

# CONTACTS UTILES

**Centre Communal  
d'Action Sociale (CCAS) &  
Espace Séniors Louis-Poizeaux**

Lundi, mercredi, vendredi :  
8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30  
Mardi : 8h30 à 12h30 et 13h30 à 18h  
Jeudi : 13h30 à 18h

Service : 01 60 48 80 00  
Éric : 06 87 02 04 45  
Ruis : 06 16 42 21 43  
16-18 rue des Marronniers  
91550 Paray-Vieille-Poste

## Nos partenaires :

**Service insalubrité  
traitement de l'habitat indigne**  
01 69 57 81 41

**Médiathèque  
Antoine-de-Saint-Éxupéry**  
01 69 57 82 30  
mediatheque.parayvieilleposte@  
grandorlyseinebievre.fr

**La Maison de la Justice et du Droit**  
01 69 57 82 80  
mjd.athismons@grandorlyseinebievre.fr

**Police Municipale**  
138, avenue du Général-de-Gaulle  
91550 Paray-Vieille-Poste  
01 60 48 80 10  
Patrouille : 06 17 18 55 54  
Police Secours : 17

**Mairie de Paray-Vieille-Poste**  
Place Henri-Barbusse - BP 73  
91551 Paray-Vieille-Poste  
01 69 38 79 83  
contact@paray-vieille-poste.fr  
www.paray-vieille-poste.fr

**Centre local d'information et  
coordination gérontologique  
(CLIC)**  
01 69 57 80 92  
clic@grandorlyseinebievre.fr

**Les Bords de Scène**  
01 69 57 81 10  
contact@lesbds.fr  
www.lesbordsdescenes.fr

Téléchargez le programme  
des activités sur  
www.paray-vieille-poste.fr  
ou sur l'application mobile  
« Ville de Paray-Vieille-Poste ».



# SÉNIORS : VOTRE GUIDE DE LA RETRAITE



16-18 rue des Marronniers  
91550 Paray-Vieille-Poste  
01 60 48 80 00

   @VilledParayVieillePoste

paray-vieille-poste.fr

# CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est le lieu municipal de référence pour l'accueil, l'accompagnement, les conseils et l'orientation des retraités dans leurs démarches. L'Espace Séniors Louis-Poizeaux, situé dans le même bâtiment.

## AIDE AUX DÉMARCHES

À l'accueil - sans rendez-vous

- Dossier de la Maison Départementale des Personnes Handicapées : carte mobilité inclusion, carte de stationnement...
- Prise en charge du Pass Navigo (*sous conditions*).
- Demande de logement.
- Domiciliation administrative.
- Aide sociale pour l'hébergement en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.
- Transport adapté (*sur rendez-vous*).
- Portage de repas à domicile par la restauration municipale (*sur inscription*).
- Télé-alarme.

## ASSISTANTE SOCIALE

Pour les retraités - Uniquement sur rendez-vous, visites à domicile possible.

## ÉCRIVAIN PUBLIC

Tous les lundis matin sur rendez-vous - Gratuit - Accompagnement et conseils pour les courriers administratifs.

## LES PLANS « CANICULE » ET « GRAND FROID

Si vous avez plus de 65 ans ou êtes en situation de handicap, vous pouvez vous inscrire au plan Canicule ou Grand Froid. En cas d'alerte, le CCAS vous contactera pour prendre de vos nouvelles et intervenir si nécessaire.

Vous pouvez également vous rendre à l'Espace Louis-Poizeaux, un lieu climatisé ou chauffé selon la saison, ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 (sauf le jeudi matin), puis de 13h30 à 17h30 les lundis, mercredis et vendredis, et jusqu'à 18h les mardis et jeudis.

## PARTENAIRES DU TERRITOIRE

Le service séniors travaille également avec le CLIC et le service habitat de l'Établissement Public Territorial Grand-Orly-Seine-Bièvres :

- Dispositif EcoVisite de l'EPT pour aider les habitants à mieux gérer les dépenses en énergie (visite à domicile, ateliers de sensibilisation...).
- Service Insalubrité de l'EPT, lorsque le logement peut présenter un danger grave pour la santé ou un défaut de conformité de moindre gravité (humidité, moisissure...).
- Visite d'un ergonome pour l'amélioration de son habitat...

## PERMANENCES LOGEMENT DE L'ADIL

L'ADIL propose des permanences gratuites chaque 2e mercredi du mois (sauf en juillet et août), de 9h à 11h30.

Ouvertes à tous, ces consultations juridiques couvrent de nombreux sujets : loyers impayés, expulsions, logement social, copropriété, achat immobilier, insalubrité, etc.

Des juristes spécialisés vous conseillent sur place ou par téléphone au 01 60 77 21 22.

# ESPACE SÉNIORS LOUIS-POIZEAUX

## COURS D'INFORMATIQUE

Inscription annuelle.

2h par semaine à l'Espace Séniors.

De 90 € à 180 € soumis au quotient familial.

## « LE NUMÉRIQUE AVEC ÉRIC »

Solution pour smartphone, tablette...

1 mercredi par mois - gratuit - à l'Espace Séniors.

## ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE INDIVIDUEL

- À domicile : en priorité pour les personnes qui ont des difficultés à se déplacer. Tarif : 6€ la 1/2 heure.

- À l'Espace Séniors : gratuit, sur RDV (dans la limite de 5 séances d'1 heure par an).

## STAGES MENSUELS

Découverte d'une activité (créatif, danse, art floral...).

Les mardis après-midi - gratuit - à l'Espace Séniors.

## ATELIERS ÉQUILIBRE

Exercices de gym douce en groupe.

Cycle de 15 séances de 1h à l'Espace Séniors.

20 € par cycle - sur inscription - 2 cycles.

## ACTIVITÉ MULTISPORTS

Au gymnase Souillat.

Vendredi de 11h à 12h.

40€ à 80€ pour l'année et de 20€ à 40€ pour la demi-année.

Les activités de l'espace Séniors sont ouvertes aux **retraités paraysiens** de tous âges. Les inscriptions se font dans la limite des places disponibles.

## QI GONG

Mercredi de 10h30 à 11h30 à l'Espace Séniors.

sur inscription - de 40€ à 80€ pour l'année / de 20€ à 40€ la demi-année.

## INVITATION AU CINÉMA

À l'Avant-Scène - 1 séance offerte par trimestre.

## SÉJOURS

Plusieurs voyages sont organisés au cours de l'année (Tarifs soumis au quotient familial).

## SORTIES

Bowling, déjeuners ginguettes, visites culturelles...

1 sortie par mois - gratuites ou payantes.

## DÉJEUNER PARTAGÉ

À la restauration scolaire avec les enfants des accueils loirs.

1<sup>er</sup> mercredi du mois - de 2€ à 4€.

## « PAROLES ET TARTINES »

Discussion thématique avec des experts.

1 fois par mois - gratuit - à l'Espace Séniors.

## JEUX LIBRES ET TOURNOIS

Rami, jeux de société, scrabble, belote, tarot, pétanque, échecs, billard... Gratuit à l'Espace Séniors.

Loto une fois par mois sauf juillet et août.

## REPAS ANNUEL

Un repas festif offert par la municipalité aux seniors de 65 ans et plus.

## COLIS DE NOËL

Offert par la municipalité aux seniors de 70 ans et plus.