenue Georges Pompidou

Tél. 03 84 72 96 96

Email : ccas-dole@dole.org

Permanences d'accueil :

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Les jeudis de 8h30 à 12h

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DU JURA

Le Conseil départemental en tant que chef de file de l'action sociale propose de nombreuses prestations et dispositifs en direction des personnes âgées et handicapées tels que l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), la Prestation de Compensation du Handicap (PCH), l'aide sociale... Il intervient également dans le financement des établissements pour personnes âgées et handicapées. Il est en charge de l'élaboration et de la mise en œuvre du schéma départemental handicap et dépendance.



Maison des solidarités de Dole (CD39) Conseil départemental du Jura

Adresse : 4, cours Clemenceau

Tél. 03 84 79 60 80

Permanences d'accueil :

du lundi au vendredi de 9h à 12h
et de 13h30 à 16h30

17, rue Rouget de Lisle

39039 Lons-le-Saunier

Tél. 03 84 87 33 00

Permanences d'accueil :

du lundi au vendredi de 8h à 12h30
et de 13h30 à 18h

CLIC Jura Seniors (Centre Local d'Information et de Coordination)

Un guichet d'accueil et d'information pour les plus de 60 ans de Dole et sa région :

- **Le CLIC vous aide** : en effectuant une évaluation complète de vos besoins et vous donne une réponse adaptée : aide à domicile, soins, téléassistance, adaptation du logement, portage de repas, hébergement, aides financières... et vous oriente vers les services ou structures adaptés à vos besoins.
- **Le CLIC vous accompagne** : si besoin, dans les démarches administratives, dans la prise de contact avec les professionnels, dans la mise en place de services tant au niveau d'un maintien à domicile que d'une entrée en hébergement collectif.
- **Le CLIC coordonne** : les actions en partenariat avec les professionnels intervenants auprès de la personne âgée.



Adresse : 4, cours Clémenceau
Tél. : 09 69 39 40 39

MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)

- Accueille et informe les personnes et leurs familles
- Reçoit et étudie les droits et prestations demandés
- Statue sur les différentes aides (humaines, techniques et financières)
- Évalue les besoins de compensation en fonction de chaque projet de vie



Adresse : 355 boulevard Jules Ferry BP 40044 - 39002 Lons le Saunier Cedex
Tél. 03 84 87 40 44 - **N° vert** 0 800 39 39 00

L'ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

L'APA est versée par le Conseil Départemental. Destinée aux personnes de plus de 60 ans, elle permet de financer les dépenses liées à la dépendance de la personne âgée, que celle-ci vive à son domicile ou en établissement d'accueil.

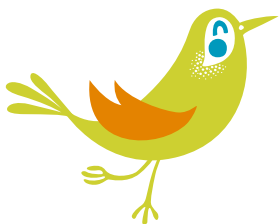
L'APA est calculée en fonction du degré de perte d'autonomie, des ressources du bénéficiaire et des besoins de la personne : heures d'aide à domicile, service de portage des repas, adaptation du logement, matériel...

Pour obtenir un dossier s'adresser au Conseil départemental du Jura :

Secrétariat du service personnes âgées : 03 84 87 40 07

Adresse : 17, rue Rouget de Lisle, 39039 Lons le Saunier

Permanences d'accueil : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30



Droits et Retraite



SERVICE TRANSPORT DU GRAND DOLE (TGD)

Agence commerciale réseau TGD

17, avenue Aristide Briand (gare routière)

Tél. 03 84 72 67 51 ou 0 800 346 800

(appel gratuit depuis un poste fixe)

Email : info@reseau-tgd.fr

Permanences : le lundi de 14 h à 18 h,
du mardi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h et le
samedi de 9 h à 12 h



FLEXI PMR

Ce service s'adresse aux personnes reconnues handicapées et résidant dans les communes de Dole, Choisey, Crissey et Villette les Dole, pour faciliter leurs déplacements en proposant un service spécifique et adapté.



**+ d'infos à
l'agence
TGD**

TRANSPORT À LA DEMANDE (dimanche et les jours fériés)

De la communauté d'agglomération et la gare de Dole aux horaires suivants :

Heures d'arrivée à Dole "Gare" : 13h45 et 17h45

Heures de départ de Dole "Gare" : 18h15 et 21h15

Pour vous rendre à la Polyclinique du Parc vous pouvez également réserver votre trajet en horaires libres à partir des arrêts de la Gare, Saint-Mauris ou Théâtre (ou prendre le bus, ligne 5 en direction de Rochefort sur Nenon).

FLEXI JOB



**Pour vous déplacer tôt ou tard dans la journée !
Un service adapté à vos horaires !**

Le service Flexi Job vous permet de circuler d'arrêt à arrêt à partir d'une de ces communes :

- Authume
- Foucherans
- Baverans
- Gevry
- Brevans
- Jouhe
- Biarne
- Monnières
- Champvans
- Parcey
- Choisey
- Rochefort
- Crissey
- Sampans
- Damparis
- Tavaux
- Dole
- Villette-Lès-Dole

**Ce service fonctionne
du lundi au samedi entre 4h30 et 7h
et de 20h à 22h en horaires libres
(en dehors des horaires proposés par
les lignes régulières)**



Pour ce service vous avez la possibilité de réserver vos transports par INTERNET. Demandez vos identifiants à l'agence commerciale et réservez ainsi vos transports de chez vous !

