

2018 - 2019

# *Guide des seniors*



# EPIFNAY

-SUR-SEINE



# Sommaire

## 01

### Vivre à domicile

- P.5** Le portage des repas
- P.6** L'aide à domicile
- P.7** Les soins à domicile
- P.8** La téléassistance
- P.9** Le Plan canicule
  - Le soutien aux aidants familiaux

## 02

### Habiter en résidence autonomie ou en établissement

- P.11** La résidence autonomie Camille Saint-Saëns
- P.12** Les maisons de retraite EHPAD

## 03

### Favoriser vos déplacements

- P.15** La Navette
- P.16** Le forfait Améthyste et l'allocation chèque taxi
- P.17** Les réductions de la SNCF
- P.18** PAM 93
- P.19** Senior Plus
  - Handi-express
  - Le chèque « Sortir Plus »

## 04

### L'accès aux droits

- P.21** L'Allocation Départementale Personnalisée à l'Autonomie (ADPA)
  - L'allocation de solidarité aux personnes âgées
- P.22** L'allocation financière trimestrielle
  - L'aide sociale à l'hébergement en maison de retraite
- P.23** La pension de réversion
  - La carte d'invalidité

## 05

### Loisirs et évasion

- P.25** Les animations et manifestations proposées par la Ville
- P.26** Les séjours ANCV
- P.27** Les activités des centres socioculturels
- P.28** Le Conseil des Aînés
- P.29** L'association Ambiance
- P.30** Devenir bénévole ou participer aux activités associatives

## 06

### Répertoire

- P.33** Les adresses et numéros utiles
- P.34** Les hôpitaux et établissements de santé
- P.35** Les associations caritatives
  - Les numéros d'urgence

# Édits



*Hervé Chevreau*

Maire d'Épinay-sur-Seine  
Président du CCAS  
Conseiller départemental  
de la Seine-Saint-Denis



*Danielle Le Gloannec*

Adjointe au maire  
chargée des Seniors

**A** lors que l'espérance de vie ne cesse de progresser, la retraite est une période de plus en plus active. Certains seniors reprennent une activité, prennent le temps de s'occuper d'eux ou de leurs familles ou encore transmettent leurs expériences par le bénévolat ou via les associations.

Si les seniors ont la chance de vivre plus longtemps, le risque de maladie et de dépendance s'accroît lui aussi. Ils rencontrent alors des interlocuteurs et des structures qui leur étaient parfois inconnus lors de la vie active et prennent connaissance de prestations sociales auxquelles ils peuvent prétendre.

Avec cette nouvelle édition du *Guide des seniors*, vous trouverez facilement les informations utiles sur les actions menées par la Ville, le Centre Communal d'Action Sociale et leurs partenaires. Le maintien à domicile, les aides au déplacement, l'hébergement dans les résidences spécialisées, les aides sociales, les animations et les loisirs... plus qu'un guide pratique, ce document est un outil précieux. Au fil des pages, vous trouverez les professionnels à même de vous accueillir, vous écouter, vous informer et vous orienter. Des contacts qui vous permettront d'envisager au mieux la nouvelle étape qui s'ouvre avec la retraite et de mieux vivre votre quotidien.

**P.5** Le portage des repas

**P.6** L'aide à domicile

**P.7** Les soins à domicile

**P.8** La téléassistance

**P.9** Le Plan canicule

Le soutien aux aidants  
familiaux

## LE PORTAGE DES REPAS

Le Centre Communal d'Action Sociale de la Ville (CCAS) propose un service de portage de repas à domicile pour les personnes âgées, handicapées ainsi que pour les personnes à mobilité réduite. **La livraison de repas favorise le retour au domicile** pour certaines personnes suite à une hospitalisation ou pour surmonter un handicap momentané.

### Composition des menus

**Pour le déjeuner** une entrée, un plat protidique (viande, poisson, volaille, œuf...), un accompagnement, un fromage ou un laitage, un dessert, un café ou un thé, du pain.

**Collation pour le soir** un potage, un dessert.

### Livraison en matinée

Les repas sont livrés dans la matinée pour le jour même.

**Le jeudi** livraison des repas du jeudi et du vendredi.

**Le vendredi** livraison des repas du week-end.

Pour les jours fériés, la livraison se fait la veille.

### Respect des régimes

Les régimes sans sel, sans sucre, sans graisse, mixés sont fournis sur prescription médicale. Les régimes sans porc et sans poisson se font sur demande.

### Animations

Remise de conseils culinaires et organisation d'un repas à thème par mois.

### Prix adaptés

Le coût des repas est calculé en fonction des ressources mensuelles du bénéficiaire. Il vous sera demandé de fournir une copie de votre avis d'imposition de l'année N-1.



