



Guide Seniors





Sommaire

P.4 **Edito**
P.6 **Être senior à Marcq-en-Barœul**
P.8 **Participer à la vie de la cité**

P.10 Plaisir artistique
P.11 Sport et bien-être
P.13 Plaisirs gourmands
P.14 Échanges, rencontres
P.15 Loisirs et découvertes
P.16 Animations traditionnelles et évènementielles
P.18 Activités de bénévolat
P.20 Calendrier des événements

P.22 **Bien vivre**

P.23 Les Instances
P.24 Structures
P.32 Mobilité

P.34 **Prévention**

P.35 Autonomie
P.39 Les allocations et aides financières
P.42 Registre communal des personnes vulnérables
P.42 Sport sur ordonnance
P.44 Aidants et derniers secours
P.46 Numérique
P.49 Sécurité numérique et physique

P.50 **Annexes**

P.51 Numéros utiles
P.52 Carte des lieux
P.54 Grille des tarifs
P.55-56 Inscription au fichier senior
P.57-58 Signalement des personnes vulnérables



Edito



Bernard GÉRARD,
Maire de Marcq-en-Barœul,
Vice-président de la Métropole
Européenne de Lille, Conseiller
régional, Ancien Député



Loïc CATHELAIN,
1^{er} Adjoint au Maire, Action sociale, Solidarités,
Politique de la ville, Lien armée-nation, Protocole,
Coordination des politiques publiques,
Vice-président du CCAS, Conseiller métropolitain,
Vice-président du Conseil départemental



Marie-Pierre JANSSENS, Adjointe au
Maire, Solidarités intergénérationnelles,
Conseillère métropolitaine

Des infos, des solutions

**pour tous les seniors
afin de mieux
vivre la ville au
quotidien.**

Vous avez entre les mains un guide extraordinaire.

Pourquoi ?

Parce qu'il s'agit du tout premier guide des seniors marcquois et que sa rédaction a été confiée aux membres du Conseil des seniors, un groupe composé de femmes et d'hommes qui ont relevé le pari citoyen, d'être pleinement acteur de leur ville en participant de manière concrète à la vie de la cité.

Ils se sont engagés dans la rédaction de ce guide pour que celui-ci puisse être utile dans le quotidien des seniors, et que ceux-ci prennent plaisir à le parcourir.

Comment ?

En étant le plus exhaustif possible pour répondre à l'ensemble des questions et des besoins des seniors marcquois, dans le

souci de toujours mieux les accompagner. En mettant en exergue le panel de nouvelles activités proposées en 2024 qui témoignent d'une volonté de toujours redynamiser l'offre. Ce guide des seniors est l'illustration du bien-fondé de la démocratie participative mise en œuvre depuis plusieurs années par la Ville. Le vœu de tous ceux qui ont contribué activement à l'édition de ce tout premier guide, ainsi que celui de la Ville et du CCAS, est qu'il puisse refléter le plus fidèlement toute la richesse des structures et des acteurs qui, sur le territoire et au-delà, œuvrent en faveur du bien vieillir des seniors marcquois.

«**La solidarité,
notre engagement**»



Guide co-construit avec le conseil des seniors. De gauche à droite : Luc DELVA, Josée DELAUTTRE, Marc DELEU, Miliane CREPY, Jean-Marc KETELS, Rita MALRAS, Mauricette BAUDRY, Brigitte MONTURY. Absents sur la photo : Martine JOIGNEAUX, Jean-Marc RICHARD.

02



Être senior

à Marcq-en-Barœul

Ce guide s'adresse à tous les Marcquois de 60 ans et plus*,

en activité professionnelle ou non,
mobiles ou à mobilité réduite.

L'enjeu : bien vieillir

Pour nos sociétés occidentales, l'allongement de l'espérance de vie est un défi : vieillir en bonne santé et en situation d'autonomie.

Le vieillissement est aussi un apport pour l'ensemble de la société.

Il convient à chacun d'entre nous de participer à l'évolution du regard de la société sur les seniors d'aujourd'hui.

À Marcq-en-Barœul, on se démarque : la Ville s'inscrit dans une volonté du bien vieillir des seniors.

Chacun doit pouvoir trouver sa place citoyenne et bien vivre.

Il s'agit de valoriser le vieillissement actif et acteur, de montrer que les seniors sont des spécialistes de la vie, des personnes ressources expertes qui sont épanouies.

Dans le cadre de sa politique de maintien à domicile, les services du CCAS et de la ville accompagnent les personnes en difficultés.

La ville engage chacune et chacun à s'inscrire sur le registre des seniors :

Par formulaire papier :

- Cf. annexe 2 P.55-56
- Le formulaire est aussi disponible à la Mairie - au CCAS (103 avenue Foch) ou à l'accueil de la médiathèque La Corderie (56 rue Albert Bailly) et dans les foyers d'animation

Sur le site de la ville :

marcq-en-baroeul.org/mon-quotidien/seniors/inscription-au-fichier-senior



* Plus de 10 000 Marcquois,
âgés de 60 ans et plus

Participer

à la vie de la cité



Trois types d'activités sont proposés

Les actions dites événementielles

↳ banquets des aînés, colis de fin d'année, « thés disco », semaine bleue...

Les animations

↳ individuelles, collectives encadrées par des agents du CCAS, des bénévoles ou des partenaires : visites de courtoisie, atelier mémoire, initiation au numérique...

Les actions socioculturelles

↳ sportives, de bien-être et artistiques encadrées par des prestataires : escapades, ateliers culinaires, art floral, gym cognitive, gym adaptée, gi gong...

Principes généraux

Portées par le CCAS, les animations individuelles, collectives ou à domicile et les actions dites événementielles sont gratuites à l'exception des conjoints ne remplissant pas les conditions d'âge pour les banquets. Seules les activités socioculturelles, sportives, de bien-être et artistiques sont soumises à une tarification par tranche en fonction du Revenu Fiscal de Référence.

Les activités sont facturées pour leur entièresité quel que soit le nombre de séances. Les non-marcquois peuvent bénéficier des activités socioculturelles sous réserve de places disponibles. Ils pourront également participer aux animations collectives s'ils ont participé à une activité payante dans l'année civile en cours.

Tableau des tarifs selon les tranches d'imposition : Cf. Page 54

Les animations ou actions peuvent être soumises à des conditions d'âge. Celles-ci seront précisées lors de la période des inscriptions et dans les prérequis des activités référencées ci-dessous.

(*) Modalités d'inscription au CCAS :

Les activités fonctionnent en année civile. Les inscriptions se font toute l'année au CCAS, service vie des seniors.

Prochaines permanences les 15, 16 et 17 janvier de 9h30 à 11h30 : au château Vanderhaghen. Puis les 8 février, 14 mars, 11 avril, 16 mai, 13 juin, 05 septembre, 10 octobre et 14 novembre de 9h à 11h au CCAS, salle du rez-de-chaussée.

Merci de venir avec la dernière feuille d'imposition sur le revenu.



Plaisir artistique

Aquarelle

Un atelier d'initiation créatif vous est proposé sur le thème des fêtes et saisons. A la fin de chaque séance, vous repartirez avec votre création pour le plaisir de votre entourage.

Infos

Aucun Prérequis

Château Vanderhaghen
72 rue Nationale (Quartier du Pont)

Le lundi de 9h30 à 11h30

20 séances, 12 places

Dates • 29 janvier • 5 et 19 février •
11 et 25 mars • 8 et 15 avril • 13 et 27 mai •
10 et 24 juin • 8 juillet • 9 et 23 septembre •
7 et 14 octobre • 18 et 25 novembre •
2 et 16 décembre

Avec contribution
selon les tranches d'imposition

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)

Art floral

Vous pourrez participer à une activité d'art floral afin de réaliser des compositions au gré des saisons. Un temps de confection à partager où vous repartirez avec vos réalisations. Venez découvrir votre talent créatif.

Infos

Aucun Prérequis

Château Vanderhaghen
72 rue Nationale (Quartier du Pont)

Le jeudi de 9h30 à 11h30

10 séances 10 places

Dates • 1^{er} février • 15 février • 21 mars • 25 avril •
23 mai • 13 juin • 12 septembre • 17 octobre •
7 novembre • 12 décembre

Avec contribution
selon les tranches d'imposition

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)



Sport & Bien-être

Atelier clownesque

Dans le plaisir du jeu, du rire et de la dérision, l'atelier de pratique clownesque est un outil pour entrer en relation avec les autres. Il vous aidera à diminuer l'anxiété, favoriser l'apaisement et stimuler la mémoire.

Infos

Aucun Prérequis

Foyer Serge Charles
391 rue de Rouges Barres (Quartier Buisson)

Le mardi de 10h à 11h30

18 séances

Dates • Les 30 janvier • 13 février • 12 et 26 mars • 9 avril • 7 et 21 mai • 4 et 18 juin • 2 juillet • 10 et 24 septembre • 8 octobre • 5 et 19 novembre • 10 et 17 décembre

Avec contribution
selon les tranches d'imposition

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)

Aquagym

La piscine municipale de Marcq-en-Barœul vous accueille pour des séances réservées aux aînés de 62 ans et plus. 3 cycles vous sont proposés chaque année et nécessitent une inscription.

Infos

Prérequis: un certificat médical de moins de 3 mois et justificatif de domicile si vous n'êtes pas encore enregistré dans le fichier « Seniors ».

Piscine municipale de Marcq-en-Barœul, rue de la Briqueterie (Quartier Briqueterie)

2 séances au choix le vendredi de 11h à 11h45 ou de 11h45 à 12h30. Hors vacances scolaires.

30 places par séance

Dates

- Cycle 1 du 12 janvier au 29 mars
- Cycle 2 du 5 avril au 28 juin
- Cycle 3 du 20 septembre au 29 novembre

3 euros la séance, à régler directement à la piscine municipale

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9) • Dates d'inscription : les 26 mars 2024, 10 septembre 2024, 10 décembre 2024 - Les personnes n'ayant pas encore pu bénéficier d'un créneau seront prioritaires.



Gi gong

Mouvements souples, lents et faciles. Vous allez apprendre à équilibrer et harmoniser les 4 éléments que sont le corps, la respiration, l'esprit et la conscience.

Infos

Prérequis: Tenue souple et confortable

Espace Tabarly

2 bis rue des Entrepreneurs (Quartier Plouich)

Le jeudi de 16h à 17h15

30 séances, 25 places

Dates • 25 janvier • 1^{er}, 8, 15 et 22 février • 14, 21 et 28 mars • 4, 11 et 18 avril • 16, 23 et 30 mai • 6, 13, 20 et 27 juin • 19 et 26 septembre • 3, 10 et 17 octobre • 7, 14, 21 et 28 novembre • 5, 12 et 19 décembre

Avec contribution

selon les tranches d'imposition

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)

Gym adaptée

Initiation à la pratique de la gymnastique douce. Activité physique qui permet de rétablir l'équilibre du corps et de l'esprit.

