



Communauté de Communes

PORTE DU JURA

Guide pratique **des séniors**

Pour mieux vivre ensemble !



Edito

Chers aînés,

Le document que vous avez entre les mains est le fruit d'un travail collectif, réunissant les membres de la commission sociale de la Communauté de communes Porte du Jura, les acteurs du territoire et les habitants.

Tous ont en commun le souhait que chacun d'entre vous puisse avancer en âge dans les meilleures conditions et ce document se veut un guide pratique pour vous accompagner dans votre vie quotidienne et vos différentes démarches.

Nous sommes à votre écoute, la MSAP de la Communauté de communes Porte du Jura et ses agents.

**Nous vous accueillons
du lundi au vendredi de
10h00-12h00 à 14h00-17h00.**

**Pour nous contacter :
03 84 48 96 67**



SOMMAIRE

Santé	5
Professionnels de santé, Soins à domicile, Accueil & Accompagnement, Prévention et dépistage,	
Droits	13
Aides financières, Administration, services publics, accès aux droits, Solidarités.	
Logement et vie quotidienne	19
Transport, loisirs, culture et sport	23
Annuaire des Mairies	29

SAMU-SMUR

15

POMPIERS

112

**POLICE
GENDARMERIE**

17

**Médecin de garde
ALLO DOCTEUR**

39 66

Dentiste de garde
Accueil uniquement
le dimanche matin
de 9h à 12h

15

**PHARMACIE
DE GARDE**

32 37

**Hôpital de
Lons-le-Saunier
03 84 35 60 00**

**Hôpital de
Fleyriat Bourg-en-Bresse
04 74 45 46 47**

Pour plus d'informations sur les professionnels de santé
et les établissements à côté de chez vous, visitez le site dédié
de l'Assurance Maladie :

<http://annuaire.sante.ameli.fr/>



Santé

Professionnels de santé,
Soins à domicile,
Accueil & Accompagnement,
Prévention et dépistage,

MAISON DE SANTÉ SAINT-AMOUR

1, Avenue Lucien Febvre
39160 SAINT-AMOUR

Dr LUCOTTE,
Médecin généraliste
03 84 48 72 61

Dr FOURNIER Rémy
Médecin généraliste
03 84 48 72 61

DRUTA Gratiela
Cabinet dentaire
03 84 48 75 52

CAMPO Eve
Psychologue
07 69 35 47 16

SASSOT Audrey
Sage femme
06 31 85 09 96

BOURCET Cécile
Sage femme
06 45 27 82 01

JOURNOT Maxime
Psychomotricien
06 47 18 06 12

SMILJAKOVIC Nathalie
Podologue (Cabinet et domicile)
03 84 48 80 71

LARCHER Cindy
Diététicienne
06 71 20 30 03

JAILLET Antoine
Ostéopathe
03 84 43 38 03

SORNAY Clélia
Ostéopathe
06 43 60 81 25

MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Dr CRISTIANO Mirko
5 Rue des Hirondelles
39190 BEAUFORT-ORBAGNA
03 84 25 04 57

Dr ROTA Jean
37 Grande Rue
39190 COUSANCE
03 84 48 98 67

Dr VOISIN Florent
37 Grande Rue
39190 COUSANCE
03 84 48 98 66

CABINETS INFIRMIERS

BEAUFORT-ORBAGNA
1 Rue du Château
07 81 15 06 35

COUSANCE
150 Rue des Ecoles
03 84 85 90 33

SAINT-AMOUR
7 Bis Avenue Lucien Febvre
03 84 25 73 44

Santé

Professionnels de santé

CABINETS DENTAIRES

BONHOMME Jean-Yves

62 Grande Rue
39190 COUSANCE
03 84 48 98 76

TORRES Pascal

3 Allée des Capucins
39160 SAINT-AMOUR
03 84 48 72 46

OSTÉOPATHES

GENEVOIS Marilyne

16 Route Nationale
39190 BEAUFORT-ORBAGNA
09 84 15 48 15

DEFFEUILLE Léa

150 Rue des Ecoles
39190 COUSANCE
03 84 43 38 03

KINÉSITHÉRAPEUTES

YONGORO Blaise-Olivier

1 Route d'Augisey
39190 BEAUFORT-ORBAGNA
03 84 25 13 92

NOEL Éric/ BRETON Loïc

105 Grande Rue
39190 COUSANCE
03 84 85 99 24

PERRET Aurélie

(déplacement à domicile)
2 Impasse sur Berias
39190 MAYNAL
06 40 54 26 42

DIEHL Benoît

3 Allée des Capucins
39160 SAINT-AMOUR
03 84 48 87 30

AVEZ-VOUS OUVERT VOTRE DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ ?



Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un carnet de santé numérique qui conserve et sécurise vos informations de santé : traitements, résultats d'examens, allergies... Il vous permet de les partager avec les professionnels de santé de votre choix, qui en ont besoin pour vous soigner.

Les agents de la Maison de Services au Public de la Communauté de communes vous accompagneront. Site : www.dmp.fr

PHARMACIES

Pharmacie du Sud Revermont

21 Route Nationale
39190 BEAUFORT-ORBAGNA
03 84 25 04 51

Pharmacie du Jura LUZY ARDIET NATHALIE

33 Grande Rue
39190 COUSANCE
03 84 85 90 34
Se déplacera courant 2020
Rue Charrière Barras.

Pharmacie Berthet Jean-Marc

7 Avenue Lucien Febvre
39160 SAINT-AMOUR
03 84 48 74 49

OPTICIEN

Optique Vision

51 Grande Rue
39190 COUSANCE
09 84 51 86 07

Optic 2000 - COMBE Nathalie

1 Rue du Chatelet
39160 SAINT-AMOUR
03 84 48 79 86

CENTRE MÉDICAL OPHTALMOLOGIQUE

Point Vision

9 rue Louis Rousseau
39000 LONS-LE-SAUNIER
03 39 29 20 10

TAXIS-AMBULANCES

Ambulances EVRARD

7 Rue Champs Bouvier
39190 BEAUFORT-ORBAGNA
03 84 24 11 29

SARL Bresse Revermont Ambulance services

Rue de la Gare
39190 COUSANCE
03 84 48 92 82

Ambulance MICHEL

2 Rue des Dames
39190 DIGNA
06 23 51 15 45

Taxi Mon P'tit Chauffeur

39190 COUSANCE
03 84 48 97 38
06 81 68 12 12

SARL Ambulances taxis BERTHET

2 Avenue de Lyon
39160 SAINT-AMOUR
03 84 48 74 76

Santé

Soins à domicile

COIFFEUR À DOMICILE

STYL' Blue

39190 GIZIA

03 84 48 94 39

Mobil 'Coiffure

39190 GRUSSE

06 85 93 23 84

ESTHÉTICIENNE À DOMICILE

Un Autre Regard Nelly

198 rue du tram

39570 MACORNAY

03 84 24 70 25

SOINS À DOMICILE

Hospitalisation à domicile (HAD39)

305 Désiré Monnier

39000 LONS-LE-SAUNIER

03 84 87 03 42

lons-le-saunier@had39.fr

ADMR-SSIAD du Beau Suran

Soins infirmiers à domicile ADMR (Aide domicile en milieu rural) Aide aux personnes en situation de handicap ou de dépendance pour les activités quotidiennes.

BEAUFORT-ORBAGNA

03 84 25 16 33

admr19@beausuran.fede39.admr.org

SSIAD (Service de Soins Infirmiers à Domicile)

PRODESSA

Rue De Ronde

39160 SAINT-AMOUR

03 84 48 80 18

info@prodessa.com

Communauté hospitalière de territoire Jura Sud

Centre hospitalier

de LONS-LE-SAUNIER

03 84 35 60 00

www.ch-lons.fr

ETABLISSEMENTS D'ACCUEIL DES PERSONNES ÂGÉES

EHPAD de Bian

39190 COUSANCE

03 84 87 01 65

mrbian@aricia.fr

EHPAD Lucien GUICHARD

Accueil de jour

4 Allée des Capucins

39160 SAINT-AMOUR

03 84 43 47 00

EHPAD Edilys 39

Accueil de jour

39 Rue de Vallière

39570 LONS-LE-SAUNIER

03 84 24 84 80

EHPAD St François d'Assise

Rue Marcel Paul

39000 LONS-LE-SAUNIER

03 84 86 40 00 75

EHPAD Lezay Marnésia à Saint-Julien

Rue Lezay Marnesia

39320 VAL-SURAN

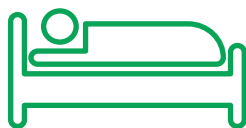
03 84 87 17 30

EHPAD la Louhannaise

5 Allée des Iris

71500 LOUHANS

03 85 75 73 00



EHPAD de CUISEAUX

1 Rue du Repos

71480 CUISEAUX

03 85 72 72 48

EHPA de Châtel Maison Ste-Marie

30 chambres dont 7 pour de l'accueil temporaire, pour les personnes de plus de 65 ans ne désirant plus rester chez elles pour différentes raisons (solitude, éloignement des enfants, etc.) mais étant autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.