GARE SNCF

LE PASS VISI'TER

 **+ d'infos :
0 800 802 479**

Voyagez en illimité pendant la durée de validité du Pass visi'TER avec la possibilité de choisir entre deux Pass visi'TER : 1 journée ou 2 jours consécutifs.

LA CARTE SENIORS +

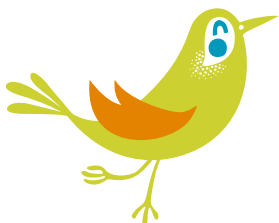
Profitez de votre temps libre et voyagez toute l'année à petits prix !

Avantages :

- **Jusqu'à 50 % de réduction** sur le billet plein tarif TGV, Intercités et certains Intercités de nuit
- **25 % de réduction** garantis dans tous les autres cas, quel que soit le train, même au dernier moment
- **40 % de réduction** garantis en 1ère classe sur tous les trains TGV, Intercités et TER quelles que soient vos dates de réservation



**Renseignements : 3635 (0,34€/mn)
www.sncf.com/fr/tarifs-reduits/carte-senior-plus**



Droits et Retraite



ADIL (Association départementale d'information sur le logement)

Service d'information juridique, financière et fiscale sur le logement

Permanences à Dole : 1^{er} et 3^{ème} jeudi du mois
(sur rendez-vous uniquement)

Adresse : 5 A, rue Bougauld
(dans les locaux de la SA doloise)

Tél. 03 84 86 19 30



AGIR (Association générale des intervenants retraités)

Aide au travail scolaire des enfants primo-arrivants en collaboration avec le St Jean, révision du code de la route à destination des seniors, collaboration avec les services départementaux de la protection judiciaire de la jeunesse.

Lieu de rencontre : 16, av Rockefeller

Contact : Bernard RAUDOT

Tél. 06 86 05 30 81

Email : bernardraudot@aol.fr

Permanences :

Centre socio-culturel Olympe de Gouges

Tous les lundis de 9 h à 12 h
et de 13 h 30 à 17 h
(permanence juridique)

219, place Novarina
Tél. 03 63 36 70 13

CIDFF (Centre d'information sur le droit des femmes et des familles)

Information des personnes sur leurs droits et plus spécifiquement sur le droit de la famille.
Aide aux victimes de violence.

FEMMES DEBOUT

Service d'écrivain public, accès aux droits, lutte contre les violences faites aux femmes, lutte contre les discriminations.

Adresse : 63, avenue de Verdun

Tél. 03 84 82 14 37

Permanences : Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et 14 h à 17 h, sauf les mardis et jeudis matins

CLCV (Consommation, logement et cadre de vie)

Accueil et défense des consommateurs, locataires

Président : Roger Chapelliere

Siège social : 9, avenue Aristide Briand

Tél. 03 84 72 79 64

Email : clcvjura39@orange.fr - **Site :** www.clcv.org

Permanences : les jeudis de 15 h à 19 h (sauf jours fériés)



CONCILIATRICE DE JUSTICE

Contact : Christiane Toumier

Tél. 03 39 04 07 29

Permanences : Au Tribunal d'Instance de Dole, sur rendez-vous

Régler les litiges à l'amiable entre voisins ou dans le cadre d'une action commerciale ou de réalisation de travaux, conseils juridiques, écoute en vue d'une conciliation ou d'une orientation vers une procédure judiciaire.

JURAVEM

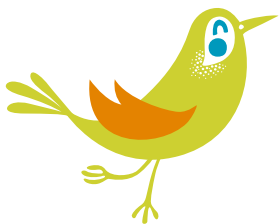
Service d'aide aux victimes d'infractions pénales et de médiations pénales conventionnée par le ministère de la Justice. Association adhérente à l'Institut national d'aide aux victimes et de médiation (INAVEM).

Président : Patrick Elvezi

Adresse : 3, rue Pasteur
39000 Lons le Saunier

Tél. secrétariat : 03 84 47 40 54

Permanences : Au Tribunal d'Instance de Dole, sur rendez-vous



Droits et Retraite



LE DÉFENSEUR DES DROITS

Le défenseur des droits est une autorité constitutionnelle indépendante, chargée de veiller à la protection des droits, des libertés et de promouvoir l'égalité, notamment en ce qui concerne la lutte contre les discriminations et les droits des usagers des services publics.

Déléguée du Jura : Arlette Lassout

Adresse : Sous-Préfecture de Dole
23, place de la Sous-Préfecture

Tél. 03 84 79 44 00

Permanences : l'après-midi des 1ers et 3èmes vendredis du mois.

UFC QUE CHOISIR 39 (Union Française des consommateurs)

**Défense et information des consommateurs,
traitement des litiges de consommation.**

Président : Alain Cler

Siège social : 19 bis, rue des Arènes

Tél. 03 84 82 60 15

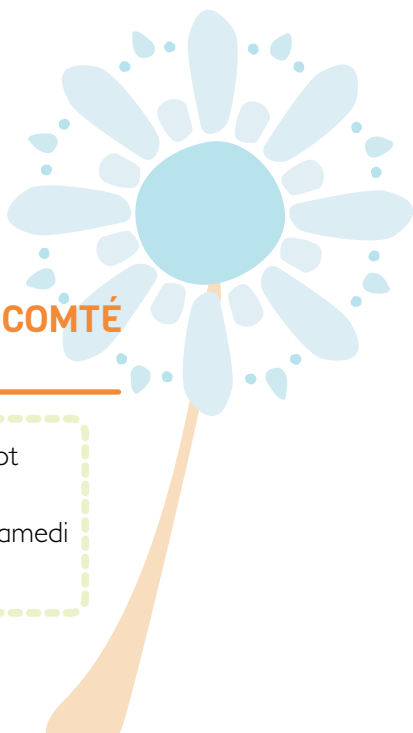
Permanences : les lundis de 17 h à 19 h

CARSAT BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ (ex GRAM)

