

Epina y

SOUS Sénart



Guide des
SENIORS
2023

Sommaire'

P 4 - 5

Les rencontres seniors

P 6 - 9

Les activités sportives
et culturelles

P 10 - 11

Les ateliers « Bien-être »

P 12 - 15

Les événements

P 16 - 19

Les sorties

P 20 - 21

2022 en images !

P 22 - 23

Les conférences
culturelles

P 24 - 27

Mes déplacements

P 28 - 29

Mes services

P 30 - 31

Mes droits

P 32 - 33

Ma santé

P 34

Les Infos pratiques



Damien ALLOUCH

Maire d'Épinay-sous-Sénart
Conseiller départemental
Vice-Président de la
Communauté d'agglomération
Val d'Yerres Val de Seine



Sami HEDJEM

Adjoint au Maire chargé
des Solidarités, des politiques
sociales et des seniors



Yacine ANASSE

Conseiller municipal délégué
chargé de l'Habitat et des Seniors

Chères Spinoliennes, chers Spinoliens,

Nous sommes heureux de vous présenter le guide des Séniors édition 2023 pour une nouvelle année pleine de surprises.

Les rencontres organisées à la MAC autour de moments dédiés aux parties de jeux et à la convivialité se tiendront sur une journée supplémentaire (*le jeudi en plus du mardi*) conformément à votre demande.

Vous pourrez, cette année, également profiter de sorties culturelles, garantes en dépaysements et propices à de nouvelles rencontres amicales, et continuer (ou débiter) les activités sportives pour vous maintenir en forme et en bonne santé.

Ainsi vous pourrez vous promener à Jouarre pour découvrir la fromagerie la plus ancienne de la Brie ou partir à la découverte du parc de la Perche sur le site du Manoir de Courboyer. Nous vous invitons également à apprécier les conférences culturelles qui seront régulièrement diffusées à la MAC.

Nous espérons vous retrouver toujours aussi nombreuses et nombreux pour chanter et danser à l'occasion des guinguettes, goûters ou banquets que la ville organisera tout au long de l'année 2023.

Vous découvrirez également dans ce guide tous les services que la ville vous propose que ce soit en termes de déplacements, notamment avec l'arrivée d'une nouvelle navette.

Par ailleurs, dans le courant de l'année un grand temps de concertation et d'échanges sera organisé avec et pour vous afin d'améliorer le « bien vieillir » dans notre ville, sur les questions de l'accès à la santé, à vos droits, à la culture, à la mobilité, à la sécurité et aux loisirs ...

Enfin vous pourrez compter sur l'investissement sans faille de vos élus et du Service Seniors qui est à votre disposition pour vous accompagner.

Prenez soin de vous.

LES RENCONTRES SENIORS



Jeux, lecture, tricot, détente autour d'un café... les rencontres seniors sont l'occasion de partager des moments conviviaux et enrichissants, dans la joie et la bonne humeur.

RENCONTRES SENIORS

À LA MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE

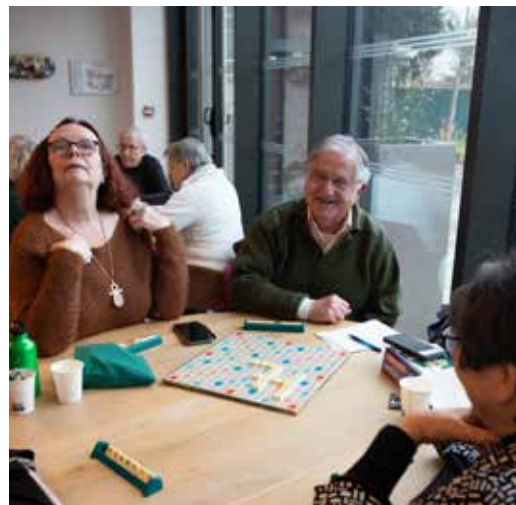
Les mardis et jeudis de 14h à 17h

Les mardis et jeudis après-midi, le service Seniors vous propose de passer à la Maison des Arts et de la Culture, pour des rencontres autour de jeux de société, suivies d'un goûter.

Vous pouvez aussi apporter un livre, un magazine ou votre crochet pour passer un après-midi convivial.