**Centre communal  
d'action sociale**

• Service de maintien  
à domicile / Portage  
de repas

7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 79 42

## L'AIDE À DOMICILE

Le service d'aide à domicile propose, 7 jours sur 7, aux personnes âgées fragiles, aux personnes handicapées ou à mobilité réduite **une aide aux gestes de la vie quotidienne** : entretien courant du domicile et du linge, repassage, courses, aide à la toilette et aux démarches administratives, accompagnement extérieur et maintien du lien social.

Pour en bénéficier, vous devez constituer un dossier de demande de prise en charge adressé au Conseil départemental ou à la caisse de retraite principale, suivi d'une évaluation des besoins à domicile et de la signature d'un plan d'aide personnalisé contractuel.

Téléchargez le dossier d'Allocation Départementale Personnalisée à l'Autonomie (ADPA) sur [www.epinay-sur-seine.fr/demande\\_adpa.pdf](http://www.epinay-sur-seine.fr/demande_adpa.pdf)



### Centre communal d'action sociale

• **Service de maintien à domicile**  
7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 79 41

### Associations d'aide à domicile privées

- **Auxane services**  
56, boulevard Foch  
93800 Épinay-sur-Seine  
☎ 01 48 27 23 50
- **Bien vivre à la maison**  
58, rue de Châteaudin  
75009 Paris  
☎ 01 40 08 08 11
- **Domus VI domicile**  
Résidence la peupleraie  
69, boulevard Jean Mermoz  
93380 Pierrefitte  
☎ 01 74 90 38 19
- **Équipe familiale**  
50 bis, rue Charles de Gaulle  
95170 Deuil-la-Barre  
☎ 01 39 83 02 25
- **Mieux vivre chez soi**  
51, rue Carnot  
95360 Montmagny  
☎ 01 39 84 99 61
- **USSIF**  
9, rue des Chaumettes  
93200 Saint-Denis  
☎ 01 48 20 42 72

## LES SOINS À DOMICILE

Les soins à domicile peuvent être prescrits **par le médecin traitant** lorsqu'une personne âgée de plus de 60 ans, malade ou en situation de dépendance (maladie invalidante), a besoin de soins réguliers, sans pour autant que son état nécessite une hospitalisation.

Il peut s'agir d'actes infirmiers, de soins d'hygiène ou de podologie, de séances de kinésithérapie ou d'orthophonie.

**À noter** Ces soins sont pris en charge par l'Assurance Maladie et les mutuelles privées.

### Associations de soins à domicile

- **Arc-en-ciel Réseau de soins palliatifs, soins de support**  
63, rue de Strasbourg  
93200 Saint-Denis  
☎ 01 49 33 05 55
- **USSIF**  
9, rue des Chaumettes  
93200 Saint-Denis  
☎ 01 48 20 42 72



## LA TÉLÉASSISTANCE

C'est un service proposé par le Conseil départemental, en partenariat avec le CCAS, aux personnes âgées et handicapées résidant sur la commune. Un transmetteur-dialogue relié à votre réseau téléphonique vous permet d'être en **liaison directe avec un opérateur** en cas de difficultés (chute, malaise, agression...), **de jour comme de nuit**. Une simple pression sur la télécommande et vous êtes en communication. L'abonnement mensuel est calculé en fonction de vos ressources. L'installation est gratuite.



### Centre communal d'action sociale

• **Service de maintien à domicile**  
**Téléassistance**

7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 79 43



## LE PLAN CANICULE

Du 1<sup>er</sup> juin au 31 août, la Ville d'Épinay-sur-Seine met en place un dispositif de veille afin de venir en aide aux personnes âgées **isolées, fragilisées ou dépendantes**. Pensez à vous inscrire ou inscrivez vos proches. Si le Plan canicule est déclenché par le préfet, **les personnes inscrites sont systématiquement contactées** afin de s'assurer de leur bien-être et de leur prodiguer les conseils nécessaires.

### Plus d'infos

☎ 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

📄 [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

### Centre communal d'action sociale

• **Pôle population âgée**

7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 98 54

## LE SOUTIEN AUX AIDANTS FAMILIAUX

Les Rives, Le Relais est une **plateforme d'accompagnement et de répit** qui offre un espace dédié aux aidants familiaux qui accompagnent un proche atteint de la maladie d'Alzheimer (information sur la maladie et les soins, soutien).

### USSIF

93310 Le Pré-Saint-Gervais

☎ 01 56 27 06 90

✉ [contact.les-rives-le-relais@fhsm.fr](mailto:contact.les-rives-le-relais@fhsm.fr)

# Habiter en résidence autonomie ou en établissement

**P.11** La résidence autonomie  
Camille Saint-Saëns

**P.12** Les maisons de retraite  
EHPAD

## LA RÉSIDENCE AUTONOMIE CAMILLE SAINT-SAËNS

Habilitée à l'aide sociale, la résidence Camille Saint-Saëns propose **pour les personnes autonomes et valides** des appartements de 33 à 48 m<sup>2</sup>, disposant d'une kitchenette. Placée au cœur du quartier de la Chevrette, elle est bien desservie par les transports et à proximité du Centre-ville. Un foyer-restaurant est ouvert la semaine aux résidents et à tout Spinassien de 60 ans et plus. Ils peuvent aussi s'abonner au portage de repas à domicile auprès du CCAS (Centre Communal d'Action Sociale).

