

# Guide des SENIORS 2024



# Édito

Madame, Monsieur,  
Chères Spinoliennes, chers Spinoliens,

**Notre ville est aujourd'hui reconnue dans tout le territoire pour prendre soin de ses Seniors. Je me réjouis de cette réputation liée à la volonté de la majorité de faire du bel âge une priorité.** Malgré le contexte financier que vous connaissez nous avons continué à vous proposer des moments festifs et de loisirs dont les succès rencontrés montrent que ces événements sont attendus et fortement appréciés.

Dans le même temps, vous le savez, nous avons engagé un travail de fond pour écrire le grand plan senior 2024-2030. Votre participation active aux ateliers participatifs comme vos réponses au questionnaire vont nous permettre de nous appuyer sur votre expérience et sur vos avis dans l'écriture de ce grand plan qui se veut ambitieux, utile et pragmatique.

Ainsi nous vous invitons à un temps de restitution des travaux à la Maison des Arts et de la Culture le 11 juin à 14h et nous vous souhaitons une belle saison d'activités, de rencontres et de partage.



**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 chargé  
de l'Habitat et des Seniors

## Sommaire

Édito → 2

Plan Senior → 3

Sorties 2023/2024 → 4 - 5

Rencontres seniors → 6

Conférences culturelles → 7

Activités sportives et culturelles → 8 - 11

Ateliers Bien-être → 12 - 13

Sorties Seniors → 14 - 17

Événements → 18 - 21

Actions intergénérationnelles → 22 - 23

Mobilité → 24 - 27

Vos services → 28 - 29

Vos droits → 30 - 31

Votre santé → 32 - 33

Infos pratiques → 34

Calendrier → 35

# LE PLAN SENIORS 2024-2030

**Notre objectif :** repenser et améliorer la place des seniors dans la vie de notre commune.

Le plan senior 2024-2030 vise à construire, avec les habitants et les professionnels du territoire, un Épinay où il fait bon vieillir.

D'abord, pour comprendre vos besoins, vous avez été nombreux à vous exprimer en répondant au questionnaire distribué dans le journal de la ville afin que vos idées et remarques soient prises en compte.

**Des temps de concertation et d'échanges ont ensuite été organisés :**

- Conférence « **DES SENIORS ACTIFS DANS LA VILLE** » à la MAC, en présence de Luc Broussy, spécialiste du Bien vieillir
- Atelier de travail « **ACCOMPAGNER, PROTEGER LES SENIORS** » en présence de Alain Girard, sociologue et démographe.
- Atelier de travail « **LES SENIORS ET L'HABITAT** »
- Conférence juridique « **LA TRANSMISSION DU PATRIMOINE et LES MESURES DE PROTECTION** »

Des moments de travail collectif qui ont rencontré un franc succès : vous avez été très nombreux à y participer ! Les propositions et idées qui ont été soulevées sont désormais étudiées, et les questionnaires analysés, avec le plus grand soin.

**Nous vous invitons à la restitution du travail effectué, le mardi 11 juin à 14h, à la Maison des Arts et de la Culture (Place des Fêtes),** pour une présentation d'un plan d'action à long terme pour les seniors de notre ville.



*Des échanges, ateliers et conférences pour mieux comprendre les besoins et les attentes de nos aînés.*





# LES SORTIES 2023/2024 EN IMAGES



Au Pep's Bowling



Journée à Barbizon



Escapade à Juarre  
« Autour du fromage »



Les conférences découverte  
« Images du monde »



Visite du moulin de Claude Francois  
et de la verrerie d'art de Soisy-sur-École



La semaine sportive des Seniors



# LES RENCONTRES SENIORS

## À LA MAISON DES ARTS ET DE LA CULTURE

LES MARDIS ET JEUDIS DE 14H À 17H



### 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.

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



# CONFÉRENCES CULTURELLES

Conférences, reportages, films, débats.  
À la découverte du monde !



## ALGÉRIE : LA MER RETROUVÉE

**MARDI 30 AVRIL 2024**

De 14h à 17h à la Maison  
des Arts et de la Culture



## LES CHEMINS DE COMPOSTELLE

**JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024**

De 14h à 17h à la Maison  
des Arts et de la Culture



## LES PHILIPPINES INSOLITES

**JEUDI 17 OCTOBRE 2024**

De 14h à 17h à la Maison  
des Arts et de la Culture



## LA TOSCANE

**MARDI 12 NOVEMBRE**

De 14h à 17h à la Maison  
des Arts et de la Culture

**GRATUIT.** Inscription au service Seniors → Tél. : **01 60 47 94 73**



# LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

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.**



## AQUAGYM

Le mercredi matin 9h30-10h30 et 10h30-11h30  
à la piscine YVES MOREAU (Brunoy)

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.



## LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES



### 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.

## LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES



### 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.

### 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 ».



## LES ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

### 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

#### MARCHE RAPIDE

Le lundi de 9h30 à 11h30

#### MARCHE LENTE

Le jeudi de 9h à 11h

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).*

**Rendez-vous  
devant le COSEC !**



# LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

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

Moments d'échange et de convivialité autour d'un intervenant professionnel, les ateliers PRIF permettent d'adopter les bons réflexes et de gagner en confiance.

C'est aussi l'occasion de bénéficier de conseils personnalisés.

La prévention recouvre de nombreuses thématiques et les ateliers proposés par le PRIF s'inscrivent dans cette démarche en étant complémentaires : *mémoire, bien chez soi, bien sur internet, tremplin, bien dans son assiette et autres...*



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

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

**D'AUTRES ATELIERS SERONT PROGRAMMÉS DURANT L'ANNÉE !  
N'HÉSITEZ PAS À VOUS RENSEIGNER AUPRÈS DU SERVICE SENIORS**

## BIEN DANS SON ASSIETTE



**DU 27 SEPTEMBRE  
AU 22 NOVEMBRE 2024  
AU CENTRE SOCIOCULTUREL**

***Bien manger rime avec santé et l'atelier « Bien dans son assiette » vous donne les clés pour adopter les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.***

**Objectif : optimiser la qualité de vie des retraités par la promotion d'une alimentation variée, équilibrée et source de plaisir.**

## LES ATELIERS BIEN-ÊTRE



### LA RETRAITE, ÇA SE PRÉPARE

2<sup>ND</sup> SEMESTRE 2024

À la retraite, une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger.

*Où s'informer ?*

*Quelles activités privilégier pour rester en forme ?*

*Comment diversifier ses loisirs et faire de nouvelles rencontres ?*

### BIEN SUR INTERNET

DU 15 MAI AU 3 JUILLET 2024

TOUS LES MERCREDIS  
DE 10H À 12H À LA MAC

*Vous n'avez jamais posé les mains sur un clavier ni allumé un ordinateur ?  
Vous avez besoin de conseils ?*

S'approprier internet, c'est possible !  
Ces ateliers vous permettront de naviguer sur internet en toute sécurité et en toute confiance !



### BIEN CHEZ SOI

DU 9 SEPTEMBRE AU 14 OCTOBRE 2024  
AU CENTRE SOCIOCULTUREL

*Pourquoi améliorer son habitat ?  
Comment le rendre confortable ?*

Votre habitat reflète les différentes étapes de votre vie. La retraite est une de ces étapes.

Grâce aux ateliers « Bien chez soi », vous aurez toutes les informations et conseils qui vous permettront d'améliorer votre habitat au quotidien, en le rendant plus confortable, pratique et économe.



# LES SORTIES SENIORS

POUR BÉNÉFICIER  
DU MEILLEUR TARIF,  
FAITES CALCULER  
VOTRE QUOTIENT  
FAMILIAL AU GUICHET  
UNIQUE À LA MAIRIE



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



## VIE DE CHATEAU ET DANSE À LA FERME

JEUDI 23 MAI 2024

Le domaine de **Saint-Jean de Beauregard** a su conserver son environnement représentatif de l'art de vivre de cette époque : ses cours et avantcours, son château meublé, son imposant pigeonier, son parc et surtout son jardin potager classé Monument Historique et jardin remarquable.

Déjeuner dans l'ambiance rustique à la « **Ferme du Bout des prés** ». Vous profitez d'un déjeuner « paysan » original suivi d'une animation dansante l'après-midi. Vous pourrez flâner avant, pendant ou après le repas.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

À PARTIR DU LUNDI 22 AVRIL 2024





## PROVINS AU CŒUR DU MOYEN AGE

SAMEDI 22 JUIN 2024

Au « **Banquet des Troubadours** », de grandes tablées attendent gentilshommes et gentes dames pour une ripaille médiévale.

Une expérience hors du commun, agrémentée d'un spectacle vivant : Sous les hautes voûtes de pierres du XII<sup>ème</sup> siècle, nos amuseurs de foule vous égayeront de leurs prouesses, jongleries et de leur musique.