Lieu Dit Couvent de Châtel

39190 GIZIA

03 84 48 92 22

bienvenue@chatel-jura.fr

CLINIQUES

Clinique du Jura

39000-LONS-LE-SAUNIER

03 84 35 16 00

Clinique Convert

01000-BOURG-EN-BRESSE

0 826 30 12 34

Santé

Accueil & Accompagnement

ACCOMPAGNEMENT

Maison Départementale des Personnes Handicapées MDPH

Accompagnement des personnes handicapées, prise en compte du projet de vie de la personne.

355 Boulevard Jules Ferry
39000 LONS-LE-SAUNIER

03 84 87 40 44

mdph39@jura.fr

www.mdph39.fr

Association France Alzheimer

Soutien aux familles de malades Alzheimer et maladies apparentées (lieux d'accueil et d'écoute dans ses permanences et au téléphone). En partenariat avec les personnels de santé, elle réunit les malades et les aidants lors de rencontres conviviales à l'extérieur.

03 84 35 60 00

Moment de répit à l'Escale

Groupe de parole animé par une psychologue clinicienne destiné aux aidants qui accompagnent un proche touché par la maladie

d'Alzheimer ou un syndrome apparenté. Dans le même temps, les proches malades peuvent participer à des ateliers adaptés occupationnels.

03 84 66 41 11

secretariat.geriatrie@ch-lons.fr

Hôpital de jour

Cette unité de coordination et d'accueil en milieu ouvert prépare les soins extrahospitaliers. Elle offre des soins ambulatoires de proximité, aux adultes rencontrant des difficultés psychologiques et/ou psychiatriques stabilisées.

39000 LONS-LE-SAUNIER

03 84 82 83 23

Services sociaux de l'hôpital

Sur rendez-vous, les assistantes sociales rencontrent les patients et peuvent en fonction des situations les accompagner dans leurs démarches, ou préparer un projet de sortie.

03 84 35 60 46

PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

CSAPA Cousance

Centre de soins,
d'accompagnement et de
prévention en addictologie

Ouverture du secrétariat le
vendredi matin de 9 h à 12 h.

Entretiens infirmiers le vendredi
matin sur rendez-vous.

Entretiens psychologiques le lundi
sur rendez-vous.

Equipe soignante : une infirmière,
un psychologue.

60 Grande Rue
39190 COUSANCE

07 83 89 85 29

csapalons@orange.fr

PASSERELLE 39

Prévention et accompagnement
addictologie, toxicomanie, alcoologie,
dépendance en jeux, tabacologie.

15 Avenue d'Offenbourg
39000 LONS-LE-SAUNIER

03 84 24 66 83

contactp39@oppelia.fr

CPAM du Jura

- Information sur le dépistage
du cancer du sein et colorectal.
- Accompagnement des personnes
diabétiques et asthmatiques avec
le service «Sophia».
- Bilan de santé gratuit
tous les 5 ans.

8 rue des Lilas
39031 LONS-LE-SAUNIER

3966 ou Contacter

la CCP Jura 03 84 48 96 87

LES TROIS RÈGES D'OR POUR RESTER LONGTEMPS EN BONNE SANTÉ.

- **FAIRE AU MOINS TROIS REPAS PAR JOUR.** Avec l'âge l'organisme perd un peu de son efficacité ; une plus grande quantité d'énergie est nécessaire pour accomplir la même activité.
- **CONSERVER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE.** L'exercice ouvre l'appétit et surtout aide à préserver les muscles : aller acheter son pain à pied, faire un peu de jardinage ou toute activité qui ferait plaisir. Une marche quotidienne de 30 minutes renforcera les os et les muscles pour un meilleur équilibre.
- **SE PESER RÉGULIÈREMENT.** Monter sur la balance une fois par mois est une très bonne habitude. S'il y a perte de poids, en parler à son médecin, il saura réagir en conséquence.