De nombreux services sont offerts aux résidents : un gardiennage 24 h/24 et 7 jours/7, une bibliothèque, un espace tisanderie, un salon de coiffure, une chambre d'hôte, des animations...



### Résidence Camille Saint-Saëns

1, allée Berthier  
☎ 01 48 26 83 29



## LES MAISONS DE RETRAITE EHPAD

### Résidence Laure Eteneau

Située en Centre-ville, cette résidence est un EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) géré par l'association ARPAVIE, à but non lucratif et habilitée à l'aide sociale. Elle dispose de 50 studios individuels et accueille des **résidents semi-valides, dépendants ou atteints de la maladie d'Alzheimer**. Ils peuvent apporter leurs propres meubles. La résidence dispose également d'un restaurant, afin que chacun puisse convier son entourage.

La résidence propose **un accueil de jour de 10 places, aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'autres troubles cognitifs**. Accueillies pour la journée, voire plusieurs fois par semaine, elles bénéficient d'un accompagnement personnalisé et participent à des ateliers mêlant créativité, bien-être, chant et musique.



### Résidence Laure Eteneau

3, rue de Paris  
☎ 01 42 35 55 39



### Résidence Jacques Offenbach

Habilité à l'aide sociale et géré par l'association ARPAVIE, l'établissement accueille **les personnes en perte d'autonomie physique, psychique ou celles atteintes d'une altération des fonctions cognitives**. L'admission se fait après examen des dossiers administratif et médical par le médecin coordonnateur et la visite médicale de pré-admission.

L'établissement propose 55 logements individuels spacieux (23 m<sup>2</sup>), dont des logements communicants pour les couples. Il est doté d'une infirmerie, d'une salle de kinésithérapie, d'une salle polyvalente avec terrasse, d'un restaurant, de salons d'étage, d'une boutique (journaux, boissons...) et d'un salon de coiffure et d'esthétique.

Les tarifs sont arrêtés annuellement par le Conseil départemental.

### Les Jardins d'Épinay

Situé à proximité des bords de Seine, cet établissement d'hébergement privé EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes) est géré par Domus VI. Il dispose de 82 lits, dont 13 réservés aux **personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer**.



### Résidence Jacques Offenbach

77, avenue Jean Jaurès  
☎ 01 49 98 90 00



### Les Jardins d'Épinay

2, place du docteur  
Jean Tarrius  
☎ 01 49 71 50 30

# 03

## Favoriser vos déplacements

- P.15** La Navette
- P.16** Le forfait Améthyste et l'allocation chèque taxi
- P.17** Les réductions de la SNCF
- P.18** PAM 93
- P.19** Senior Plus  
Handi-express  
Le chèque « Sortir Plus »

### LA NAVETTE

La Ville propose un **service d'accompagnement personnalisé et adapté** pour favoriser le déplacement des personnes âgées en perte d'autonomie et des personnes handicapées. Des accompagnateurs vous conduisent et vous assistent dans vos différents déplacements de proximité (courses, loisirs, démarches administratives, visites, spectacles...).

Ce service est gratuit pour certains déplacements comme les rendez-vous médicaux à Épinay-sur-Seine, les spectacles et repas des seniors organisés par la Ville, les commémorations, ainsi que les activités du Club Senior.

**À noter** Le service de la Navette est disponible uniquement sur rendez-vous. Il doit être pris au moins 48 heures à l'avance, sous réserve de disponibilité.



**Centre communal d'action sociale**

• **Service d'accompagnement des personnes âgées et handicapées**  
7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 99 33



## LE FORFAIT AMÉTHYSTE ET L'ALLOCATION CHÈQUE TAXI

Le forfait Améthyste, proposé par le Conseil départemental, permet d'**accéder gratuitement aux transports en commun RATP, SNCF** et au réseau bus **OPTILE** d'Île-de-France. Pour en bénéficier, il faut se procurer une carte Navigo (gratuite) dans une agence SNCF ou un comptoir-club RATP, avant de déposer son dossier au CCAS.

L'allocation chèque taxi contribue aux frais de transports des personnes âgées ne pouvant pas utiliser les transports en commun. Elle est accordée pour une durée minimale d'un an et versée par anticipation.