Lieu d'accueil sur rendez-vous : 3, rue Prélot

Tél. 3960

Permanences téléphoniques : du lundi au samedi
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h



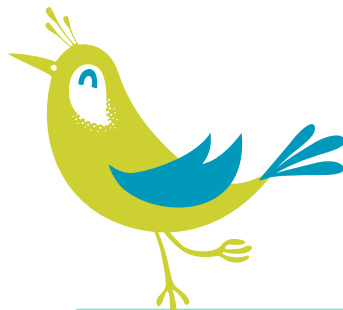
MAISON DES SYNDICATS DE DOLE

- **CFTC** : Tél. 03 84 82 46 69
- **CFDT** : Tél. 03 84 72 21 11
- **CGT** : Tél. 03 84 72 03 77
- **FORCE OUVRIÈRE** : Tél. 03 84 82 72 60

Adresse : 8 rue du Vieux Château



SORTIR PLUS



 08 10 36 05 60

La prestation "**Sortir Plus**", organise les sorties des personnes âgées de leur domicile et permet de maintenir le lien social le plus longtemps possible.

Pour bénéficier de ce service, il faut remplir deux conditions :

- Avoir minimum 80 ans,
- Faire partie des caisses de retraite complémentaire "Cnav/Agirc-Arrco" ou "MSA/Agirc-Arrco" ou avoir cotisé un temps à une retraite complémentaire privée.

La personne qui remplit ces deux conditions doit contacter un conseiller 48h avant son rendez-vous (ou sa sortie) au numéro suivant : 08 10 36 05 60.

Le conseiller se charge d'organiser la sortie en tenant compte des différentes préconisations stipulées par la personne demandeuse.

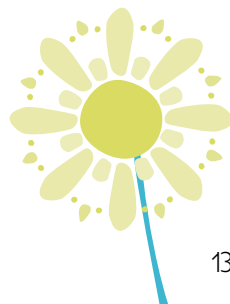
Les bénéficiaires de ce service doivent effectuer le paiement par chèque CESU.

CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Jura)

Adresse : 8, rue des lilas 39000 LONS LE SAUNIER

Tél. : 3646

Permanences : du lundi au vendredi de 8 h à 16 h





Santé



☀ CENTRE HOSPITALIER LOUIS PASTEUR

Adresse : Léon Jouhaux
CS20079 - 39108 Dole Cedex
Tél. 03 84 79 80 80

☀ POLYCLINIQUE DU PARC

Adresse : 27, rue Jean Heberling
Tél. 03 84 70 71 72

☀ CENTRE HOSPITALIER SPECIALISÉ SAINT-YLIE JURA

Adresse : 120, route Nationale
BP 100 - 39100 Dole
Tél. 03 84 82 97 97



☀ CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ADULTES

Adresse : 5 av. Aristide Briand
Tél. 03 84 82 83 61

☀ UNE OREILLE EN PLUS

Rencontrer des personnes isolées pour tisser des liens, retrouver des envies.

Présidente : Mauricette Gallon
Email : mauricette.gallon@free.fr
Siège social : Espace Santé 23, avenue G. Pompidou
Tél. 03 84 72 46 55
Antenne locale : 1 bis, rue des sapins



GEM (Groupe d'Entraide Mutuelle)

Accueil des personnes en souffrance psychique. Pour rompre l'isolement, restaurer et maintenir des liens sociaux.

Président : Michel Fauvey

Contact : Séverine CHANITE ou Belhadje REZKI

Email : gem.dole@wanadoo.fr - Blog : gemdole.blogspot.com

Siège social : 65 av Eisenhower / **Antenne locale :** 1 bis, rue des sapins

Tél. 03 84 79 56 03

VOIR AUTREMENT

Prise en charge optique, orthoptique, psychologique, ergothérapique, administrative et sociale des patients malvoyants dans le but de favoriser leur autonomie.

Responsable : Stéphanie Bazin

Email : contact@espacesante-dnj.fr

Siège social : Espace Santé 23, avenue G. Pompidou

Tél. 03 84 72 46 55

UNAFAM (Union nationale des amis et familles de malades mentaux)

Accueil des familles de malades psychiques à l'Espace Santé (23 av. Georges Pompidou)

Présidente : Colette Seara / **Tél.** 03 84 80 10 35

Siège social : Maison des associations 163, rue Marcel Paul 39000 Lons le Saunier

Tél. 03 84 47 58 77 - **Email :** infos@unafam.org - Site : www.unafam.org

APF (Association des Paralysés de France)

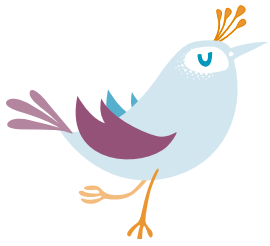
Accueillir, conseiller, défendre et agir pour la personne handicapée.