ENTRÉE LIBRE

RENSEIGNEMENTS → Tél. : 01 60 47 94 73



LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

AQUAGYM

Le mercredi matin 9h30-10h30 et 10h30-11h30
à la piscine Pierre Bonningue

Cette discipline se déroule en bassin peu profond et il n'est pas nécessaire de savoir nager. Les séances sont collectives et se pratiquent à tout âge. Elles permettent de se maintenir en forme et de développer ses capacités cardio-vasculaires ainsi que de lutter contre les rhumatismes et l'ostéoporose, tout en évitant les courbatures.

INFORMATIONS

Le service Seniors vous propose différentes activités sportives et culturelles toute l'année de fin septembre à fin juin. L'inscription aux activités débute à partir de mi-août pour chaque nouvelle saison.

Pour la pratique de toute activité sportive, **un certificat médical vous sera demandé**, stipulant l'activité que vous avez choisie ou la mention « multisports », ainsi qu'un formulaire à remplir par vos soins en sélectionnant vos choix d'activités pour l'année.

**Ce formulaire d'inscription sera disponible uniquement au service Seniors.
Aucun dossier d'inscription incomplet ne sera accepté.**



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Les mardis et jeudis
de 11h à 12h au COSEC

Dans une ambiance conviviale, les séances s'axent sur des étirements dans le but d'entretenir ou d'améliorer sa condition physique.

Souplesse et tonicité seront notamment travaillées au cours de divers exercices.



TAÏ-CHI

Le lundi de 9h à 10h30,
Au Dojo Daudet

Cette discipline corporelle d'origine chinoise, s'exécute avec lenteur et précision.

Elle aide à réduire les chutes en s'axant sur les points d'équilibre et participe à améliorer le sommeil ainsi que les capacités respiratoires.



GYMNASTIQUE TRÈS DOUCE

Le vendredi de 11h à 12h au COSEC

Ces séances progressives utilisent des techniques tout en douceur vous permettant de renforcer mobilité articulaire, équilibre, souplesse, respiration et renforcement musculaire. Les exercices sont personnalisés, avec l'aide d'un éducateur sportif, en fonction des difficultés physiques de chacun.

SAVOIR NAGER

ACTIVITÉ GRATUITE

Du 6 février au 3 juillet 2023,
de 16h à 17h, à la Piscine Pierre
BONNINGUE

Une 2^{ème} session sera organisée
en septembre 2023

Près d'un senior sur trois ne sait pas nager. Aussi, en lien avec la Communauté d'agglomération Val d'Yerres-Val de Seine, la Municipalité vous propose un cycle gratuit d'initiation de 15 séances de natation. N'hésitez plus, apprenez à nager ou combattez votre peur de l'eau !



THÉÂTRE

Le vendredi de 9h à 10h30,
à la Maison des Arts et de la Culture

Le théâtre sous toutes ses formes permet de travailler sa mémoire, sa concentration, maîtriser ses émotions, sa respiration et surtout prendre du plaisir. Cet atelier est encadré par la compagnie de théâtre « Les Souffleurs de Mots ».



VAL D'YERRES
VAL DE SEINE
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION



MUSCULATION

Les mardis de 9h à 10h,
au stade A. Mimoun

La musculation n'est pas une activité réservée aux jeunes ! Au contraire, elle s'adapte parfaitement au public Seniors. Elle permet le maintien des capacités physiques, de la force musculaire et des ressources motrices. Elle favorise aussi l'autonomie, l'équilibre et agit sur la confiance. Les séances sont encadrées par un éducateur sportif spécialisé.

MARCHE NORDIQUE

Le lundi de 9h30 à 11h30
(marche rapide) et le jeudi de
9h à 11h (marche lente), rendez-
vous devant le COSEC.

Ce sport complet permet de faire travailler et d'améliorer ses capacités cardiaques. Rares sont les sports de plein air qui vous redonnent du souffle tout en faisant travailler tous les muscles de votre corps. Cette activité se pratique à l'aide de bâtons spécialement conçus pour la marche nordique. (prêt de bâtons possible).





Les ateliers BIEN-ÊTRE

→ **ATELIERS PREVENTION
EN PARTENARIAT AVEC LE PRIF**
(Prévention Retraite Île-de-France)

**Pour participer aux ateliers
contactez le service Seniors**

**RÉSERVEZ VOTRE PLACE !
PRÉ-INSCRIVEZ-VOUS !**

**INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS
AUPRÈS DU SERVICE SENIORS**
tél : 01 60 47 94 73

BIEN SUR INTERNET

2^{EME} SEMESTRE 2023

Grâce à des exercices pratiques, un rythme adapté et une animation proposée par des professionnels qualifiés, cet atelier accompagne pas à pas les participants dans l'apprentissage des usages d'un ordinateur, d'une tablette et du web.

