

LE BOURGET



GUIDE des SÉNIORS



CCAS

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

4



SE DIVERTIR ET S'ÉPANOUIR 6

S'évader et s'émerveiller 6

Se distraire, échanger et partager 7



ÊTRE ACCOMPAGNÉ AU QUOTIDIEN 11

Être aidé pour vivre dans les meilleures conditions 11

Être soutenu 14



PRÉSERVER SA SANTÉ ET SE PROTÉGER 16

Se soigner 16

Quelques activités pour se maintenir en forme 18

Être rassuré 19



CONTACTS 20

Edito

« UNE PLACE ET DANS NOTRE

S'assurer du bien-être des Bourgetins de toutes les générations, veiller à ce que chacun puisse trouver sa place dans toutes les étapes de sa vie et s'épanouir au sein de notre commune, voilà l'une des missions qui nous tient le plus à cœur.

Dans un contexte pourtant difficile, la ville connaît actuellement un climat de relance économique porteur d'espoir pour l'avenir. De nombreux signes nous permettent ainsi d'affirmer qu'aujourd'hui, Le Bourget est bien le territoire qui décolle.

Inauguration de l'immeuble de bureaux *Le Mermoz*, arrivée de nouvelles entreprises, construction d'une nouvelle école, d'un collège et d'un nouveau lycée, ... : les résultats bientôt visibles sont la preuve que les efforts consentis finissent toujours par payer.

Toutefois, la relance n'a d'intérêt que si chacun peut en profiter et que si cela se traduit par une amélioration du service rendu à tous les Bourgetins, pour les jeunes... comme pour les « toujours jeunes » !

Avec ce guide, nous voulons permettre à tous les seniors du Bourget et leur famille de bénéficier de l'ensemble des services et des structures destinés à les accompagner, les aider et les conseiller.

PRÉPONDÉRANTE DANS NOTRE VILLE CŒUR POUR NOS AÎNÉS »



Catherine RIOU
Adjointe au Maire
déléguée aux Personnes âgées

Vincent CAPO-CANELLAS
Maire du Bourget
Conseiller Général

Vous pourrez ainsi y découvrir l'ensemble des activités et des dispositifs qui chaque jour, contribuent à améliorer votre bien-être. Des animations variées, pour se divertir, se rencontrer, et passer d'agréables moments. Mais aussi les aides qui vous sont proposées, pour faire face aux petits tracas du quotidien.

Vous le verrez en le lisant, la municipalité prend soin de ses aînés. Toutes nos actions menées témoignent du respect de leur dignité. Le CCAS met en effet en œuvre depuis plusieurs années des prestations individualisées de qualité, afin de répondre aux attentes et aux besoins de solidarité de nos séniors.

Nous avons renforcé, par exemple, les services de soutien à domicile, développé des prestations contribuant à la sécurité et à la lutte contre l'isolement, notamment en informant davantage les publics concernés, en favorisant le rôle social des aides à domicile, ou encore en développant le dispositif de téléalarme.

Plus que jamais, nous sommes attachés à faire du Bourget une ville toujours plus agréable à vivre, à tous les âges de la vie.

Bonne lecture !



VOTRE INTERLOCUTEUR PRIVILÉGIÉ

Garantir la solidarité envers les personnes les plus fragiles, ou encore organiser des moments conviviaux : le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) vous donne accès à des services adaptés pour répondre au plus près à vos besoins.

Situé dans le square Charles de Gaulle, le CCAS est votre interlocuteur privilégié dans la commune du Bourget. Il instruit l'aide sociale légale départementale (Allocation Personnalisée d'Autonomie, dossiers de placement, etc.). Le CCAS propose également des aides ponctuelles (aides alimentaires, soutien aux familles, etc.) pour faire face aux difficultés

rencontrées dans la vie de tous les jours.

Le CCAS organise en outre à destination des séniors de nombreuses activités (lotos, cours informatiques, etc.), des sorties durant l'été (musées, monuments, espaces naturels), des séjours et des repas chaleureux afin de vous offrir de véritables moments de rencontres et de découvertes.