Infos

Prérequis: Tenue souple et confortable

Château Vanderhaghen

72 rue Nationale (Quartier du Pont)

Le vendredi de 10h à 11h

30 séances, 20 places

Dates • 26 janvier • 2, 9, 16 et 23 février • 15, 22 et 29 mars • 5, 12, 19 avril • 17, 24 et 31 mai • 7, 14, 21 et 28 juin • 20 et 27 septembre • 4, 11 et 18 octobre • 8, 15, 22 et 29 novembre • 6, 13, 20 décembre

Avec contribution

selon les tranches d'imposition

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)



Gym cognitive

Par un entraînement régulier, vous entretenez votre mémoire et développez les capacités liées à la motricité.

Infos

Aucun Prérequis

Château Vanderhagen

72 rue Nationale (Quartier du Pont)

Le jeudi de 10h à 11h

20 séances, 15 places

Dates • 25 janvier • 8 et 22 février • 14, 28 mars • 4, 11 et 18 avril • 16 et 30 mai • 6 et 20 juin • 5 et 19 septembre • 10 octobre • 14 et 28 novembre • 5 et 19 décembre

Avec contribution

selon les tranches d'imposition

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)



Plaisirs gourmands

Atelier culinaire

Le principe est de cuisiner en groupe pour l'élaboration d'un repas ou d'un plat puis de partager sa dégustation.

Infos

Aucun Prérequis

Espace Tabarly

2 bis rue des Entrepreneurs (Quartier Plouich)

Une fois par mois

10 séances, 10 places

Dates • 26 janvier • 23 février • 22 mars • 12 avril • 17 mai • 21 juin • 20 septembre • 18 octobre • 22 novembre • 13 décembre

Avec contribution

selon les tranches d'imposition

Inscription au mois. Modalités : Au CCAS (* p9)



Échanges, rencontres

Café causerie

Le groupe Bien vieillir du Conseil des seniors vous invite à un moment de convivialité pour partager, dans la bonne humeur, vos centres d'intérêt, vos passe-temps ainsi que vos connaissances sur un thème particulier.

Infos

Aucun Prérequis

18 janvier : « *Les jeux olympiques* »
au Minorelle, 25 rue Raymond Derain
(Quartier Bourg)

21 mars : « *L'humour* »
à la résidence Domitys,
2 rue Simone Veil (Quartier Bourg)

En mai : « *Les Estaminets* »
Lieu et date dans le magazine municipal

En octobre : « *Le Cinéma* »
Lieu et date dans le magazine municipal

De 14h30 à 16h
Gratuit, accès libre

Thé disco

4 thés discos avec DJ sont proposés pour le plaisir des amateurs de danse (seul ou en couple). Petite restauration sur place.

Infos

Aucun Prérequis

Salle festive du Pont des Arts,
place Doumer (Quartier du Pont)

Dates : 25 janvier • 28 mars
• 6 juin • 26 septembre

250 places

De 14h30 à 18h
Gratuit, accès libre



Loisirs, découvertes

Échanges internationaux

Dans le cadre des jumelages, des formations linguistiques, des échanges culturels et sportifs sont proposés au Château Vanderhaghen avec :

- Les Amis d'Ealing : anglais
- Les Amis de Gladbeck : allemand
- Les Amis de Kuurne : néerlandais
- Les Amis de Poggibonsi : italien
- Les Amis d'Antelias-Liban : arabe

La solidarité dépasse les frontières, plusieurs associations caritatives œuvrent à l'échelle internationale.

Les associations Marcq Madagascar et Quart Monde s'engagent à l'égale dignité de toutes et tous.

L'accueil et le soutien apportés aux réfugiés ukrainiens traduisent la volonté des Marcquois à s'engager encore davantage pour la solidarité internationale.

Escapade

Envie de découvrir la région, le patrimoine, le CCAS organise une escapade d'une journée en autocar. Vous visiterez le Marais de Saint Omer en bateau. Après un repas pris en commun, vous assisterez à la fabrication du cristal à la cristallerie d'Arques et pourrez flâner dans le magasin d'usine.

Infos

Prérequis : Sortie bons marcheurs

Départ 9h mairie de Marcq-en-Barœul
Retour vers 18h30/19h sur Marcq-en-Barœul

53 places

Le vendredi 17 mai 2024

Tarif à l'étude environ 45 euros
(restaurant compris)

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9) à partir du 1^{er} avril, permanence le 11 avril de 9h à 11h

Animations traditionnelles et évènementielles

Les animations traditionnelles (banquet des aînés, colis de fin d'année) sont ouvertes aux Marcquois de 67 ans et plus ayant fait la démarche de s'inscrire au fichier « Seniors » auprès du service.



La semaine bleue

La semaine bleue est l'occasion de valoriser la place des seniors ainsi que les liens intergénérationnels quel que soit l'âge. Le CCAS et ses partenaires proposent un programme d'activités à partager au sein des foyers, dans les structures de la Ville, avec des spectacles, des visites, des rencontres...

Infos

Aucun Prérequis

Au sein des foyers
et dans les structures de la ville

À partir de fin septembre

Gratuit sauf le cinéma

Modalités d'inscription :
Plaquette disponible début septembre

Les spectacles

Chaque année, dans le cadre de la convivialité, 2 spectacles gratuits sont proposés : l'un en mai, l'autre en octobre.

Infos

Aucun Prérequis

Au théâtre Charcot
rue Charcot (Quartier Clemenceau)

De 15h à 18h
350 places

Lundi 6 mai 2024

Le cabaret 80 en folie par la troupe Métronome

Lundi 7 octobre 2024

en cours de finalisation

Gratuit

Modalités d'inscription : au CCAS (* p9)
à partir d'avril et septembre
Possibilité de transport gratuit

Le salon des seniors actifs

Sur un même lieu, venez rencontrer des professionnels et des bénévoles qui vous aideront dans les domaines de la santé, de la culture, de la vie associative, du patrimoine, des activités sportives, de l'alimentation et du bien-être. Cette année, le salon des seniors actifs met l'accent sur le bien-être et le sport. Animations, initiations, conférences et petite restauration sur place.

Infos

Aucun Prérequis

Hippodrome, 137 boulevard Clemenceau (Quartier Mairie-Hippodrome)

De 10h à 18h
Jeudi 18 avril 2024

Gratuit, entrée libre

Les banquets des aînés

Les Marcquois de 67 ans et plus bénéficient d'un banquet avec animation dansante au choix le 16 ou 17 octobre sur inscription entre le 1^{er} juillet jusqu'au 25 septembre 2024

Infos

Prérequis : Inscription au fichier « Seniors », être marcquois de 67 ans et plus

Hippodrome, 137 boulevard Clemenceau (Quartier Mairie-Hippodrome)

600 places

Le 16 ou 17 octobre

Gratuit sauf conjoint de – 67 ans

Modalités d'inscription : Formulaire à remplir sur le site de la Ville ou à retirer au CCAS ou dans le magazine municipal - entre le 1^{er} juillet et le 25 septembre 2024

Possibilité de bénéficier d'un transport gratuit à l'inscription (septembre)

Les colis de fin d'année

Les Marcquois de 67 ans et plus bénéficient d'un colis festif offert par la municipalité. Les inscriptions démarrent le 1^{er} juillet jusqu'au 10 octobre 2024.

Infos

Prérequis : Inscription au fichier « Seniors », être marcquois de 67 ans et plus

Distribution : Début décembre à l'Espace Serge Charles (foyer du Buisson) et livraison aux personnes les plus isolées

Du 2 décembre au 6 décembre de 9h à 12h et de 14h à 17h

Formulaire à remplir sur le site de la ville ou à retirer au CCAS ou dans le magazine municipal. Les inscriptions démarrent au 1^{er} juillet 2024 jusqu'au 10 octobre 2024

Les activités associatives Marcquoises en direction des seniors

Nord Madame

Conférences au Théâtre de la Rianderie

Association Re-création

(réservé aux cadres retraités)

Activités diverses et nombreuses :

- Sportives
- Culturelles
- Escapades et voyages
- Conférences

Infos

La ville est riche de +600 associations. Vous pouvez les retrouver sur le guide des associations : marcq-en-baroeul.org/mon-quotidien/loisirs/les-associations

Activités de bénévolat

Être senior, c'est aussi être acteur, contribuer à la vie de la cité. Vous avez du temps libre, des compétences à partager, l'envie de vous rendre utile, mais comment faire ? Il existe des associations qui recherchent et encadrent les bénévoles. Ci-dessous quelques exemples – dont certains se trouvent dans le guide des associations – qui vous aideront à choisir en fonction de vos préférences (liste non exhaustive)



Le Centre social et culturel

Transmettre vos compétences, proposer un projet ou l'envie de partager une passion, un savoir ou un savoir-faire ; Que ce soit dans le domaine de l'accompagnement à la scolarité, de la culture, de l'inclusion, de l'animation (confection des décors, participation aux bourses ou à l'organisation de manifestations, aide aux distributions mensuelles du service d'aide alimentaire d'urgence).

Contact

Centre social et culturel,
69, boulevard Clemenceau,
Marcq-en-Barœul

03 20 51 82 46 (accueil)
accueil.info@centresocialetculturel-
marcqenbaroeul.fr



L'Outil en main

Initier des jeunes âgés de 9 à 14 ans aux métiers manuels, de l'artisanat et du patrimoine. Vous partagerez, encadrerez et transmettez votre savoir-faire avec de vrais outils, dans de vrais ateliers.

Contact

Centre social et culturel,
69 boulevard Clemenceau
salle au parc du Petit Prince,
Marcq-en-Barœul

Président : Didier Lemaître
06.20.95.04.42
loutilenmainmarcq@free.fr



L'AASDAF

Aider les enfants à prendre conscience de leurs compétences et à s'épanouir par un accompagnement individuel à domicile une fois par semaine, à la convenance du bénévole et de la famille et/ou par un atelier enfant et parent collectif avec le même souci de valorisation des uns et des autres. Ces temps se veulent ludiques et adaptés pour cultiver le plaisir d'apprendre à partir des compétences des enfants. Toutes les actions sont coordonnées par une éducatrice qui assure également la formation et reste à la disposition du bénévole et de la famille au besoin.

Contact

aasdaf.com
06 46 78 91 77 (responsable éducatif)
asso.asdaf@gmail.com

Duo for a job

Valoriser et transmettre votre expérience professionnelle au contact de jeunes issus de l'immigration en recherche active d'emploi.

Contact

duojob.fr
06 16 79 88 22



Les Petits Frères des Pauvres

Tout au long de l'année, les Petits Frères des Pauvres recherchent des bénévoles pour des missions variées. L'association propose aux bénévoles des visites à domicile ou en Ehpad pour briser la solitude des personnes âgées, de l'accompagnement des personnes âgées malades et/ou en fin de vie, de l'écoute téléphonique anonyme, de l'accompagnement des personnes âgées en situation de précarité, d'accompagner des personnes isolées en vacances, de devenir chauffeur...

Contact

petitsfreresdespauvres.fr/devenir-benevole
08 00 833 822
plateforme.benevolat@petitsfreresdespauvres.fr

Les maisons de la jeunesse

Des enfants sont accueillis par des bénévoles et les responsables de maisons de la jeunesse pour un temps de goûter et d'accompagnement à la scolarité ainsi que des jeux.

