



Guide pratique des seniors
BIEN VIEILLIR À DÉVILLE

sorties | animations | services

SOMMAIRE

3-11.....**SORTIR**

3 agenda 2025/2026

4-9..... les sorties détaillées

10 comment s'inscrire aux animations ?

11-12**SE DIVERTIR**

11 activités municipales

12..... associations

13-19**BIEN VIEILLIR**

13..... résidence autonomie «les Hortensias»

14..... accompagnement à domicile

15..... conseils aux aînés

18..... recensement des personnes isolées

19 les bons gestes en cas de fortes chaleurs

ÉDITO

La commune a à cœur de proposer à tous les seniors des activités riches, variées et adaptées.

Ce guide « Bien vieillir à Déville » permet de les recenser. Il est aussi l'occasion d'identifier les organismes spécifiques pour accompagner les seniors et de rappeler les bons réflexes à avoir dans la vie quotidienne.

Je souhaite que chacun puisse s'y retrouver et partager de bons moments.



Très chaleureusement,

Mirella Deloignon
Maire de Déville lès Rouen

Agenda 2025/2026

Inscriptions repas de Noël

mardi 28 octobre 2025
14h30-16h30
salle des associations « le Foyer »

Déjeuner de l'amicale

jeudis 5 et 12 mars 2026
12h30, Halle du Pont Roulant

Distribution des colis de Noël

mercredi 10 décembre 2025
9h-12h et 13h30-16h
salle municipale « le Cailly »

Inscriptions à la sortie banquet

mardi 31 mars 2026
14h30-16h30
salle des associations « le Foyer »

Repas de Noël

jeudi 11 et 18 décembre 2025
12h30
salle municipale « le Cailly »

Sortie au cabaret «le Chaudron Magik», à OUILLY le VICOMTE

mardi 21 avril 2026

Assemblée générale et inscriptions 2026

mardi 20 janvier 2026
14h30-16h30
salle municipale « le Foyer »

Sortie banquet

mardi 5 mai 2026

Seniors en vacances au Vieux-Boucau, dans les Landes

du 1^{er} au 8 juin 2026

Galette des rois et spectacle

samedi 17 janvier 2026
15h, centre culturel Voltaire

Sortie au musée des Pêcheries et au palais Bénédictine,

à Fécamp

mardi 23 juin 2026

Inscriptions au déjeuner

mardi 17 février 2026
14h30-16h30
salle des associations « le Foyer »

Semaine Bleue

octobre 2026

Thé dansant

mardi 24 février 2026
15h, salle municipale « le Cailly »

Banquet des Anciens

octobre 2026

Organisé par l'Amicale des Anciens Travailleurs

Organisé par la commune

COLIS DE NOËL



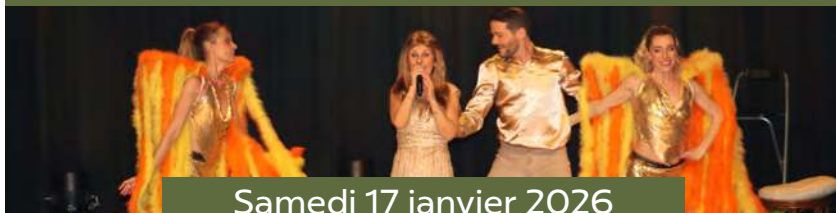
Mercredi 10 décembre 2025

Distribution gratuite de 9h à 12h et de 13h30 à 16h à la salle « le Cailly »

CONDITIONS : être dévillois et avoir 65 ans dans l'année ou 60 ans si titulaire d'une carte mobilité inclusion « invalidité »

INSCRIPTION : si vous êtes inscrit sur les listes électorales, aucune démarche à effectuer. Sinon, inscription auprès du C.C.A.S, tout au long de l'année (pièce d'identité et justificatif de domicile récent).