Droits

Aides financières,
Administration, services publics,
accès aux droits,
Solidarités.



AIDES FINANCIERES

ASPA

Allocation Solidarité aux personnes âgées

05 56 11 33 99

Du lundi au vendredi
de 13h30 à 16h00.

Attribuée sous conditions, elle complète votre retraite pour atteindre un montant minimum et ce quelle que soit votre carrière. Elle garantit un minimum de ressource.

CMUC / ACS

03 84 87 32 70

Pour m'aider à bénéficier d'une complémentaire santé, ma caisse d'assurance maladie (CPAM, MSA, MGEN...) m'accompagne. Selon mes ressources je peux bénéficier: de la CMUC (Couverture Maladie Universelle Complémentaire) Ou de l'ACS: l'Aide pour une complémentaire santé. Grâce à la CMUC, la caisse d'assurance maladie et ma Complémentaire Santé prennent en charge mes dépenses de santé. Mon reste à payer est ainsi réduit.

- APA Allocation personnalisée d'Autonomie **03 84 87 40 07**
site : www.jura.fr
Allocation destinée à la prise en charge des soins des plus de 60 ans et plus en perte d'autonomie, à domicile ou en établissement.
- CAF Caisse d'Allocation Familiales **0 810 25 39 10**

RSI

Régime Sociale des indépendants

36 48

APL

Aide personnalisée au logement

Aide financière sur le loyer ou la mensualité d'emprunt immobilier, elle est attribuée selon la nature du logement et de la composition de la famille.

Aide soumise aux conditions de ressources, versée par la CAF ou la MSA suivant votre statut, général ou agricole.
Contacter la Communauté de Communes pour plus d'informations
03 84 48 96 67

Droits

Aides & Administrations

ADMINISTRATION, SERVICES PUBLICS, ACCÈS AUX DROITS

Communauté de communes

Porte du Jura

Maison de Services au Public

Agrément de l'Etat pour l'aide dans toutes les démarches de la vie quotidienne (impôts, santé, retraite, La Poste, logement, emploi, loisirs) Accueil avec ou sans rendez-vous, gratuit et confidentiel.

10 Grande Rue

39190 BEAUFORT-ORBAGNA

03 84 48 96 67

accueil@ccportededujura.fr

CLIC du Jura

Service du Conseil Départemental

Accueil, information et coordination pour les plus de 60 ans et leurs proches. Service gratuit de proximité :

- Maintien à domicile
- Accès aux droits
- Ateliers de présentation
- Activités culturelles et loisirs.

355 Boulevard Jules Ferry

39000 LONS-LE-SAUNIER

09 69 39 40 39

UDAF

Union Départementale des Associations familiales

service de proximité gratuit pour tous, pour répondre aux personnes qui s'interrogent sur l'opportunité d'une mesure de protection pour l'un de leurs proches.

03 84 47 04 17

udaf39@udaf39.unaf.fr

CIDFF

Centre d'information sur les droits des femmes et des familles du Jura

Le CIDFF du Jura exerce une mission d'intérêt général confiée par l'État dont l'objectif est de favoriser l'autonomie sociale, professionnelle et personnelle des femmes, et de promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes.

Rue des Gentianes

39000 LONS-LE-SAUNIER

03 84 43 10 95

<http://jura.cidff.info/>

Association Familiale du Canton de BEAUFORT, Digna et Chevreaux

Aide administrative et soutien moral et financier aux familles.

39190 COUSANCE

03 84 48 92 75

Association Familiale Saint-Amour

Aide administrative et soutien moral et financier aux familles.

39160 SAINT-AMOUR

03 84 48 76 70

CDAD du Jura Conseil Départemental d'Accès aux Droits

Consultations juridiques gratuites sur rendez-vous.

295 Rue Georges Trouillot
39000 LONS-LE-SAUNIER

03 63 67 80 65

Assistance Sociale du Conseil Départemental

Démarches administratives, évaluation des droits, et aides financières.

Secrétariat du Service social à Lons-le-Saunier

03 84 87 13 13

Beaufort-Orbagna

Mardi matin sur rendez-vous à la Communauté de communes.

Cousance

Mercredi et jeudi au Centre Médico Social.