Alors n'entendez plus, qui dit banc, dit BANQUET !



Au **Théâtre des Remparts de Provins**, plongez au cœur du Moyen Âge, à l'époque où la fauconnerie devint un véritable Art de vivre...

Ce spectacle enchanteur vous transporte dans l'univers de la fauconnerie, des steppes d'Asie centrale en passant par le Proche Orient jusqu'au Seigneurs féodaux.

Découvrez les fascinantes aptitudes de vol des oiseaux de proie. Émerveillez-vous devant la majesté des aigles, l'agilité des buses et des milans, la rapidité du faucon, l'élégance du serpentaire, le vol ouaté des chouettes et hiboux, et le vol plané des vautours...

Ce formidable ballet aérien de rapaces en vol libre, en harmonie avec nos chevaux et âne, laissera à tous des souvenirs inoubliables.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
À PARTIR DU LUNDI 13 MAI 2024



## DOURDAN AUTHENTIQUE

**JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024**

Forteresse construite sous Philippe Auguste en 1222, ce château est aujourd'hui une des seules forteresses du XIII<sup>ème</sup> siècle qui ait conservé l'essentiel de ses structures (tours, donjon, fossés).

Venez découvrir son donjon circulaire avec un panorama exceptionnel sur Dourdan et sa forêt et déjeuner dans un restaurant sélectionné par l'équipe de Dourdan Tourisme. L'après-midi, départ place du marché aux grains, cœur historique de la ville.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**À PARTIR DU JEUDI 1<sup>ER</sup> AOÛT 2024**





## CHÂTRES-SUR-CHER LA MAISON DU BLUES

**MARDI 19 NOVEMBRE 2024**

Situé aux portes de la Sologne, le **Musée du Blues** vous accueille à **Châtres-sur-Cher**, au bord du canal du Berry et des rives du Cher.

Dans un décor digne des « Jukes Joints », nous vous invitons à découvrir la salle de concert et écouter les musiciens qui se produisent sur la scène de la Maison du Blues.

Dans le musée, un hommage au président d'honneur Bobby Rush, une des dernières Légende du Blues, ainsi qu'une présentation chronologique de l'évolution du Blues et de ses grands créateurs.

Au travers de l'implication de Jacques et Anne Marie Garcia (*les fondateurs*) vous pourrez découvrir les différentes facettes de la vie des Bluesmen.

Des espaces audio et vidéo agrémenteront votre visite.

### **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

À PARTIR DU MARDI 8 OCTOBRE 2024

### **INSCRIPTIONS ET ANNULATIONS SORTIES**

- Le départ des sorties se fait uniquement depuis le service Seniors au 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 prioritaire sur la sortie suivante.
- Toute inscription est définitive et entraîne l'émission d'une facture.
- Toute annulation doit être justifiée par un certificat médical.



# LES ÉVÉNEMENTS



## 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 !**





## THÉS DANSANTS

**Guinguette des Seniors, thés dansants à thèmes**, le service seniors organise plusieurs fois par an des occasions de vibrer sur la piste de danse en bonne compagnie, avec des musiciens en live, tout en partageant un moment convivial autour d'un goûter.



## LA SEMAINE BLEUE

**DU 30 SEPTEMBRE  
AU 4 OCTOBRE 2024**

À l'occasion de cette semaine nationale destinée à nos aînés, la Municipalité se mobilise pour proposer un programme riche et varié d'activités arts plastiques ou sportives, 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**



## LES ÉVÉNEMENTS



### LA SEMAINE SPORTIVE

**DU 24 AU 28 JUIN 2024**

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**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE  
À PARTIR DU LUNDI 3 JUIN 2024**





## LE GOÛTER DE NOËL

**JEUDI 5 DÉCEMBRE 2024  
DE 14H À 18H,**

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 VENDREDI  
8 NOVEMBRE 2024**



## LE 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.*





## ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Les actions intergénérationnelles présentent de nombreux bienfaits pour les seniors ainsi que pour les plus jeunes : *Transmission des savoirs et des expériences, valorisation de chaque génération, enrichissement émotionnel et linguistique, stimulation cognitive, développement de l'empathie et renforcement du lien social.*



### AVEC LA MAISON SAINTE-HÉLÈNE

Des activités seront proposées tout au long de l'année pour des moments de partage et de convivialité.

