

Epina y'
SOUS Sénart

Guide des SENIORS 2025



Édito

Madame, Monsieur,

Tout au long de l'année, la municipalité propose un large éventail d'activités et de sorties pour favoriser les rencontres, le lien social et le plaisir de partager des moments ensemble. Ateliers culturels, sorties découverte, moments festifs ou rendez-vous bien-être... il y en a pour tous les goûts, et toujours dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

Parmi les temps forts à venir, nous sommes heureux de vous annoncer l'organisation d'un séjour en Alsace en décembre 2025. Une belle escapade au cœur des traditions de Noël, entre marchés féériques, gastronomie locale et patrimoine charmant, qui promet d'être un souvenir inoubliable.

Avec le lancement du Plan Seniors, la Ville d'Épinay-sous-Sénart réaffirme son engagement en faveur du bien-être, de l'autonomie et de l'épanouissement de nos aînés. Ce plan ambitieux, construit en lien avec vos besoins et vos attentes, vise à renforcer l'accompagnement, l'information et la convivialité à toutes les étapes de la vie senior.

Ce guide a été pensé pour vous. Il recense toutes les informations utiles et vous invite à découvrir ou redécouvrir l'ensemble des dispositifs et animations qui vous sont dédiés. N'hésitez pas à le consulter régulièrement et à vous rapprocher de nos services pour toute question ou inscription.

À Épinay-sous-Sénart, nous croyons que l'âge rime avec engagement, partage et vitalité. Continuons à faire vivre ensemble cet esprit de proximité et de solidarité.



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

Mini séjour → 3

En images → 4 - 5

Rencontres seniors → 6

Conférences culturelles → 7

Sorties & événements → 8 - 17

Activités sportives et culturelles → 18 - 21

Ateliers Bien-être → 22 - 23

Mobilité → 24 - 27

Vos services → 28 - 29

Vos droits → 30 - 31

Votre santé → 32 - 33

Infos pratiques → 34

Calendrier → 35

MINI SÉJOUR EN ALSACE

L'ALSACE

DU PAIN D'ÉPICES AU ROYAL PALACE, ET DE RIBEAUVILLÉ À RIQUEWIHR

DU 1^{ER} AU 3 DÉCEMBRE 2025
3 JOURS & 2 NUITS

Partez à la découverte de l'Alsace, une région profondément attachée à ses racines et à son art de vivre. Ce voyage de trois jours vous plonge au cœur de ses savoir-faire, de ses saveurs et de sa magie hivernale.

À Gertwiller, vous goûterez à l'histoire sucrée du pain d'épices, dans une maison qui perpétue cet art depuis des générations. À Soufflenheim, ce sont les potiers qui vous ouvrent leurs ateliers, témoins vivants d'un artisanat séculaire.

À Kirwiller, le Restaurant **Le Majestic** vous offrira une parenthèse festive, entre déjeuner raffiné et grand spectacle de revue avec **Royal Palace et ses 50 comédiens, danseurs, chanteurs et artistes internationaux.**

Enfin, Ribeauvillé vous invite à découvrir ses grands crus lors d'une dégustation au cœur des vignes, avant que Riquewihr ne vous enchante avec son atmosphère de Noël, ses ruelles décorées et son patrimoine préservé.

Un séjour chaleureux, entre gourmandise, savoir-faire et ambiance de fête, pour célébrer l'Alsace dans toute son authenticité.

RÉUNION D'INFORMATION

MARDI 2 SEPTEMBRE 2025 À 10H30

AU CENTRE SOCIOCULTUREL J.BAKER

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

À PARTIR DU VENDREDI 5 SEPTEMBRE



Gertwiller



Soufflenheim



Ribeauvillé



Kirwiller



Riquewihr

EN IMAGES



Banquet des seniors



Thé dansant
thème Carnaval



Actions
intergénérationnelles
avec les élèves de primaires



Karaoke
intergénérationnel



Thé dansant à la salle polyvalente



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 !



LE MEXIQUE : DES MAYAS AUX GRANDS ESPACES...

MARDI 29 AVRIL 2025

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



AU CŒUR DE L'ANDALOUSIE

MARDI 18 NOVEMBRE 2025

De 14h à 17h à la Mairie en salle des mariages

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

LES SORTIES & ÉVÉNEMENTS

Amateur d'art, de culture, de nature ou en quête d'un moment de convivialité ?

Profitez des nombreuses sorties et événements festifs organisés par le service Seniors.

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



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.