Infos

Envie de vous investir au moins 1h30 par semaine ? Contactez annelise.deprez@marcq-en-baroeul.fr au 03 20 45 46 23

Maisons de jeunesse du Pont, Plouich, du Buisson et dans le quartier du Quesne.

Les lundis, mardis et jeudis
de 16h30 à 18h
hors vacances scolaires

Calendrier des évènements

Janvier

Lundi 15**Mardi 16****Mercredi 17**

Permanence d'inscription aux activités
Château Vanderhaghen, 9h30 - 11h30

Jeudi 18

Café causette
Le Minorelle, 14h30 - 16h

Jeudi 25

Thé disco
Salle festive du Pont des arts, 14h30 - 18h

Février

Jeudi 8

Permanence d'inscription aux activités
CCAS, 9h - 11h

Mars

Jeudi 14

Permanence d'inscription aux activités
CCAS, 9h - 11h

Jeudi 21

Café causette
Résidence Domytis, 14h30 - 16h

Jeudi 28

Thé disco
Salle festive du Pont des arts, 14h30 - 18h

Avril

Lundi 1^{er}

Démarrage campagne d'inscription
pour l'excursion de mai et spectacle

Jeudi 11

Permanence d'inscription aux activités
CCAS, 9h - 11h

Jeudi 18

Salon des seniors actifs
Hippodrome Serge Charles, 10h - 18h

Mai

Jeudi 6

Spectacle Le cabaret 80 en folie par la
troupe Métronome Théâtre Charcot, 15h

Jeudi 16

Permanence d'inscription aux activités
CCAS, 9h - 11h

Vendredi 17

Excursion visite du grand Marais

Juin

Jeudi 6

Thé disco
Salle festive du Pont des Arts, 14h30 - 18h

Jeudi 13

Permanence d'inscription aux activités
CCAS, 9h - 11h

Juillet

Lundi 1^{er}

Début campagne d'inscription
pour les banquets et colis

Sept.

Lundi 2

Campagne d'inscription semaine bleue

Jeudi 5

Permanence d'inscription aux activités
CCAS, 9h - 11h

Jeudi 26

Ouverture de la Semaine bleue, Thé disco
Salle festive du Pont des arts, 14h30 - 18h

Octobre

Lundi 7

Spectacle semaine bleue,
Théâtre Charcot, 15h

Jeudi 10

Permanence d'inscription aux activités
CCAS, 9h - 11h

Mercredi 16

Banquet des seniors
Hippodrome Serge Charles, 12h

Jeudi 17

Banquet des seniors
Hippodrome Serge Charles, 12h

Nov.

Jeudi 14

Permanence d'inscription aux activités
CCAS, 9h - 11h

Lundi 18

Démarrage des permanences
de renouvellement de la carte Ilevia

Dec.

Du 2 au 6

Distribution des colis
au foyer Serge Charles (sous réserve)



04

Bien vivre

Instances existantes



Le Conseil des Seniors

Créé par voie de délibération prise lors du Conseil Municipal de la Ville de Marcq-en-Barœul, la durée du mandat du Conseil des Seniors est calée sur la durée d'une mandature municipale. Il se met en place dès que le Conseil Municipal en prend la décision. Il est présidé par le Maire ou l'Adjointe au Maire, en charge des solidarités intergénérationnelles.

L'instance a pour vocation de :

- Favoriser la réflexion et le dialogue entre la municipalité et tous les seniors dans tous les quartiers
- Faciliter, au vu de ses avis et de ses propositions, la vie quotidienne des seniors
- Favoriser les actions intergénérationnelles
- Proposer et participer aux thématiques adoptées au sein de cette instance, validées par l'élue.

Le Conseil des seniors travaille en toute indépendance dans le plus grand respect des libertés fondamentales, de pensée et d'opinion. Ses membres sont tenus, dans l'exercice de leur mandat, à un devoir de réserve. Ils s'engagent à garder la confidentialité des débats et des informations ou documents qu'ils ont à connaître dans le cadre de leur mission. L'expression du Conseil des seniors est collective.

Le Conseil des seniors est composé de 28 personnes âgées de plus de 62 ans, issues des différents quartiers et de trois membres suppléants. L'appel à candidatures se fait par le biais des supports d'information utilisés par la Ville de Marcq-en-Barœul. Il faut :

- avoir 62 ans minimum
- être domicilié(e) à Marcq-en-Barœul et figurer sur la liste électorale de la ville
- être retraité(e) de son activité professionnelle
- ne pas être Elu(e) Municipal
- pas de couple dans le conseil
- la parité Femme - Homme doit être recherchée

Après réception des candidatures, les membres sont pour moitié tirés au sort et pour les autres, désignés par arrêté du Maire. Les postes vacants en cours de mandat pourront être pourvus sur la liste des suppléants.

L'ensemble des membres désignés constitue l'assemblée plénière du Conseil des seniors.

Des groupes de travail sont créés pour traiter des thèmes de réflexion abordant :

- L'intergénération : créer et renouer les liens entre les publics, les générations
- La communication : améliorer les informations à destination des seniors
- Le numérique : développer des actions pour lutter contre l'illectronisme et la fracture numérique
- Le bien vieillir : proposer des actions, des activités socioculturelles, sportives, de prévention, de bien-être pour que chaque Marcquois qui le souhaite se sente utile et épanoui dans sa ville.

Structures existantes



Témoignages

Je vais au foyer car je souffre de la solitude, j'y suis accueillie avec le sourire voire des rires et des activités plaisantes +++

Corinne – 65 ans

Je viens au foyer pour rendre service aux seniors et me distraire avec des jeux

Didier - 70 ans

Pour tenir compagnie, voir du monde, entretenir un lien avec les autres, se sentir utile.

Christiane – 68 ans



Les foyers d'aînés

Les mots «foyers» et «aînés» ne doivent pas vous rebuter. Ce sont des associations créées il y a plus de 50 ans où le mot «senior» n'était pas encore à la mode. Aujourd'hui, il existe six associations réparties dans la ville où vous pourrez, dans une atmosphère conviviale, jouer aux cartes, à des jeux de société, participer à des thés ou repas dansants, des lotos, des excursions, des séjours dans des villages vacances et bien d'autres choses encore que vous pourriez proposer.

Association des Aînés du Bourg

Quartier du Bourg
Salle Georges Lambrecq
15 rue J. Chaban Delmas

Présidente : M^{me} Lucienne Vermant

Lundi, mardi et jeudi
14h00 - 17h30

06 65 13 81 79 | 03 20 98 20 30

Association des Aînés du Plouich

Quartier du Plouich
Salle Bourvil
Rue des Tisserands

Présidente : M^{me} Evelyne Leirens

Lundi, mardi et jeudi
14h00 - 17h30

06 24 32 68 28 | 09 86 15 55 58

Association des Aînés du Buisson

Quartier du Buisson
Espace Serge Charles
391 rue des Rouges Barres

Président :
M^r Jean-Marc Ketels
kdjm5@orange.fr

Mardi, mercredi et vendredi
14h00 - 17h30

06 61 80 67 20

Association des Aînés du Croisé

Quartier du Croisé
Espace Croisé/Rouges Barres
26 rue du Château d'eau

Présidente :
M^{me} Monique Decreus
monique.decreus@gmail.com

Lundi et jeudi
14h00 - 17h30

06 08 70 96 66

Association des Aînés du Pont

Quartier du Pont
Château Vanderhaghen
72 rue Nationale

Présidente : M^{me} Evelyne Leirens

Lundi, mardi, mercredi et vendredi
14h00 - 17h30

06 24 32 68 28 | 09 86 15 55 58

Association des Aînés du Quesne

Quartier Mairie
Salle de l'Aviateur
Boulevard Clemenceau

Présidente : M^{me} Annette Moulart

Lundi, jeudi et vendredi
14h00 - 17h30

06 05 65 66 14

Structures existantes

**Le CCAS**

(Centre Communal d'Action sociale)

Le CCAS est un établissement public administratif qui est présidé de plein droit par le maire de la commune. Son conseil d'administration est constitué de 17 membres paritairement d'élus locaux désignés par le conseil municipal et de personnes qualifiées dans le secteur des associations familiales, un représentant des associations de personnes handicapées, un représentant des associations de retraités et personnes âgées, et un représentant des associations œuvrant dans le domaine de la lutte contre les exclusions. Le CCAS met en œuvre la politique sociale de la ville :

« une ville solidaire envers toutes les générations et toutes les populations ».

Le CCAS est un établissement public administratif distinct des services de la ville, qui a :

- Une personnalité juridique de droit public ;
- Une existence administrative et financière distincte de celle de la commune ;
- Un conseil d'administration qui détermine les orientations et les priorités de la politique sociale locale.

Le CCAS assure directement la gestion de ses affaires générales indispensables au bon fonctionnement de l'établissement, notamment dans la préparation, le secrétariat, et l'exécution des décisions du Conseil d'Administration, dans la gestion complète de toutes les questions relatives à ses affaires générales (marchés, sinistres, contrats d'assurances, entretien et gestion de son patrimoine) et à ses relations avec les partenaires (contrats, conventions, subventions) et dans la gestion financière, par la préparation, l'adoption et l'exécution du budget, la comptabilité de ses services.

Ses compétences obligatoires :

- La domiciliation administrative des personnes sans domicile stable ayant un lien avec la commune
- L'instruction des demandes d'aides sociales légales
- Une analyse des besoins sociaux dans l'année suivant le renouvellement du mandat municipal

Le CCAS anime également une action générale de prévention et de développement social dans la commune en liaison avec les institutions publiques, privées et les associations. Il développe aussi des activités facultatives pour une ville plus solidaire.

Ses missions facultatives relèvent de la volonté de la municipalité :

- Un portage de repas à domicile (déjeuner) auprès des personnes âgées
- Des actions d'animation et de prévention : encourager le bien vieillir, lutter contre la précarité sociale, contre l'isolement, préserver la santé mentale
- Des actions au domicile des personnes : visites de courtoisie, aide au numérique, soutien pour le maintien de l'habitat
- La tenue et la gestion pour le compte de la ville du registre des personnes vulnérables
- Le soutien à la mobilité des seniors par le transport de personnes et le remboursement d'abonnements selon conditions
- L'accompagnement dans la prospection d'un logement social et la participation aux attributions des logements sociaux
- L'accompagnement et le conseil budgétaire
- L'accompagnement à la transition numérique
- L'accompagnement au titre de la référence des allocataires du RSA
- Une aide d'urgence alimentaire
- L'attribution d'aides financières facultatives, selon un règlement intérieur adopté par le conseil d'administration

Le CCAS gère également les situations de crise notamment par la mise en œuvre du Plan canicule, ou lors de crise sanitaire telle que la covid.

Le budget est établi par une subvention de la Ville. Les autres ressources sont les participations des usagers et les contributions d'organismes publics financeurs d'actions.

Son organisation :

Le CCAS est intégré au Pôle Famille et Solidarités, comprenant deux directions de la ville : la Famille et les Services à la Population. Le CCAS est maintenant organisé en 2 services : Action sociale et Vie des Seniors, sous la direction d'un pôle Ressources Internes, Affaires générales et Partenariat.

Infos

Pour recevoir la lettre d'information du service vie des seniors du CCAS, nous vous invitons à envoyer un mail à l'adresse suivante : animation.senior@marcq-en-baroeul.fr avec vos noms et prénoms.