Saint-Amour

Centre médico-social
2 allée des capucins
39160 SAINT-AMOUR

Droits Administrations & solidarités

SOLIDARITÉS

CARSAT- Service social

03 84 87 32 70

Facilite les sorties d'hospitalisation des personnes de plus de 60 ans, ainsi que l'accès aux soins et aux droits des retraités susceptible de bénéficier de l'Aide à la Complémentarité Santé ACS. Accompagne les situations de rupture et notamment le veuvage récent d'un régime général.

Epicerie Sociale

Croix Rouge

39190 SAINT-AMOUR

Sur prescription du travailleur social de secteur.

Les Paniers du Cœur

Association Familiale du Canton de Beaufort, Digna et Chevreaux.

Sur prescription du travailleur social de secteur.

03 84 48 92 75

Les restos du cœur

Aide alimentaire gratuite aux personnes en situation de précarité.

03 84 24 16 52

Secours Catholique

Aides et activités (aide financière, apprentissage du français).

06 75 89 63 63

christine.comas@secours-catholique.org

Association Valentin HAÛY

Aide et accompagnement aveugles et malvoyants.

03 84 24 72 28

comite.jura@avh.asso.fr

Foyer logement Colbert.

Accueillir des personnes de l'extérieur, souhaitant partager un repas pour ne pas être seul dans une ambiance conviviale adaptée aux séniors, à un tarif accessible.

03 84 47 15 03

Au bout du fil

Service téléphonique pour bavarder, partager un moment agréable.

01 70 55 30 69

www.auboudufil.org

Associations des veuves du Jura

Ecouter, conseiller les veuves et veufs dans leurs démarches.

Centre Social

2 rue de Pavigny

39000 LONS-LE-SAUNIER

03 84 24 32 95

info@favec.asso.fr

Solitude écoute

Service d'appels gratuits animé par les Petits Frères des pauvres, anonyme et confidentiels pour les personnes de plus de 50 ans.

0 800 47 47 88

ALMA FRANCHE-COMTE

Conseil, écoute, soutien, entraide et analyse de situation de maltraitance.

0 800 008 375

alma.fc@orange.fr

DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Vous avez encore du temps, de l'énergie, des savoir-faire et vous voudriez les partager ?

Devenez bénévoles dans une des 250 associations du territoire !

Prenez-contact avec la Communauté de communes Porte du Jura au

03 84 48 96 67





Logement et vie quotidienne



LOGEMENT

Point Info Logement

CC Porte du Jura

03 84 48 96 67

accueil@ccporteduJura.fr

SOLIHA Jura

32 Rue Rouget de Lisle

39000 LONS-LE-SAUNIER

03 84 86 19 10

contact@jura.solihA.fr

Permanence à la Mairie de
Saint-Amour le 1er jeudi du mois
à 16h.

Contactez la Mairie au

03 84 44 02 00

Office Public de l'Habitat du Jura (OPH 39)

Location-vente de logements,
construction, réhabilitation et
entretien du patrimoine, adaptation
des résidences et des logements
aux personnes vieillissantes et à
mobilité réduite.

03 84 35 14 96

oph39@oph39.fr

www.oph39.fr

Résidence Autonomie

« Les Tilleuls »

(Gérant : CCAS de St-Amour)

Logements adaptés aux seniors
de plus de 60 ans valides et
autonomes pour prévenir la
dépendance, éviter l'isolement,
assurer la sécurité, maintenir et
favoriser le lien social, allocation
logement.

Allée des Capucins

39160 SAINT-AMOUR

03 84 48 75 07

directiontilleul@saintamour39.fr

Résidence « Les Hortensias »

31 logements meublés pour
accueillir des personnes de plus
de 60 ans, valides et autonomes,
seules ou en couple.

180 rue des Ecoles

39190 Cousance

03 63 55 00 10

residenceleshortensias@gmail.
com

Logement et vie quotidienne

ADIL

Association Départementale
d'information sur le logement
Information juridique sur les droits
et les aides pour les propriétaires
occupants, propriétaires bailleurs
et les locataires.

03 84 86 19 30

adil.39@wanadoo.fr

www.adil39.org

CAF du Jura

Aides et soutiens au
logement.

0 810 25 39 10

MSA Franche-Comté

Aides au logement

03 84 35 25 25

Accueil familial

Direction des solidarités et de la
santé Services personnes âgées.