MARDI 24 JUIN 2025
VENDREDI 10 OCTOBRE 2025
(DANS LE CADRE DE LA SEMAINE BLEUE)
DE 14H À 18H À LA MAC

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
ACTIVITÉ GRATUITE





SUR LES TRACES DES BATISSEURS À SENLIS ET SAINT-MAXIMIN

MARDI 3 JUIN 2025

Découvrez la magnifique cathédrale gothique de Senlis, puis après un déjeuner au restaurant, découvrez la vie des tailleurs de pierres à Saint-Maximin, apprenez à utiliser leurs outils et repartez avec votre œuvre sculptée !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
À PARTIR DU LUNDI 12 MAI 2025



LA SEMAINE SPORTIVE

DU 16 AU 20 JUIN 2025

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 26 MAI 2025



LA PROGRAMMATION DE L'ÉTÉ

UNE JOURNÉE À L'ÎLE DE LOISIRS DE JABLINES-ANNET

JEUDI 3 JUILLET 2025

Un espace unique de loisirs et de détente

La baignade se compose de deux plages de sable blanc sur plus de 400 m avec une eau d'excellente qualité.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
À PARTIR DU LUNDI 2 JUIN 2025

ÉTÉ 2025



VISITE GUIDÉE & RELAXATION À YERRES, ENTRE NATURE ET PATRIMOINE

ÉTÉ 2025

VENDREDI 18 JUILLET 2025 DE 10H30 À 12H

Une promenade sous forme de visite guidée durant laquelle vous sera contée l'histoire des lieux et des arts !

Venez découvrir le Parc Caillebotte, le Cassin et la ferme Ornée, le Parc Budé et les restes du château des Budés, l'Église de Yerres et son architecture. Cette visite permettra de découvrir l'histoire et le patrimoine de la ville de Yerres tout en se relaxant : Deux moments de relaxation (10/15 mn) seront proposés

INSCRIPTION OBLIGATOIRE À PARTIR DU LUNDI 2 JUIN 2025

ÉTÉ 2025



LE BANQUET RÉPUBLICAIN

LUNDI 14 JUILLET 2025
À 12H AU PARC DE L'EUROPE

Venez célébrer la Fête Nationale en bonne compagnie autour d'un Banquet convivial !

PLUS D'INFORMATION

cabinet@ville-epinay-senart.fr
01 60 47 85 03



ÉTÉ 2025



LES CARAVANES ITINÉRANTES

JUILLET / AOÛT 2025

Cet été, les caravanes itinérantes animeront les différents quartiers de notre commune.

En 2025, le Service seniors y participera en proposant des animations intergénérationnelles, favorisant les échanges entre Spinoliens de tous âges.

DÉJEUNER-CROISIÈRE BISTRONOMIQUE

MARDI 9 SEPTEMBRE 2025

Une escapade gastronomique le long de la Seine !

Rendez-vous au quai des Invalides, pour une croisière en péniche à la découverte des trésors de Paris, du majestueux Pont Alexandre III au Musée d'Orsay, en passant par le romantique Pont des Arts.

Explorez la capitale le long de l'eau avec élégance, en dégustant une cuisine bistronomique d'exception. *Après la croisière, découvrez les monuments aux alentours à votre rythme à l'occasion d'un quartier libre.*

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

À PARTIR DU LUNDI 23 JUN 2025



UNE JOURNÉE À CHARTRES

JEUDI 16 OCTOBRE 2025

Bijou architectural classé au patrimoine de l'UNESCO, la cathédrale de Notre-Dame de Chartres vous dévoilera le plus vaste ensemble de vitraux médiévaux du monde.

Après un déjeuner dans un restaurant du quartier historique de Chartres, la visite se poursuivra à la Maison Picassiette, le Palais idéal de Raymond Isidore, un lieu insolite, où l'imaginaire n'a pas de limite !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

À PARTIR DU MARDI 9 SEPTEMBRE 2025





LA SEMAINE BLEUE

DU 6 AU 10 OCTOBRE 2025

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 LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025



CABARET DIAMANT BLEU

JEUDI 20 NOVEMBRE 2025

Le rideau se lève sur un chaud cabaret haut en couleur, rythmé par la musique, la danse et l'émerveillement.

Sur scène, danseuses et danseurs en costumes somptueux enchainent tableaux envoutants dans un tourbillon de strass, plumes et paillettes.

Bégonia, la meneuse de revue vous guide avec panache. Charismatique et pétillante, elle incarne l'âme du Diamant Bleu. Pour parfaire cette soirée exceptionnelle, laissez-vous séduire par un repas raffiné, concocté avec soin par notre chef.

Chanteurs, attractions et numéros burlesques viendront également ponctuer le spectacle pour votre plus grand plaisir.