**À noter** Le forfait Améthyste et l'allocation chèque taxi ne sont pas cumulables.

**Pour en bénéficier, il faut être domicilié depuis au moins un an en Seine-Saint-Denis et :**

- avoir plus de 60 ans, ne pas exercer d'activité professionnelle et ne pas être soumis à l'impôt sur le revenu ;
- être un ancien combattant de plus de 65 ans titulaire de la carte du combattant ;
- être une veuve de guerre âgée de plus de 65 ans titulaire d'une pension ;
- être handicapé ou inapte au travail et ne pas être soumis à l'impôt sur le revenu.



**Centre communal d'action sociale**

- **Service de l'aide légale**  
7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 99 10

## LES RÉDUCTIONS DE LA SNCF

Dès 60 ans, avec la carte senior+, vous pouvez bénéficier de réductions sur vos voyages toute l'année :

- 25 à 50 % de réduction en 2<sup>e</sup> classe ;
- 40 % en 1<sup>re</sup> classe ;
- 10 % supplémentaires garantis sur les billets Prem's.

**Peuvent aussi en bénéficier :**

- les titulaires d'un forfait Solidarité transport ;
- les aveugles civils, titulaires d'une carte d'invalidité aide sociale aux aveugles et grands infirmes ;
- les mutilés de guerre, titulaires d'une carte de priorité de la préfecture de Police ou d'une carte d'invalidité de l'Office national des anciens combattants et victimes de guerre.



*Favoriser vos déplacements*

## PAM 93

Ce service de transport s'adresse aux **personnes handicapées** titulaires d'une carte d'invalidité mentionnant un taux supérieur ou égal à 80 % et résidant en Seine-Saint-Denis. Exploité par PAM 93 pour le compte du Conseil départemental, ce service couvre toute l'Île-de-France et propose des véhicules adaptés aux différents types de handicap.

Les déplacements, dont la prise en charge est prévue par un autre dispositif ou une aide spécifique (transports scolaires, sanitaires, à destination d'établissements médicosociaux...), ne sont pas couverts. **Ce service est disponible tous les jours de l'année de 6 h à minuit, excepté le 1<sup>er</sup> mai** (service de réservation joignable de 7 h à 20 h).



### PAM 93

☎ 09 88 99 93 93  
ou 01 49 90 40 30  
Réservation en ligne :  
[www.pam93.info/  
reservation-en-ligne](http://www.pam93.info/reservation-en-ligne)



*Favoriser vos déplacements*

## SENIOR PLUS

Cette association à but non lucratif et disposant d'un agrément qualité délivré par la préfecture propose des **prestations d'aide à domicile et de transport de personnes à mobilité réduite**. Il faut être titulaire de l'Allocation Départementale Personnalisée à l'Autonomie (ADPA) pour en bénéficier.



### Senior plus

18, avenue Voltaire  
95230 Soisy-sous-  
Montmorency  
☎ 01 34 05 04 44  
✉ [seniorplus@orange.fr](mailto:seniorplus@orange.fr)  
🌐 [www.ass-seniorplus.com](http://www.ass-seniorplus.com)

## HANDI-EXPRESS

C'est un service d'aide à domicile et de transport adapté, régulier ou occasionnel pour les **personnes à mobilité réduite en Île-de-France**.

### Handi-express

48-50, avenue d'Enghien  
93800 Épinay-sur-Seine  
☎ 01 48 13 09 34  
✉ [contact@handi-express.fr](mailto:contact@handi-express.fr)  
🌐 [www.handi-express.fr](http://www.handi-express.fr)

## LE CHÈQUE « SORTIR PLUS »

C'est un Chèque Emploi Service Universel (CESU) financé par les caisses de retraite complémentaires Agirc et Arcco, qui vous permet de **vous déplacer en présence d'un accompagnateur qualifié**. Ce dispositif s'adresse **aux personnes de 80 ans ou plus**, allocataires des institutions de retraite complémentaire relevant de ces fédérations et ayant des difficultés pour sortir seules de chez elles du fait de leur âge, de leur santé ou de leur isolement.

### Le chèque « Sortir Plus »

☎ 0810 360 560

# 04

## L'accès aux droits

**P.21** L'Allocation  
Départementale  
Personnalisée à  
l'Autonomie (ADPA)

L'allocation  
de solidarité  
aux personnes âgées

**P.22** L'allocation financière  
trimestrielle

L'aide sociale  
à l'hébergement  
en maison de retraite

**P.23** La pension de réversion  
La carte d'invalidité

## L'ALLOCATION DÉPARTEMENTALE PERSONNALISÉE À L'AUTONOMIE (ADPA)

Financée par l'État, le Département et la Sécurité sociale, cette aide apporte un **soutien pour accomplir les gestes de la vie quotidienne à domicile ou en établissement** (se lever, s'habiller, se laver, se déplacer, préparer les repas, faire le ménage).

Peuvent en bénéficier les personnes âgées de **plus de 60 ans**, ayant une résidence stable et régulière à Épinay-sur-Seine. Cette aide est calculée en fonction des revenus et de l'évaluation de l'autonomie. Une équipe médicosociale met en place avec vous un plan d'aide, adapté à vos besoins et à votre vie quotidienne.