- **Utiliser un ordinateur ou une tablette de manière simple**
- **La navigation sur Internet**
- **Communiquer par e-mail**
- **Apprendre à réaliser vos démarches en ligne**



LE SOMMEIL

MIEUX LE COMPRENDRE, MIEUX LE GERER

Avec l'âge, on subit davantage les aléas dus au sommeil : nuits courtes, sommeil de mauvaise qualité, insomnies... La plupart du temps, ces problèmes sont une évolution normale de notre organisme liée au vieillissement.

Quels comportements adopter pour améliorer son quotidien ?

1 Conférence de 2h
« La fatigue »

5 séances de 2h
(psychologie et sophrologie)



BIEN COMMENCER SA JOURNÉE

Anxiété, vieillissement, douleurs, contrariétés du quotidien : difficile de ne pas baisser les bras face aux difficultés. Alors, est-il possible de commencer sa journée différemment, de prendre un temps pour soi et de changer son approche face aux défis du quotidien ?

Quelle méthode mettre en place dès le réveil pour entretenir son bien-être et sa motivation ?

1 Conférence de 2h
« Rythmes, santé, bien-être »
5 séances de 2h



MÉMOIRE

DONNEZ DU PEPS À VOS NEURONES

Où avez-vous posé vos lunettes ? Que venez-vous chercher dans cette pièce ?

Pas d'inquiétude, à tout âge il est possible d'avoir des trous de mémoire !

Ces ateliers ont lieu pour faire le point, sur votre mémoire, et pour vous rassurer !

Mettez vos neurones en ébullition !

1 Conférence de 2h
10 séances de 2h
(gymnastique
cérébrale)

LES ÉVÉNEMENTS

Au cours de l'année, le service Seniors vous proposera des sorties, événements et ateliers exceptionnels.

Surveillez votre boîte mail et les informations municipales !



THÉS DANSANTS ET GUINGUETTES

Des thés dansants et guinguettes seront organisés ponctuellement pendant l'année afin de clôturer des semaines particulières ou de célébrer des dates spéciales.



LE BANQUET DES SENIORS

Organisé chaque année en janvier au Complexe sportif.

Véritable temps fort, le Banquet des seniors est un événement incontournable pour démarrer l'année en beauté.

À ne pas manquer !

LA SEMAINE SPORTIVE

Du 26 au 30 juin 2023

En partenariat avec le service des Sports, la « Semaine sportive » propose aux seniors un panel d'activités alliant épanouissement personnel, lien intergénérationnel et activité physique. Elle se termine dans la convivialité avec le traditionnel barbecue et son tournoi de pétanque.

Certificat médical multisports obligatoire

Inscriptions à partir du vendredi 6 juin 2023





LA SEMAINE BLEUE

Du 2 au 6 octobre 2023

À l'occasion de cette semaine nationale destinée à nos aînés, la Municipalité se mobilise pour proposer un programme riche et varié d'activités, de sorties, de rencontres intergénérationnelles mais aussi de conférences. Cette semaine se clôturera par un thé dansant.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

À PARTIR DU VENDREDI 15 SEPTEMBRE



COLIS DE NOËL

À l'attention des Spinoliens et Spinoliennes de plus de 70 ans, inscrits au service Seniors.

Un courrier vous sera adressé en octobre afin que vous puissiez faire votre choix entre le colis et le banquet.



GOÛTER DE NOËL

Jeudi 7 décembre 2023
de 14h à 18h, à la Salle Polyvalente

À l'approche de Noël, la Municipalité convie ses aînés à un après-midi festif rythmé par la musique, les danses et la dégustation de la traditionnelle bûche de Noël.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
À PARTIR DU LUNDI 20 NOVEMBRE 2023



LES SORTIES

Amateur d'art, de culture, de nature ou en quête d'un moment de convivialité ? Profitez des nombreuses sorties organisées par le service Seniors.

INSCRIPTIONS ET ANNULATIONS

Les inscriptions aux sorties se font uniquement sur place, au service Seniors (Foyer Guy Chatais).

Les seniors ont la possibilité de s'inscrire pour leur propre compte et celui de leur conjoint.

Aucune inscription anticipée n'est possible.

