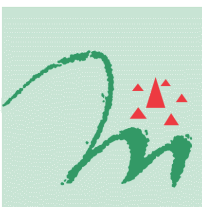




2024

# OFFRES DE SERVICES AUX ÂÎNÉS

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE



LES MOLIÈRES

[www.lesmolieres.fr](http://www.lesmolieres.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

**LES MOLIÈRES - C.C.A.S.**

**[www.lesmolieres.fr](http://www.lesmolieres.fr)**

Directeur de la publication : **Jean-Paul GRUFFEILLE**  
Conception : **Emmanuelle PERRELLON**  
Maquette : **Florence HANNA**  
Impression : Grenier

**Livret des Aînés - Octobre 2024**  
*Imprimé sur papier  
Coral Book White*





- 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 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, 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**

### 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](mailto: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](mailto:prif@prif.fr)**

### 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](mailto: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.

Se renseigner en mairie pour les tarifs.

**Contact : 01 60 12 07 99**

### Téléassistance TUNSTALL - VITARIS

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. Gratuité pour les personnes âgées de 80 ans minimum, ou bénéficiaires de l'APA, ou porteuses d'un handicap.

**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 dans la limite de 2M<sup>3</sup>, une fois dans l'année, sur rendez-vous, gratuit à partir de 70 ans ou pour personne handicapée.

**Contact : 09 78 08 24 25**





## LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ SUR LA COMMUNE

### **Pharmacie :**

Emmanuelle Chaugny **01 60 12 28 60**

### **Podologue :**

Aude Rondet **01 60 12 98 91**

### **Maison de santé pluriprofessionnelle de Limours :**

6 rue de la Brelandière,  
91470 Limours

**Contact 01 84 79 61 80**

Msp.limours.secretariat@gmail.com

### **Maison médicale de garde de l'Essonne**

Weekend et jours fériés

**Contact : 01 64 46 91 91**

### **SSIAD du Hurepoix (ADMR)**

Service de Soins Infirmiers à Domicile

**Contact : 01 64 91 45 44**

### **Infirmières :**

Sylvie Parot **06 61 91 95 88**

Sylvie Domingos **09 50 47 01 03**

Estelle Pannetier **09 50 47 01 03**

Laëtitia Guellaut **09 50 47 01 03**

### **Hôpitaux de proximité :**

- Bligny **01 69 26 30 00**

- Plateau de Saclay **01 69 15 91 91**



## **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](mailto:pcb1@udaf91.fr)**

## **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.

**Contact : 01 69 80 59 72 ou [noa@hpgm.fr](mailto:noa@hpgm.fr)**

## **Maison de la justice et du droit**

La maison de la justice et du droit vous accueille gratuitement et en toute confidentialité pour vous conseiller en cas de litige.

2 avenue de Saintonge, 91940 Les Ulis

**Contact : 01 88 10 05 90**





## **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](http://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](http://lassuranceretraite-idf.fr)**

**Plus d'informations :**

**[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)**

**et aussi**

**[www.bienvieillir.essonne.fr](http://www.bienvieillir.essonne.fr)**



## • JE SOUHAITE CONTACTER DES ASSOCIATIONS D'AIDES AUX PERSONNES



### **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 69**



### **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](mailto:Logistique.emmauslesulis@orange.fr)**



## JE SOUHAITE UTILISER LES **TRANSPORTS PUBLICS**

### **Bus quotidiens LIGNE 39 13**

Renseignements sur le site TRANSDEV 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.**

### **Passe 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 ticket vendu à l'unité.

Disponible sur réservation de 7h45 à 19h45.

**Renseignements et réservation sur [tad.idfmobilites.fr](https://tad.idfmobilites.fr) ou au 09 70 80 96 63.**

Pour acheter votre ticket par SMS, envoyer CSY au 93100 ou achat auprès du conducteur.





### Label **Silvesbat** 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](http://silverbat.handibat.info) ou [www.silverbat91.fr](http://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](mailto: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](mailto: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".**





14

• NOTES



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## • NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## URGENCES – SÉCURITÉ



**Gendarmerie : 17**



**Pompiers : 18 ou 112**



**Urgences : 15 ou 112**



**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 seniors**

En lien avec la Brigade de Gendarmerie de Limours

Formulaires sur [lesmolières.fr](http://lesmolières.fr) ou à votre disposition en mairie

**Contact : 01 64 91 00 30**

### **Numéro vert info Escroqueries**

**Contact : 0 805 805 817**

**LES MOLIÈRES**  
**[www.lesmolières.fr](http://www.lesmolières.fr)**

