Seniors

Toutes les infos pratiques et utiles à connaître. Pour plus de renseignements, contactez le CCAS.

VISITES DE CONVIVALITÉ

Image

Vous vous sentez seul, le plaisir d'échanger vous manque ? Découvrez les visites de convivialité !

À partir de janvier 2024, le CCAS propose les visites de convivialité organisées au domicile des personnes âgées et isolées afin de lutter contre la solitude. Un bénévole vous rend visite de façon régulière et fait avec vous le choix de l'activité pratiquée : discussion, lecture, jeux, balade...

Pour en bénéficier : inscrivez-vous auprès du CCAS au 01 60 07 89 20.

Une fois cette inscription validée, une visite est réalisée à votre domicile en présence du bénévole et d'une élue et/ou d'un agent du CCAS, pour une première présentation.

COLIS GOURMAND | REPAS DE NOËL DES SENIORS

Image

Les seniors de 65 ans et plus ont la possibilité pour Noël de choisir entre un repas-spectacle partagé, ou un colis gourmand.

- Le repas-spectacle des seniors se déroulera :

le mercredi 13 décembre 2023 à 12h00.
au Moustier, 1ter rue du Moustier

- Si vous ne pouvez pas vous rendre au repas, vous pourrez bénéficier d'un colis gourmand à retirer obligatoirement à la Mairie-salle des mariages, et uniquement entre le 14 et le 29 décembre 2023 aux jours et horaires suivants sur présentation d'un justificatif d'identité.

De 9h à 11h30 et de 14h à 16h

Le lundi 18 décembre
Les jeudis 14,21,28 décembre
Les mardis 19 et 26 décembre
Les vendredis 15, 22, 29 décembre

Afin de connaître votre choix, vous devez retourner au Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) 4 Rue du Moustier, le coupon ci-dessous dûment complété avant le 13 octobre 2023.

En cas d'annulation de votre participation au repas, nous vous prions d'informer le CCAS, au plus tard le 8 décembre 2023, soit par courrier, soit par téléphone au 01.60.07.89.20, ou par courriel à ccas@thorigny [dot] fr.

Fichier
INVITATION REPAS NOËL 2023 179.62 Ko

LIVRAISONS DE REPAS À DOMICILE

Image

Personnes âgées, malades ou handicapées sur Quotient Familial

Notre prestataire *Saveurs et Vie,* spécialisé dans la conception de menus et le portage de repas adaptés aux seniors, vous propose de recevoir vos repas complets à votre domicile.

Un questionnaire vous est tout d'abord remis lors de votre inscription afin de déterminer les menus en fonction de la particularité de votre régime (sans sucre ajouté, sans sel, etc), ainsi que de vos préférences alimentaires.

Les livraisons s'effectuent le matin entre 8h et 12h du lundi au vendredi.

Vous avez également la possibilité de commander vos repas pour le week-end.

P'TITS SERVICES

Pour les personnes isolées et fragiles, le CCAS vous accompagne au quotidien :

Petites courses

À votre demande, et afin de vous dépanner, un agent peut aller chercher ce dont vous avez besoin : Pharmacie - Poste - Boulangerie ou petites courses (moins de 2kg).

Appels téléphoniques

Afin de prendre régulièrement de vos nouvelles, et vérifier que vous ne manquez de rien, les bénévoles du CCAS et les agents de la ville vous appellent une fois par semaine en période normale, et une fois par jour en cas de déclenchement du plan canicule.

NAVETTES GRATUITES

Image

Pour les séniors avec des difficultés de mobilité

La ville met en place un service de navettes sur demande afin que vous puissiez faire vos courses en toute autonomie :

- au marché de Thorigny-sur-Marne le samedi matin
- à l'Intermarché de Thorigny-sur-Marne le jeudi matin

TRANSPORTS

Des forfaits de transports sont mis à disposition pour les personnes à mobilité réduite.