GALETTE DES ROIS



Samedi 17 janvier 2026

15h au centre culturel Voltaire. Thème : « spectacle orchestral »

CONDITIONS : être dévillois et avoir plus de 60 ans

TARIF : gratuit pour les dévillois, 5€ pour les accompagnants de moins de 60 ans ou résidant hors Déville, à régler les mardis 6 ou 13 janvier 2026

INSCRIPTION : les mardis entre 14h et 16h au C.C.A.S. (pièce d'identité et justificatif de domicile récent), **date limite le mardi 30 décembre 2025.**

THÉ DANSANT



Mardi 24 février 2026

15h, à la salle municipale « le Cailly »

CONDITIONS : être dévillois et avoir plus de 60 ans

TARIF : gratuit pour les dévillois, 5€ pour les accompagnants de moins de 60 ans ou résidant hors Déville

INSCRIPTION : les mardis entre 14h et 16h au C.C.A.S. (pièce d'identité et justificatif de domicile récent), **date limite le mardi 27 janvier 2026.**



Mardi 21 avril 2026

©Le Chaudron Magik

LE CHAUDRON MAGIK

Cabaret - OUILLY LE VICOMTE -

Découvrez un lieu unique en Normandie : **Le Chaudron Magik**, installé dans une ancienne cidrerie à OUILLY le Vicomte.

Ce cabaret vous proposera un déjeuner dans une ambiance raffinée et spectaculaire. Vous serez enchantés par des revues vibrantes mêlant danse, chant, humour et transformisme.

Vous savourerez un repas soigné, tout en étant plongés dans une mise en scène éblouissante.

TARIF - 74€ (82€ pour les accompagnants de moins de 60 ans ou résidant hors Déville). Ce tarif prévisionnel comprend le transport, le repas et les visites.

INSCRIPTION jusqu'au mardi 17 mars 2026 au C.C.A.S., les mardis entre 14h et 16h sur présentation d'une carte d'identité et d'un justificatif de domicile récent. L'organisation détaillée du voyage vous sera communiquée à ce moment.

Attention ! Le paiement ne pourra être effectué qu'à partir de janvier 2026. En l'absence de règlement de la sortie au mardi 17 mars 2026, l'inscription sera annulée.

Sortie organisée pour un groupe de 48 inscrits minimum.

Les horaires vous seront communiqués ultérieurement.



du lundi 1^{er} juin

SENIORS EN VACANCES

LE VIEUX-BOUCAU

- les Landes -

Partez à la découverte du Vieux-Boucau et du Pays Basque !

Nichée entre océan Atlantique et forêt landaise, la charmante station balnéaire du Vieux-Boucau-les-Bains est un cadre paisible et authentique. Idéalement située à proximité de grandes villes du Sud-Ouest telles que Bayonne, Biarritz et même Hendaye, ce séjour sera l'occasion de profiter d'excursions inoubliables vers le littoral basque.

Vous serez hébergés dans un cadre paisible et confortable. Un séjour riche en découvertes, en bord de mer, au cœur de la nature et de la culture du Sud-Ouest.

Ce séjour est proposé dans le cadre du programme « seniors en vacances » dont l'objectif est de permettre à tous les retraités de partir en vacances, en bénéficiant d'une aide de l'A.N.C.V. (Agence Nationale pour les Chèques-Vacances).

Pour 2026, les conditions d'attributions des aides qui sont déterminées par l'A.N.C.V. ne sont pas connues à ce jour.



au lundi 8 juin 2026

Départ de Déville*

TARIF prévisionnel entre 830 et 880€

par personne pour le séjour de 8 jours / 7 nuits (entre 910 et 960€ pour les accompagnants de moins de 60 ans ou résidant hors Déville) comprenant le transport, le séjour, la pension complète et les excursions.

Supplément chambre individuelle de 94 € par personne pour le séjour (à préciser lors de l'inscription, sous réserve des chambres disponibles).

Paiement d'un acompte de 150€ lors de l'inscription.

INSCRIPTION jusqu'au mardi 7 avril 2026 au C.C.A.S., les mardis entre 14h et 16h sur présentation d'une carte d'identité, d'un justificatif de domicile récent et de votre dernier avis d'imposition pour bénéficier de la subvention A.N.C.V.

Attention ! Les acomptes ne pourront être réglés qu'à partir de janvier 2026. En l'absence de règlement de l'acompte au mardi 7 avril 2026, l'inscription sera annulée. Le solde sera à verser en avril 2026.

Séjour organisé pour un groupe de 40 inscrits minimum.

**L'organisation détaillée du voyage vous sera communiquée ultérieurement.*



MUSÉE DES PÊCHERIES ET PALAIS BÉNÉDICTINE

- FÉCAMP -

Partez pour une journée de découverte et de culture à Fécamp, au cœur de la côte d'Albâtre !