En cas de dépassement du nombre d'inscrits, une liste d'attente sera établie et les personnes inscrites sur cette liste seront prioritaires sur la sortie suivante.

Toute inscription est définitive et entraîne l'émission d'une facture.

Toute annulation doit être justifiée par un certificat médical.



**POUR BÉNÉFICIER
DU MEILLEUR TARIF,
FAITES CALCULER VOTRE
QUOTIENT FAMILIAL
AU GUICHET UNIQUE
DE L'HÔTEL DE VILLE**



CABARET LE DIAMANT BLEU – MASCARADE 3

Vendredi 3 mars 2023

Votre journée commencera par un accueil chaleureux, vous vous laisserez guider par la brigade vous ouvrant les portes de cet écrin ! une fois installé à votre table vous dégusterez un savoureux repas. Après le plaisir gustatif, place au spectacle !

Embarquez pour 1h45 de rêve et de folie en compagnie de Bégonia, Adrien, Lady Bain Marie, Diva Shankra, et le ballet qui saura vous séduire à coup sûr !

Cabaret situé entre Pithiviers et Montargis

■ INSCRIPTION OBLIGATOIRE • À PARTIR DU MARDI 7 FÉVRIER

VISITE DU MOULIN DE CLAUDE FRANCOIS

& DE LA VERRERIE D'ART DE SOISY SUR ÉCOLE

Jeudi 25 mai 2023

C'est dans le cadre de l'ancien Moulin de Claude François sur la rivière École que nous vous convions à une journée inoubliable.

- **Découvrez**
la « Maison Américaine »
du chanteur au bord de sa
« piscine hollywoodienne »
riche de nombreux souvenirs
*Durant la visite, le guide évoquera
de nombreuses anecdotes, les
moments importants de cette
demeure, et la carrière de l'artiste.*
- **Déjeuner au Moulin**
- **Projection de films du chanteur**
- **Passage par le cimetière
de Dannemois**
- **Départ en direction de la Verrerie
d'art pour une visite commentée**
*Les maîtres-verriers réaliseront
devant vous des objets, depuis
le cueillage du verre jusqu'à la
recuison.*

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
À PARTIR DU LUNDI 17 AVRIL



ESCAPADE À JOUARRE « AUTOUR DU FROMAGE »

Jeudi 21 septembre 2023

Entrez dans la plus ancienne FROMAGERIE DE LA BRIE chez l'un des derniers affineurs de Brie et découvrez les secrets d'affinage du Brie fermier. Une dégustation vous sera proposée à l'issue de la visite.

→ Déjeuner dans un cadre verdoyant et chaleureux sur les hauteurs de la Vallée du Petit Morin suivi d'un après-midi dansant

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

À PARTIR DU LUNDI 4 SEPTEMBRE 2023



MANOIR DE COURBOYER & AUBERGE DE L'AGNEAU GRILLÉ

Jeudi 23 novembre 2023

Au cœur d'un écrin de verdure de 65 hectares, la Maison du Parc du Perche vous invite à découvrir une nature préservée et un site historique remarquable.

Le manoir de Courboyer, construit à la fin du 15^{ème} siècle, classé Monument Historique, est le fleuron du patrimoine bâti percheron. En visite guidée, vous découvrirez ses extérieurs de style gothique et renaissance ainsi que trois niveaux intérieurs (expositions temporaires, mobilier et collection d'objets).

Cette journée se poursuivra à la ferme-auberge de l'agneau grillé qui vous proposera les saveurs du terroir local.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE • À PARTIR DU MARDI 17 OCTOBRE 2023

2022 EN IMAGES !





Les conférences culturelles



« LE MAROC, LE ROYAUME AUX MILLE COULEURS »

DE CLAUDE PORET

Mardi 21 mars de 14h à 17h

Maison des Arts et de la Culture (MAC)

Le Maroc possède des particularités uniques, il s'ouvre sur les rivages de la Méditerranée et de l'Atlantique. Chaîne de montagnes et désert s'y opposent. Il est l'Afrique au contact de l'Europe.

De Tanger aux confins du Sahara, se dévoile un pays de coutumes et de traditions, qui évolue de plus en plus sereinement vers la place enviée de trait d'union entre l'Afrique et l'Europe.