## L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES

Elle remplace l'allocation spéciale vieillesse et permet d'assurer un **revenu de retraite minimal** aux personnes ayant peu ou pas cotisé.

**Pour en bénéficier :**

- avoir au moins 65 ans (ou 60 ans en cas d'inaptitude au travail) ;
- résider en France depuis plus d'un an de façon stable et régulière ;
- avoir des ressources inférieures à un certain plafond.



**Centre communal  
d'action sociale**

· **Service ADPA**

7, rue Mulot

☎ 01 49 71 79 32

📄 [www.epinay-sur-seine.fr/  
demande\\_adpa.pdf](http://www.epinay-sur-seine.fr/demande_adpa.pdf)

**Assurance retraite**

☎ 39 60 (prix d'un appel local)

📄 [www.lassurance-retraite.fr](http://www.lassurance-retraite.fr)

## L'ALLOCATION FINANCIÈRE TRIMESTRIELLE

Elle est octroyée aux **Spinassiens âgés de plus de 65 ans, ayant des ressources inférieures au plafond fixé par le CCAS**. Son montant dépend de la composition du foyer du bénéficiaire et du type d'occupation de son logement. Pour vous inscrire, il suffit de fournir un avis d'imposition, un RIB et un justificatif de domicile.



### Centre communal d'action sociale

- **Pôle population âgée**  
7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 98 54

## L'AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT EN MAISON DE RETRAITE

Elle concerne les personnes âgées **de plus de 65 ans** (60 ans en cas d'inaptitude au travail) **et prend en charge les frais de placement** lorsque les ressources et les aides attribuées à ces personnes sont insuffisantes. Les établissements d'accueil doivent être conventionnés par le Département.

### Centre communal d'action sociale

- **Service de l'aide sociale**  
7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 98 71

## LA PENSION DE RÉVERSION

La pension de réversion équivaut à **une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier l'assuré décédé**, qui est reversée, sous conditions de ressources, à son conjoint survivant ou à son(s) ex-conjoint(s).

Elle peut être accordée même si le conjoint est décédé avant d'avoir pris sa retraite ou d'avoir atteint l'âge minimal de départ à la retraite. Il faut avoir plus de 55 ans et être marié ou avoir été marié avec l'assuré social décédé pour percevoir cette pension de réversion.



### Assurance retraite

- ☎ 39 60 (prix d'un appel local)  
🌐 [www.lassuranceretraite.fr](http://www.lassuranceretraite.fr)

## LA CARTE D'INVALIDITÉ

Elle est attribuée aux personnes handicapées dont le taux d'invalidité reconnu s'élève au moins à 80 %.

### La carte d'invalidité donne droit :

- à une priorité d'accès aux places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente ainsi que dans les établissements et les manifestations accueillant du public (pour le titulaire et la personne accompagnante) ;
- à une priorité dans les files d'attente des lieux publics ;
- à des avantages fiscaux ;
- à une exonération éventuelle de la redevance audiovisuelle ;
- à diverses réductions tarifaires librement déterminées par les organismes exerçant une activité commerciale.

### Centre communal d'action sociale

- **Service de l'aide sociale**  
7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 98 74

# 05

## Loisirs et évocation

- P.25** Les animations et manifestations proposées par la Ville
- P.26** Les séjours ANCV
- P.27** Les activités des centres socioculturels
- P.28** Le Conseil des Aînés
- P.29** L'association Ambiance
- P.30** Devenir bénévole ou participer aux activités associatives

## LES ANIMATIONS ET MANIFESTATIONS PROPOSÉES PAR LA VILLE

### Manifestations ponctuelles

Tout au long de l'année, des manifestations sont proposées : repas festifs (janvier), spectacle annuel (avril), thés dansants (mars et octobre), la Semaine bleue (octobre), la remise des ballotins de chocolats et des colis festifs (décembre).

### Séjours

Des séjours sont organisés chaque année (mai, juin et septembre) en France (Le Pradet, Pleubian) et à l'étranger, pour une durée d'une à trois semaines. Pour chacun de ces séjours, le nombre de places est limité.

### Animations du Club Senior

Le Club Senior est un lieu de rencontres et d'échanges **ouvert à tous les Spinassiens âgés de plus de 60 ans. L'adhésion est gratuite**, il suffit de s'inscrire sur place.

Le Club Senior dispose d'un espace convivial permettant de se retrouver, de discuter autour d'une collation, de profiter d'activités manuelles et artistiques (peinture, chant, danse...), d'ateliers d'écriture et d'apprentissage des nouvelles technologies, de séances de relaxation...

Le planning des activités est publié chaque mois dans le magazine municipal *Épinay en scène* (rubrique Nos Aînés) et au Club Senior le dernier lundi de chaque mois, date d'ouverture des inscriptions pour le mois suivant.