Vous visiterez le Musée des Pêcheries, installé dans une ancienne sécherie de morue, qui retrace l'histoire maritime de la ville ainsi que le majestueux Palais Bénédictine, chef-d'œuvre d'architecture éclectique où vous découvrirez les secrets de fabrication de la célèbre liqueur Bénédictine à travers un parcours mêlant patrimoine et dégustation.

Une journée riche en découvertes, entre traditions maritimes et raffinement normand.

TARIF - 89€ (98€ pour les accompagnants de moins de 60 ans ou résidant hors Déville). Ce tarif comprend le transport et le déjeuner, boisson comprise.

INSCRIPTION jusqu'au mardi 19 mai 2026 au C.C.A.S., les mardis entre 14h et 16h sur présentation d'une carte d'identité et d'un justificatif de domicile récent.

Attention ! Le paiement ne pourra être effectué qu'à partir de janvier 2026. En l'absence de règlement de la sortie au mardi 19 mai 2026, l'inscription sera annulée.

Sortie organisée pour un groupe de 40 inscrits minimum.

Les horaires vous seront communiqués ultérieurement.

SEMAINE BLEUE



Octobre 2026

Au mois d'octobre, la commune participe à la semaine nationale des retraités et des personnes âgées. Durant cette semaine, profitez d'un programme d'activités variées.

CONDITIONS : avoir 60 ans dans l'année

TARIF : gratuit pour les dévillois, 5€ par animation pour les accompagnants de moins de 60 ans ou résidant hors Déville

INSCRIPTION : grâce au coupon-réponse disponible dans le Dévill'infos de septembre 2026, à l'accueil de l'Hôtel de Ville et aux salles associatives



BANQUET DES ANCIENS



Octobre 2026

Pour clore la semaine bleue, le traditionnel banquet des anciens est organisé pour partager un déjeuner thématique animé par un orchestre.

TARIF : gratuit pour les dévillois de plus de 65 ans ou 60 ans si titulaire de la carte mobilité inclusion «invalidité»

TARIF : payant pour les dévillois de moins de 65 ans et les non-Dévillois

INSCRIPTION : modalités dans le Dévill'infos de septembre 2026

Comment s'inscrire aux animations et sorties ?

INSCRIPTIONS ET PAIEMENT

Les inscriptions et les paiements aux différentes manifestations sont effectués auprès du C.C.A.S. Une permanence y sera assurée tous les mardis (entre la parution du guide et la date d'inscription de chaque évènement) pour enregistrer les inscriptions et les paiements.

La date limite d'inscription est précisée pour chaque manifestation au fil du guide, sous réserve des places disponibles.

Les personnes intéressées doivent se présenter personnellement, avec leur pièce d'identité et un justificatif de domicile récent. Les accompagnants ne remplissant pas les conditions d'âge ou ne résidant pas sur la commune peuvent s'inscrire aux manifestations à travers une tarification spécifique, décrite dans le guide, uniquement s'il reste de la place.

MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

Espèces, chèques (libellés à l'ordre du Trésor Public), chèques-vacances A.N.C.V.

En cas d'annulation, le remboursement sera effectué uniquement sur présentation d'un justificatif dans les délais impartis.



Les règlements pour les manifestations et voyages ne pourront être réglés qu'à partir de janvier 2026.

CONSEIL

Avant votre inscription, prenez contact avec le C.C.A.S. pour connaître les difficultés éventuelles de la sortie liées à la marche ou au déplacement.

Se divertir

avec les activités municipales

GYMNASTIQUE DOUCE

La commune propose aux seniors de garder la forme avec les cours de gymnastique douce, (70€ pour les dévillois, 163€ pour les non-dévillois). La pratique d'une activité physique régulière et appropriée est importante afin de lutter contre le stress, améliorer la souplesse, renforcer les muscles et ainsi éviter la perte d'autonomie. Les cours ont lieu salle municipale « la Clairette », 5 rue Jules Ferry, le jeudi de 9h à 10h ou de 10h à 11h.

Hôtel de Ville - C.C.A.S. ☎ 02 32 82 34 80

MAISON DES ARTS ET DE LA MUSIQUE



Les cours de la maison des arts et de la musique ne sont pas réservés qu'aux plus jeunes. Les aînés peuvent profiter de leur temps libre en s'inscrivant à une ou plusieurs activités artistiques.