Président : Jean-Marie Barbier

Tél. 03 84 47 12 62

Adresse : 11, avenue Aristide Briand / **Email :** dd.39@apf.asso.fr

Permanences d'accueil sur rendez-vous uniquement



Santé



❁ ESPACE SANTÉ NORD JURA

Promotion de la santé, lieu mis à disposition des habitants : usagers, associations de patients, professionnels de santé. Tout organisme concerné par la santé peut être partenaire de l'Espace Santé.

Président : Etienne Mollet / **Directrice :** Isabelle Plé

Antenne locale : 23, avenue Georges Pompidou

Tél. 03 84 72 46 55

Email : contact@espacesante-dnj.fr



❁ ASAL (Association Sport Adapté Loisirs)

Divers sports et loisirs, compétitions.

Présidente : Anne-Sophie Thirode

Email : annesophie.thirodebenay@sfr.fr

Siège social : 22, rue Jean Lejeune

Tél. 06 30 18 46 86

❁ ASSOCIATION VALENTIN HAÛY

Depuis le 1er septembre 2011, les comités de Lons-le-Saunier et de Saint-Claude ont été remplacés par le Comité du Jura, lequel compte trois correspondances, Dole, Lons-le-Saunier et Saint-Claude.

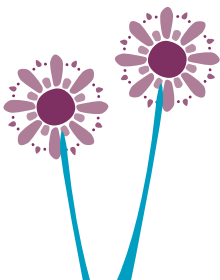
Vice-président du comité du Jura et responsable de la correspondance Valentin Haüy de Dole :

Norbert Dorée

Adresse : 9 avenue Aristide Briand

Tél : 03 84 82 00 32

Email : correspondance.dole@avh.asso.fr



ALZHEIMER (Association Prodesa)



Accueil en journée des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou troubles apparentés

Adresse : 112, rue Descartes
Tél. 03 84 70 11 91

PLAN CANICULE (CCAS)

La ville de Dole met en place tous les ans un dispositif "prévention du risque canicule". Toutes les personnes âgées ou handicapées peuvent s'inscrire sur le registre canicule tenu par le CCAS. Ce registre est confidentiel. En cas de déclenchement de l'alerte canicule, les professionnels du CCAS prennent contact avec chacune des personnes inscrites afin de s'assurer de leur état de santé.

CCAS : 23, avenue Georges Pompidou
Tél. 03 84 72 96 96

AFD 39 (Association Française des Diabétiques du Jura)

Association de patients diabétiques fédérée au sein de l'Association Française des Diabétiques (AFD) pour l'information, le soutien et la défense des diabétiques, ainsi que pour l'information de tout public sur la connaissance de cette maladie.

Responsable : ANGONIN Denis - **Email :** angonindenis@orange.fr

Correspondance : AFD 39 - BP 70 314 - 39104 DOLE CEDEX

Tél. 03 84 79 06 90 - **Email association :** afd39jura@gmail.com

Antenne locale : Espace Santé 23, avenue Georges Pompidou

FRANCE AVC 39 Renseignements aux patients victimes d'Accidents Vasculaires Cérébraux et à leur famille, aide à la recherche

Vice-président : Docteur Didier CHAVOT - Neurologue

Responsable : PETITJEAN Didier

Antenne locale : 9 avenue Aristide Briand

Tél. 03 84 81 07 17 et 06 71 25 25 59



FRANCE PARKINSON

- Soutien, accueil et assiste les malades et leurs aidants,
- Informe sur la maladie, les traitements et les aides,
- Sensibilise l'opinion et les pouvoirs publics,
- Soutien la recherche scientifique.

Contact local :

M. BILLAUT

Tél. 06 07 15 71 20

Email : cbillaut1@gmail.com



Adaptation et maintien dans le logement



RESTAURATION À DOMICILE DU CCAS



Les personnes âgées de 80 ans et plus (ou de 64 à 80 ans sur justificatif médical ou de perte d'autonomie) domiciliées à Dole ou Goux peuvent bénéficier de la livraison de repas à domicile selon leurs souhaits de 1 à 7 jours par semaine.

Les repas préparés par "La grande tablée" sont apportés froids à domicile du lundi au vendredi en barquettes individuelles jetables. Le menu se compose d'une entrée,

d'un plat principal, d'un produit laitier et d'un dessert ainsi que 125g. de pain. Les régimes sans sel ou sans sucre sont respectés. Des remplacements (2 par plat) sont proposés. L'inscription au service permet d'y avoir accès soit de façon régulière : entre 1 et 7 jours par semaine, soit de façon ponctuelle.

Inscription : Foyer du Val d'Amour
Tél. 03 84 72 40 78

RESTAURATION DANS LES RÉSIDENCES AUTONOMIES

Renseignements, inscriptions et réservations :

Foyer du Val d'Amour :

03 84 72 40 78

Foyer des Paters :

03 84 82 13 49

Sur réservation, les personnes de plus de 60 ans peuvent également venir partager le repas du midi avec des résidents. Les menus sont identiques à ceux livrés à domicile.

Pour les personnes à revenus modestes, il est possible de solliciter l'aide sociale auprès du Conseil départemental.

SERVICE D'ACCUEIL DE JOUR : PRODESSA

Ce service accueille à la journée des personnes souffrant de troubles cognitifs. Il assure également le transport des personnes depuis leur domicile.

 **Accueil de 12 places**

Accueil de jour Prodezza :
112 rue René Descartes.