Dispositif permettant à une
personne âgée et / ou handicapée
moyennement rémunéré d'être
accueillie au domicile d'un
accueillant familial. Le contrat
d'accueil fixe les conditions de
l'accueil. Aides sociales et fiscales
possibles.

03 84 87 40 07

DE L'EAU À VOLONTÉ...

**Si boire de l'eau est un réflexe, pensez aux potages,
tisanes, thés et cafés.**

En revanche, limitez les boissons sucrées,
et la consommation d'alcool.



VIE QUOTIDIENNE

Elan emploi

Entreprise de travail temporaire d'insertion. Entretien de vos extérieurs, manutention, petits travaux de bricolage, tâches ménagères.

1000 Rue des Gentianes
39000 LONS LE SAUNIER

03 84 43 08 05

elan.emploi@orange.fr

Déchèterie BEAUFORT

39190 BEAUFORT-ORBAGNA

03 84 25 15 84

Déchèterie SAINT-AMOUR

Zone industrielle

03 84 48 81 99

Déchèterie MESSIA

03 84 43 94 58

Déchèterie ORGELET

03 84 35 58 17

Déchèterie SAINT-JULIEN

03 84 85 45 79

Oasis

Débarras, récupération,
vente solidaire

90 Rue du Dr Georges Camuset
39000 LONS-LE-SAUNIER

03 84 24 20 77

asso.oasis@wanadoo.fr

VOUS VOULEZ « VOUS METTRE » À L'INFORMATIQUE ?



Les agents de la Communauté de communes vous accompagneront dans vos démarches sur internet :

- Communauté de Communes
Porte du Jura
www.ccportedujura.fr
- Pour les personnes âgées
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
- Assurance maladie
www.ameli.fr
- L'assurance retraite
www.lassuranceretraite.fr
- Carte d'identité, permis, carte grise
www.ants.gouv.fr
- Transports
www.mobigo.fr
- Impôts
www.impots.gouv.fr
- Mutualité Sociale Agricole MSA
Franche-Comté
www.franchecomte.msa.fr

03 84 48 96 67



Transport, loisirs, culture, et sports

TRANSPORTS ET DEPLACEMENTS

Transports en commun
en Bourgogne

Franche-Comté Mobigo

« emmène-moi là où je veux ! »

03 80 11 29 29

Du lundi au samedi de 7h à 20h.

Sortir Plus

Aide financière versée sur demande au plus de 75 ans titulaire d'une retraite complémentaire, (AGIRC-ARRCO) sous forme de CESU de 150 € (10 chèques de 15 € chacun), avec participation financière du bénéficiaire de 15€, pour le 1^{er} chéquier (20€ pour le 2^{ème}, 30€ pour le 3^{ème}).

Transports à la demande

SAINT-AMOUR, COUSANCE,
BEAUFORT

03 84 86 08 80

Appelez pour réserver votre trajet.



LOISIRS, CULTURE

Communauté de Communes

Porte du Jura

10 Grande Rue
39190 BEAUFORT-ORBAGNA

03 84 48 96 67

accueil@ccportededujura.fr

Information sur la vie associative : activités, manifestations, engagement bénévole, accueil des responsables associatifs pour leur interrogations. Billetterie pour Connaissance du monde. Initiation à l'informatique : texte, navigation et communication sur internet, tablette.

Club Entraide et Amitié

39190 BEAUFORT-ORBAGNA

03 84 25 03 05

François MARIETTA

Club loisirs et amitié

LES-TROIS-CHATEAUX

03 84 48 77 08

DARNAND Jacqueline

Les Joyeux Baquins

3 Rue de l'église

39190 DIGNA

03 84 48 95 36

GEOFFROY Jeanne

Transport loisirs et culture

Club la Sarrasine

Place de la Mairie
39320 LOISIA
03 84 44 58 24

Club Etoile

Salle des Frères
Rue de Bresse
39190 COUSANCE
03 84 85 97 52
balland.gerard0006@orange.fr

Club du Mont d'Or

2 Place de la Fontaine
39270 AUGISEY
03 84 44 51 14
gilbert.vernier@orange.fr

Seniors en vacances !

Sous conditions de ressources.
Organisation de séjour à
destination des seniors.

