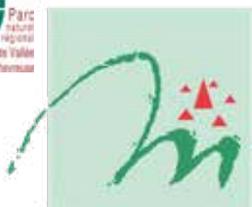


2021

OFFRES DE SERVICES AUX AÎNÉS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



LES MOLIÈRES

www.lesmolières.fr





4 J'ai envie d'activités, de voir du monde, de participer...

6 J'ai besoin d'aide dans ma vie quotidienne

7 J'ai besoin de me soigner

8 J'ai besoin de me renseigner, de connaître mes droits

10 Je souhaite contacter des associations d'aides

11 Je souhaite utiliser les transports publics

12 Je souhaite réaliser des travaux dans mon logement

14 Notes

16 Urgences – Sécurité

Le **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** intervient dans le cadre de l'article L 123-5 du Code de l'Action Sociale et des Familles qui énonce :

« *Le Centre Communal d'Action Sociale anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune, en liaison étroite avec les institutions publiques, associatives et privées. . .* ».

Aussi, ses membres ont décidé de réaliser, pour **mieux informer** mais aussi prévenir les abus, cet ouvrage en faveur des aînés de la commune.

CCAS des Molières
1, place de la Mairie
91 470 Les Molières
 Tel : **01 60 12 07 99**

LES MOLIÈRES - C.C.A.S.

www.lesmolières.fr

Directeur de la publication : Yvan LUBRANESKI
 Conception : **Emmanuelle PERRELLON**
 Maquette : **Florence HANNA**
 Impression : Grenier

Ont participé également à cette publication :
 Christophe Blanchon, Agnès Tissier, Armelle MACQUET.

Livret des Aînés - Juin 2021
 Imprimé sur papier
 Coral Book White



Les Rendez-Vous du Mardi

Moments conviviaux, jeux de société, de cartes, activités créatives, tricot, etc...

Maison du Citoyen, tous les mardis de 14h à 17h sauf vacances scolaires.

Entrée libre

Contact : 01 60 12 07 99

Sorties

Des sorties annuelles peuvent être proposées par le CCAS. Le temps d'une journée, payante selon votre quotient familial, venez découvrir des lieux, musées, animations à deux heures de bus de notre village.

Un bulletin d'inscription vous sera adressé afin de découvrir le voyage proposé.

Contact : 01 60 12 07 99

Point Accès Informatique, avec assistance, en cas de besoin pour vous guider sur un site web institutionnel (Caf, CNAV, Impôts, Amélie, Prime Energie etc. . .).

Contact : 01 60 12 07 99

Repas des Aînés ou Colis

Chaque année le CCAS offre aux personnes de plus de 68 ans (et à leur conjoint) un repas festif de fin d'année ou un colis gastronomique, au choix.

Contact : 01 60 12 07 99



Le Conseil des Sages

Assemblée d'anciens élus, bénévoles ou profils expérimentés du village de plus de 55 ans, soucieux de transmettre leur expérience aux nouvelles générations, de participer à des projets transversaux, sur leur propre initiative ou sur saisine du Conseil Municipal. Faire acte de candidature auprès du Maire.

Contact : contact@lesmolieres.fr

PRIF (Prévention Retraite Ile de France)

Informations, inscription et participation à des ateliers mémoire, activités physiques, bien-être, nutrition, informatique, conférences et activités à distance pour rester en forme.

Financée par l'assurance retraite de la Sécurité Sociale et la MSA.

Site web : <http://prif.fr/>

Contact : prif@prif.fr

AVAD (Association de Visites et d'Aide à Domicile)

En cas de solitude, vous pouvez bénéficier de la visite régulière d'un bénévole pour partager des moments agréables (jeux, balades, lecture, conversation).

Contact : 01 64 91 23 00

Le café du samedi

Ouvert à tous, pour s'informer ou partager une expérience, un samedi par mois.

Des citoyens de la commune à votre disposition pour toute question, besoin, entraide ponctuelle (petits travaux) et accompagnement dans vos projets.

Maison du Citoyen - Entrée libre

Contact : cafedusamedi@lesmolieres.fr ou 01 60 12 07 99

En complément, un réseau d'échanges et de partage via internet d'habitants du village «**Com' aux Molières**» peut aussi vous venir en aide.

Portage de repas (quel que soit votre âge)

La commune livre un repas équilibré tous les midis de la semaine, hors week-end et jours fériés, préparé par le restaurant de l'association Les Tout-Petits sur inscription et délai de 48 heures pour la mise en place, aux personnes ayant des difficultés pour préparer leur repas.