● VOTRE MOMENT PRIVILÉGIÉ : LE REPAS DES ANCIENS

Chaque année, le Repas des Anciens est l'occasion de se retrouver pour un déjeuner convivial. Au plaisir d'être ensemble s'ajoute celui d'assister à un sympathique spectacle, régal pour les yeux et les oreilles. Le Repas des Anciens est également l'occasion de célébrer vos noces d'or, de diamant ou de platine. Pour plus d'informations, **contactez le CCAS au 01 43 11 26 70.**



Afin de mieux prendre en compte vos attentes, et pour tout renseignement sur les dispositifs existants, n'hésitez pas à contacter le

Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)

86, avenue de la Division Leclerc

Tél. : 01 43 11 26 70

Ouvert de 08h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h15

Fermé au public le mardi et vendredi après-midi.



Se divertir et s'épanouir



S'ÉVADER ET S'ÉMERVEILLER

● PARTIR EN SÉJOUR

De Roquebrune à l'Île-de-Ré, les plus beaux sites de notre pays sont à portée de main grâce aux séjours organisés par le CCAS. Partez à la découverte des plus charmants coins de France au cours d'un

voyage convivial. De plus, ces séjours sont éligibles aux chèques vacances. Le CCAS peut participer au financement du voyage en fonction des ressources.

**Pour plus d'informations,
contactez le CCAS
au 01 43 11 26 70.**



● SORTIES D'ÉTÉ

Musée de l'air ou de la parfumerie, balades dans les plus beaux espaces naturels, tel le jardin tropical de Paris, ou encore découvrir la cité médiévale de Provins : chaque jeudi après-midi, pendant les mois de juillet et août, le CCAS vous révèle les trésors de notre région. Cette année, le CCAS vous propose exceptionnellement deux journées complètes en plus des sorties hebdomadaires.

Pour plus d'informations, contactez le CCAS au 01 43 11 26 70.

● SORTIES CULTURELLES (CCSL)

Expositions, théâtre, opéra, visites de monuments ou encore guinguettes : tout au long de l'année, partez à la découverte de notre patrimoine culturel grâce aux sorties variées organisées par le Centre Culturel.



Pour plus d'informations, contactez le Centre Culturel au 01 48 38 50 14.



Zoom sur : les associations culturelles

Que vous soyez plutôt arts plastiques ou photographie, danse ou théâtre, ou encore musique, les associations culturelles du Bourget sont le moyen idéal de vivre votre passion et de la partager.

Renseignements :

**Centre Culturel André Malraux,
10 avenue Francis de Pressensé, 01 48 38 50 14,
ou consultez l'Agenda de la saison culturelle.**



Se divertir et s'épanouir



SE DISTRAIRE, ÉCHANGER ET PARTAGER

● LES LOISIRS DU FOYER MUNICIPAL

Chaque semaine, venez partager un moment de loisirs et de détente en participant aux activités du Foyer

Municipal. Parties de cartes, scrabble, jeux divers et goûter vous feront passer un après-midi convivial.

**Chaque lundi et jeudi,
de 14h30 à 17h30,
au Foyer Municipal,
place du 11-Novembre.**

Le saviez-vous ?

Ecrire un texte, « surfer » sur Internet, envoyer des mails à ses petits enfants, etc. Avec les cours informatiques du Foyer Municipal, apprenez gratuitement, en toute simplicité, comment utiliser les fonctions les plus courantes d'un ordinateur.

Chaque mardi et mercredi, à l'exception du 1^{er} mardi de chaque mois. De 14h30 à 17h30, au Foyer Municipal.



● LES ANIMATIONS DE LA RÉSIDENCE ALINE MARLIN

« Dix de der » ou « numéro complémentaire » ? La Résidence Aline Marlin vous accueille à l'occasion des concours de Belote ou des lotos organisés par le CCAS.

**Pour plus d'informations,
contactez le CCAS
au 01 43 11 26 70.**

● LA MÉDIATHÈQUE ET LA BIBLIOTHÈQUE

Avec son important catalogue d'ouvrages, de revues mais aussi de CD, DVD, et cédéroms, la média-

thèque et la bibliothèque vous donnent accès à un service complet à quelques pas seulement de chez vous ! Leur catalogue varié saura contenter les lecteurs les plus assidus et satisfaire les amateurs et curieux friands de nouveautés. De nombreux événements y sont organisés, comme les rétrospectives, les lectures à voix haute, ou encore des rencontres avec des auteurs.

**Médiathèque intercommunale
Georges Brassens :
65 avenue Marceau, à Drancy
01 48 96 45 67.**

**Bibliothèque :
63, avenue de la
Division Leclerc
01 48 38 82 28.**

Le saviez-vous ?