06 69 94 52 41
vie-sociale@ccporteducjura.fr

Séjours vacances-répit Alzheimer

01 42 97 52 41
site : www.francealzheimer.org

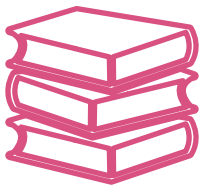
Organisation de séjour à
destination des seniors.

La Joie de Vivre de EHPAD Lucien Guichard

Centre sociale
SAINT-AMOUR.
03 84 43 47 00

Les Sapins de Bian EHPAD de Bian

Amicale des Résidents
39190 COUSANCE
03 84 87 01 65



Lire et faire lire 06 80 73 82 51

Programme national d'ouverture à la lecture pour les enfants, animé par les plus de 50 ans dans les écoles et crèches.

Des bénévoles de plus de 50 ans offrent une partie de leur temps libre aux enfants pour stimuler le

goût de la lecture et de la littérature, en cohérence avec les pratiques pédagogiques des structures éducatives (écoles, crèches, bibliothèques, centres des loisirs).

Vous avez du temps, de l'énergie et vous voulez partager des moments avec les enfants en leurs lisant des histoires. Devenez bénévole !

PENSEZ À... !



- **ENTRETENIR VOS MUSCLES :** Pour éviter qu'ils ne fondent, pratiquer une activité physique régulière et manger des aliments d'origine animale. **Consommer deux plats de viande ou de poisson ou d'œuf par jour.** Ce sont les aliments les plus riches en protéine. Produits laitiers, légumes secs et céréales permettent de compléter les apports.
- **PRÉSERVEZ VOS OS :** Avec l'âge, les os deviennent plus fragiles ce qui augmente le risque de fractures. Pour le limiter, il faut : **consommer quatre produits laitiers par jour.** Ce sont les aliments les plus riches en calcium ; ils apportent aussi des protéines indispensables à la santé osseuse.
- **ET SURTOUT VOUS FAIRE PLAISIR :** Une cuisine fade et monotone fait perdre l'appétit, une cuisine riche en odeurs, couleurs et saveurs chargée de souvenirs incite à manger...

Culture et sports

BIBLIOTHÈQUES ET MÉDIATHÈQUES

Bibliothèque

60 Grande Rue
39190 COUSANCE
03 84 25 57 08

Médiathèque intercommunal Firmin Gémier

4 avenue Lucien Febvre
39160 SAINT-AMOUR
03 84 44 05 61
mediatheque@ccportedujura.fr
site : www.mediatheque.ccportedujura.fr

CULTURE ET SPORTS

La Caborde Tourisme

Vins et culture.
39190 BEAUFORT- ORBAGNA
03 84 48 06 04
site : www.lacaborde-jura.fr
Ouverture en saison de mars à septembre.

**Demander
l'annuaire associatif
à la communauté
de communes.**

10 Grande Rue
39190 BEAUFORT-ORBAGNA

03 84 48 96 67
accueil@ccportedujura.fr





Annuaire des Mairies

ANNUAIRE DES MAIRIES

AUGEA

1 rue Principale
39190 AUGEA
03.84.48.90.95
mairie.augea@wanadoo.fr

Mardi 17h-19h
Vendredi 17h-19h /
semaines paires
Samedi 09h à 12h /
semaine impaire

AUGISEY

2 Place de la Fontaine
39270 AUGISEY
03.84.44.51.37
mairie.augisey@wanadoo.fr

Lundi et Jeudi de
17h30-19h

BALANOD

Route de Saint-Amour
39160 BALANOD
03.84.48.72.66
mairie.balanod@aricia.fr

Lundi, Mardi et Vendredi
de 16h-17h45

BEAUFORT-ORBAGNA

1 Place de l'Hôtel de Ville
Beaufort
39190 BEAUFORT-ORBAGNA
03.84.25.00.89
mairie@beaufort-orbagna.fr

Lundi, Mardi, Jeudi
et Vendredi
8h30-12h et 13h30-17h30
Mercredi 8h30-12h
Samedi 8h30-11h

CHEVREUX

4 Rue Saint-Clément
39190 CHEVREUX
03.84.48.95.85
mairie.chevreaux@wanadoo.fr

Mardi 8h-12h
Jeudi 14h30-18h30

COUSANCE

87 Grande Rue
39190 COUSANCE
03.84.85.90.21
mairie.cousance@orange.fr

Lundi 08h-12h et 13h30-17h
Mardi, Mercredi et Jeudi
08h- 12h
Vendredi 08h-12h et
13h30-16h
Samedi 9h-11h30