Une véritable revue moderne et festive avec tous les codes du Music-Hall.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

À PARTIR DU MARDI 14 OCTOBRE 2025





LE GOÛTER DE NOËL

**JEUDI 4 DÉCEMBRE 2025
DE 14H À 18H,
À LA SALLE POLYVALENTE
OU À LA MAC**

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 3 NOVEMBRE
2025**



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 ou le banquet.



ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES AVEC ACTION JEUNES

**KARAOKÉ, ATELIER CUISINE,
JEUX DE SOCIÉTÉ ...**

Des rencontres festives entre la jeunesse et les seniors spinoliens seront organisées durant l'année en partenariat avec Action Jeunes et le service Jeunesse



INSCRIPTIONS ET ANNULATIONS

- 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 prioritaires pour la sortie suivante.
- Toute inscription est définitive et entraîne l'émission d'une facture.
- Toute annulation doit être justifiée par un certificat médical.

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 à la piscine YVES MOREAU (Brunoy)

Le jeudi matin 10h45-11h45 à la piscine des Sénarts (Boussy-saint-Antoine)

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.

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 ».



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

PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU

LES JEUDIS 13, 20, 27 MARS,
3 ET 10 AVRIL, DE 14H À 16H

L'association Brain Up vous propose une conférence et des ateliers pour mieux comprendre le fonctionnement du cerveau et apprendre à en prendre soin. Ces rencontres auront lieu au Centre Socioculturel Joséphine Baker à Épinay-sous-Sénart.



ATELIER CUISINE

LES JEUDI 3 AVRIL, 15 MAI, 12 JUIN,
9 OCTOBRE 2025 DE 10H À 12H
AU CENTRE SOCIOCULTUREL

Ateliers cuisine avec des légumes de saisons avec Franck NANGUY, chef cuisinier, suivi d'un repas convivial.

Objectif : Apprendre, partager et sensibiliser au bien manger, en respectant les saisons et en valorisant les circuits courts.



ATELIER CYBERSÉCURITÉ

ACTIVITÉ GRATUITE !

LES MERCREDIS 14 MAI,
11 JUIN, 16 JUILLET DE 9H30 À 11H
AU CENTRE SOCIOCULTUREL

Animés par un conseiller numérique, ces ateliers vous aideront à comprendre les risques en ligne et à adopter les bons réflexes pour naviguer en toute sécurité sur Internet.

Venez apprendre, échanger et développer de bonnes pratiques pour une utilisation sereine du numérique !



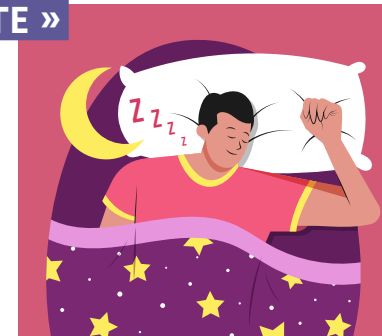
SENSIBILISATION AUX ARNAQUES AUX SENIORS

Contactez le service senior pour suivre une formation contre les arnaques visant les personnes âgées. Repérez les offres suspectes et apprenez à vos proches à s'en protéger.

« LE SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTE »

Un atelier en 2 séances pour comprendre le fonctionnement du sommeil, apprendre des techniques de sophrologie et modifier vos habitudes pour améliorer la qualité de votre repos nocturne.

JEUDI 27 NOVEMBRE
ET JEUDI 4 DÉCEMBRE 2025
DE 9H30 À 12H
AU CENTRE SOCIOCULTUREL



BIEN SUR INTERNET

DU 2 OCTOBRE 2025
AU 18 DÉCEMBRE 2025
LES JEUDIS DE 14H À 16H
À LA MAC (hors de congés scolaires)

*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 !



Pour participer aux ateliers, contactez le service Seniors !

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

D'AUTRES ATELIERS SERONT PROGRAMMÉS DURANT L'ANNÉE !
N'HÉSITEZ PAS À VOUS RENSEIGNER 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.

| | |
|---|---------------------------------|
| 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 |

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

| | |
|---|---------------------------------|
| 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^{er} mai) de 6h à minuit.

Le service Pam francilien est ouvert :

- Aux résidents d'Île-de-France ayant une carte de stationnement (double barre) de l'Office des anciens combattants ou classés Groupe Iso-Ressources (GIR) de 1 à 4.
- Aux résidents français possédant une Carte Mobilité Inclusion (CMI) portant la mention « Invalidité ».

POUR QUI ?

Les bénéficiaires de l'APA à domicile.

www.essonne.fr/sante-social-solidarite/bien-vieillir-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.