☎ 02 32 82 41 10

MÉDIATHÈQUE ANNE FRANK

La médiathèque offre une grande diversité de supports, une salle d'exposition et des espaces de consultation pour suivre l'actualité, lire ou encore écouter des disques, librement et gratuitement. Une cotisation annuelle permet d'emprunter à son domicile tout type de document (livres, revues, cédéroms, DVD, partitions) et de jouer à des jeux de société sur place.

www.mediathèque-anne-frank.fr ☎ 02 32 82 52 22

CENTRE CULTUREL VOLTAIRE

Nous vous invitons à consulter l'ensemble du programme du centre culturel Voltaire en version papier ou sur son site.

www.centreculturelvoltaire.com ☎ 02 35 74 31 24

ACTIVITÉS AQUATIQUES

À la piscine municipale Christine Caron, profitez de l'eau pour faire de la natation loisir, de l'aquagym, ou de l'aquabike : à vous de choisir ! Retrouvez plus de précisions sur www.deville-les-rouen.fr ou dans la plaquette de la piscine disponible sur place ou en Mairie.

☎ 02 32 82 50 17 - 34a rue Jules Ferry



Se divertir

avec les activités associatives

L'ALD RANDODÉVILLE

L'ALD Randodéville organise des « parcours santé » allant de 4 à 5 kilomètres, les 2^{ème} et 4^{ème} mercredis du mois. D'autres types de randonnées plus longues sont également programmées. Les départs se font au parking des associations, 5 rue Jules Ferry, à 13h15.

Renseignements : Annie Boutin, présidente
☎ 06 12 57 61 56 ✉ boutin-annie@orange.fr

AMICALE DES ANCIENS TRAVAILLEURS

Si vous avez 60 ans (ou 55 ans en cas d'invalidité), vous pouvez rejoindre les membres de l'amicale en vous inscrivant (via cotisation annuelle) au foyer des anciens, 5 rue Jules Ferry, les lundis et jeudis entre 13h30 et 17h.

LE FOYER DES ANCIENS

Le foyer propose de partager des moments conviviaux et chaleureux. Les retraités se retrouvent pour se distraire : loto, dominos, scrabble, jeux de carte, repas amical... Les personnes n'ayant pas l'âge requis de 60 ans pour adhérer à l'amicale peuvent venir jouer à partir de 52 ans. Cependant, ils ne pourront participer qu'aux activités du foyer.

En juillet : un jeudi (date pas encore définie) sortie à la journée (uniquement pour les personnes qui fréquentent le foyer)

En décembre 2026 : repas de Noël

Toutes ces rencontres se déroulent au foyer des anciens, salle des associations, situé 5 rue Jules Ferry, les lundis et jeudis de 13h30 à 17h.

Renseignements Amicale
et Foyer des anciens :
Jocelyne Gervais, présidente
☎ 02 35 74 39 57
☎ 06 74 84 78 72

LES AUTRES ASSOCIATIONS

Retrouvez l'ensemble des associations
sur www.deville-les-rouen.fr
et dans le guide pratique de la commune !



Bien vieillir

RÉSIDENCE AUTONOMIE « LES HORTENSIAS »

Située au 82 rue Jules Ferry, dans un environnement calme et agréable, non loin des commerces et des lignes de bus F8 et F4, la résidence autonomie « les Hortensias » est gérée par le C.C.A.S.

Elle est adaptée aux personnes autonomes de plus de 60 ans souhaitant vivre en toute indépendance. Une hôtesse assure l'entretien et la surveillance de la résidence, une seconde assure les tâches administratives et organise des animations collectives.

Locataires de leur appartement, de type 1bis, les seniors gardent leur indépendance tout en bénéficiant de locaux communs pour se retrouver, chaque semaine, notamment pour les animations organisées (jeux, ateliers, expositions, ...)

Renseignements

☎ 02 35 76 85 50



TÉLÉASSISTANCE

Les services de téléassistance permettent aux aînés d'être reliés 24h/24 à un opérateur qui alerte les secours en cas d'urgence.

La résidence autonomie « les Hortensias » dispose de son propre service de téléassistance (Bluelinea), dont l'installation est réalisée par un technicien au domicile du résident. L'abonnement mensuel de 14,96€ est à la charge du locataire.