Splendeurs des palais, fastes des medersas, activités des souks, l'Atlas, Casablanca, Fès, la Médina, les casbahs du sud, Télouet et les souvenirs du Glaoui, Marrakech, les dunes de Merzouga ... tout le pays vibre de couleurs chatoyantes. Le respect d'une histoire multimillénaire allié à une volonté de progression économique en font un des pays fascinant à découvrir.

Ce reportage vous propose un premier contact avec ce pays. L'occasion de parcourir des chemins anciens où l'on découvre toujours quelque chose de neuf.

■ GRATUIT • INSCRIPTION OBLIGATOIRE



« L'Auvergne Inattendue »

DE PIERRE SEMET ET CLAUDE PORET

Jeudi 14 septembre de 14h à 17h

Maison des Arts et de la Culture (MAC)

Auvergne des traditions, Auvergne inattendue. Un voyage passionnant à la rencontre d'artisans étonnants, au fil des paysages contrastés d'une Auvergne aux mille visages. Le volcanisme source de richesse...émaux sur lave, architecture, coutellerie, fromages et salaison, étonnement devant le temple bouddhiste du Bost ou la montée aux Alpes... A travers ses hommes, ses femmes et leur culture, une approche vivante du territoire auvergnat.

■ GRATUIT • INSCRIPTION OBLIGATOIRE



« LA GASCOGNE »

DE CLAUDE PORET

Jeudi 16 novembre, de 14h à 17h

Maison des Arts et de la Culture (MAC)

Entre Atlantique, Garonne et Pyrénées, Région de traditions et de gastronomie, la Gasconne nous enchante à travers son patrimoine architectural, son Histoire et sa forte identité culturelle.

Ce film est une promenade le long des routes du sud-ouest, à la découverte du savoir vivre et du dynamisme de ses habitants.

Nous parcourons les ruelles de Toulouse, puis les Hautes Pyrénées, sa ruralité, ses sites fréquentés par un tourisme sportif et amoureux des montagnes. Un détour par le Gers et sa gastronomie avant de terminer le long des côtes de l'Atlantique à St Jean de Luz, Hendaye et Bayonne.

■ GRATUIT • INSCRIPTION OBLIGATOIRE

MES DÉPLACEMENTS



LA GRATUITÉ DES BUS AVEC LE « PASS' LOCAL »

Ce dispositif s'adresse aux seniors Spinoliens âgés de 65 ans et plus.

Valable pour tous vos déplacements effectués sur les lignes du Val d'Yerres Val de seine à l'exception de celles gérées par le réseau Albatrans (*par exemple la ligne 91.01 « Val d'Yerres-Evry »*), le **Pass'Local** permet de se rendre gratuitement jusqu'aux gares de Villeneuve St Georges, Montgeron/Crosne, Yerres, Brunoy, Boussy/Quincy, ainsi qu'aux hôpitaux de Villeneuve St Georges (CHIV), Claude Galien et à la Préfecture de Créteil, par le biais des lignes de la STRAV (*et de Keolis pour la seule ligne Inter-Vals*).

Le Pass'Local se matérialise par une carte avec photo d'identité d'une validité permanente et d'un coupon magnétique à renouveler chaque année (*de janvier à décembre*).

Il vous sera délivré gratuitement au CCAS sur présentation des copies de votre pièce d'identité, d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois et d'une photo d'identité récente.

**RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DU CENTRE
COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)**

Tél. : 01 60 47 85 73

Faciliter vos déplacements au quotidien, c'est agir concrètement sur le terrain, avec nos partenaires de la Communauté d'agglomération, et de la Région Île-de-France (IDFM) afin de créer de nouvelles offres, de nouveaux services, de nouvelles dessertes.

LE PASSE NAVIGO FORFAIT AMÉTHYSTE



Ce forfait permet de bénéficier de conditions préférentielles pour vos déplacements.

120€ pour le forfait zones 1-5 (25€ pour les anciens combattants), ou **25€** pour le forfait zones 3-5 sur les réseaux RATP, SNCF et Optile Ile de France.

Constituez votre dossier auprès du CCAS (ou venez y retirer le formulaire d'inscription) dès vos 65 ans révolus.

LES DOCUMENTS À FOURNIR :

- Votre pièce d'identité et le passe Navigo (délivré gratuitement à la gare d'Evry-Courcouronnes pour une durée de 10 ans).
- un justificatif de domicile de plus d'un an et un de moins de 3 mois pour une première demande, ou un justificatif de domicile de moins de 3 mois pour un renouvellement.
- un justificatif de votre situation personnelle (dernier avis de non-imposition), ou attestation CAF (pour l'AAH), ou attestation de pension d'invalidité 2^{ème} ou 3^{ème} catégorie complétée de l'ASI ou carte d'ancien combattant / pupille de la nation (60 ans et plus).