SERVICES D'AIDE À DOMICILE

Ces services proposent une aide au ménage (entretien du logement, courses, préparation des repas, entretien du linge...) et une aide à la personne (aide au lever/coucher, aide à la toilette, aide à l'habillage, prise de repas ...).

Les services d'aide à domicile agréés qualité :

Aide et Assistance à Domicile (AAD) : ADMR :

7, avenue de Norwich 39100 Dole
Tél : 03 84 82 49 80

- 82, av Georges Pompidou 39100 Dole
Tél : 03 84 72 20 63

Générale des Services :

44, rue des Arènes 39100 Dole
Tél : 03 84 70 57 70

- 1, rue d'Aval 39100 Parcey
Tél : 03 84 71 03 01

MARTIN Sylvain :

10 Rue Félix Broutet 39100 Dole
Tel : 03 84 71 43 94

FREE DOM :

44, avenue Maréchal Juin 39100 Dole
Tél : 03 84 72 79 50

PRODESSA :

3, av Aristide Briand 39100 Dole
Tél : 03 84 82 30 02

Jura Service :

39, avenue Eisenhower 39100 Dole
Tél : 03 84 82 42 89

Senior Compagnie :

18, boulevard Wilson 39100 Dole
Tél : 03 84 82 74 01

Maison et Services :

64, rue des Anciennes Forges
39100 Foucherans
Tél : 03 84 72 42 13

TÉLÉASSISTANCE DU CCAS

Ce dispositif assure la sécurité 24h/24 des personnes âgées ou isolées. Chaque abonné est muni d'un bracelet relié au téléphone. En cas de difficultés, il vous suffit d'actionner le bracelet sans décrocher le téléphone, ni composer de numéro pour déclencher l'alarme. Différents prestataires proposent des systèmes de téléassistance sur Dole. Pour les personnes à revenus modestes, il est possible de solliciter l'aide sociale auprès du Conseil départemental.



Renseignements :
03 84 72 96 96

PETITES ASTUCES POUR EVITER LES CHUTES

- Retirer les tapis au sol,
- Bien prendre appui pour se lever d'un siège,
- Porter des chaussures fermées,
- Faire attention à ne pas trébucher avec les animaux domestiques.





Adaptation et maintien dans le logement



PARC PUBLIC À LOYER MODÉRÉ

Les organismes HLM proposent des logements collectifs ou individuels à loyer modéré sur l'ensemble de la ville de Dole. Ils ont également développé une offre de logements adaptés au handicap.

Pour tout information, veuillez prendre contact avec :

Dole du Jura Habitat (OPH) :

12, rue Coste et Bellonte, 39100 Dole
Tél : 03 84 79 11 22

OPH du Jura :

B.P. 6 39570 Montmorot
Tél : 08 20 20 00 39

185, avenue de la République
39500 TAVAUX
03 84 35 14 96

SA doloise des HLM du Jura

5A, rue Bougauld - B.P. 59
39107 Dole Cedex
Tél : 03 84 79 89 89

Néolia :

34, rue la combe aux biches
25200 Montbéliard
Tél : 03 81 99 16 16



MAINTIEN À DOMICILE - JURA HABITAT

Jura Habitat vous accompagne pour vous aider à adapter votre logement en fonction de vos besoins et de vos moyens.

Des visites conseils à domicile et un accompagnement dans la recherche de subventions et le suivi des travaux sont également proposés.



Adresse :

3 av. Aristide Briand

Tél. 03 84 82 24 79

Mail : contact@jurahabitat.fr

Permanences d'accueil : lundi, mercredi et vendredi de 9 h à 12 h

RÉSIDENCES AUTONOMIE

Le CCAS dispose de deux résidences autonomie (non médicalisées) qui accueillent des personnes âgées de plus de 60 ans, autonomes, vivant seules ou en couple. Elles proposent des logements non meublés de 19 à 33m² avec une présence du personnel 24 h/24 et un certain nombre de prestations facultatives (repas le midi, animations, journal quotidien, entretien du linge, aide administrative, petits travaux d'entretien des logements, pédicures et coiffeurs...). Elles disposent également de locaux communs (bibliothèque, salon, salle TV, salle à manger). Des animations et sorties sont proposées quotidiennement. Les résidents se sentent ainsi moins seuls, en sécurité et partagent ensemble les repas. Ils peuvent aussi accueillir leurs enfants ou leur famille en chambre d'hôtes dans les résidences autonomie. Selon leurs revenus, les résidents peuvent bénéficier d'une aide au logement ou d'une prise en charge par l'aide sociale.

Foyer du Val d'Amour

33, place Barberousse
03 84 72 40 78
foyerdu-val-damour@orange.fr

Foyer des Paters

75, rue des Paters
03 84 82 13 49
directionpaters@orange.fr



MAISONS DE RETRAITE EHPAD

Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes accueillent en milieu médicalisé des personnes de plus de 60 ans en hébergement permanent (quelques places d'hébergement temporaire pour certains). Ils assurent une prise en charge individualisée et des soins. Des animateurs accompagnent les résidents et proposent de nombreuses activités.