**À noter** Le service de la Navette (lire page 15) assure gratuitement les déplacements entre le Club Senior et le domicile des personnes âgées ayant des difficultés à se déplacer.



### Club Senior

15, avenue  
de la République  
☎ 01 58 34 69 88  
Horaires : du lundi au jeudi  
de 13 h 30 à 17 h 30,  
le vendredi de 9 h 30 à  
12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30

## LES SÉJOURS ANCV

L'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) met en place le programme « seniors en vacances », permettant aux personnes âgées de bénéficier d'un séjour à un tarif préférentiel (hors transport). **150 séjours sont proposés toute l'année à travers la France.**

### Pour en bénéficier, il faut :

- être âgé de plus de 60 ans (55 ans pour les personnes en situation de handicap) ;
- être retraité et/ou sans activité professionnelle ;
- résider en France.

Vous bénéficiez de l'aide financière ANCV si vous n'êtes pas imposable. Lorsque votre conjoint figure sur le même avis d'imposition que vous, il peut également bénéficier du programme et de l'aide de l'ANCV, même s'il ne répond pas aux critères d'âge et/ou d'activité. Le CCAS participe à hauteur de 50 €, sous forme de chèques-vacances, pour les personnes inscrites à un séjour, quelles que soient leurs ressources.

### Pour vous inscrire :

- Consultez les offres de séjours ANCV sur le site internet : [www.ancv.com](http://www.ancv.com), rubrique « seniors en vacances ».
- Retirez un bulletin d'inscription au Club Senior ou auprès de l'organisme ANCV (tél. : 32 40), remplissez-le et remettez-le au Club Senior avec les pièces justificatives demandées.
- L'ANCV validera votre séjour en vous indiquant si vous êtes bénéficiaire de l'aide financière. L'organisme vous donnera votre numéro de dossier (à conserver). Il vous permettra de réserver par téléphone votre séjour (tél. : 32 40) auprès de l'hôtel, du village de vacances ou de la résidence de votre choix.
- Rendez-vous au Club Senior avec le justificatif d'inscription à un séjour afin de bénéficier de l'aide du CCAS de 50 €.



### Club Senior

15, avenue  
de la République  
☎ 01 58 34 69 88  
Horaires : du lundi au jeudi  
de 13 h 30 à 17 h 30,  
le vendredi de 9 h 30 à  
12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30

## LES ACTIVITÉS DES CENTRES SOCIOCULTURELS

Les seniors ont accès à l'ensemble des activités « adultes » proposées par les 4 centres socioculturels de la Ville. Seul l'Espace Nelson Mandela leur propose des actions spécifiques :

- Bien-être : gymnastique douce
- Gastronomie : échange de savoirs culinaires
- Jeux collectifs : dominos, belote...
- Loisirs créatifs : aquarelle, broderie, peinture sur verre
- Sorties : théâtre, musée, spectacle

N'hésitez pas à vous renseigner auprès du centre socioculturel de votre quartier.

### · Centre des Écondeaux

4, avenue Léon Blum  
☎ 01 48 26 50 11

### · Centre Félix Merlin

67, rue Félix Merlin  
☎ 01 48 41 96 39

### · Maison du Centre

allée Aimé Césaire  
☎ 01 48 26 10 21

### · Espace Nelson Mandela

64, avenue de la Marne  
☎ 01 49 71 99 35



## LE CONSEIL DES AÎNÉS

Créée en décembre 2010, cette instance de démocratie participative œuvre à la mise en place de projets d'intérêt général autour des thématiques du maintien à domicile, de l'intergénérationnel et du développement durable. Le Conseil des Aînés permet également aux seniors de faire remonter des propositions aux élus en étant « porte-parole » des personnes âgées spinassiennes et d'être un « relais » pour la population d'Épinay-sur-Seine, en particulier les seniors.

Trois groupes de travail sont constitués (maintien à domicile, intergénérationnel et développement durable). Chaque groupe est chargé, dans son domaine de compétence, **d'établir des diagnostics et d'élaborer des propositions d'actions** qui pourront ensuite être mises en place par le Conseil des Aînés. Chaque membre peut participer à plusieurs groupes de travail. Les réunions se déroulent chaque mois. Une rencontre trimestrielle est organisée avec l'élue déléguée ainsi qu'une séance plénière annuelle, en présence du maire et des élus concernés, afin de faire le point sur les projets en cours et les actions réalisées.

### Peuvent participer :

tous les Spinassiens âgés de 60 ans ou plus, non membres d'une autre instance de démocratie participative et s'engageant à participer régulièrement aux réunions.