Le prix du repas est de 13 euros, frais de livraison inclus, et un peu plus de 7 euros pour le ou les repas supplémentaires livrés en même temps au même foyer.

Contact : 01 60 12 07 99

Téléassistance VITARIS (à partir de 60 ans)

Le CCAS a passé une convention avec le Conseil Départemental. Un service de téléassistance offre la garantie de recevoir une aide ou un secours, 24h/24h et 7j/7j, dans les meilleurs délais, au moindre incident. Réservé aux personnes isolées ou handicapées, gratuit.

Contact : 01 60 12 07 99

ADMR

L'association d'Aide à Domicile en Milieu Rural propose des services de maintien à domicile dont des aides ménagères.

Contact : 01 64 91 11 84

Encombrants

Collecte, une fois dans l'année, sur rendez-vous, gratuit à partir de 70 ans ou pour personne handicapée.

Contact : 01 69 74 23 53

**LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ SUR LA COMMUNE****Pharmacie :**

Emmanuelle Chaugny **01 60 12 28 60**

Podologue :

Aude Rondet **01 60 12 98 91**

Psychologue :

Béatrice Lavirotte **01 60 12 04 28**

Ostéopathe :

Sylvain Maury **06 18 02 60 99**

Médecins :

Madame Hardy **09 51 65 54 05**

Madame Biron **09 50 80 25 09**

Maison médicale de garde de l'Essonne

Weekend et jours fériés

Contact : 01 64 46 91 91

Kinésithérapeute :

Ariane Simonnet **01 69 30 04 81**

SSIAD du Hurepoix (ADMR)

Service de Soins Infirmiers à Domicile

Contact : 01 64 91 45 44

Infirmières :

Anaïs Orizet **06 60 83 28 44**

Sylvie Parot **06 61 91 95 88**

Sylvie Domingos **06 65 42 14 16**

Hôpitaux de proximité :

- Bligny **01 69 26 30 00**

- Orsay **01 69 29 75 75**

Numéro unique d'accès aux services publics

Contact : 09 72 72 59 12

Aides sociales du CCAS

Selon vos ressources et votre quotient familial vous pouvez bénéficier d'aides sociales extra-légales du CCAS. Chaque année, une information vous est adressée dans votre boîte aux lettres. N'hésitez pas à nous contacter afin de compléter votre dossier, vérifier la recevabilité de votre demande, et, surtout en cas de difficultés.

Contact : 01 60 12 07 99

Point Conseil Budget (PCB) des Molières en partenariat avec l'Udaf

Pour une évaluation financière et administrative de votre situation quel que soit la difficulté que vous rencontrez. Un professionnel missionné par l'Union Départementale des Associations Familiales est à votre écoute. Il vous accompagne dans l'ouverture de droits et l'équilibre de votre budget.

Contact : CCAS ou 01 60 91 30 54 ou pcb1@udaf91.fr

CLIC du Hurepoix

Le Centre Local d'Information et de Coordination vous accueille, vous conseille, et vous oriente sur des services et des prestations, facilite vos démarches et recherche de solutions adaptées avec vous.

À partir de 60 ans

Contact : 01 64 91 71 48

NOA Nord-Ouest Autonomie

Service afin d'être mieux informé, garder une vie active, bien vieillir chez soi, et vous accompagner dans les démarches.

Dépannage informatique, aide aux démarches, gratuit à domicile.

Service en lien en particulier avec le CLIC du Hurepoix, à partir de 60 ans.

Contact : 01 69 80 59 72 ou noa@hpgm.fr

MDS des Ulis

La Maison des Solidarités vous permet de rencontrer une assistante sociale.

Contact : 01 64 86 11 10

Aide sociale départementale

Le CCAS peut vous aider à constituer un dossier de demande d'aide sociale auprès du Conseil Départemental, afin de bénéficier de la prise en charge d'une aide à domicile ou de frais d'accueil en établissement, selon le montant de vos ressources.

Contact : 01 60 12 07 99

CAF (Caisse d'Allocations Familiales)

Pour connaître ses droits aux prestations pour les personnes hors régime agricole.

3-7 avenue Aristide Briand 91 290 Arpajon

Contact : 3230

<https://www.caf.fr>

MSA (Mutualité Sociale Agricole)

Pour connaître ses droits aux prestations pour les personnes du régime agricole.