**RENSEIGNEMENTS  
AUPRÈS DU SERVICE SENIORS  
Tél. : 01 60 47 94 73**



## AVEC L'ÉCOLE MATERNELLE A.DAUDET

*De nombreuses actions portées par l'École Maternelle Alphonse Daudet autour du lien intergénérationnel, sous la forme de rencontres bimensuelles avec les enfants et les seniors seront organisées tout au long de l'année.*

### AU PROGRAMME :

- Intervention des seniors en concertation avec l'enseignant pour des « lectures plaisir » offertes aux enfants ;
- Découverte des albums dans les classes puis reformulation des histoires par les enfants aux seniors ;
- Interprétation de comptines et poésies apprises en classe ;
- Temps musicaux, interprétation de chants par notre chorale ;
- Création d'un spectacle intergénérationnel ;
- Rencontres diverses lors d'activités d'échange :  
*Atelier carnaval, chasse au trésor, pique-nique, sorties dans la nature, ateliers jeux de société et de construction, ateliers cuisine, jardinage...*

**VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER AUX ACTIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES ?  
INSCRIVEZ-VOUS AUPRÈS DU SERVICE SENIORS !**



# MOBILITÉ

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



## LA NAVETTE DES SENIORS

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Tél. : 01 60 47 94 73

### COMMERCES

PROFITEZ DE LA NAVETTE MUNICIPALE POUR FAIRE VOS COURSES. LA NAVETTE VOUS RACCOMPAGNE À VOTRE DOMICILE.

TEMPS POUR FAIRE LES COURSES → 1H, ENVIRON  
LE CHAUFFEUR VOUS AIDERA À DÉCHARGER LES COURSES DEVANT VOTRE PORTE  
(un pack maximum par personne)

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



## LES HORAIRES

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



### 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 doit être renouvelé 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.

■ CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) : Tél. : 01 60 47 85 73

### PAM 91 : LE TRANSPORT À LA DEMANDE

**Vous ne pouvez plus utiliser les transports collectifs ni conduire votre voiture ?**

Service public de transport collectif de porte à porte : **le transport à la demande** couvre les déplacements réguliers ou occasionnels à travers toute l'Île-de-France. Il fonctionne tous les jours de l'année (sauf le 1<sup>er</sup> mai) de 6h à minuit.

#### POUR QUI ?

*Les bénéficiaires de l'APA à domicile.*

[www.essonne.fr/sante-social-solidarite/bien-veillir-en-essonne-personnes-agees/perte-dautonomie/vie-quotidienne](http://www.essonne.fr/sante-social-solidarite/bien-veillir-en-essonne-personnes-agees/perte-dautonomie/vie-quotidienne)

### « SORTIR PLUS »

*avec l'AGIRC-ARRCO*

Faites vous accompagner, à pied ou en voiture, par une personne de confiance pour faire vos courses, rendre visite à des amis ou simplement partir en promenade.

*Indiquez-lui la nature de votre demande (véhiculée ou non durée, distance...). Il se chargera de trouver un accompagnateur proche de chez vous et de régler les aspects financiers.*

**TÉL. : 0971 090 971**

#### POUR QUI ?

*Pour les personnes de plus de 75 ans*



### LE PASSE NAVIGO FORFAIT AMÉTHYSTE

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

**156€** pour le forfait zones 1-5 (25€ pour les anciens combattants), ou **37€** pour le forfait zones 3-5 sur les réseaux RATP, SNCF et Optile Île de France.

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

**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 aide les personnes âgées et/ou en situation de handicap à pouvoir se déplacer malgré leur perte d'autonomie.

Elle permet de se déplacer en taxi en Essonne gratuitement, dans la limite de **250 euros** par année civile.

Le bénéficiaire doit avertir le chauffeur de taxi affilié au dispositif de son intention de payer le trajet au moyen de la carte taxi, au moment de réserver la course.

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

**COMMENT FAIRE LA DEMANDE ?**

Télécharger ou remplir le formulaire sur [www.essonne.fr](http://www.essonne.fr)

Auprès du Centre Communal

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



### 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<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> catégorie complétée de l'ASI** **ou carte d'ancien combattant / pupille de la nation (60 ans et plus).**



### 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).*

# VOS SERVICES

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.

## LA RESTAURATION

Pour vous rendre au restaurant de la Croix Rochopt, la Municipalité met à votre disposition la navette municipale (voir page 23).