SAINT JOSEPH

3, avenue Jacques Duhamel
39100 Dole
03 84 70 72 00

LES ABERJOUX

23, rue Louis Girardet
39100 Dole
03 84 82 97 78

LES MURIERS

120, route de Saint-Ylie
39100 Dole
03 84 82 97 79

LES JARDINS DE SÉQUANIE

4, avenue de l'Europe
39500 Tavaux
03 84 80 07 14

LES OPALINES

37 bis, rue de Dole
39100 Foucherans
03 84 79 46 46

LA MAIS'ANGE

1, rue Saint Pierre
39700 Malange
03 84 70 73 00

RÉSIDENCE LES COURCELLES

9, avenue Jean-François Thomassin
39700 Rochefort Sur Nenon
03 84 80 08 00

EHPAD et Unité de soins de longue durée Armand Truchot

avenue Léon Jouhaux 39100 Dole
03 84 79 81 21



Adaptation et maintien dans le logement



PRÉVENTION SÉCURITÉ

PROTÉGEZ-VOUS !

La police municipale et la police nationale proposent régulièrement des séances de sensibilisation et de prévention des risques d'agression, ainsi que des séances de rappel des connaissances du code de la route. Pour connaître les prochaines dates, contacter la Police Municipale.

Police Municipale

Adresse :

23, avenue G. Pompidou

Tél. 03 84 79 79 89

Mail : s.darphin@dole.org

Police Nationale

1, rue du 21 janvier

Tél. : 17

PREVENTION SECURITÉ

Quelques précautions élémentaires dans tous les gestes de la vie quotidienne :

- Ne pas ouvrir la porte aux inconnus. Surtout ne pas les laisser entrer dans votre appartement ou votre maison.
- Demander aux agents publics (compagnie des eaux, GDF, EDF...) de vous présenter leur carte professionnelle.
- Fermez vos portes à clés lorsque vous êtes à l'extérieur (dans le jardin par exemple)
- Soyez méfiants et en cas de doute surtout ne pas hésiter à contacter la Police Nationale ou la Police Municipale

OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES

Vous souhaitez partir en vacances en toute tranquillité ? Avec l'Opération Tranquillité Vacances, vous avez la possibilité de signaler vos absences aux services de police. Des visites extérieures de votre domicile seront réalisées de jour comme de nuit. Ce service proposé par la police municipale est gratuit.

En votre absence " faites vivre votre domicile " en demandant à quelqu'un de vider la boîte aux lettres, d'ouvrir les volets, etc. Les moyens de sécurisation passive sont également efficaces, pensez à renforcer les portes et les fenêtres, faire installer une alarme et des systèmes d'éclairage automatique, etc. Nous vous proposons d'auditer votre habitation pour vous conseiller dans la mise en œuvre de moyens de protection.



Loisirs



UNION DOLOISE DES CLUBS DU TEMPS LIBRE

● CLUB ARC EN CIEL

Rassemble les personnes âgées en proposant de les distraire par des jeux.

Présidente : Denise Boissenot, 63, rue des Paters

Siège social : 1, rue François Demesmay

Horaires des rencontres : le jeudi de 14 h à 18 h

Présidente : Mauricette Ribaut

67 bis, avenue Eisenhower 39100 Dole

03 84 71 38 93 / 06 61 14 59 38

Mail : mauricette.ribaut@sfr.fr

● CLUB CONCORDE DU TEMPS LIBRE



Réunion des personnes libres de leur temps pour se distraire (tarot, belote et autres jeux de société).

Présidente : Christiane Couturier

Tél. 03 84 72 62 10 / **Email :** coucou.christiane@orange.fr

Correspondance et lieu de rencontre : La Visitation 3, av Aristide Briand

Horaires des rencontres : le lundi de 13 h 45 à 18 h

● CLUB DU TEMPS LIBRE RENCONTRE

Réunions amicales avec jeux de société.

Présidente : Marie-Louise Miege

Tél. 03 84 72 13 58

Siège social : Centre l'Escale - 2, boulevard de la Corniche

Horaires des rencontres : le jeudi de 14 h à 18 h

● TRAIT D'UNION

Rencontre, amitié, jeux, loisirs entre personnes voulant rompre la solitude.

Présidente : Gisèle Dorey

Tél. 03 84 79 11 36

Siège social : Foyer du Val d'Amour

Horaires des rencontres : le jeudi de 13 h 30 à 18 h





Loisirs



CLUB VACANCES CULTURE LOISIRS

Après-midi récréatifs avec jeux divers, repas amicaux, sorties.

Présidente : Mauricette Ribaut

67 bis, avenue Eisenhower 39100 Dole

03 84 71 38 93 / 06 61 14 59 38

Mail : mauricette.ribaut@sfr.fr

Siège social : La Visitation 27, rue de la Sous-préfecture

Horaires des rencontres : le vendredi de 13 h 30 à 18 h

RETRAITE SPORTIVE DU GRAND DOLE

Gymnastique d'entretien, danses collectives, country, de salon, folk, randonnées pédestres, cyclotourisme, marche nordique, chant, self-défense, karaté loisirs, activités aquatiques, tai chi, qi-gong, initiation informatique.

Président : Joël Boivin

07 82 85 18 05

Mail : boivin.ugd@wanadoo.fr

Siège social : Impasse Fagot 38, boulevard Wilson

DOLE ACCUEIL

Loisirs culturels et découverte du patrimoine pour les personnes arrivant et les nouveaux retraités.

Président : Raymonde Amye

31, avenue Eisenhower

03 84 72 12 82

LOISIRS ET SOLIDARITÉ DES RETRAITÉS DU JURA

Répondre aux besoins sociaux et culturels des retraités.