CCAS, Service Vie des Seniors,
103 avenue du Maréchal Foch
(sous la résidence Agora)
Ouverture du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h
Tél. du service Vie des Seniors: 03 20 45 46 67
Tél. de l'accueil : 03 20 45 46 61
animation.senior@marcq-en-baroeul.fr

Structures existantes



Le CLIC Relais Autonomie

Cœur de Métropole
(Centre Local d'Information
et de Coordination)

Mis en œuvre par les départements et animé par divers acteurs (associations, CCAS, établissements hospitaliers, Conseil départemental du nord), l'équipe d'un CLIC est composée d'un chargé d'accueil, d'un coordonnateur et de professionnels de santé et du secteur social. Ils ont un rôle de proximité. Ils s'adressent aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap, ainsi qu'à leur entourage et plus largement à toute personne impliquée dans la perte d'autonomie.

Leur but est de faciliter l'accès des personnes âgées à leurs droits en mettant en réseau tous les professionnels du secteur pour :

- Une simple information - des questions de solidarité ou d'entraide

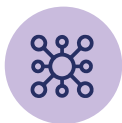
- Une écoute - une information centralisée au niveau local
- Des conseils pratiques ou d'ordre général - un soutien et un accompagnement dans les démarches relatives à la perte d'autonomie et à la vie quotidienne (services à la personne, soins divers, dossier APA...).

L'accueil, l'information et les conseils proposés par les CLIC sont personnalisés, gratuits et confidentiels.

Le CLIC propose également des activités de prévention (sommeil, alimentation, sophrologie, numérique, sécurité routière...).

Infos

Pour tout renseignement et inscription :
CLIC Relais Autonomie Cœur de Métropole,
97 bis rue du Quesne (Quartier Bourg)
03 20 89 65 35 | 03 20 89 65 36



Le Centre Social et Culturel

Un projet d'innovation sociale, durable et solidaire porté par des habitants pour les habitants.

Situé au carrefour des quartiers de la Briqueterie, du Pont et du Plouich, le Centre social et culturel est une association à vocation sociale, globale et participative financée par la Caf du Nord, la ville de Marcq-en-Barœul et le Département du Nord. Le projet de l'association couvre les domaines de la petite enfance, de la réussite éducative, de l'insertion sociale et professionnelle, de la promotion de la santé, de la culture et de la citoyenneté autour des valeurs de dignité humaine, de liberté, de solidarité, de fraternité, de laïcité et de démocratie.

Agréé par la Caisse d'Allocations Familiales, l'équipement s'adresse à tous grâce à une équipe de 30 salariés permanents et 130 bénévoles qui s'investissent avec bienveillance au service d'un projet créateur de mixité sociale, culturelle et générationnelle, porté par des habitants pour les habitants dans une démarche non-prosélyte et apolitique. Espace d'innovation sociale et solidaire, le Centre social et culturel développe également des actions pour accompagner la transition numérique, améliorer l'accès aux droits, la mobilité, favoriser le mieux vivre ensemble, lutter contre les inégalités et les discriminations.

Infos

csc-marcqenbaroeul.fr

69 boulevard Clemenceau à Marcq-en-Barœul
(Quartier Plouich – Clemenceau - Calmette)
03 20 51 82 46
accueil.info@centresocialetculturel-
marcqenbaroeul.fr



Solution de logement

Vous êtes une personne de plus de 60 ans et avez une chambre disponible à votre domicile. Pourquoi ne pas accueillir un étudiant ! Grâce à l'association ensemble2générations, vous pouvez aider un jeune à se loger à moindre coût, tout en bénéficiant d'une présence rassurante le soir et la nuit ou d'une entraide, voire un complément de revenus.

Infos

Delphine Petit (Chargée de mission)
07 49 86 52 29
contact@ensemble2generations.fr

ensemble2generations.fr/senior/

Structures existantes



Établissements pour personnes âgées et résidences autonomies

La ville de Marcq-en-Barœul dispose sur son territoire de 7 établissements accueillant des seniors :

- 5 établissements médicalisés,
- 2 non médicalisés.



Les Provinces du Nord Quartier Bourg

Etablissement Public, médicalisé, habilité à l'aide sociale, disposant d'une unité spécifique pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ainsi que d'un accueil de jour.

44 Rue du Lazaro,
Marcq-en-Barœul
03 20 89 34 69



Résidence Paul Cordonnier Quartier Bourg

Résidence autonomie publique pour seniors et établissement public médicalisé (EHPAD)

4 rue Maurice Genevoix,
Marcq-en-Barœul
03 20 98 44 05



Résidence les Marronniers Quartier Croisé Laroche

Établissement privé associatif
POLE EMMAH, médicalisé

45 Avenue de la Marne,
Marcq-en-Barœul
03 20 72 65 75



EHPAD Rose May
Quartier Plouich

Établissement privé non lucratif UGECAM, médicalisé, habilité à l'aide sociale, disposant d'une unité spécifique pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

14 Rue Jules Boet,
Marcq-en-Barœul
03 20 55 06 99



Korian les Marquises
Quartier Bourg

Résidence services, Korian Les Marquises accueille les personnes âgées autonomes, dépendantes et atteintes de la maladie d'Alzheimer

68 Rue Nationale,
Marcq-en-Barœul
03 20 74 12 13



Résidence Tiers Temps Saint Maur
Quartier Buisson

Établissement privé associatif, médicalisé

15 avenue Saint Maur,
La Madeleine
03 20 15 68 68



Résidence Domitys Olympe
Quartier Bourg

Résidence services Domitys pour personnes âgées, établissement non médicalisé

2 rue Simone Veil, Marcq-en-Barœul
03 74 28 24 00

Mobilité



Ilevia

Transports en commun
de la Métropole

Les Marcquois âgés de 65 ans et plus, non imposables, peuvent solliciter le remboursement à 100% de leur abonnement mensuel ou de leurs trajets unitaires x10 (carnet) pour les transports en commun. La gratuité, c'est inciter les Marcquois de 65 ans et plus, non imposables, à se déplacer. Et c'est pour répondre à cet objectif que la Ville rembourse intégralement les abonnements mensuels d'Ilevia et élargit le dispositif pour les trajets unitaires X10 (carnet) dans la limite de 4 par an pour leur permettre de se déplacer plus facilement, de conserver leur autonomie et donc de lutter contre l'isolement.

Infos

ilevia.fr

Permanences au CCAS tous les mardis de 9h à 11h au CCAS.

Formulaires à télécharger sur le site de la ville.
marcq-en-baroeul.org/mon-quotidien/seniors/la-ville-sengage-pour-la-mobilite-des-seniors

Bus et Tramway

traversant Marcq-en-Barœul

Plusieurs lignes de bus et Tramway traversent la ville de Marcq-en-Barœul. Voir le site Ilevia : ilevia.fr

Tramway ligne R

Gare Lille Flandres ↔ Roubaix Eurotéléport
Arrêts : Saint Maur, Buisson, Brossolette, Clemenceau Hippodrome, Croisé Laroche et Acacias.

Tramway ligne T

Gare Lille Flandres ↔ Tourcoing Centre
Arrêts : Saint Maur, Buisson, Brossolette, Clemenceau Hippodrome, Croisé Laroche, Foch, Le Quesne, Cerisaie Centre d'Affaires, Château Rouge et Triez.

Bus L5

Marcq Piscine / La Madeleine Montgolfier
↔ Haubourdin Le Parc

Bus L91

Gare Lille Europe ↔ Halluin Gounod

Bus C10 (Citadine de Marcq)

Marcq Pavé Stratégique
↔ Marcq Pavé Stratégique

Bus CO3

Englos Centre Commercial
↔ Villeneuve d'Ascq Hôtel de Ville

Bus 50

Marcq Collège ↔ Saint André

Bus 86

Comines Gare ↔ Gare Lille Europe

Bus 88

Comines-Wambrechies ↔ Gare Lille Europe



La navette TULIP

Un service de Transport Urbain de Liaison Inter quartiers pour Personnes âgées (uniquement dans la ville). Les Marcquois autonomes de + de 60 ans peuvent bénéficier d'une navette tous les matins, du lundi au samedi, de 8h30 à 12h sauf les jours fériés, entre leur domicile et une destination spécifique par jour.

Destinations proposées

- Lundi au cimetière du Bourg
- Mardi au marché du Croisé
- Mercredi à la Ferme aux Oies
- Jeudi aux commerces du Pont
- Vendredi à l'Hotel de Ville, au CCAS
- Samedi au cimetière Rouges-Barres

Ce service gratuit est disponible sur simple réservation la veille du trajet avant 12h. Le chauffeur vous contacte pour préciser son heure de passage. La navette se déplace au plus près de votre domicile. Le retour, deux heures plus tard environ, se fait de la même façon.

Sur réservation la veille avant 12h
03 20 45 46 67



Les circuits de randonnée

Pour partir à la découverte des Belles Terres, la zone agricole au nord du Pavé Stratégique de Marcq-en-Barœul, deux circuits de randonnée pour toute la famille ont été créés. Ils combinent développement durable, biodiversité, culture, patrimoine et histoire. Alors, serez-vous plutôt oie ou grenouille ? L'aventure et le dépaysement peuvent être au coin de la rue et vous pouvez vous retrouver en pleine campagne dans un cadre calme et bucolique sans quitter Marcq-en-Barœul. La Ville a mis en place deux circuits de randonnée pour découvrir les Belles Terres à votre rythme, à pied, à vélo ou à cheval.

Le Circuit des Grenouilles axé sur la biodiversité

Ce circuit est une boucle de 4,3 kilomètres au départ de la Ferme aux Oies. Vous empruntez le chemin Poivré, la carrière Dal, la rue de Bondues et le pavé Stratégique pour 1h15 de randonnée facile dans la campagne. Arrêtez-vous aux quatre bornes pédagogiques pour en savoir plus sur les amphibiens qui peuplent les Belles Terres, les insectes que vous pourrez croiser ou les auxiliaires de culture qui aident les agriculteurs.

Le Circuit des Oies autour du patrimoine des Belles Terres

Le Circuit des Oies emprunte le début et la fin du Circuit des Grenouilles. Arrivé carrière Dal, vous continuez sur le chemin de Ghesles, puis le chemin de la Beuvrecque et le chemin des Saules avant de rattraper le Circuit des Grenouilles. Le long de cette boucle de 7,4 kilomètres facile pour tous, découvrez le patrimoine marcquois : les toits en chaume, la Becque, le chemin de Ghesles ou le plan centré et l'ancre qui caractérisent l'architecture des fermes du Ferrain, sans oublier le saule têtard. Pour ne pas vous perdre sur les deux circuits, guettez bien les clous de chaussée au sol ! Une empreinte de grenouille, vous êtes sur le Circuit des Grenouilles, une patte d'oie, vous êtes sur le Circuit des Oies. Si les deux clous sont ensemble, vous êtes sur la partie commune aux deux circuits.

Les parcours « Baludik »

Pour découvrir un quartier sous forme de jeu interactif plein de défis et d'énigmes à résoudre (application à télécharger)

« À la découverte des Belles Terres »

Marche de 4km (environ 2h) qui démarre devant l'entrée de la ferme aux oies.

