

# Séniors : votre guide de la retraite

Espace Séniors Louis-Poizeaux et  
Centre Communal d'Action Sociale



16-18 rue des Marronniers 91550 Paray-Vieille-Poste

 01 60 48 80 00

# 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, est l'antenne loisirs séniors du centre.

## 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 à la complémentaire santé (*sous conditions*)
- » aide sociale pour l'hébergement en établissement  
d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)
- » transport adapté (*sur rendez-vous*)
- » portage de repas à domicile par la restauration municipale (*à la demande*)
- » portage de livres à domicile par la médiathèque (*à la demande*)
- » télé-alarme



## Assistante sociale

pour les retraités - *Uniquement sur rendez-vous, visites à domicile possible*

## Écrivain public

Tous les lundis matin dès 10h - *gratuit* - **Accompagnement et conseils pour les courriers administratifs**

## Les plans « Canicule » et « Grand froid »

Liste des personnes fragiles et isolées à contacter en cas d'incident climatique

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

- » service local d'intervention et de maîtrise de l'énergie (SLIME)  
pour réduire sa consommation et ses factures ,
- » visite d'un ergonomiste pour l'amélioration de son habitat ...

Espace numérique *en libre accès l'après-midi*

# Espace Séniors Louis-Poizeaux



## Cours de gymnastique

inscription annuelle 80 €

1h par semaine à l'Avant-Scène

## Cours de pilates

inscription annuelle 80 €

1h par semaine à l'Avant-Scène

## Cours d'informatique

3 niveaux - inscription annuelle

2h par semaine à l'Espace Séniors

de 63 € à 180 € *soumis au quotient familial*

## Atelier « Le numérique avec Eric »

1<sup>er</sup> mercredi du mois

gratuit - à l'Espace Séniors

## Stages mensuels

découverte d'une activité

tous 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

15 € par cycle - sur inscription - 2 cycles

## Ateliers mémoire

cycle de 12 séances de 2 h à l'Espace Séniors

20 € par cycle - sur inscription

## Natation libre au centre aquatique

réservé à l'accueil des séniors

le lundi et le jeudi à 10h

tarifs préférentiels - inscription annuelle

## Invitation au cinéma

à l'Avant-Scène - 1 séance offerte

par trimestre

## Voyages

1 séjour à la montagne l'hiver

2 voyages à l'étranger entre avril et octobre

*tarifs soumis au quotient familial*

## Sorties

bowling, déjeuners ginguettes, visites culturelles...

3e jeudi du mois - gratuites ou payantes

*informations sur le programme*

## Déjeuner partagé

à la restauration scolaire

avec les enfants des accueils loisirs

1er mercredi du mois - 3,69 €

## « Paroles et tartines »

discussion thématique avec des experts

2e mercredi du mois - gratuit - à l'Espace Séniors

## « Mercredis magiques »

initiation à la magie

4e mercredi du mois - gratuit - à l'Espace Séniors

## « Je dis culture »

groupe de paroles sur l'actualité culturelle

4e jeudi du mois - gratuit - à l'Espace Séniors

## Jeux libres et tournois

loto, rami, scrabble, belote, tarot, pétanque,

billard... - gratuit à l'Espace Séniors

## Repas annuel

un repas festif offert par la municipalité aux

séniors de 65 ans et plus

## Colis de Noël

offert par la municipalité aux séniors

de 70 ans et plus

À  
NOTER !

Les activités du service séniors sont ouvertes **aux retraités** de tous âges. Les inscriptions se font dans la limite des places disponibles. RDV lors de la fête des associations ou à l'Espace Séniors Louis-Poizeaux pour toutes informations complémentaires.

# Contacts utiles

## 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

## 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

## Nos partenaires

### Centre aquatique des Portes de l'Essonne

☎ 01 69 57 81 00  
<http://www.grandorlyseinebievre.fr>

### 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

## 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

☎ 01 60 48 80 00  
06 87 02 04 45

16-18 rue des Marronniers  
91550 Paray-Vieille-Poste



### 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

### La Maison de la Justice et du Droit

☎ 01 69 57 82 80  
mjd.athismons@grandorlyseinebievre.fr



Téléchargez le programme des activités  
sur [www.paray-vieille-poste.fr](http://www.paray-vieille-poste.fr) ou sur  
l'application mobile de la Ville de Paray-  
Vieille-Poste