Président : Serge Roussey
06 17 12 26 29

Mail : serge.roussey@free.fr

Siège social et lieu de rencontre :
27, rue de la Sous-Préfecture

FÉDÉRATION GÉNÉRALE DES RETRAITÉS DES CHEMINS DE FER

Etudier et défendre tous les intérêts matériels et moraux des retraités des chemins de fer

Président : Michel Maisier
03 84 72 17 87

Mail : michel.maisier@wanadoo.fr

Antenne locale :
19 B, rue des arènes

UNPRG (UNION NATIONALE DES PERSONNELS RETRAITÉS DE LA GENDARMERIE DU JURA)

Resserrer les liens et maintenir le contact entre les retraités.

Président-adjoint : Emilio Boffa

Adresse : 25 rue sous les Vignes 39100 Choisey

Tél. : 03 84 82 54 80

Lieu de rencontre : La Visitation
3, avenue Aristide Briand

LA COMMANDERIE

Point info spectacles : 03 63 36 70 00

Adresse : 2, rue d'Azans

Réservation : cours Clemenceau



CRD (CONSERVATOIRE DE MUSIQUE ET DANSE À RAYONNEMENT DÉPARTEMENTAL DE DOLE)



Adresse : 11, avenue Aristide Briand

Tél. : 03 84 82 00 45

Mail : enmusiqued.dole@wanadoo.fr



Loisirs



MUSÉES

● MUSÉE DES BEAUX-ARTS

Adresse : 85, rue des Arènes

Tél. 03 84 79 25 85



Tarifs : Gratuit

- Des visites guidées sont organisées, elles sont gratuites 2 dimanches par mois à 15 h
- Des visites guidées thématiques sont également prévues et gratuites
- Les groupes qui souhaitent une visite guidée doivent effectuer une réservation auprès du musée.

● MAISON NATALE DE PASTEUR - Société des Amis de Pasteur

Adresse : 43, rue Pasteur

Tél. 03 84 72 20 61

Pour les tarifs, vous pouvez contacter l'association



BIBLIOTHÈQUE DU GRAND DOLE

Le réseau des bibliothèques du Grand Dole est constitué des médiathèques : de l'Hôtel-Dieu, Albert-Camus et Foucherans, mais aussi des bibliothèques Mauricette-Rafin et Authume. Il a pour mission et vocation de développer la lecture publique et l'accès à la culture dans l'ensemble du territoire. A ce titre, il entretient des contacts avec un cercle de bibliothèques associées.

"Être abonné au réseau, c'est pouvoir emprunter et rendre dans n'importe quelle bibliothèque. "

Abonnement : Gratuit (un seul site, hors médiathèque de l'Hôtel-Dieu)

● MÉDIATHÈQUE DE L'HÔTEL DIEU

Adresse : 2, rue Bauzonnet 39100 Dole

Tél. 03 84 69 01 50

Mail : mediatheque@dole.org

● MÉDIATHÈQUE ALBERT-CAMUS

Adresse : 26A, rue du Général Leclerc

39100 Dole

Tél. 03 84 79 78 40

Mail : mediatheque.camus@grand-dole.fr

● BIBLIOTHÈQUE MAURICETTE RAFIN

Adresse : centre social " L'Escale "

2, bd de la Corniche 39100 Dole

Tél. 03 84 72 98 07

Email : bib-poiset@grnad-dole.fr

● BIBLIOTHÈQUE D'AUTHUME

Adresse : 20, rue des chanois 39100 Authume

Tél. 03 84 72 86 06

Email : bib-authume@grand-dole.fr

● LA BIBLIOTHÈQUE DE FOUCHERANS

Adresse : 4, rue du commerce 39100 Foucherans

(l'entrée se trouve à l'arrière du bâtiment)

Tél. 03 84 72 88 49

Email : bib-foucherans@grand-dole.fr





Loisirs



LE PORTAGE DE DOCUMENTS À DOMICILE

Réservé aux abonnés dolois ayant des difficultés physiques pour se déplacer, passagères ou non, le portage à domicile vous permet de bénéficier de la visite d'un agent d'une bibliothèque, qui vous apportera chez vous, une sélection de documents parmi lesquels vous pourrez faire votre choix. Ces visites ont lieu une fois par mois.

Contact : Jean-Luc Bouillé
Tél. 03 84 69 01 50
Email : jl.bouille@dole.org

BIB'À DOM



Vous n'avez pas le temps ou la possibilité de vous déplacer dans les bibliothèques pendant leurs horaires d'ouverture ? Ce service est fait pour vous ! Recevez les documents que vous souhaitez (en fonction de vos demandes ou de vos goûts) par votre facteur. Commandez vos documents (par Email ou téléphone), vous les recevrez sous 3 jours s'ils sont disponibles. En cas d'indisponibilité des documents, ils seront réservés et envoyés dès leur retour.

Le service "bib' à dom" s'adresse à tous les habitants du Grand Dole (contrairement au portage à domicile). Il est gratuit pour les abonnés justifiant d'un handicap mais payant pour les autres usagers.

Contact : Emilie Corne
Tél. 03 84 69 03 11
Email : e.corne@dole.org



ÉCOLE MUNICIPALE DES BEAUX-ARTS

Adresse : 19 bis rue des Arènes
Tél. 03 84 72 02 09

CINÉMAS


● LES TANNEURS

Adresse : 12 rue du 21 janvier

Tél. 09 92 68 38 80

Séances spéciales seniors : Présentation du film en début de séance et discussion autour d'un verre après la projection.