« À la découverte du quartier du Plouich :

Le vol de la médaille »

Une marche de 3,5 km (environ 1h30)

qui part de l'Eglise Saint Louis. Projet lauréat du 3^{ème} Budget Participatif de la ville.

« À la découverte du quartier des Rouges-Barres :

À la recherche de la statue »

Une marche de 2,6km (environ 1h15) qui démarre du cimetière de Rouges-Barres.



← Téléchargez l'application



Prévention

Autonomie



Le portage des repas à domicile

Un service de portage de repas à domicile 7 jours sur 7 (livraison 5 jours sur 7 du lundi au vendredi) qui s'adresse à tous les seniors à partir de 60 ans et aux personnes en situation de handicap. Ce service est proposé par le CCAS. Chacun est assuré de recevoir une alimentation équilibrée et adaptée. L'objectif est de favoriser, dans les meilleures conditions, le maintien à domicile. Un tarif dégressif est proposé selon les revenus (5 tranches). Une partie de la livraison peut être défiscalisée.

Infos

Renseignements et inscription : Au CCAS
De 8h30 à 12h, 03 20 45 46 64,
restauration.domicile@marcq-en-baroeul.fr



Les visites à domicile

Les animations sont encadrées par des agents sociaux et de prévention du CCAS. Elles permettent aux seniors les plus isolés de bénéficier d'une activité adaptée qui peut se décliner en visite de courtoisie, atelier mémoire, atelier de sensibilisation au numérique, atelier cuisine, promenades... Les actions à domicile s'adressent aux seniors marcquois à partir de 60 ans dont la vie sociale est peut-être limitée ou dégradée pour différentes raisons : mobilité réduite liée au grand âge, problèmes de santé, vulnérabilité. L'activité est gratuite.

Infos

À domicile deux fois par mois
Tout au long de l'année
Du lundi au vendredi
Entre 8h et 17h les jours.
Les horaires sont définis par téléphone
Gratuit
Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)

Autonomie



Le portage de livres à domicile

Un service gratuit proposé par la médiathèque La Corderie pour les seniors empêchés pour raisons de santé. Il s'agit de s'adapter aux besoins de chaque personne afin de répondre au désir concret de livres pour certains, pour d'autres, de bénéficier d'un peu de lien social...

L'utilisateur s'inscrit auprès de la médiathèque, et bénéficie d'un rendez-vous mensuel de septembre à juin. La bibliothécaire assure les déplacements à vélo. Les documents sont sélectionnés selon les goûts du lecteur et remis, au choix, sur le pas de la porte ou à l'intérieur du domicile par la bibliothécaire qui récupère alors les livres lus.

La médiathèque La Corderie dispose d'un large fond de livres en grands caractères et de livres audio.

Il suffit de télécharger et compléter le formulaire d'inscription.

Infos

03 20 81 91 48

Du mardi au vendredi

De 10h à 12h et de 14h à 18h

corderie@marcq-en-baroeul.fr



Le Défi autonomie seniors

Le Défi autonomie seniors propose l'animation d'actions collectives gratuite de prévention à destination des personnes de plus de 60 ans. Il est financé par les caisses de retraites.

Pourquoi participer aux ateliers du « Défi autonomie seniors » ?

- Parce qu'en consacrant quelques heures à votre santé, vous aurez une retraite plus sereine,
- Parce que vous recevrez des conseils simples et clairs pour adopter les bons réflexes chaque jour,
- Parce que cela se passe près de chez vous,
- Parce que vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Parce qu'il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour s'occuper de soi.

Infos

defi-autonomie-seniors.fr

03 21 24 61 28



Le site et l'application **Happyvisio**

HappyVisio, l'expert en prévention à distance, propose un service de consultations individuelles avec de nombreux spécialistes (juristes, diététiciens, psychologues, coachs...). Un savoir-faire unique depuis 2017 en matière de prévention dans les domaines de la santé, du bien-être. Happyvisio propose des conférences et des ateliers gratuits en ligne des :

- Conférences
- Consultations individuelles en visioconférence : avocat, diététicien, psychologue... prenez rendez-vous avec nos experts.

Infos

Rue Molière, 94200 Ivry-sur-Seine
01 76 28 40 84,
twitter.com/HappyVisio



Le site et l'application **Tempoforme**

Pour aider les seniors actifs à allonger leur espérance de vie en bonne santé, Tempoforme propose des bilans et des formations. Le site rend accessible des ressources et des partenaires. Tempoforme est la nouvelle application numérique pour prévenir des maladies liées au vieillissement. Elle est développée par le CHU de Lille et les équipes du professeur Éric Boulanger, portée par la CARSAT Hauts-de-France et soutenue par la Région. Tempoforme est plus qu'une application. C'est un programme qui répond aux grands défis démographiques, économiques et sociétaux auxquels est confronté le système de santé français. Un grand nombre de pathologies peuvent être évitées avant 60 ans et ainsi permettre de rallonger la durée de vie en bonne santé. Pour cela, il faut repérer les fragilités assez tôt. «C'est la mission que s'est donnée Tempoforme, en proposant aux citoyens un programme de prévention santé constitué d'une application, d'un site internet, d'un numéro vert gratuit, d'un lieu physique, au CHU de Lille et d'un réseau de professionnels».

Infos

Centre Hospitalier Universitaire de Lille
Hôpital CALMETTE
1 Boulevard du Professeur Jules Leclercq,
59000 Lille
03 20 44 59 62

Autonomie



« NON À L'ISOLEMENT DE NOS AÎNÉS »



Les Petits Frères des Pauvres

Les Petits Frères des Pauvres, ce sont des bénévoles et des salariés qui agissent ensemble, pour favoriser le lien social des seniors souffrant d'isolement et de solitude, prioritairement les plus démunis. Plusieurs actions sont mises en place :

- Visite à domicile, en hébergement collectif, à l'hôpital et aux personnes en fin de vie
- Ecoute téléphonique « solitud'Ecoute »
- Actions collectives : séjours de vacances, réveillons de fin d'année, sorties culturelles, fêtes, ateliers d'expression créative et artistique
- Aider à retrouver un toit
- Aide financière en complément des organismes et partenaires publics
- Protéger les personnes fragilisées par des dispositifs de prévention (lutte contre la maltraitance...)
- Alerter et témoigner : ils œuvrent à changer le regard sur le vieillissement.



La télé-assistance

La téléassistance à domicile permet de sécuriser les personnes qui vivent seules chez elles. En cas de problème (chute, malaise...), la personne peut contacter une plateforme téléphonique joignable 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Plusieurs solutions existent, il convient de se renseigner auprès de son organisme de mutuelle, sa caisse de retraite, du Clic, et auprès de la CARSAT.

Infos

24 rue Jean Moulin, Lille
03 20 74 01 02

Allocations et aides financières



L'aide à l'habitat et au logement

SOLIHA Métropole Nord est une association historique qui vient en aide aux personnes en difficulté et améliore leur condition d'habitat, acteur social reconnu sur l'ensemble du territoire et à l'échelle nationale, l'association est labélisée par la MEL et la CARSAT.

L'association propose un accompagnement administratif et financier personnalisé. Elle offre des conseils et accompagne le projet d'adaptation de son logement, pour rester chez soi en toute sérénité.

Différentes aides sont proposées.

Infos

soliha.fr
112 rue Gustave Dubled, 59170 Croix
03 20 67 67 30
08 01 01 02 03 (service et appel gratuit)



Aide pour adapter votre logement

Ma Prime Adapt, nouvelle aide lancée au 1^{er} janvier 2024, vise à financer des travaux d'adaptation du logement afin de permettre de vivre à domicile le plus longtemps.

Pour qui ?

Pour les personnes en situation de handicap, pour les personnes de plus de 70 ans, pour les personnes âgées de 60 à 69 ans en perte d'autonomie.

Quels types de travaux ?

Elle peut concerner l'installation d'une douche de plain-pied, d'un monte-escalier, d'un volet roulant électrique, d'une rampe d'accès, d'une cuisine adaptée...

Quels montants ?

Le coût des travaux peut être pris en charge de 50% à 70%, avec un plafond fixé à 22 000 euros, selon le revenu fiscal de référence et la composition du foyer

Infos

France-renov.gov
ou Service Amélio au 03 20 67 67 23

Allocations et aides financières



APA : Aide Personnalisée à l'Autonomie pour les personnes âgées à domicile

Les caisses de retraite et le conseil départemental du Nord proposent des plans d'aides pour soutenir l'autonomie à domicile des personnes âgées. Les aides sont calculées et octroyées en fonction du niveau de la perte d'autonomie. Pour toute demande, il convient de s'adresser au CLIC, au service action sociale du CCAS ou de remplir en ligne le formulaire. Le médecin traitant remplira le formulaire Cerfa.

Une fois la demande reçue par l'organisme, le demandeur recevra une visite à domicile par un professionnel (assistante sociale, infirmier...) afin d'affiner le degré d'autonomie et de construire un plan d'aide personnalisée. Différentes aides à l'autonomie sont possibles : aides humaines (pour s'habiller, se lever, manger, entretenir son logement, faire des courses, transports...), des aides techniques (fournitures pour l'hygiène, téléassistance, barre de soutien, accueil temporaire (accueil de jour et hébergement temporaire) et des travaux d'aménagement du logement.

Infos

Lien vers le formulaire :
service-public.fr/particuliers/vosdroits/F10009

Renseignements et inscription :

Conseil Départemental du Nord
 Hôtel du département
 51 rue Gustave Delory
 03 59 73 73 73
services.lenord.fr/allocation-personnalisee-d-autonomie-apa-a-domicile



Demande d'une carte mobilité inclusion (CMI)

Pour bénéficier d'une carte de mobilité inclusion d'invalidité ou de priorité et/ou de stationnement pour personnes handicapées, il convient de remplir le dossier d'APA, la demande simplifiée est accessible dans le formulaire.

Infos

Lien vers le formulaire :
service-public.fr/particuliers/vosdroits/R19993



Aide MDPH (maison départementale des personnes handicapées)

La MDPH est la maison départementale C'est l'endroit où les personnes handicapées font les demandes d'aide. Vous avez parfois le choix entre l'APA et la PCH (Prestation de Compensation du Handicap). Pour faire un choix adapté à sa situation personnelle, il faut connaître les différences entre l'APA et la PCH. Il peut être plus intéressant de choisir la PCH ou plus intéressant de choisir l'APA. Cela dépend de sa situation personnelle. L'APA et la PCH ne sont pas cumulables.

Infos

21 Rue de la Toison d'Or,
 59650 Villeneuve-d'Ascq
 03 59 73 73 73
mdph.lenord.fr/site/dac_50770/accueil



Aide au bien vieillir CARSAT

L'aide au bien vieillir chez soi est une prestation d'action sociale extra-légale et facultative. Elle est versée dans la limite d'une dotation allouée par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) et réservée aux personnes les plus fragilisées et isolées socialement, économiquement ou géographiquement.

financement d'un déménagement, conférences, ateliers de prévention...). Leurs politiques d'action sociale se développent et permettent de bénéficier de nombreuses aides et activités. Il suffit de se renseigner directement auprès de votre conseiller.