→ **Déjeuner au restaurant CROIX-ROCHOPT :**  
*les lundis, mardis, jeudis  
et vendredis*

→ **Déjeuner au restaurant 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.

## 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 ou assisté 24h sur 24 et 7 jours sur 7.

**GRATUIT SOUS CONDITIONS**

**CONTACTEZ LE CCAS** → Tél. : 01 60 47 85 73



## DISPOSITIF « PRÉSENT POUR VOUS »

**CONTACTEZ LE CCAS**

Tél. : 01 60 47 85 73

**OU LE SERVICE SENIORS**

Tél. : 01 60 47 94 73

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.

## PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Il est possible de bénéficier du portage de repas à domicile (*déjeuner et dîner*). Ce service est compatible avec des régimes adaptés. La livraison des repas à domicile s'effectue tous les matins du lundi au vendredi, les repas du week-end sont livrés le vendredi.



Le tarif des repas est fixé selon votre quotient familial.

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

## UN CONSEILLER NUMÉRIQUE FRANCE SERVICE AU CENTRE SOCIOCULTUREL



Un conseiller numérique vous accueille en privé sur rendez-vous. Un samedi après-midi sur 2, il accueille également les personnes en groupe. Il répondra à toutes vos questions et vous expliquera comment utiliser des applications telles que : **CAF.fr, Pôle emploi, Améli.fr, mappy, impôts.gouv.fr, whatsapp, utilisation et navigation sur Google...**

**RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DU CENTRE SOCIOCULTUREL J.BAKER**

→ Tel. : 01 60 47 86 60

Mardis, mercredis, vendredis : 9h-12h / 13h30-17h30

Samedis : 13h30-17h30





## VOS DROITS

### 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.

## 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...*).



## AIDE DES CAISSES DE RETRAITE

Dans le cadre de l'évaluation globale des besoins réalisés lorsque vous avez sollicité **une demande d'aide au bien vieillir** par les caisses de retraite.

Un forfait de **200€** par an d'aide à la mobilité peut vous être attribuer si l'évaluatrice reconnaît cette aide comme prioritaire.

## PERMANENCE DU POINT D'ACCÈS AUX DROITS

À destination des personnes âgées et de leurs familles.

Un juriste de l'Association Gériatologique de l'Essonne (A.G.E.) vous reçoit pour répondre à vos questions

**4ÈME VENDREDI DU MOIS**

9h30-12h30, sur RDV uniquement

**PAD : 01 60 47 86 59**



## 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.



## VOTRE 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.

#### OPHTALMOLOGIE MOBILE

Tous les mardis, une unité de Téléconsultation en Ophthalmologie 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 73

**SITE INTERNET : [ASSOCIATIONACTIOM.ORG/MA-COMMUNE-MA-SANTE/](http://ASSOCIATIONACTIOM.ORG/MA-COMMUNE-MA-SANTE/)**



# INFOS PRATIQUES

## 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.



## 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](http://WWW.VILLE-EPINAY-SENART.FR/APPLI)

## 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.

# CALENDRIER SENIORS 2024

**MARDI 30 AVRIL 2024**

**CONFÉRENCE CULTURELLE** → *Algérie : la mer retrouvée* (Page 7)

**JEUDI 23 MAI 2024**

**SORTIE** → *Vie de château et danse à la ferme* (Page 14)

**SAMEDI 22 JUIN 2024**

**SORTIE** → *PROVINS AU CŒUR DU MOYEN AGE* (Page 15)

**DU 24 AU 28 JUIN 2024**

**ÉVÉNEMENT** → *Semaine sportive des seniors* (Page 20)

**JEUDI 12 SEPTEMBRE 2024**

**SORTIE** → *Dourdan authentique* (Page 16)

**JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024**

**CONFÉRENCE CULTURELLE** → *Les chemins de Compostelle* (Page 7)

**DU 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2024**

**ÉVÉNEMENT** → *Semaine bleue* (Page 19)

**JEUDI 17 OCTOBRE 2024**

**CONFÉRENCE CULTURELLE** → *Les Philippines insolites* (Page 7)

**MARDI 12 NOVEMBRE 2024**

**CONFÉRENCE CULTURELLE** → *La Toscane* (Page 7)

**MARDI 19 NOVEMBRE 2024**

**SORTIE** → *Chatres-sur-cher & la Maison du Blues* (Page 17)

**JEUDI 5 DECEMBRE 2024**

**ÉVÉNEMENT** → *Goûter de Noël* (Page 21)



**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)