140 rue Saint Jacques 91 150 Étampes

Contact : 01 30 63 88 80

iledefrance.msa.fr

CNAV (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse)

Pour toute difficulté concernant sa pension de retraite.

CS 70009, 93 166 Noisy Le Grand

Contact : lassuranceretraite-idf.fr

Plus d'informations :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

et aussi

www.bienvieillir.essonne.fr



Carrefour des Solidarités

Lieu d'accueil, épicerie sociale, braderie, vente ouverte à tous les samedis matin.

Pour des personnes rencontrant des difficultés financières.

Contact : 01 64 91 26 38



Croix-Rouge

Vestiaire ouvert à tous pour dépôts et retraits de vêtements.

Secours financiers possibles en cas de difficultés.

Contact : 01 64 58 84 59



Emmaüs Les Ulis

Vous avez besoin d'aide ou vous souhaitez donner du mobilier, des objets.

Centre commercial Les boutiques

Avenue d'Alsace 91 940 Les Ulis

Contact : 01 69 07 95 45

Logistique.emmauslesulis@orange.fr

JE SOUHAITE UTILISER LES TRANSPORTS PUBLICS

Bus quotidiens LIGNE 39 13

Renseignements sur le site de la SAVAC ou sur les affiches des arrêts de bus.

Dépliants à votre disposition en mairie

Navettes

pour le Centre Commercial Ulis 2 → Mardi matin sauf jours fériés

pour le Marché de Limours → Jeudi matin sauf jours fériés.

Renseignements sur le site web de la SAVAC.

Passé Navigo sénior

Déplacement illimité dans toute l'Ile de France.

A partir de 62 ans, nominatif, coût préférentiel, prélèvement mensuel

Renseignements sur <https://www.iledefrance-mobilites.fr>

Forfait Améthyste

Vous êtes retraité ou handicapé, sous condition de ressources ou de statut (ancien combattant), vous pouvez bénéficier de ce forfait, financé par le département qui décide de la zone de validité de déplacement sur le réseau francilien, réseau RATP (bus, RER, métro) et SNCF Transilien.

Renseignements sur <https://www.iledefrance-mobilites.fr>

Le Transport à la demande (TàD)

Pour rejoindre la gare de St Rémy- les- Chevreuse. Gratuit avec le Passe Navigo, sinon 2 €.

Disponible sur réservation de 7h45 à 19h45.

Renseignements et réservation sur tad.idfmobilites.fr

ou en appelant au **09 70 80 96 63**.

Pour acheter votre ticket par SMS, envoyer SAVAC au 93100



Label **Silverbat** et **Handibat**

Des artisans labellisés, formés et engagés pour des travaux de qualité et au juste prix pour un maintien à domicile des personnes âgées ou handicapées.

Contact pour trouver l'artisan qu'il vous faut :
silverbat.handibat.info ou www.silverbat91.fr

ANAH (Agence Nationale pour l'amélioration de l'Habitat)

Établissement public d'information et d'aides financières à l'amélioration de l'habitat.

Site web : <http://www.anah.fr>

Contact : 01 60 76 34 19 ou ddt-shru-anah@essonne.gouv.fr

ALEC (Agence Locale de l'Énergie et du Climat)

Service public qui vous accompagne dans vos projets de rénovation énergétique.

Contact : cie@alecoe.fr ou 01 60 19 10 95

Le Parc Naturel Régional de la Haute Vallée de Chevreuse

Conseils aux projets d'installation d'énergies renouvelables.

Contact : 01 30 52 09 09

**On vous a présenté un devis et son montant vous semble étrange :
n'hésitez pas à contacter le CCAS ou passez au "rendez-vous du mardi"
ou encore au "café du samedi".**

URGENCES – SÉCURITÉ



Gendarmerie : 17



Pompiers : 18



Urgences : 15



0 826 889 191

Plans canicule, grand froid et pandémie

Dans le cadre des plans canicule, grand froid et pandémie, vous serez contactés par la commune pour connaître vos besoins, si vous êtes inscrits sur la liste gérée par le CCAS.

Contact CCAS : 01 60 12 07 99

Opération Tranquillité Vacances et services aux séniors

En lien avec la Brigade de Gendarmerie de Limours

Formulaires sur lesmolieres.fr ou à votre disposition en mairie

Contact : 01 64 91 00 30

Numéro vert info Escroqueries

Contact : 0 805 805 817