Bon à savoir

Les maisons départementales de l'autonomie sont mises en place dans certains départements dans une logique de rapprochement entre les services du Conseil départemental et ceux de la MDPH (Maison départementale des personnes handicapées). Prochainement dans le département du Nord, la Maison départementale de l'autonomie sera un lieu unique où les personnes âgées, les personnes handicapées et leurs aidants pourront accéder à l'information sur les dispositifs les concernant. Il sera possible d'y déposer des demandes de prestations d'aide à l'autonomie.



Caisses de retraites

Toutes les caisses de retraite proposent des informations, des conseils et des activités gratuites pour chaque affilié. Elles peuvent également participer à l'accompagnement à domicile et apporter une aide à une situation exceptionnelle (sortie d'hospitalisation, décès d'un conjoint, perte d'autonomie, télé assistance, adaptation du logement, aide à domicile, aide pour faire les courses, accompagnement informatique,

Registre communal des personnes vulnérables

Nominatif, ce registre réunit les coordonnées des personnes à protéger, du fait de leur fragilité ou de leur isolement, notamment les personnes âgées et/ou en situation de handicap, en cas de risque exceptionnel (canicule, grand froid, épidémie...). Ainsi, en cas de déclenchement du plan d'alerte et d'urgences, les personnes recensées sur le registre seront contactées de manière ciblée et périodique, afin de bénéficier de soutien, de conseils et d'assistance.

Qui peut s'inscrire ?

- Les personnes âgées de 65 ans et plus résidant à leur domicile,
- Les personnes âgées de plus de 60 ans reconnues inaptes au travail résidant à leur domicile,
- Les personnes adultes handicapées.

Infos

Comment s'inscrire sur le registre ?

L'inscription sur le registre se fait :

- Soit par les personnes elles-mêmes,
- Soit par un tiers (membre de la famille, représentant légal, professionnels médico-sociaux...)

Il suffit de compléter le formulaire d'inscription en annexe (Cf. P.57-58) et de le renvoyer :

- **Par courrier**, au 103 avenue Foch
59704 Marcq-en-Barœul cedex
- **Par mail** au CCAS,
animation.senior@marcq-en-baroeul.fr
- **Par téléphone** au 03 20 45 46 61

Toutes les informations contenues dans ce registre sont strictement confidentielles et ne peuvent en aucun cas être communiquées. Seul le Préfet de la Région des Hauts-de-France est autorisé à consulter le registre.



Sport sur ordonnance

De l'activité physique adaptée au profit de chaque patient, pratique en toute sécurité par un suivi continu, par une prise en charge personnalisée, par un enseignant qualifié spécialisé APA.

Les études de l'OMS démontrent que l'activité physique réduit le risque de cardiopathie coronarienne, d'AVC, de diabète, d'hypertension, de cancers (colon, sein) et de dépression.

Le cadre légal permet aux médecins traitants de prescrire à leurs patients atteints d'Affection de Longue Durée (ALD) une activité physique adaptée (APA) à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical.

La ville de Marcq-en-Barœul, propose aux Marcquoises et aux Marcquois atteints d'une ALD (diabète type 2, obésité, lombalgies chroniques, cancers en rémission, pathologies cardio-vasculaires, maladie de Parkinson), le programme Sport Santé sur Ordonnance:





- Prise en charge d'une année, 2 séances par semaine
- 2€ la séance
- Un large choix d'activités
- Une prise en charge sécurisée et adaptée
- Un suivi régulier
- Un professionnel de l'activité physique adaptée.

Les activités proposées

- Gym douce
- Badminton
- Randonnée
- Tir à l'arc
- Renforcement musculaire
- Aquagym
- Volley
- Golf.

Les étapes du programme

- Prescription par le médecin traitant
- Prise de contact
- Bilan d'entrée : entretien de motivation et tests physiques
- Programmation de la prise en charge
- A l'issue du programme : orientation vers une structure partenaire ou reconduction.

Infos

Prérequis

Prescription médicale par le médecin traitant et détermination du niveau de pratique.
Pris en charge une année
2 € la séance
À raison de 2 séances par semaine

Aidants et derniers secours



Maison des aidants

La Maison des Aidants est une plateforme de répit qui permet aux aidants d'être accompagnés par des professionnels, et d'obtenir toutes les informations nécessaires au maintien à domicile de leur proche. Elle accueille les aidants familiaux accompagnant un proche en perte d'autonomie de plus de 60 ans (y compris les aidants de malades Alzheimer et maladies apparentées, Parkinson et sclérose en plaques de moins de 60 ans).

La Maison des Aidants est :

- Un lieu d'information, de formation afin de partager vos expériences et de trouver les réponses aux questions de votre proche. Vous pourrez participer à des conférences médicales, administratives, juridiques ...
- Un lieu de soutien afin de bénéficier gratuitement et sur rendez-vous d'un soutien psychologique individuel ou collectif mais également d'activité de détente pour apprendre à mieux prendre soin de soi (Qi Gong, yoga, sophrologie...)
- Un lieu de resocialisation afin de partager avec votre proche et d'autres aidants des moments agréables de loisirs partagés (après-midi en chansons, après-midi créative...)
- Un lieu de répit afin d'organiser le relais à domicile durant votre absence par l'intervention d'un ASG (Assistant de Soins en Gériatrie), de 4h à 10h consécutives, à un tarif accessible.



Infos

Maison des aidants de Lille
soutenirlesaidants.fr/la-scalaa/scala
 117 Rue De Condé, 59000 Lille, France
 03 20 42 50 82
maisondesaidants@feron-vrau.com

Maison des aidants de Roubaix,
 1 Pl. de la Gare, 59100 Roubaix,
 03 20 28 64 49

Le Centre social et culturel de la ville a répondu à l'appel à projets du Conseil départemental. Il propose, en lien avec la Maison des aidants et tous les partenaires sociaux, des activités gratuites pour les aidants.



Derniers secours

Témoignage de Luc Delva, Marcquois, membre du Conseil des seniors:

« Derniers secours », ou comment accompagner une personne en fin de vie... Quand le processus de fin de vie débute-t-il ? Que se passe-t-il lorsqu'une personne est en fin de vie ? Des interrogations qui nous taraudent. Nous y sommes tous confrontés à un moment de notre vie : la Mort fait partie de la Vie. La Mort est notre finitude...

Lors de cette formation courte et gratuite, des notions aussi vastes que la dimension psychique, sociale, existentielle/spirituelle ou encore comment anticiper, se préparer, décider sont abordées ainsi que le thème des soins palliatifs.

La session s'est terminée sur la possibilité à chaque personne majeure de rédiger ses directives anticipées pour le cas où elle ne serait plus en mesure d'exprimer ses volontés sur les décisions médicales

à prendre, et sur le choix de la personne de confiance chargée d'exprimer ses volontés le moment venu.

Cette séquence m'a fait prendre conscience que tout cela n'allait pas de soi : « Face à la fin de vie, à la mort et le deuil, nous partageons Toutes et Tous une grande incertitude » (Andreas Heller). La formation aux « Derniers Secours » vous éclaire. Elle m'a permis de mieux appréhender ce(s) moment(s) de la Vie. Je conseille vivement chacun à participer à cette formation, riche en information et qui vous invite à une réflexion sur un sujet sensible.

Infos

derniers-secours.fr

Numérique



Atelier individuel et personnalisé dompter son smartphone

Alix et Eloïse vous accueillent sur rendez-vous les matins au château Vanderhaghen pour des ateliers individualisés d'1 heure (smartphone, tablette, pc portable).

Infos

Prérequis

Apportez votre matériel et vos questions

Château Vanderhaghen,
72 rue nationale (Quartier du Pont)

Gratuit • Sur inscription
Ateliers ouverts jusqu'au 1^{er} juillet 2024
puis reprise en novembre 2024
Rdv possible à 9h30 ou 10h30
Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)



Café numérique

Un parcours de 3 ateliers progressifs est proposé. Il s'agit de séances collectives d'initiation au numérique et à ses avantages. Il aide à comprendre le fonctionnement et le maniement des outils informatiques et internet. Cette sensibilisation aux bonnes pratiques vous amènera, peu à peu, à une bonne maîtrise du numérique.

Les ateliers sont animés par des bénévoles : Fanny Anscutter, Anne-Marie Destrebecq et Michel Grosselet.

3 niveaux ↗

Atelier A • Les bases

A1/ « Conférence sur le numérique »

Avec projection d'un diaporama reprenant les bases du numérique : visite guidée d'un ordinateur, notions d'anglais, l'accès à certains sites, au wifi, les cookies, décrypter les icones...

A2/ Atelier en commun

Partage de connaissances, apprentissage de la corbeille, comment se servir de Google, résolution de petits problèmes. Questions et mise en pratique.

Infos

Aucun Prérequis

2 séances, 10 participants

À la Corderie

56 rue Albert Bailly (Quartier Bourg)
9 et 23 janvier • 12 et 19 mars • 7 et 14 mai

Au CCAS

3 et 17 septembre • 12 et 23 novembre,

Atelier B • La messagerie

Pour un public de seniors débutants (la priorité sera donnée à ceux qui ont suivi les ateliers précédents), souhaitant se perfectionner dans l'utilisation de sa messagerie électronique.

B1/ Présentation d'une boîte mail

Se repérer dans sa boîte mail. Envoyer, répondre à un mail. Envoyer un mail à plusieurs destinataires (CC et Cci). Répondre et transférer un mail. Questions et mise en pratique.

B2/ Suite de l'utilisation de la boîte mail

comment envoyer une pièce jointe, des fichiers volumineux ; utiliser une liste de « contacts », classer les mails ou les supprimer.

Infos

Prérequis

- Avoir déjà une adresse mail
- Avoir suivi l'atelier A pour les débutants

2 séances, 6 participants

À la Corderie

6 et 20 février, 2 et 16 avril, 11 et 25 juin

Au CCAS

8 et 22 octobre, 3 et 10 décembre

Atelier C • Choisir son PC

Les ateliers C sont plus indiqués pour un public de seniors souhaitant aller plus loin dans le numérique. La priorité sera donnée aux seniors ayant assisté aux ateliers A et B. Chaque atelier C est proposé sur deux après-midis consécutifs et bimestriels - 4 à 8 participants, pour un moment de partage de connaissances et d'expérience. Présentation avec projection d'un Powerpoint (diapositives)

Thèmes proposés :

Bien choisir son PC avant achat • les courrielleurs • les cookies et spams • la sécurité • bien paramétrer son PC (installation et désinstallation des programmes, mises à jour, antivirus...)

Infos

Prérequis

- Disposer d'un PC récent (Windows 10 ou 11)
- Avoir une adresse mail
- Avoir suivi les ateliers A et B

2 séances, 8 participants

Au CCAS

29 et 30 janvier • 25 et 26 mars • 8 et 9 avril • 27 et 28 mai • 1^{er} et 2 juillet • 30 septembre • 1^{er} octobre • 18 et 19 novembre • 16 et 17 décembre

Tarif : Gratuit

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)



Permanence numérique individuelle

Merci Bastien propose une permanence numérique. Avec patience et bienveillance, Bastien, médiateur numérique accompagne de manière individualisée et aide à avancer en fonction de vos questions :

- Découvrir ou approfondir un usage d'Internet
- Mieux connaître et se servir de son matériel
- Mettre en service un nouvel appareil
- Gérer l'administratif en ligne.