Voici les tarifs :

FORFAIT AMÉTHYSTE (ZONES 4 - 5)

- Pour toutes les personnes de plus de 65 ans non imposables sur le revenu
- et les adultes reconnus handicapés à 80 % par la CDAPH ou titulaires de l'Allocation Adulte Handicapés

Gratuit en Île-de-France sur les réseaux SNCF, RATP et OPTILE
La semaine dans les zones 4 et 5
Le week-end et jours fériés sur l'ensemble des zones 1 à 5
Frais de dossier : 20 €

FORFAIT AMÉTHYSTE (ZONES 1 - 5)

- Pour les anciens combattants et veuves de guerre

Gratuit en Île-de-France sur les réseaux SNCF, RATP, OPTILE
Dans les zones 1 à 5
Participation : 25 €

CARNET TICKET t+ (ZONES 4-5)

- Pour les habitants de plus de 65 ans (non cumulable avec le forfait Améthyste)

La ville propose deux carnets de 10 tickets par an
Participation : 2 € par carnet

TRANSPORT À LA DEMANDE

- Pour les personnes à mobilité réduite, un service de transport public est ouvert à tous.

Vous pouvez réserver vos billets en ligne sur le site : https://tad.idfmobilites.fr/

TÉLÉASSISTANCE

Image

Téléassistance 77 est un service destiné à favoriser le maintien à domicile des personnes âgées et des personnes en situation de handicap dans de bonnes conditions de sécurité.

Il est accessible à tous les Seine-et-Marnais de plus de 60 ans ou en situation de handicap sans limite d'âge.

En plus de la baisse de tarifs appliquée au 1er avril 2020, vous pouvez bénéficier d'aides financières du département et du CCAS en fonction de vos revenus. N'hésitez pas à contacter le CCAS pour recevoir les formulaires nécessaires.

+ d'infos : https://teleassistance77.europ-assistance.fr

GYM DOUCE

Image

Profitez d'un cour de Gym douce les mercredis de 10h à 11h ou de 11h à 12h à l'Esplanade.

Ce cours, par des jeux d'adresse et de réaction ainsi que des étirements est animé par un éducateur sportif spécialisé afin de vous aider à :

- Maintenir de votre équilibre
- Tonifier vos muscles
- Améliorer votre endurance

Les tarifs sont en fonction de votre quotient familial et vont de 15 à 142,5 €.

Contactez le CCAS pour profiter d'un cours d'essai gratuit.

LE VOYAGE COLLECTIF DES SENIORS

Image

En plus de l'accompagnement au quotidien, le CCAS vous suggère régulièrement des séjours

collectifs comprenant :

- La pension complète
- L'hébergement
- Le transport
- Des animations

Des aides ANCV et Quotient Familial municipal peuvent vous être proposées en fonction de votre avis d'imposition.

Prochain séjour

• Du 5 au 12 octobre à Port Manech (Finistère)

Image

Fichier
sejour_seniors_oct_2024.pdf 1.63 Mo

SORTIES

Régulièrement, le CCAS organise des sorties à la journée !

Prochaine sortie : date à venir

PLAN CANICULE

Image

Pour les personnes isolées et vulnérables de 65 ans et plus, ou en situation de handicap, vous avez la possibilité de vous inscrire au plan canicule afin d'être contacté régulièrement par le CCAS (Centre communal d'actions sociales) afin de vérifier que tout va bien et vous aider à répondre à vos besoins si nécessaire.

L'inscription peut également être faite par un tiers (proche, ami, voisin etc.).

La fiche d'inscription est à télécharger ici et à remettre au CCAS :

Fichier
Fiche d'inscription - Plan Canicule 106.92 Ko
Fichier
Courrier du Maire - Plan Canicule 333.96 Ko

Voici quelques conseils sur les bons comportements à avoir en cas de canicule :

Fichier
La canicule et nous 1.03 Mo

CCAS

Pour l'accueil physique :
Centre Communal d'Action Sociale
4 rue du Moustier
77400 Thorigny-sur-Marne
France

- **Lundi** : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30
- **Mardi** : 8h30 - 12h et 13h30 -17h30
- **Mercredi** : 8h30 - 12h

- **Jeudi** : 8h30 - 12h et 15h - 17h30
- **Vendredi** : 8h30 - 12h et 13h30 - 16h

Pour les courriers **:**
Centre Communal d’Action Sociale
1 rue Gambetta
77400 Thorigny-sur-Marne

01 60 07 89 20
ccas@thorigny.fr
À télécharger
Fichier
INVITATION REPAS NOËL 2023 179.62 Ko
Voir aussi
L'association APA (Amitié aux Personnes Âgées)