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) → Tél. : 01 60 47 85 73

Le titre Améthyste à renouveler tous les ans (1 mois avant la date anniversaire).

LA CARTE TAXI

La Carte Taxi est une aide à la mobilité qui permet de dépenser jusqu'à 250 € par an auprès d'artisans taxis affiliés et du service **Pam 91**.

Si vous êtes inscrits au service **Pam 91**, vous pouvez régler le montant des courses avec votre Carte Taxi.

La Carte Taxi n'est pas cumulable avec la Carte Navigo Améthyste:

POUR QUI ?

Les personnes âgées de plus de 65 ans non imposables (ligne d'impôt avant crédit, correction inférieure ou égale à 61 euros), les personnes appartenant au monde combattant de plus de 60 ans et les personnes handicapées percevant l'allocation adulte handicapé (AAH).

COMMENT FAIRE LA DEMANDE ?

Télécharger ou remplir le formulaire sur www.essonne.fr

Auprès du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) → Tél. : 01 60 47 85 73

LA NAVETTE DES SENIORS

RESTAURATION

DÉJEUNER AU RESTAURANT CROIX ROCHOPT
LES LUNDIS, MARDIS, JEUDIS ET VENDREDIS

DÉJEUNER AU RESTAURANT A. DAUDET
LES MERCREDIS ET LES CONGÉS SCOLAIRES

APRÈS VOTRE REPAS, LA NAVETTE VOUS
RACCOMPAGNE À VOTRE DOMICILE

TOUS LES JOURS SAUF WEEK-END
ET VANCANCES SCOLAIRES

11h10	Mairie (Arrêt de bus)
11h15	Talma - 2 rue Maréchal Lannes
11h20	Centre de Loisirs Maison Alfort
11h30	Foyer Guy Chatais
11h35	La Poste
11h40	Maison de la Petite Enfance
11h45	Jean Paul Sartre CSC
11h50	3 Place du Marché
11h55	Rue Weber (Relais Ouest)
12h00	ARRIVÉE AU RESTAURANT

CIMETIÈRE

ALLER/RETOUR INCLUS

LUNDI APRES-MIDI

14h15	Jean Paul Sartre CSC
14h20	La Poste (petit parking)
14h25	3 Place du Marché
14h30	Rue Weber (Relais Ouest)
14h35	Foyer Guy Chatais
14h40	Mairie (arrêt de bus)
14h45	Talma - 2 rue Maréchal Lannes
14h50	Arrivée Cimetière

VENDREDI MATIN

09h00	Jean Paul Sartre CSC
09h05	La Poste (petit parking)
09h10	3 Place du Marché
09h15	Rue Weber (Relais Ouest)
09h20	Foyer Guy Chatais
09h25	Mairie (arrêt de bus)
09h30	Talma - 2 rue Maréchal Lannes
9h35	Arrivée Cimetière

NAVETTE COMMERCES

PROFITEZ DE LA NAVETTE MUNICIPALE POUR FAIRE VOS COURSES.

LA NAVETTE VOUS RACCOMPAGNE À VOTRE DOMICILE AVEC VOS COURSES.

MARDI MATIN - BOUSSY SAINT ANTOINE

CORA

Inscriptions jusqu'à lundi 12h

JEUDI MATIN - ÉPINAY-SOUS-SÉNART

ALDI

Inscriptions jusqu'à mercredi 12h

8h40	Mairie (Arrêt de bus)
8h45	Talma -2 rue Maréchal Lannes
8h50	Centre de Loisirs Maison Alfort
8h55	Foyer Guy Chatais
9h00	Rue Weber (Relais Ouest)
9h05	3 Place du Marché
9h10	La Poste
9h15	Maison de la Petite Enfance
9h20	Jean Paul Sartre CSC

MARDI APRÈS-MIDI - BRUNOY

CARREFOUR MARKET

Inscriptions jusqu'à lundi 12h

JEUDI APRÈS-MIDI - BOUSSY SAINT ANTOINE

LIDL

Inscriptions jusqu'à mercredi 12h

14h10	Jean Paul Sartre CSC
14h15	Maison de la Petite Enfance
14h20	La Poste
14h25	3 Place du Marché
14h30	Rue Weber (Relais Ouest)
14h35	Foyer Guy Chatais
14h35	Mairie (Arrêt de bus)
14h40	Centre de Loisirs Maison Alfort
14h45	Talma - 2 rue Maréchal Lannes