Infos

Gratuit / **Prérequis:** venir avec son matériel

Dates

13 février, 9 avril • 18 juin •
10 septembre • 12 novembre

À La Corderie

56 rue Albert Bailly (Quartier Bourg)

Rendez-vous individualisé

45 mn entre 14h et 17h45

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)



Permanence numérique collective

Merci Bastien propose une séance collective théorique et pratique sur ces thématiques : rechercher sur le web, maîtriser son smartphone, gestion des emails, mes photos, comptes et mots de passe, sécurité, réseaux sociaux.

Infos

Gratuit / **Prérequis:** venir avec son matériel

Au rez-de-chaussée du CCAS

Le 15 octobre De 14h à 16h

• 1h de théorie, 1h de pratique

10 participants

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)



Ateliers numériques - initiation Android et iOS

Les membres du Conseil des seniors, animent des ateliers tous les 15 jours, hors vacances scolaires, avec alternance « Android » et « Apple IOS ». Au cours des ateliers Android, il ne sera traité que des fonctions Android. Au cours des ateliers IOS, il ne sera traité que des fonctions iOS. La première partie de l'atelier est consacrée à la présentation des thèmes à partir d'un support qui est donné. La deuxième partie est consacrée à des exercices pratiques sur les thèmes présentés et à la réponse des questions.

Infos

Château Vanderhaghen,
72 rue nationale (Quartier du Pont)
De 10h à 12h

4 cycles de 5 séances

Android

Cycle 1 : 24 janv. • 7, 21 février • 20 mars, 3 avril

Cycle 2 : 17 avril • 15, 29 mai • 12, 26 juin

Cycle 3 : 18 sept. • 02, 16, 30 oct. • 13 nov.

Cycle 4 : 27 nov. • 11 décembre (puis en 2025)

iOS (Apple)

Cycle 1 : 24 janv. • 7, 21 février • 20 mars, 3 avril

Cycle 2 : 17 avril • 15, 29 mai • 12, 26 juin

Cycle 3 : 18 sept. • 02, 16, 30 oct. • 13 nov.

Cycle 4 : 27 nov. • 11 décembre (puis en 2025)

Gratuit

Modalités d'inscription : Au CCAS (* p9)

Sécurité



Comment sécuriser votre domicile ?

- 1 • Réduire les risques de chutes...
- 2 • Connecter les alarmes incendie 24h24 à une plateforme...
- 3 • Installer des détecteurs de monoxyde de carbone...
- 4 • Adapter les escaliers à la mobilité...
- 5 • Sécuriser l'accès aux espaces sanitaires
- 6 • En cas de doute, appeler la police municipale au 03 20 45 43 36



Arnaque aux personnes vulnérables : déjouer les escrocs

Attention aussi au démarchage à domicile. Les fraudeurs et escrocs n'agissent pas que sur Internet. Les abus de faiblesses passent aussi par les arnaques téléphoniques, mais font aussi des victimes à domicile. **Comment rester vigilant face au démarchage à domicile ?**

Voici quelques conseils pour déjouer les arnaques et vols à domicile.

• **La personne vient vous vendre quelque chose, vous proposer un service, sans rendez-vous, sans appel, sans que vous n'ayez demandé quoique ce soit : ceci doit vous alarmer.** Bien sûr le démarchage honnête existe, mais en règle générale, si vous écoutez jusqu'au bout le « commercial », prenez le temps par la suite de discuter avec un ou plusieurs proches de l'offre que l'on vous a faite.

• **Demandez la carte professionnelle de la personne qui vous rend visite.** Ceci est très important pour vous renseigner ensuite sur la société, le service ou le produit vendu. N'hésitez pas à effectuer la recherche sur internet. Si besoin, faites-le en la présence d'un proche ou demandez-lui de vérifier les informations sur la carte professionnelle. S'il n'a pas de carte professionnelle, cela doit vous mettre la puce à l'oreille. Un commercial n'est jamais sans carte de visite.

• **Ne donnez aucune information personnelle :** pas de numéro de carte bancaire, de numéro client de banque, aucunes coordonnées bancaires, de codes quelconques. Ne donnez pas non plus de numéro de téléphone afin d'éviter les relances.

• S'il vous montre les produits, dont le « commercial » vente la solidité, la beauté, etc. méfiance, il peut aussi s'agir de fausse qualité.

• **L'escroc vous propose une « offre spéciale »**, une « promotion limitée », une « offre de bienvenue » qui n'est valable que jusqu'à ce soir, ou demain. Il tente de vous faire comprendre que c'est maintenant ou jamais, qu'il faut « signer sinon vous paierez plus cher quand vous vous déciderez ». Ne cédez surtout pas, ou appelez un proche au téléphone, lui expliquant la situation, l'offre en détail, demandez-lui de faire des recherches et demandez-lui son avis. N'ayez pas peur de déranger ou honte de demander de l'aide. Un proche préférera toujours perdre quelques minutes plutôt que de vous laisser faire une erreur et perdre de l'argent.

Les arnaques par e-mail, courriel : **vérifier l'expéditeur !**

Vérifiez l'expéditeur de l'e-mail. Vous pouvez ouvrir le mail sans soucis, mais veillez à ne cliquer nulle part et à ne pas télécharger de pièces jointes tant que vous n'êtes pas sûr(e) de la légitimité de l'expéditeur.

Cliquez sur l'expéditeur afin d'afficher les coordonnées qui se cachent derrière son nom. En cliquant, voyez ou non si le texte après le « @ » correspond à l'entreprise de l'expéditeur. Les arnaques par SMS, vérifiez aussi l'expéditeur

Comme pour l'email, vous pouvez ouvrir le SMS sans danger. **Veillez simplement à ne pas :**

- Cliquer sur le lien,
- Répondre,
- Appeler.

05



Annexes

**Annuaire & numéros utiles**

Hôtel de ville	03 20 45 45 45
Numéros d'urgence	
Dentiste et médecin de garde	03 20 33 20 33
Pharmacie de garde	08 25 74 23 30
Police nationale	17
Police municipale	03 20 45 43 36
Pompiers	18
Samu	15 ou 03 20 44 00 97
SOS mains	03 59 75 57 55
CHR Lille Centre Hospitalier Régional	03 20 44 59 62
Centre Anti-poisons Lille	08 00 59 59 59
Clinique du Croisé Laroche	03 59 75 77 57
Prévention du suicide	31 14
Canicule info service	0800 06 66 66
Vétérinaire de garde	31 15
Aéroport de Lesquin	08 91 67 32 10
Agence postale du Croisé Laroche	36 31
CCAS Centre Communal d'Action Sociale	03 20 45 46 61
Centre Social et Culturel de Marcq-en-Barœul	03 20 51 82 46
Centre d'information des Droits des Femmes et des Familles (Marcq-Roubaix-Tourcoing)	03 20 70 22 18
Cinéma Ponts des Arts	03 20 06 82 26
Conservatoire de musique de Marcq-en-Barœul	03 20 45 63 40
Conseil des Prud'hommes de Tourcoing	03 20 76 35 90
Déchèterie communautaire	08 00 711 771
Conseil départemental du nord	03 59 73 59 59
Enedis	09 72 67 50 59
Esterra	08 25 12 59 62
GRDF	08 00 47 33 33
Iléo	09 69 32 22 12
Ilévia	03 20 40 40 40
LPA Lille (animaux trouvés)	03 20 52 52 16
Médiathèque La Corderie	03 20 81 87 45
Météo France	350 ou 08 92 68 02 59
Métropole Européenne de Lille	03 20 21 22 23
Objets trouvés	03 20 45 43 36
Piscine municipale	03 20 72 49 21
Poste Centrale	36 31
Préfecture du Nord	03 20 30 59 59
Région Hauts-de-France	03 74 27 00 00
SnCF	36 35
Trésorerie Principale	03 20 72 15 13
Tribunal d'Instance et de Police de Tourcoing	03 20 76 35 90
Tribunal Judiciaire de Lille	03 61 05 40 00



Carte des lieux

Les structures de la ville

- 1 CCAS, 103 avenue du Maréchal Foch (sous la résidence Agora) (Quartier Mairie)
- 2 Château Vanderhaghen, 72 rue nationale (Quartier du Pont)
- 3 Foyer Serge Charles, 391 rue de Rouges Barres (Quartier Buisson)
- 4 Galerie Le Minorelle, 25 rue Raymond Derain (Quartier Bourg)
- 5 Médiathèque La Corderie, 56 rue Albert Bailly (Quartier Bourg)
- 6 Piscine municipale 102 rue de la Briqueterie (Quartier Briqueterie)
- 7 Salle festive du Pont des Arts, place Doumer (Quartier du Pont)
- 8 Théâtre Charcot, rue Charcot (Quartier Clemenceau)
- 9 Hippodrome Serge Charles, 137 boulevard Clemenceau (Quartier Mairie-Hippodrome)
- 10 Théâtre Colisée Lumière 55 rue Montgolfier
- 11 Théâtre de la Rianderie 2 Rue du Marquisat

