

Seniors

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

LA SEMAINE BLEUE

Image

Chaque année, la ville propose, à l'occasion de la Semaine bleue (semaine nationale des personnes âgées et des retraités), des ateliers et animations à destination des seniors.

La semaine bleue 2025 se déroule au 6 au 10 octobre.

Fichier

[Flyer semaine bleue 2025 2.83 Mo](#)

VISITES DE CONVIVALITÉ

Image

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

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

Tous les ans, à l'approche de Noël, les seniors de 65 ans et plus ont la possibilité de choisir entre un repas-spectacle partagé, ou un colis gourmand.

Le repas de Noël 2025 se tiendra : Mercredi 17 décembre 2025 à 12h au Moustier.

Pour recevoir votre colis ou vous inscrire au repas, remplissez le formulaire ci-dessous et remettez-le au CCAS : [ccas@thorigny \[dot\] fr](mailto:ccas@thorigny.fr) ou 01 60 07 89 20.

Fichier

[Inscription - Noël Seniors 2025 111.71 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.

NAVETTES GRATUITES

Image

Pour les seniors 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 :

- à l'Intermarché de Thorigny-sur-Marne le mardi matin
- au marché de Lagny-sur-Marne le vendredi 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 : 22 €

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 1^{er} 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 cours 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 7 au 14 juin 2025 à Carcans-Maubuisson (Gironde)

Fichier

[flyer_voyage.pdf 1.86 Mo](#)

SORTIES

Régulièrement, le CCAS organise des sorties à la journée !

Prochaine sortie : date à venir prochainement.

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_inscription_canicule_2024.pdf 199.35 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 :

Pôle des Solidarités - Centre Communal d'Action Sociale

Ancienne Poste (accès par la Rue Gambetta, face au passage des écoles)

77400 Thorigny-sur-Marne

France

- **Lundi** : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30
- **Mardi** : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30
- **Mercredi** : 8h30 - 12h
- **Jedi** : 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](tel:0160078920)

ccas@thorigny.fr

À télécharger

Fichier

[fiche_inscription_canicule_2024.pdf 199.35 Ko](#)

Fichier

[INSCRIPTION REPAS DE NOËL 2024 225.04 Ko](#)

Voir aussi

[L'association APA \(Amitié aux Personnes Âgées\)](#)