TEMPS POUR FAIRE LES COURSES → 1H, ENVIRON

LE CHAUFFEUR VOUS AIDERA

À DÉCHARGER LES COURSES

DEVANT VOTRE PORTE

(un pack maximum par personne)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : 01 60 47 94 73



MES SERVICES



LA RESTAURATION

Pour vous rendre au restaurant de la Croix Rochopt, la Municipalité met à votre disposition la navette municipale (voir page 26).

- Déjeuner au restaurant de la **CROIX-ROCHOPT** : les lundis, mardis, jeudis et vendredis
- Déjeuner au restaurant de **A. DAUDET** : les mercredis et les congés scolaires

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : 01 60 47 94 73

Les tarifs des repas sont fixés selon le quotient familial.

Tout au long de l'année, la Municipalité s'engage pour ses aînés en proposant des prestations et services contribuant au maintien à domicile et améliorant leur bien-être au quotidien.



DISPOSITIF « PRÉSENT POUR VOUS »

Une chargée de mission assure une présence auprès des personnes âgées isolées et vulnérables à domicile.

Elle fait le lien avec le CCAS pour une prise en charge sociale globale par ce dernier.

CONTACTEZ LE CCAS

Tél. : 01 60 47 85 73



PORTAGE À DOMICILE

Il est possible de bénéficier du portage à domicile de vos repas. Ce service est assuré le midi, du lundi au vendredi.

Vous avez également la possibilité de commander des repas pour le samedi et le dimanche, lesquels vous seront livrés le vendredi.

Le tarif des repas est fixé selon votre quotient familial.

TÉLÉALARME

Toute personne en perte d'autonomie ou vivant seule peut recourir à la téléalarme, un dispositif d'assistance. Un dispositif (gratuit sous conditions) qui sécurise votre maintien à domicile. En cas de problème à votre domicile (chute, malaise, angoisse...), vous êtes secouru et/ou assisté 24h sur 24 et 7 jours sur 7.

Pour tous renseignements concernant les services de maintien à domicile, contactez le **CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)** au 01 60 47 85 73.

MES DROITS



AIDE ADMINISTRATIVE

Pour les personnes âgées isolées ou rencontrant des difficultés dans leurs démarches administratives, les agents du CCAS aident à la compréhension, à l'instruction et à la complétude de certains dossiers. Les aides à domicile peuvent également intervenir, dans une certaine mesure, sur ce volet (compréhension et rédaction de courriers, tri des papiers...).

ALLOCATION PERSONNALISÉE À L'AUTONOMIE (APA)

L'APA est un dispositif pour les personnes âgées en perte d'autonomie pour leur maintien à domicile grâce à un plan du Conseil Départemental. Le CCAS peut accompagner les Spinoliens et leurs familles dans les démarches administratives d'ouverture des droits à cette aide.



GÉRER VOTRE BUDGET

Le CCAS accompagne les plus de 60 ans dans la résolution des problématiques budgétaires. Il vérifie l'ouverture et la régularisation des droits puis met en œuvre les dispositifs adaptés : accompagnement dans la procédure de surendettement, aide à la gestion budgétaire, demandes d'aides financières exceptionnelles.

C'est par exemple le cas suite au passage à la retraite, à la survenue d'un imprévu majeur...

Concernant les impayés de loyer, un travail est réalisé de concert avec l'agent chargé des expulsions locatives du CCAS.

VULNÉRABILITÉ

Le CCAS a également pour mission de concourir à la protection des personnes les plus vulnérables, contre les malveillances et les mises en danger. Il intervient nécessairement en lien avec l'entourage et le corps médical, dans le respect des choix de la personne âgée. Il accompagne et informe dans le cadre des requêtes de protection judiciaire (tutelle, habilitation familiale...).



Pour tous renseignements concernant vos droits,
Contactez le **CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)** au 01 60 47 85 73.

MA SANTÉ



AMÉLIORER VOTRE ACCÈS AUX SOINS

LE CCAS VOUS ACCOMPAGNE DANS L'ACCÈS AUX SOINS.