CUISIA

1 Rue de la Mairie
39190 CUISIA
03.84.85.92.06
mairie.cuisia39@wanadoo.fr

Lundi 9h-11h30
Mardi 15h-17h30
Jeudi 9h-12h30

DIGNA

5 Rue Fleurie
39190 DIGNA
03.84.85.91.72
mairie.digna@wanadoo.fr

Lundi, Mercredi et Vendredi
08h30-11h30

GIZIA

1 place de la Mairie
39190 GIZIA
03.84.85.95.11
mairie.gizia@wanadoo.fr

Lundi 14h30-18h30
Jeudi 09h-11h30

GRAYE ET CHARNAY

8 place de la Mairie
39320 GRAYE ET
CHARNAY
03.84.44.53.85
graye.et.charnay.mairie@wanadoo.fr

Mercredi 8h-13h

LES TROIS CHATEAUX

Chazelles, L'Aubépin,
Nanc Lès St Amour,
St Jean d'Etreux
115 Grande rue
Nanc-les-Saint-Amour
39160 LES TROIS
CHÂTEAUX
03.84.48.72.51
mairie@lestroischateaux.fr

Mardi 9h-11h30
Mercredi et Vendredi
15h-18h

LOISIA

8 rue de la Mairie
39320 LOISIA

09.67.10.53.65

mairie.loisia@
wanadoo.fr

Lundi 8h30-11h45

Jeudi 13h30-17h30

MAYNAL

1 Rue de l'École
39190 MAYNAL

03.84.48.97.60

mairie.maynal@
wanadoo.fr

Mardi 15h-19h

Jeudi 9h-12h

MONTAGNA LE RECONDUIT

34 Rue de l'École
39160 MONTAGNA LE
RECONDUIT

03.84.48.78.07

mairie.
montagnalereconduit@
wanadoo.fr

Lundi 14h-16h

ROSAY

1 Rue de la Mairie
39190 ROSAY

03.84.44.55.27

mairie.rosay39@
wanadoo.fr

Lundi 10h-14h

Mardi 14h30-18h30

ROTALIER

4 Rue de la Mairie
39190 ROTALIER

03.84.25.06.97

mairie.rotalier@
wanadoo.fr

Mardi 13h30-15h30

Vendredi 10h-12h

SAINT-AMOUR

1 Place d'Armes
39160 SAINT-AMOUR

03.84.44.02.00

mairie@
saintamour39.fr

Lundi 15h30-17h

Mardi, Mercredi, Jeudi,

Vendredi et Samedi

9h-12h et 15h30-17h

SAINTE-AGNES

2 rue Principale
39190 SAINTE-AGNES

03.84.25.10.08

mairie.ste.agnes39@
wanadoo.fr

Mardi 8h45-11h45 et
14h-16h

Mercredi, Jeudi

et Vendredi

8h45-11h45

THOISSIA

Route de Saint Amour
39160 THOISSIA

03.84.48.85.30

mairiethoissia@

wanadoo.fr

Mercredi 14h30-17h30

VAL D'EPY

Senaud, Nantey,
Florentia, Val d'Epy,

La Balme d'Epy

Rue Eglise Epy
39160 VAL-D'EPY

03.84.85.41.77

maire.valdepy@

wanadoo.fr

Jeudi 14h-17h

Vendredi 8h-11h

VAL-SONNETTE

Bonnaud, Grusse,

Vercia, Vincelles

1 Grande Rue

VINCELLES

39190 VAL-SONNETTE

03.84.25.06.40

mairie.val-sonnette@

val-sonnette.fr

Lundi 14h-18h

Mardi 10h-13h

Mercredi 14h-18h / Mairie

déléguee de Vercia

9h30-12h30

Jeudi 9h30-18h / Mairie

déléguee de Bonnaud

11h-12h

VERIA

Grande Rue

39160 VERIA

03.84.48.86.90

mairie.veria@

wanadoo.fr

Mardi 11h-12h

Jeudi 16h30-18h

Guide pratique des séniors

Pour mieux vivre ensemble !



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES PORTE DU JURA

10 Grande Rue
39190 BEAUFORT-ORBAGNA
03 84 48 96 67

www.ccportedujura.fr
accueil@ccportedujura.fr