Structures partenaires de la Ville

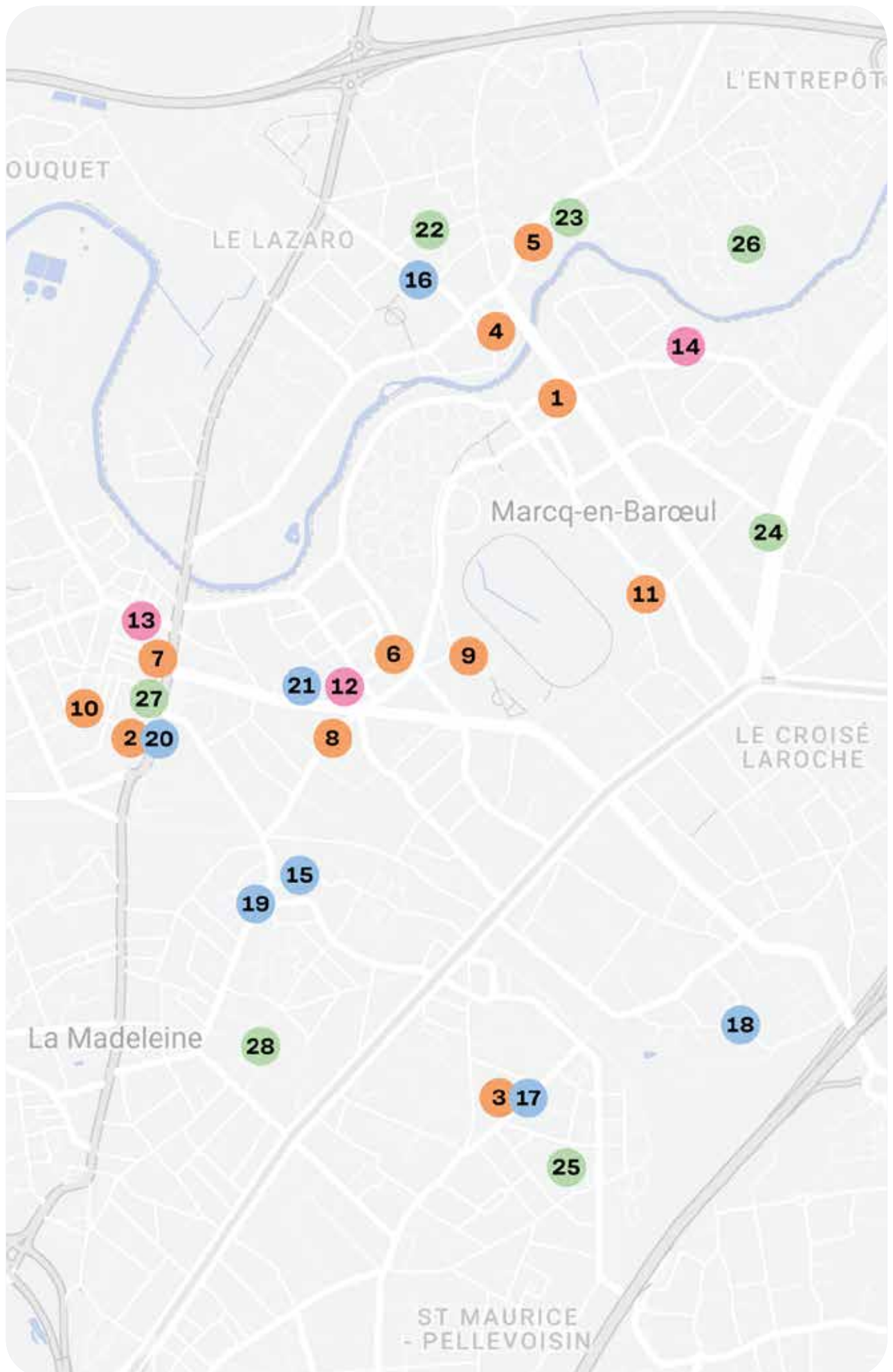
- 12 Centre social et culturel 69 boulevard Clemenceau
- 13 Cinéma Le Pont des Arts Pl. Paul Doumer
- 14 CLIC - Centre Local d'Information et de Coordination - Cœur de Métropole 97 bis rue du Quesne (quartier Bourg)

Les espaces, salles et foyers d'aînés

- 15 Espace Tabarly, 2 bis rue des entrepreneurs (quartier Plouich)
- 16 Association des Aînés du Bourg Salle Georges Lambrecq 15 rue Jacques Chaban Delmas (Quartier Bourg)
- 17 Association des Aînés du Buisson Espace Serge Charles - 391 rue de Rouges Barres (Quartier Buisson)
- 18 Association des Aînés du Croisé Espace Croisé/Rouges Barres 26 chemin du Château d'eau (Quartier Croisé Laroche)
- 19 Association des Aînés du Plouich Salle Bourvil - rue des Tisserands (quartier Plouich)
- 20 Association des Aînés du Pont Château Vanderhaghen 72 rue Nationale (Quartier du Pont)
- 21 Association des Aînés du Quesne Salle de l'Aviateur Boulevard Clemenceau (Quartier Mairie)

Les établissements pour personnes âgées et résidences autonomes

- 22 Les Provinces du nord 44 rue du Lazaro (Quartier Bourg)
- 23 Résidence Paul Cordonnier 4 rue Maurice Genevoix, (Quartier Bourg)
- 24 Résidence Les Marronniers 45 av Marne (Quartier Croisé Laroche)
- 25 EHPAD Rose May 14 rue Jules Boet (Quartier Buisson)
- 26 Résidence Domitys Olympe 2 rue Simone Veil (Quartier Bourg)
- 27 Résidence Korian Les Marquises, 68 rue Nationale (Quartier Pont)
- 28 Résidence Tiers Temps Saint Maur 15 avenue Saint Maur, La Madeleine (Quartier Plouich)



Grille des tarifs

Participation des conjoints aux banquets des aînés ne remplissant pas les conditions d'âge

Conditions de ressources du couple	Tarif pour une personne pour un banquet
Imposable	20€
Non imposable	10€

Les tranches d'imposition pour la participation aux activités, selon le Revenu Fiscal de Référence (RFR)

RFR	Personnes seules		Couples	
	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum
Tranche 1	0€	11 005€	0€	18 709€
Tranche 2	11 006€	13 224 €	18 710€	22 480€
Tranche 3	13 225€	+ de 13 225€	22 481 €	+ de 22 481€

Participation aux activités socioculturelles, sportives, de bien-être et artistiques

	Tranche 1	Tranche 2	Tranche 3	Tranche 4
Activités de plusieurs séances	Minimum	Maximum	Minimum	Maximum
Activité d'une séance	20€	40€	60€	70€
Atelier culinaire (repas)	10€	14 €	18€	25€
Atelier culinaire (plat)	5€	7€	9€	15€



Inscription au fichier des seniors

Couple

Personne 1

Nom
Prénom
Date de naissance / /
Nationalité
Tel. portable
Courriel

Personne 2

Nom
Prénom
Date de naissance / /
Nationalité
Tel. portable
Courriel

Tel. fixe

Adresse

..... 59700 Marcq-en-Barœul

Téléphone d'un proche ou personne de confiance :

.....

Lien avec la personne de confiance

Famille Ami/voisin Médecin

Je souhaite recevoir par mail les informations relatives aux activités

Oui Non

Documents à fournir

- Copie de la carte d'identité ou du passeport des membres du couple
 Copie du livret de famille
 Justificatif de domicile

La ville de Marcq-en-Barœul, agissant en tant que responsable de traitement, traite les données collectées à caractère personnel dans le cadre des activités relatives aux seniors. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données à caractère Personnel entré en vigueur le 25 mai 2018 et à la loi du 6 Janvier 1978 modifiée, vous pouvez accéder aux données vous concernant, et demander leur rectification ou leur effacement sous certaines conditions. Vous pouvez également obtenir la limitation du traitement de ces données ou vous opposer à ce traitement pour un motif légitime. La diffusion de ces données est soumise au consentement de la personne concernée qui peut la retirer à tout moment. Vous pouvez exercer ces droits directement auprès du Responsable de traitement ou de sa déléguée à la protection des données à l'adresse postale suivante : Hôtel de Ville de Marcq-en-Barœul, à l'attention de la Déléguée à la Protection des données, 103 Avenue Foch, BP 44029 - 59704 Marcq-en-Barœul ou par courriel à l'adresse suivante : si après nous avoir contactés, vous estimez que vos droits ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation auprès de la CNIL. Ces dispositions sont portées à ma connaissance, dans le cadre de l'application de la législation relative au respect du droit à l'image et au respect de la vie privée.

J'ai lu et j'accepte ce règlement et déclare en avoir pris connaissance.

Fait à Marcq-en-Barœul, le / /

Signature précédée de la mention « Lu et Approuvé »





Inscription au fichier des seniors

Individuel

Nom

Prénom

Date de naissance / /

Nationalité

Situation familiale: Divorcé(e) Veuf(ve) Célibataire

Adresse 59700 Marcq-en-Barœul

Tél. fixe

Tél. portable

Courriel

Téléphone d'un proche ou personne de confiance

Lien avec la personne de confiance Famille Ami/voisin Médecin

Je souhaite recevoir par mail les informations relatives aux activités

Oui Non

Documents à fournir

Copie de la carte d'identité ou du passeport

Justificatif de domicile

J'ai lu et j'accepte ce règlement et déclare en avoir pris connaissance.

Fait à Marcq-en-Barœul, le / /

Signature précédée de la mention « Lu et Approuvé »

La ville de Marcq-en-Barœul, agissant en tant que responsable de traitement, traite les données collectées à caractère personnel dans le cadre des activités relatives aux seniors. Conformément au Règlement Général sur la Protection des Données à caractère Personnel entré en vigueur le 25 mai 2018 et à la loi du 6 Janvier 1978 modifiée, vous pouvez accéder aux données vous concernant, et demander leur rectification ou leur effacement sous certaines conditions. Vous pouvez également obtenir la limitation du traitement de ces données ou vous opposer à ce traitement pour un motif légitime. La diffusion de ces données est soumise au consentement de la personne concernée qui peut la retirer à tout moment. Vous pouvez exercer ces droits directement auprès du Responsable de traitement ou de sa déléguée à la protection des données à l'adresse postale suivante : Hôtel de Ville de Marcq-en-Barœul, à l'attention de la Déléguée à la Protection des données, 103 Avenue Foch, BP 44029 - 59704 Marcq-en-Barœul ou par courriel à l'adresse suivante : si après nous avoir contactés, vous estimez que vos droits ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation auprès de la CNIL. Ces dispositions sont portées à ma connaissance, dans le cadre de l'application de la législation relative au respect du droit à l'image et au respect de la vie privée.





Formulaire d'inscription au registre du CCAS des personnes vulnérables • Page 1/2

À compléter et à adresser au CCAS

103 avenue Foch - CS 44029 - 59704 Marcq-en-Baroeul Cedex

Nom

Prénom

Date de naissance /..... /.....

Nationalité

Situation familiale : Divorcé(e) Veuf(ve) Célibataire

Vit seul(e) : Oui Non

Adresse 59700 Marcq-en-Barœul

Tél. fixe Tél. portable

Courriel

L'inscription est demandée par un tiers :

Non Oui, en qualité de

L'inscription est demandée au titre de :

- Personne de + de 65 ans
- Personne de 60 ans reconnue inapte au travail
- Personne adulte handicapée

Personnes référentes à prévenir en cas d'urgence :

Personne 1

Nom

Prénom

Adresse

.....

Tél. portable

Courriel

Personne 2

Nom

Prénom

Adresse

.....

Tél. portable

Courriel

Verso à compléter →





Coordonnées du médecin traitant :

Nom Prénom

Adresse

.....

Tél. fixe Tél. portable

Coordonnées de l'infirmier(ère), du SSIAD ou du centre de soins :

Nom Prénom

Adresse

.....

Tél. fixe Tél. portable

Coordonnées du kiné :

Nom Prénom

Adresse

.....

Tél. fixe Tél. portable

Date de la demande :

Signature :

Toutes les données recueillies par ce formulaire sont facultatives. Elles font l'objet d'un traitement informatique uniquement destiné à aider les pouvoirs publics dans la mise en place d'un dispositif permanent et général d'alerte à la population dit « Plan Communal de sauvegarde » (PCS) et l'organisation des secours déclenchés en cas de nécessité. Le responsable de ce registre nominatif, mis à jour chaque année, est le Maire de Marcq-en-Barœul. Les destinataires des données recueillies sont le Maire, les agents du service de prévention des risques et de gestion de situation de crise de Marcq-en-Barœul, ainsi que, sur sa demande, le Préfet.





Hôtel de Ville

8h30 - 12h 13h30 - 17h

du lundi au vendredi

Permanence de l'accueil mercredi midi
(uniquement en période scolaire)

CCAS de Marcq-en-Barœul

8h30 - 12h 13h30 - 17h

du lundi au vendredi

Service vie des seniors

03 20 45 46 67

03 20 45 46 69

animation.senior@marcq-en-baroeul.fr

restauration.domicile@marcq-en-baroeul.fr