Chaque fois que vous prévoyez une sortie, contactez votre téléconseiller au moins 2 jours à l'avance (du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30)

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.

Constituez votre dossier auprès du CCAS dès vos 65 ans révolus

Forfait zones 1-5 : 300 €

Forfait zones 3-5 : 100 €

Destiné aux personnes âgées de 65 ans ou plus avec un revenu fiscal inférieur au seuil de recouvrement, aux anciens combattants et assimilés de 60 ans ou plus, sans activité professionnelle et aux personnes handicapées de plus de 20 ans sous conditions.

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).



LES DOCUMENTS À FOURNIR :

- Votre pièce d'identité et le passe Navigo (délivrable 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).

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



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.



AIDE DES CAISSES DE RETRAITE

Dans le cadre de l'évaluation Globale des Besoins pour les personnes en légère perte d'autonomie, les caisses de retraites (CNAV, Fonction Publique d'Etat, MSA CMCAS), aident au financement du maintien à domicile. Il est nécessaire de faire parvenir une demande d'aide au « Bien vieillir chez soi » à votre caisse de retraite qui sollicitera une évaluation de vos besoins.

Ces aides peuvent être diverses participations au financement d'heures d'accompagnement, et d'aide au financement : Mobilité, petits travaux, mieux être, portage de repas, livraison des courses. (Pour un montant maximum de 500€/an)

POINT D'ACCÈS AUX DROITS

Permanence 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

4^{ÈME} VENDREDI DU MOIS

9h30-12h30, sur RDV uniquement
PAD : 01 60 47 86 59

POINT D'ACCÈS AU DROIT



PERMANENCE JURIDIQUE
GRATUITE, CONFIDENTIELLE,
SANS RENDEZ-VOUS.



Retrouvez toutes les permanences du Point d'Accès aux Droits sur le site de la ville en scannant ce QR CODE

www.ville-epinay-senart.fr/solidarites/le-point-dacces-au-droit-pad/

LA MÉDIATION FAMILIALE

avec le groupement associatif CITHéA

À destination des familles, parent âgé, malade, proche en situation d'handicap, aidants familiaux.

Le médiateur familial est un professionnel outillé et formé à la gestion des conflits qui s'appuie sur des connaissances en sociologie, psychologique et en droit de la famille

ACCUEIL AU PAD LES MARDIS EN SEMAINES IMPAIRES

Tarif en fonction du revenu (CAF) : Entre 5€ à 51€ par séance
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, un psychomotricien, une diététicienne, deux orthophonistes, deux psychologues, deux pédicures podologues et trois infirmières.

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/



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.

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.



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

CALENDRIER SENIORS 2025

JANVIER 2025

ÉVÉNEMENT → LE BANQUET DES SENIORS (Page 8)

MARS 2025

CONFÉRENCE CULTURELLE → LES ANTILLES (Page 7)

ÉVÉNEMENT → THÉ DANSANT (Page 9)

AVRIL 2025

CONFÉRENCE CULTURELLE → LE MEXIQUE (Page 7)

JUIN 2025

SORTIE → SUR LES TRACES DES BATISSEURS À SENLIS (Page 10)

ÉVÉNEMENT → THÉ DANSANT (Page 9)

ÉVÉNEMENT → SEMAINE SPORTIVE (Page 10)

JUILLET 2025

SORTIE → ÎLE DE LOISIRS DE JABLINES-ANNET (Page 11)

SORTIE → VISITE GUIDÉE & RELAXATION À YERRES (Page 11)

ÉVÉNEMENT → LE BANQUET RÉPUBLICAIN (Page 12)

ÉVÉNEMENT → LES CARAVANES ITINÉRANTES (Page 12)

AOÛT 2025

ÉVÉNEMENT → LES CARAVANES ITINÉRANTES (Page 12)

SEPTEMBRE 2025

SORTIE → DÉJEUNER CROISIÈRE BISTRONOMIQUE (Page 13)

OCTOBRE 2025

SORTIE → UNE JOURNÉE À CHARTRES (Page 13)

ÉVÉNEMENT → LA SEMAINE BLEUE (Page 14)

ÉVÉNEMENT → THÉ DANSANT (Page 9)

NOVEMBRE 2025

CONFÉRENCE CULTURELLE → L'ANDALOUSIE (Page 7)

SORTIE → CABARET DIAMANT BLEU (Page 15)

DÉCEMBRE 2025

ÉVÉNEMENT → GOÛTER DE NOËL (Page 16)

MINI SÉJOUR → L'ALSACE : DU PAIN D'ÉPICES AU ROYAL PALACE ET DE RIBEAUVILLÉ À RIQUEWHIR (Page 3)

Service Seniors

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

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