Cette démarche s'appuie sur les dispositifs mis en place par la sécurité sociale pour un soutien financier sur votre mutuelle ou pour vos dépenses de santé (une complémentaire santé solidaire). Des aides facultatives peuvent être instruites pour des prothèses dentaires ou auditives, des lunettes...

LA MAISON DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE

UNE OFFRE DE SOIN AMÉLIORÉE

La Maison de Santé Pluridisciplinaire d'Épinay-sous-Sénart accueille des médecins généralistes, un angiologue, un osthéo-pathe, une sage-femme, une diététicienne, deux orthophonistes, deux psychologues, deux pédicures podologues et trois infirmières.

Tous les mardis, une unité de Téléconsultation en Ophtalmologie Mobile étoffe cette offre de soins unique à l'échelle de notre territoire.

PRISE DE RENDEZ-VOUS SUR DOCTOLIB.

Informations auprès du secrétariat médical de la MSP au 01 69 02 14 39. 1 rue Jules Massenet.



Maison de Santé Pluridisciplinaire d'Épinay-sous-Sénart

Cet équipement a été cofinancé par :



MUTUELLE COMMUNALE

« MA COMMUNE, MA SANTÉ »

La Municipalité a lancé sa mutuelle communale et à moindre coût, en partenariat avec l'association ACTIOM.

En adhérant à un même contrat collectif de complémentaire santé, les Spinoliens peuvent obtenir des tarifs mutualisés au niveau national et profiter ainsi de garanties améliorées par rapport à un contrat individuel.

Trois niveaux de garantie, selon vos besoins :

ECONOMIE / SÉCURITÉ / CONFORT.

Jusqu'à -50% sur votre budget santé selon la formule.

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) TÉL. : 01 60 47 85 76

SITE INTERNET : ASSOCIATIONACTIOM.ORG/MA-COMMUNE-MA-SANTE/

Infos pratiques



SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE VOTRE VILLE SUR VOTRE MOBILE !

- Retrouvez les actualités de la commune et l'agenda des événements à venir
- Consultez les informations pratiques relatives aux services et équipements municipaux, aux associations et aux commerces de la ville
- Effectuez des signalements géolocalisés aux services municipaux
- Consultez la carte interactive
- Lisez le journal municipal et les différentes publications municipales sur votre mobile



← SCANNEZ LE QR CODE POUR TÉLÉCHARGER L'APPLICATION SUR VOTRE MOBILE

WWW.VILLE-EPINAY-SENART.FR/APPLI

LES DIFFÉRENTS FORAITS POUR PARTICIPER AUX ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

ACTIVITÉ UNIQUE

TARIF : DE 24 À 105€

FORAITS BIEN -ÊTRE

2 activités au choix (hors informatique)

TARIF : DE 40 À 150€

PASS' SPORT SANTÉ ET VITALITÉ

3 activités ou + au choix

TARIF : DE 60 À 180€

À noter également une réduction de -25% sur les tarifs du conjoint en cas d'adhésion du couple.

Pour la pratique de toute activité sportive, un certificat médical sera exigé.

FACTURATION DES ACTIVITÉS ET SORTIES

Les sorties, voyages, activités sont facturés en fonction de vos ressources. Il vous appartient de faire calculer votre quotient familial

SERVICE FACTURATION, EN MAIRIE AU GUICHET UNIQUE.



**Le
service
Seniors
est à
votre
écoute !**

Service Seniors

**FOYER GUY CHATAIS
Villa Charles Lecocq
91860 Épinay-sous-Sénart**

01 60 47 94 73
seniors@ville-epinay-senart.fr

Horaires d'ouverture :

**Du lundi au vendredi
de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h 30
(sauf le mercredi)**

Epina^y SOUS Sénart

Service Seniors

Foyer Guy Chatais - Villa Charles Lecocq
91860 Épinay-sous-Sénart

01 60 47 94 73
seniors@ville-epinay-senart.fr

Horaires d'ouverture:

Du lundi au vendredi de 9 h à 12 h
et de 14 h à 17 h 30 (sauf le mercredi)

www.ville-epinay-senart.fr



← **SUIVEZ L'ACTUALITÉ MUNICIPALE !**

WWW.VILLE-EPINAY-SENART.FR/APPLI

**SCANNEZ LE QR CODE POUR TÉLÉCHARGER
L'APPLICATION SUR VOTRE MOBILE**



Ville d'Épinay-sous-sénart



villeepinaysousenart