

LE GUIDE DES SÉNIORS

Goussainville

CCAS
PÔLE SÉNIORS



Année 2025

LE SOMMAIRE



3

ÉDITO

4

LES SERVICES

9

LES ACTIVITÉS

18

LES SORTIES

22

CET ÉTÉ

24

PLANS GRAND FROID ET PLAN CANICULE

25

NUMÉROS UTILES

L'ÉDITO



Séverine BOUGEAULT

Maire adjointe en chargé des Nouvelles solidarités et Troisième Age

Henim alibus dolest et fugia inus am volorpo reptas ducienit, que dolupta sum quidunt quatiatque nonsere cusanditi volorum andit iducil exerspici cus derunti doloremquam alis in rendae nosanihiliam qui cum qui odipsamus ut apid modi od unt ullestius cullupti di debistiandis quo consere rcient officipsus ditatatur as dollor solorporit **aliquia voluptiatem acepre, sit, si con necepellabo. Namus et excepta**

que nimus senimporro eveles eossi quasit, qui quostisi re volorios idiscim aut ullatquo totat quo venimi, cus eium, officid ea volores dioribus-da sitioresto et unde volupta tiantiberum sae. **Agnam re voluptatur? Quibea volorem poremporeped earuptatiis quaecep**

maiorerum harum iur? Ficaborrum as endios cum nitasint que sition consecus eum dolorumquodi tectur asit occum corion est aliqne sit qui conseqno cum est evel molor acerum atente corehent maximoloris nem intiis dit, te pernam vellatur rat.

Uciisciumque doluptat fugiam alibus ad quia dolupta vid magnis ex et evelis denit voloraes sant acietur sumquidio quam et am adis et rae volorep raeptat.



1. LE TAXI SOCIAL

GRATUIT

Inscription préalable obligatoire au Pôle Séniors du CCAS.

Il est réservé :

- aux séniors et
- aux personnes handicapées (sous certaines conditions)

Mode de réservation : appeler le 06.18.00.69.27 au moins 48h avant

Pour quelles types de courses ? médical (en priorité), courses alimentaires ou vestimentaires, lien social, activités séniors.



À NOTER :

Le transport au cimetière est dorénavant assuré via le taxi social du lundi au vendredi.



3. ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

LES DISPOSITIFS CONCERNANT LES TRANSPORTS



La PAM 95 est un service de mobilité départemental, transport public d'adresse à adresse, **du lundi audimanche de 6h à minuit** sauf le 1er mai

Conditions :

Être titulaire d'une carte mobilité inclusion avec la mention invalidité ou carte d'invalidité 80% et plus

OU être bénéficiaire de l'APA (GIR 1 à 4)

OU être bénéficiaire de la carte de stationnement pour personne en situation de handicap.



Le forfait améthyste Ce forfait navigo annuel permet de se déplacer de manière illimitée sur tous les modes de transport à l'intérieur des zones de validité.

TARIFS 2025:
 Zone 4-5 : 72€ par an
 Zone : 3-4-5 : 111€ par an
 Zone : 1-2-3-4-5: 330€ par an

Conditions :

Etre âgé de 65 ans et plus, et être non imposable

OU percevoir l'Allocation adulte handicapé et être titulaire d'une carte d'invalidité (spécifiant un taux supérieur ou égal à 80 %) ou la pension d'invalidité de catégorie 2 ou 3.

OU être un ancien combattant, une veuve de guerre, infirmière de guerre volontaire 39/45, un ancien réfractaire au STO ou un ancien déporté et interné de 39-45 âgé de 65 ans ou plus

À NOTER : Les deux offres présentées sont cumulables !



Le portage de repas à domicile

Inscription à faire au Pôle Séniors.
Se munir de votre avis d'imposition
Retour immédiat par mail du prix fixé selon le quotient.

Prix du repas de midi : entre 1,10€ et 5€ selon quotient (2 menus au choix)

Prix du repas du soir : entre 1,20€ et 3,80€ selon quotient (pas de choix de menu)

Plusieurs régimes disponibles : standard, sans sucre, sans sel ou sans viande.

**Annulation possible 24h avant par mail ou par téléphone.*

Toute communication doit se faire avec le pôle séniors et non Elior.



La Maison du droit et de la famille

Inaugurée en 2024, la Maison du droit et de la famille offrent un

Les Professionnels présents à la Maison du droit et de la famille vous accueillent.

Heures d'ouverture: Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h30

Adresse: 2, place Danielle Casanova 01 39 94 60 90

Spécialités présent (sur rendez-vous) :

Permanences du CIDFFF 95 sur le droit des étrangers et l'aide aux victimes.

Permanences de l'UDAF 95 sur la médiation familiale et conseil budget.

Permanence de l'ADIL 95 sur le droit du logement.

Permanence de l'association synergie en droit du travail.

Accompagnement sociale et aide aux démarches administratives.

Permanence juridique avec une avocate en droit général.