### Conseil des Aînés – Mission Ville

7, rue Mulot  
☎ 01 49 71 42 06  
✉ marc.hil@epinay-sur-seine.fr

## L'ASSOCIATION AMBIANCE

### Activités hebdomadaires

L'association Ambiance propose chaque semaine des activités :

- sportives : aquagym, bowling, gymnastique, pétanque, qi gong, tennis de table, yoga ;
- artistiques : chorale, expression théâtrale ;
- ludiques : tarot, belote, billard, Scrabble ;
- autres : ateliers mémoire, mardis des Presles, après-midi rencontres.

### Sorties

L'équipe de bénévoles propose un programme trimestriel de sorties de groupes :

- spectacles (théâtre, variétés, concerts, danses, chants...);
- visites (musées, châteaux...);
- expositions temporaires et permanentes ;
- journées découvertes d'une ville, d'une région
- randonnées et promenades pédestres ;
- évènements (repas dansants, guinguettes, galette des rois...).

### Voyages et séjours

L'association organise chaque année des voyages et des séjours en France et à l'étranger :

- séjours découvertes pour visiter en toute tranquillité nos belles régions françaises ;
- voyages à l'étranger pour partir à la découverte du monde en bénéficiant de l'organisation et de l'encadrement de l'association ;
- escapades en France et à l'étranger de 2/3 jours.



### Ambiance

79, rue de Paris  
☎ 01 48 27 65 74  
Horaires : du lundi au  
vendredi de 9 h 30 à 12 h  
et de 14 h à 17 h (fermé  
le vendredi après-midi)

## DEVENIR BÉNÉVOLE OU PARTICIPER AUX ACTIVITÉS ASSOCIATIVES

### Aquarelle, Arts et Passions

Cours d'aquarelle, de dessin et d'écriture.

**Contact** Yolande Languerand au 09 54 21 07 47  
ou 06 60 28 37 80

### Arts, Loisirs et Partage

Broderie, patchwork, dentelle au fuseau, peinture à la cire,  
mosaïque, cartonnage, peinture sur tissus...

**Contact** Monique Bitter au 06 63 84 35 41



### ASCRA

Randonnées, cours de gymnastique...

**Contact** Philippe Hochedez au 06 71 04 07 30

### CSME

Marche, randonnée, pétanque, yoga...

☎ 01 42 35 06 42

### Épisurscène

Initiation et perfectionnement aux logiciels Word, Excel,  
Powerpoint et découverte d'internet.

**Contact** Jean-Paul Grandin au 06 14 53 02 59

### Épinay-sur-sel

Système d'Échange Local (SEL), association créée en  
août 2012 par les membres du Conseil des Aînés.

**Contact** Marie-Louise Vinel au 06 11 11 77 67

### Maison des Associations

La Maison des Associations de la Ville propose aux  
Spinassiens de participer activement au développement  
local. Vous pouvez devenir bénévole auprès d'associations  
caritatives, d'aide aux personnes démunies...

☎ 01 49 98 13 80



# 06

## Répertoire

- P.33** Les adresses et numéros utiles
- P.34** Les hôpitaux et établissements de santé
- P.35** Les associations caritatives  
Les numéros d'urgence

## LES ADRESSES ET NUMÉROS UTILES

### **Café mémoire (temps d'accueil et d'écoute pour les aidants familiaux et personnes malades)**

Café La Civette  
Place du Général de Gaulle  
93340 Le Raincy  
Accès libre et gratuit

### **Caisse d'Allocations Familiales de la Seine-Saint-Denis**

9, boulevard de la Commune de Paris  
93200 Saint-Denis  
☎ 08 10 25 93 10

### **Caisse Primaire d'Assurance Maladie**

195, avenue Paul Vaillant-Couturier  
93014 Bobigny  
☎ 36 46

### **Direction de la Population âgée et des Personnes Handicapées du Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis**

Immeuble Verdi - 8 A, rue du Chemin Vert  
93006 Bobigny  
☎ 01 43 93 93 93

### **Foyer Ambroise Croizat (formation, information, soutien des familles)**

166, avenue Victor Hugo - 93300 Aubervilliers  
☎ 01 48 11 21 92 ou 01 48 11 21 93

### **France Alzheimer : Association Alzheimer Seine-Saint-Denis**

Siège : Centre Marcel Hanra  
49, avenue du Raincy  
93250 Villemomble  
☎ 01 43 01 09 66  
✉ ollivet@club-internet.fr

### **Groupe de soutien / accueil de jour Coallia**

20, boulevard de Gourgues  
93600 Aulnay-sous-Bois  
☎ 01 48 68 08 52

### **Les Rives Le Relais (informations, conseils)**

142-146, avenue du Belvédère  
93310 Le Pré-Saint-Gervais  
☎ 01 56 27 06 90

### **Ligue Nationale contre le Cancer Comité de Seine-Saint-Denis**

10, avenue du Président J.F. Kennedy  
93350 Le Bourget  
☎ 01 48 35 17 01

### **Maison de Justice et du Droit**

1, rue de la Terrasse  
93800 Épinay-sur-Seine  
☎ 01 48 23 22 27

### **MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées)**

7-11, rue Erik Satie  
93000 Bobigny  
☎ 01 43 93 86 86  
✉ info@place-handicap.fr  
🌐 www.place-handicap.fr