Pour les seniors ne résidant pas aux « Hortensias », le C.C.A.S. prend en charge le coût (40€) de l'installation de la télésurveillance proposée par la société GTS Mondial Assistance. Seul le coût de l'abonnement mensuel (19€, plus 7€ si c'est une ligne de téléphone portable) est à payer par les personnes qui souhaitent installer la téléassistance.

Hôtel de Ville - C.C.A.S.

☎ 02 32 82 34 80

CLIC DE LA VALLÉE DU CAILLY

Le CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) du Cailly est un service gratuit destiné aux personnes de plus de 60 ans et à leur entourage, pour les informer sur le maintien à domicile, l'hébergement, les aides financières, l'accès aux droits... Il se situe au 16 rue de la République à Maromme, au sein de l'EHPAD «les Aubépins».

☎ 02 32 13 58 98

clic@traitdunionducailly.fr



SSIAD

Le SSIAD (Services de Soins Infirmiers à Domicile) est géré par le centre d'hébergement gérontologique « la Filandière ». Il renforce le dispositif de maintien à domicile des personnes âgées. Sa capacité est de 60 places. Les prestations prises en charge à 100% par le régime d'assurance maladie sont de deux ordres : soins infirmiers et soins d'hygiène.

☎ 02 35 76 30 91

D'autres organismes proposent des services d'aide à domicile. La liste peut être retirée auprès du C.C.A.S. et du CLIC.

Bien vieillir

conseils aux aînés

Les personnes âgées sont souvent les victimes de la lâcheté et de la ruse de certains agresseurs. La délinquance n'est pas toujours une fatalité.

En mettant en application quelques règles simples, il est possible de s'en prémunir.

Voici quelques conseils pratiques.



TRANQUILLITÉ VACANCES : LA POLICE MUNICIPALE VEILLE

Les policiers municipaux peuvent veiller gratuitement sur votre logement. Une simple demande auprès de la Police Municipale suffit. Une fois vos dates de congés, votre adresse et les coordonnées de votre lieu de vacances renseignées, les policiers incluent la surveillance des habitations dans leurs rondes habituelles.

Ce dispositif peut être mis en place à tout moment de l'année, à chaque période de congés.

☎ 02 32 82 35 78

PERMANENCE JURIDIQUE

Un professionnel vous renseigne sur vos droits le 2^e samedi de chaque mois, sauf pendant les vacances scolaires, à l'Hôtel de Ville (rez-de-jardin).

Hôtel de Ville ☎ 02 32 82 34 80 sur rendez-vous

MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES

La maltraitance est un ensemble d'attitudes ou de comportements, qui compromettent le bien-être d'une personne.

Pour les personnes âgées victimes de maltraitance, la «Fédération 3977 contre la maltraitance des Personnes Âgées» a mis en place un numéro d'écoute : le 3977.

SÉCURITÉ DANS LA RUE

○ Lorsque vous allez percevoir votre pension, faites-vous accompagner par un proche et faites preuve de discrétion.

○ Au distributeur de billets, ne vous laissez pas distraire par des inconnus.

○ Évitez de détenir trop d'espèces : privilégiez les paiements par chèque et par carte bancaire.

○ Marchez toujours face aux voitures, hors des zones d'ombre et plus près du mur que de la route, en tenant votre sac du côté opposé à la chaussée.

○ Si un individu vous suit, n'hésitez pas à vous rapprocher des autres passants ou à entrer dans un lieu animé.

○ Faites attention aux gens qui semblent vouloir vous rendre service ou qui veulent un renseignement. Il peut s'agir d'un prétexte pour profiter de votre inattention et dérober votre portefeuille ou tout autre bien.

○ Méfiez-vous des deux roues qui empruntent furtivement le trottoir et dont le passager arrière pourrait avoir des intentions malveillantes.



SÉCURITÉ À LA MAISON



○ En plus d'un système de fermetures fiables, équipez votre porte d'un entrebâilleur et d'un judas.

○ Ne laissez pas apparaître sur votre boîte aux lettres ou votre porte que vous vivez seul(e) ou que vous êtes retraité(e).