Permanence d'un notaire. Pôle famille porté par le PRE sur les questions de parentalités

1. POUR GARDER LA FORME



• AQUAGYM •

Les vendredis de 12h à 12h45, de 15h45 à 16h30

- Janvier : Vendredi 10/17/24/31
- Février : Vendredi 7/14
- Mars : Vendredi 7/14/21/28
- Avril : Vendredi 4/11
- Mai : Vendredi 2/9/16/23
- Juin : Vendredi 6/13/20/27
- Septembre : Vendredi
- Octobre : Vendredi 3/10/17
- Novembre : Vendredi 7/14/21/28
- Décembre : Vendredi 5/12/19



• GYM DOUCE •

Angelo Parisis

Les lundis de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

- Janvier : Lundi 6/13/20/27
- Février : Lundi 3/10
- Mars : Lundi 3/10/17/24/31
- Avril : Lundi 7/28
- Mai : Lundi 5/12/19/26
- Juin : Lundi 2/9/16/23/30
- Octobre : Lundi 6/13
- Novembre : Lundi 3/10/17/24
- Décembre : Lundi 1/8/15



• PRÉVENTION CHUTES •

Salle Colucci

Les jeudis de 9h30 à 11h et de 11h à 12H30

- Janvier : Jeudi 9/16/23/30
- Février : Jeudi 6/13
- Mars : Jeudi 6/13/20/27
- Avril : Jeudi 3/10
- Mai : Jeudi 15/22
- Juin : Jeudi 5/12/19/26
- Octobre : Jeudi 2/9/16
- Novembre : Jeudi 6/13/20/27
- Décembre : Jeudi 4/11/18

2. POUR PASSER DU BON TEMPS



• BELOTE •

Résidence Ambroise Croizat

Les mercredis de 14h à 18h

- Janvier : Mercredi 8/15/22/29
- Février : Mercredi 5/12/19/26
- Mars : Mercredi 5/12/19/26
- Avril : Mercredi 2/9/16/23/30
- Mai : Mercredi 7/14/21/28
- Juin : Mercredi 4/11/18/25
- Octobre : Mercredi 1/8/15/22/29
- Novembre : Mercredi 5/12/19/26
- Décembre : Mercredi 3/10/17



• CHORALE •

Salle Colucci

Les mardis de 14h à 16h

- Janvier : Mardi 7/14/21/28
- Février : Mardi 4/11
- Mars : Mardi 4/11/18/25
- Avril : Mardi 1/8/29
- Mai : Mardi 6/13/20/27
- Juin : Mardi 3/10/17/24
- Septembre : Dates à déterminer
- Octobre : Dates à déterminer
- Novembre : Dates à déterminer
- Décembre : Dates à déterminer



• ESTHÉTIQUE •

Les lundis

- Janvier : Lundi 27
- Février : Lundi 24
- Mars : Lundi 31
- Avril : Lundi 28
- Mai : Lundi 26
- Septembre : Lundi 29
- Octobre : Lundi 27
- Novembre : Lundi 24
- Décembre : Lundi 22

2. POUR GARDER L'ESPRIT VIF



• ATELIERS MÉMOIRE •

Les mardis de 14h à 15h et de 15h à 16h

- Janvier : Mardi 7/21
- Février : Mardi 4
- Mars : Mardi 4/18
- Avril : Mardi 1^{er}/29
- Mai : Mardi 13/27
- Juin : Mardi 10/24
- Septembre : Mardi 30
- Octobre : Mardi 14
- Novembre : Mardi 4/18
- Décembre : Mardi 2/16



• COURS D'ANGLAIS •

Résidence Ambroise Croisat

Les jeudis de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30

- Janvier : Jeudi 9/16/23/30
- Février : Jeudi 6/13
- Mars : Jeudi 6/13/20/27
- Avril : Jeudi 3/10
- Mai : Jeudi 15/22
- Juin : Jeudi 5/12/19/26
- Octobre : Jeudi 2/9/16
- Novembre : Jeudi 6/13/20/27
- Décembre : Jeudi 4/11/18



• ATELIERS NUMÉRIQUES •

Les lundis de 15h à 16h

- Février : Lundi 17
- Mars : Lundi 17
- Avril : Lundi 21
- Mai : Lundi 05/26
- Juin : Lundi 16
- Septembre : Dates à déterminer
- Octobre : Dates à déterminer
- Novembre : Dates à déterminer
- Décembre : Dates à déterminer

• SAMEDI 4 JANVIER 2025 •

L'ÉPIPHANIE



Comme tous les ans, le CCAS organise l'épiphanie pour les séniors à l'Espace Pierre de Coubertin.

Cette année l'évènement aura lieu le samedi 4 janvier de 14h à 18h. Pour tous renseignements, prendre contact avec le service Pôle Séniors au 01.39.94.61.05

Inscriptions du lundi 9 au vendredi 20 Décembre 2024, (sauf Jeudi), de 9h à 11h30 et de 13h à 17h, les Vendredis de 9h à 11h30.

• MARS 2025 •

SEMAINE DES DROITS DES FEMMES



Les séniors participent activement à la semaine des droits des femmes.

Cette année la semaine des droits des femmes se tiendra du lundi 3 mars au mardi 11 mars.