Une fois par mois, le cinéma Les Tanneurs proposent un tarif réduit (se renseigner par tél ou sur le site internet). Séances spéciales en version française sous-titrée Français (VFSTF). C'est-à-dire proposées en version sonore mais sous-titrées en français. Séances ouvertes à tous, idéales pour personnes sourdes et malentendantes.

 **Tarif réduit pour les plus de 60 ans : 7 € la place**

● LE STUDIO (MJC)

Adresse : 21 place Barberousse

Tél. 03 84 82 00 35

 **Tarif réduit sur présentation de la carte Distingo**

UNIVERSITÉ OUVERTE

L'université ouverte donne un accès à la culture littéraire, historique, scientifique.

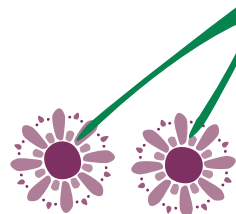
Contact : Jean-Philippe Mégnin

Chargé de mission d'action culturelle

Adresse : Médiathèque de l'Hôtel-Dieu, 2, rue Bauzonnet

Tél. 03 84 69 01 56 / **Email :** universite-ouverte@dole.org

Permanences : du lundi au vendredi de 10 h à 12 h



ATELIERS COMTOIS, CENTRES SOCIAUX, MJC

Espaces de rencontres, d'échanges et de partages ouverts à tous. Les offres privilégiées de ces structures sont détaillées dans le chéquier Distingo.

● ATELIERS COMTOIS D'EXPRESSION

Adresse : 58 bis rue du général Lachiche

Tél. 03 84 82 20 09

● MJC

Adresse : 21, place Barberousse

Tél. 03 84 82 00 35

● CENTRE SOCIO-CULTUREL OLYMPE DE GOUGES

Adresse : 219 place Novarina

Tél. 03 63 36 70 13

● CENTRE SOCIAL ESCALE Loisirs Populaires

Adresse : 2, boulevard de la Corniche

Tél. 03 84 82 34 84



Loisirs



SCÈNES DU JURA

Les Scènes du Jura, avec 7 lieux de diffusion (Champagnole, Dole, Lons-le Saunier, Morez, Poligny, Saint-Amour et Salins-les-Bains), irriguent l'ensemble du département, aussi bien en territoire urbain, péri-urbain que rural. Le projet artistique est dédié aux écritures d'aujourd'hui. Chaque saison, artistes compagnons et auteurs associés participent aux différentes missions culturelles : le soutien à la création contemporaine, la diffusion de spectacles pluridisciplinaires pour un public intergénérationnel, la formation et la sensibilisation des publics. Dans la programmation, une place importante est également donnée à la création internationale et à l'exploration de l'espace public avec les temps forts Scènes méditerranéennes et Dehors ! Les Scènes du Jura ont été labellisées Scène nationale en 2013.



**Nouvelle adresse : La Fabrique
30 bis boulevard Wilson**

Tél. administration : 03 84 86 03 05

Tél. billetterie : 03 84 86 03 03

LES MARDIS DE L'ÉTÉ

Tout au long de l'été un programme d'animations vous sera proposé.

Infos : Service culturel - Ville de Dole

Tél. 03 70 58 40 01

Adresse : Hôtel de ville



**Entrée gratuite les mardis
en juillet et août**



FRANCE BÉNÉVOLAT

Promotion du bénévolat - Intermédiation entre les associations et les bénévoles. Permanences sur rendez-vous.


Adresse : 27 rue de la Sous-préfecture

Tél. Secrétariat : 03 63 36 20 11

SÉJOURS VACANCES ANCV

L'ANCV, via le programme Seniors en vacances, propose des séjours vers 150 destinations partout en France à la mer, à la campagne ou à la montagne à des tarifs très attractifs. Tous les séjours sont sélectionnés par l'ANCV (Agence nationale pour les chèques-vacances) et répondent à des critères spécifiques en termes de prestations et de confort. Age requis : 60 ans et plus.



 **Tel : 3240 (N° azur), dites "seniors en vacances"**

CENTRES SOCIAUX

● CENTRE SOCIO-CULTUREL OLYMPE DE GOUGES

Adresse : 219 place Novarina
Tél. 03 63 36 70 13

● CENTRE SOCIAL ESCALE Loisirs Populaires

Adresse : 2, boulevard de la Corniche
Tél. 03 84 82 34 84

Des séjours seront proposés par les deux centres-sociaux, courant de l'année 2016.

ANIMATIONS DU CCAS

Le CCAS propose chaque année :

- Quatre guinguettes par an (mars, juin, octobre et décembre),
- Colis de fin d'année des seniors dolois,
- Des animations pour la Semaine Bleue : semaine nationale dédiée aux personnes âgées, cet événement vise à faire entendre la parole des aînés et faire se rencontrer toutes les générations. Le CCAS de Dole et le CODERPA (Comité Départemental des Retraités et Personnes Agées) coordinateur de la Semaine Bleue, organisent chaque année de nombreuses animations à destination des seniors,
- Un salon des seniors pour trouver en un même lieu toutes les informations pouvant vous être utile au quotidien.

Renseignements :

Centre Communal d'Action Sociale

Adresse : 23, avenue G. Pompidou 39100 Dole

Tél. : 03 84 72 96 96 – **Email :** ccas-dole@dole.org

CODERPA (Semaine bleue)

Clic Jura Seniors

Tél. 09 69 39 40 39

Mail : clicjuraseniors@jura.fr