### **Service social départemental**

38-40, avenue Salvador Allende  
93800 Épinay-sur-Seine  
☎ 01 71 29 43 80

### **UDAF (Union Départementale des Associations Familiales)**

16, rue Hector Berlioz  
93011 Bobigny cedex  
☎ 01 49 35 33 00

### **Unité cognitivo-comportementale (UCC)**

Hôpital Casanova (1<sup>er</sup> étage)  
11, rue Danielle Casanova  
93205 Saint-Denis  
☎ 01 42 35 62 14  
✉ ucc@ch-stdenis.fr

## LES HÔPITAUX ET ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

### Centre cardiologique du Nord

32, rue des Moulins Gémaux  
93200 Saint-Denis  
☎ 01 49 33 41 41

### Centre Hospitalier de Saint-Denis - Hôpital Casanova

11, rue Danielle Casanova  
93205 Saint-Denis  
☎ 01 42 35 61 40

### Centre Hospitalier de Saint-Denis - Hôpital Delafontaine

2, rue du Docteur Delafontaine  
93205 Saint-Denis  
☎ 01 42 35 61 40

### Centre Hospitalier Victor Dupouy

69, rue Lieutenant-Colonel Prudhon  
95100 Argenteuil  
☎ 01 34 23 24 25

### Centre Médico-psychologique

18, rue de l'Avenir  
93800 Épinay-sur-Seine  
☎ 01 58 34 47 00

### Clinique Claude Bernard

9, avenue Louis Armand  
95120 Ermont  
☎ 08 26 96 96 97

### Clinique de l'Estrée

35, rue d'Amiens  
93240 Stains  
☎ 01 49 71 71 71

### Clinique de l'Orangerie (générale de Santé)

131, avenue Jean Jaurès  
93300 Aubervilliers  
☎ 01 48 39 84 00

### Clinique des Platanes

25, rue du Commandant Bouchet  
93800 Épinay-sur-Seine  
☎ 01 49 21 89 00

### Clinique des Sources

Soins de suite et réadaptation  
6 bis, avenue de la Terrasse  
95160 Montmorency  
☎ 08 26 10 95 00

### Clinique du Landy (générale de Santé)

23, rue du Landy  
93400 Saint-Ouen  
☎ 08 25 74 34 84

### Clinique Mirabeau Mont d'Eaubonne

41, avenue de Paris  
95600 Eaubonne  
☎ 08 26 28 28 15

### Groupement Hospitalier Eaubonne - Montmorency - Hôpital Simone Veil

1, rue Jean Moulin  
95160 Montmorency  
☎ 01 34 06 60 00

### Hôpital Avicenne (APHP)

125, route de Stalingrad  
93009 Bobigny  
☎ 01 48 95 55 55

### Maison de santé d'Épinay (groupe Noble âge) - Clinique psychiatrique

1, place du Docteur Jean Tarrius  
93800 Épinay-sur-Seine  
☎ 01 42 35 67 67

## LES ASSOCIATIONS CARITATIVES

### Secours catholique (aide et soutien aux personnes démunies)

☎ 01 48 41 50 87

### Secours populaire (aide et soutien aux personnes démunies)

☎ 06 78 16 04 89

### Les Restos du Cœur (distribution de repas chauds, d'aliments et de produits de première nécessité)

☎ 01 48 41 85 20

## LES NUMÉROS D'URGENCE

Pompiers : 18

SAMU : 15

Police Secours : 17

Commissariat de police : 01 49 40 17 00

Police municipale : 01 49 71 99 00

Lutte contre la maltraitance : 39 77

Service de maintien à domicile : 01 49 71 79 41 (42/43/45)

Portage de repas : 01 49 71 79 42

Téléassistance : 01 49 71 79 43

Service canicule : 0 800 06 66 66 (appel gratuit)

Club Senior : 01 58 34 69 88

Service d'accompagnement de la Ville  
« La Navette » : 01 49 71 99 33

Aides sociales légales de la Ville :  
01 49 71 99 10

**CCAS**

Centre Communal d'Action Sociale  
7, rue Mulot - 93800 Épinay-sur-Seine  
☎ 01 49 71 99 10  
[www.epinay-sur-seine.fr](http://www.epinay-sur-seine.fr)

**Rédaction :** Ville d'Épinay-sur-Seine  
**Photos :** Ville d'Épinay-sur-Seine / Depositphotos  
(p. 18) / Getty Images (couverture, p. 7, 8, 9 et 18)  
**Conception graphique / Mise en page :** Luciole  
**Impression :** Wagram Éditions - Mai 2018



Document imprimé  
sur Cyclus Offset 115 g,  
papier recyclé fabriqué  
en France.