Suivez le programme sur le site de la ville

• MERCREDI 12 MARS •

LE SALON DES SENIORS



Le Salon des Seniors de Paris est l'évènement incontournable dédié aux 50+ pour s'informer, échanger, se divertir, s'évader et se challenger !

Les places seront limitées, inscrivez-vous vite !

Inscriptions du 24 février au 28 février au CCAS ou par téléphone au 01 39 88 61 05



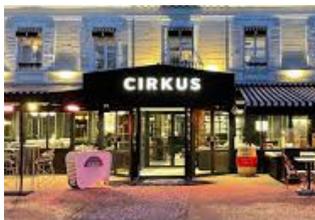
• MERCREDI 5 FÉVRIER •

VISITE DE LA VIEILLE VILLE DE MEAUX



La saison des sorties débute en février 2025 avec une escapade dans la vieille ville de Meaux alliant patrimoine, gastronomie et culture .

AU PROGRAMME :



LE MATIN : visite libre de la vieille ville :Découvrez son riche patrimoine historique, lamajestueuse cathédrale St-Etienne , sescharmantes rues pavées, ses jolis remparts et plusencore!

LE MIDI : vous aurez la possibilité de vous restaurer au Cirkus , un restaurant qui propose une gastronomie française, où se mêlent ambiance chaleureuse et saveurs exquis (optionnel et sur réservation).



L'APRES-MIDI : visite du plus grand musée d'Europe entièrement consacré à la 1ere guerre mondiale. Un incontournable pour plonger dans l'Histoire 14-18 et d'apprendre davantage sur les faits historiques.

• 16 AVRIL •

À LA DÉCOUVERTE DE LA PRÉHISTOIRE

Le parc de Samara, niché au coeur de la nature, offre une expérience unique pour plonger dans l'univers fascinant de nos ancêtres préhistorique. Dès votre arrivée, le parc de Samara vous accueille avec des paysages naturels incroyables.



AU PROGRAMME :

Commencez votre visite en profitant des scènes de la préhistoire reconstituées dans des pavillons d'exposition.

Poursuivez avec un médiateur passionné pour une présentation des outils en silex. Vous découvrirez leur usage au quotidien ainsi qu'une démonstration d'allumage du feu.

Découvrez des techniques artisanales ancestrales et les quatre reconstitutions d'habitation.

Testez vos compétences avec une initiation au tir à la sagaie pour vous plonger dans l'art de la chasse préhistorique .

DÉJEUNER : LE PARC DISPOSE DE PLUSIEURS POINTS DE RESTAURATION.VOUS AUREZ ÉGALEMENT LA POSSIBILITÉ D'APPORTER VOTRE DÉJEUNER ET DE PROFITER DES AIRES DU PARC.

CET ÉTÉ



• MERCREDI 5 FÉVRIER •

ESCAPADE À FORT MAHON ET HONFLEUR

Cet été, laissez-vous transporter par une bouffée d'air marin lors d'une journée exceptionnelle à Fort-Mahon-Plage en juillet et à Honfleur en août.



AU PROGRAMME :

Dès votre arrivée, vous serez accueillis par la fraîcheur des embruns et la vue imprenable sur l'immensité de la plage. Vous pourrez profiter d'un moment libre pour vous imprégner de l'atmosphère : une promenade le long de la digue, une pause sur un transat face à la mer, ou simplement admirer les mouettes qui caressent le rivage.



Modalités d'inscription : *Inscriptions au CCAS ou par téléphone au 01 39 88 61 05*

PLANS CANICULE ET GRAND FROID



• PLAN CANICULE •

Activé en cas de fortes chaleurs entre le 1er juin et le 15 septembre, le Plan Canicule a pour but de protéger les personnes vulnérables soit par le biais d'appels téléphoniques, soit en leur rendant visite à domicile.



• PLAN GRAND FROID •

Du 1er novembre au 31 mars, le Plan Grand Froid est un dispositif gouvernemental déclenché en fonction du niveau de vigilance émis par Météo France. En fonction du niveau des températures, le CCAS réalise un suivi particulier qui vise à protéger les personnes vulnérables, comme celles qui présentent des pathologies à risque (cardiovasculaires, respiratoires).

Comment bénéficier de ce suivi ?

Vous ou vos proches devez contacter le Pôle Séniors au 01.39.94.61.05 pour une inscription officielle. Retrouvez tous les conseils et gestes à adopter sur le site internet de la ville.

INFOS UTILES



• URGENCES VITALES •

15 - SAMU : URGENCE ET SERVICE D'ACCES AUX SOINS

18- POMPIERS

17- POLICE

112- NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN

• SANTÉ ET AIDE MÉDICALE •

116 117 - MÉDECIN DE GARDE

3646 - AMELI (SECURITÉ SOCIALE, questions sur les soins)

• SENIORS ET ISOLEMENT •

3977 - MALTRAITANCE DES PERSONNES AGÉES ET HANDICAPÉES

0 800 047 047 - SOLITID'ÉCOUTE (AIDE ET SOUTIEN MORAL)

• AIDE SOCIALE ET CCAS DE GOUSSAINVILLE •

01 39 94 60 45 -ACCUEIL CCAS

01 39 88 61 05 PÔLE SENIORS

Goussainville