○ Pensez à faire installer un téléphone près de votre lit et inscrivez à proximité les numéros d'appel utiles. Ayez à votre portée une lampe électrique.

○ N'ouvrez jamais votre porte à un inconnu se présentant sans rendez-vous, surtout si vous êtes seul(e). Attention aux faux employés des eaux, de l'électricité, du gaz, des télécoms ou aux faux policiers...




○ Les piles de draps ou de serviettes ne sont pas des coffres-forts, évitez donc de conserver chez vous de grosses sommes d'argent.

SÉCURITÉ SUR INTERNET

○ Réalisez vos achats uniquement sur des sites de confiance, dont l'adresse au moment de la transaction commence par «https».

○ L'apparition d'icônes (bouclier, cadenas, clés) à côté de l'adresse du site est un gage de sécurité, exemple :

   <https://deville-les-rouen.fr/>

○ Ne répondez **jamais** à un courriel d'un établissement vous demandant les identifiants de connexion de votre compte en ligne, vos coordonnées bancaires...

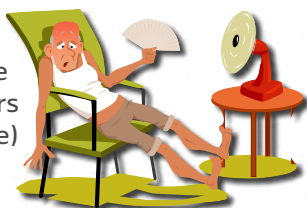
○ De manière générale, si vous avez un doute sur la provenance d'un courriel, ne l'ouvrez pas.

○ Si vous êtes victime d'une escroquerie sur internet : signalez-le en priorité à votre banque, puis déposez plainte au commissariat de police, le plus proche de Déville lès Rouen, situé place Saint-Just, à Maromme.

RECENSEMENT DES PERSONNES ISOLÉES

En cas de situations exceptionnelles (canicule, grand froid, épidémie...), les personnes âgées et en situation de handicap peuvent être isolées et/ou vulnérables. La commune, en application des dispositions du Code de l'Action Sociale et des Familles, souhaite identifier ces personnes afin de les contacter en cas de déclenchement par le préfet du plan départemental d'alerte.

Qui peut s'inscrire sur le registre des personnes vulnérables du C.C.A.S. ? Toute personne de 65 ans et plus, toute personne de 60 ans et plus et reconnue inapte au travail, toute personne en situation de handicap. La personne peut s'inscrire elle-même, par l'intermédiaire de son représentant légal ou d'un tiers (ami, proche, médecin, aide à domicile) avec l'accord de la personne.



COMMENT S'INSCRIRE SUR LE REGISTRE ?



Pour s'inscrire sur le registre des personnes vulnérables, il faut remplir le formulaire d'inscription.

Le formulaire est disponible directement en Mairie :
C.C.A.S. - 1 place François Mitterrand - Déville lès Rouen
ou sur le www.deville-les-rouen.fr ou peut être envoyé par courrier sur demande auprès du C.C.A.S.

Tout changement de situation doit être signalé au C.C.A.S. (déménagement, absence prolongée de son domicile...)

LES BONS RÉFLEXES

EN CAS DE FORTES CHALEURS ET CANICULE

RISQUES POUR LA SANTÉ : LES SIGNAUX D'ALERTE



Crampes



Fatigue inhabituelle



Maux de tête



Fièvre > 38°C



Vertiges / Nausées



Propos incohérents

ADOPTER LES BONS GESTES



**JE BOIS
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**



**Je mouille
mon corps et
je me ventile**



**Je mange
en quantité
suffisante**



**J'évite les efforts
physiques**



**Je ne bois pas
d'alcool**



**Je maintiens
ma maison au frais :
je ferme les volets
le jour**



**Je donne et
je prends
des nouvelles
de mes proches**

RENSEIGNEMENTS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE
(C.C.A.S.) - Hôtel de Ville

1 place François Mitterrand - BP73
76250 Déville lès Rouen

☎ 02 32 82 34 80

💻 ccas@mairie-deville-les-rouen.fr
www.deville-les-rouen.fr

Annette Boutigny

2^{ème} adjointe chargée des affaires sociales
et des personnes âgées

reçoit sur rendez-vous le mardi de 14h à 16h
après inscription auprès du Cabinet du Maire

☎ 02 35 76 88 18



Directrice de la publication : Mirella Deloignon

Rédaction et mise en page : Élise Déniel, Candice Lelandais

Impression : Planète Graphique - Saint-Martin du Vivier - Numéro tiré à 750 exemplaires