En cas de difficultés pour vous déplacer, vous pouvez profiter des plaisirs de la lecture grâce au portage de livre à domicile. Ce service gratuit permet aux Bourgetins âgés de plus de 65 ans immobilisés temporairement, pour cause d'invalidité, ou de handicap de continuer à lire les romans de leurs auteurs préférés ou de découvrir des nouveautés.

Renseignements et inscription auprès de la Bibliothèque au 01 48 38 82 28.





Se divertir et s'épanouir



● THÉS DANSANTS

Que vous aimiez danser, écouter de la musique ou simplement passer un bon moment, les thés dansants sont faits pour vous. Organisés à la Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville, entrez dans la danse le temps d'un après midi, au son de la valse ou de la musette.

Informations en Mairie
et au 01 48 38 82 56.



zoom sur : les clubs des seniors.

Envie de participer à des activités variées dans une ambiance sympathique ? Le Club des Hirondelles et Amitiés d'Automne vous accueillent pour des repas amicaux, des sorties, lotos, bellottes, et autres distractions. Le Club des Hirondelles vous propose également ses activités coutures ainsi que la réalisation d'une exposition annuelle. L'occasion de s'amuser dans la bonne humeur et la convivialité.

Club des Hirondelles
12, rue de la République
01 48 35 36 56

Ouvert les lundi, mardi
et vendredi, de 14h30 à 18h.
Fermeture les mois de Juillet
et Août.

Amitiés d'Automne
1, rue Pierre Curie
Christian LEROUX
01.48.37.96.60



ÊTRE AIDÉ POUR VIVRE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS

● AIDE À DOMICILE

En cas de difficultés pour les besoins de la vie quotidienne (courses, tâches ménagères...), l'aide à domicile apporte un soutien aux personnes âgées ou handicapées. Selon les ressources, la caisse de retraite peut participer

pour tout ou partie de son financement. Ce service peut aussi intervenir dans le cadre de l'Allocation Départementale Personnalisée d'Autonomie.

Pour plus de renseignements, ou pour solliciter ce service, contactez le CCAS au 01 43 11 26 76.



Etre accompagné au quotidien

● PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Faire un bon repas, c'est essentiel. Aussi à partir de 65 ans (60 ans pour les personnes en situation de handicap), les personnes dans l'incapacité, même momentanée, de préparer leurs repas peuvent bénéficier d'un repas complet, porté à domicile 7 jours sur 7, midi et soir.

Pour plus de renseignements, contactez le CCAS au 01 43 11 26 70.

● COLIS ALIMENTAIRES

Les personnes âgées de plus de 65 ans dont les ressources sont inférieures au minimum vieillesse (allocation de solidarité) peuvent bénéficier de colis alimentaires. Ce service, qui vous apporte un appoint de nourriture à votre domicile, est disponible après inscription auprès du CCAS.

Pour plus de renseignements, contactez le CCAS au 01 43 11 26 70.

Le saviez-vous ?

Vous avez la possibilité de vous restaurer à la salle de restaurant de la résidence Aline Marlin, tous les midis, sauf le week-end. L'occasion de déjeuner en bonne compagnie et dans la bonne humeur ! Tarif variable selon les ressources.

Pour vous inscrire, contactez le CCAS au 01 43 11 26 70.





● NAVETTE POUR LE MARCHÉ

Pour vous rendre au marché le mercredi matin ou le samedi matin, vous avez la possibilité d'emprunter la navette. Pour cela, il suffit de l'attendre sur son itinéraire :

- 32, rue de Verdun
- 85, rue Anizan Cavillon
- Résidence Aline Marlin, 59, avenue Baudoin
- Rue Edouard Vaillant (après le carrefour de la Poste)
- Face au 52, rue Edouard Vaillant (cabine téléphonique Gai Logis)
- Place du 11 Novembre
- 59, avenue de la Division Leclerc

Navette aller :
départ au 32, rue de Verdun,
à 9h, 9h30, et 10h.

Navette retour :
départ au 59, avenue de la Division Leclerc
à 10h30, 11h, et 11h30.

● ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES ÂGÉES

Besoin d'aide pour vos déplacements ? Le CCAS vous propose de vous accompagner en voiture pour vos démarches administratives, vous accompagner à la banque, chez le médecin ou pour vos courses, au Bourget et dans les communes limitrophes. Cet accompagnement est possible sur simple appel au CCAS, sous réserve de la disponibilité de l'accompagnateur.

**Pour plus de renseignements,
contactez le CCAS
au 01 43 11 26 70.**





ÊTRE SOUTENU

● ALLOCATION DÉPARTEMENTALE PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE

Parce qu'il peut tous nous arriver de perdre un peu de son indépendance, l'Allocation Départementale Personnalisée d'Autonomie vous soutient financièrement pour pallier aux besoins engendrés par une perte d'autonomie. Destinée aux plus de 60 ans, son montant est déterminé selon le niveau de dépendance et de revenus.

Pour retirer un dossier, contactez le CCAS au 01 43 11 26 70.

● CARTE AMÉTHYSTE

Pour profiter pleinement des transports en commun, la carte améthyste vous donne accès pendant un an aux transports RATP et SNCF d'Île-de-France.

Les personnes de plus de 60 ans retraités non-imposables ou handicapées peuvent **s'adresser au CCAS au 01 43 11 26 70.**

Pour les anciens combattants et les veuves de guerre, s'adresser au service des **Affaires Générales de l'Hôtel de Ville au 01 48 38 82 17.**

Pour renouveler votre carte améthyste, adressez vous au CCAS deux mois avant la fin de validité de celle-ci.



● ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES

Destinée aux personnes âgées de plus de 65 ans (60 ans en cas d'inaptitude au travail), l'allocation de solidarité aux personnes âgées apporte un coup de pouce supplémentaire à ceux dont les ressources sont inférieures au plafond de l'Allocation aux Vieux Travaillleurs Salariés.

Pour connaître les conditions d'attribution ou retirer un dossier, contactez le CCAS au 01 43 11 26 70.

● ALLOCATION SPÉCIALE VIEILLESSE

Destinée aux personnes âgées de plus de 65 ans (60 ans en cas d'inaptitude au travail), l'allocation spéciale vieillesse apporte une aide financière à tous ceux qui ne bénéficient d'aucune pension, retraite ou allocation. Vous pouvez bénéficier de cette aide à la seule condition d'être de nationalité française ou d'être titulaire d'un titre de séjour pour les personnes étrangères.

Pour retirer un dossier, contactez le CCAS au 01 43 11 26 70.





SE SOIGNER



● MÉDECINE GÉNÉRALE

Pour bénéficier de consultations médicales à deux pas de votre domicile, vous pouvez vous rendre au Centre Municipal de Santé. Située dans le square Charles de Gaulle, la médecine générale vous reçoit sur rendez-vous :

**Le lundi, mercredi, et jeudi,
de 14h00 à 17h00.**

Le vendredi 10h00 à 12h00.

**Pour prendre rendez vous,
appelez le 01 43 11 26 60.**



Zoom sur : le Centre Municipal de Santé

Ouvert à tous, le Centre Municipal de Santé vous permet de bénéficier de soins médicaux de proximité. En plus de la médecine générale, le Centre dispose d'un O.R.L. et d'un Gynécologue qui viennent compléter l'offre de soins.

**Centre Municipal de Santé
86 avenue de la Division Leclerc
01 43 11 26 60**

● SOINS INFIRMIERS

Pour tous vos traitements sur ordonnance, vous pouvez bénéficier des soins infirmiers. Accessibles sur présentation d'une ordonnance, les soins sont prodigués au Centre de santé le jeudi, toute la journée, sans rendez-vous.

Pour plus de renseignements, contactez le Centre Municipal de Santé au 01 43 11 26 60.

Le saviez-vous ?

Le Centre Municipal de Santé organise des séances de vaccination gratuite, pour tous les vaccins obligatoires et usuels. Pour en bénéficier, il suffit de se présenter muni de votre carnet de santé au Centre de santé, entre 13h30 et 15h. Les dates sont communiquées par voie d'affichage.

Pour plus d'informations, contactez le Centre Municipal de Santé au 01 43 11 26 60



● RAPPEL : PRÉVENTION CANICULE

Chaque été, la Mairie s'organise afin de prévenir les effets d'une éventuelle canicule. Afin de rester attentif aux personnes isolées ou fragiles, nous invitons les personnes souhaitant bénéficier d'un suivi à nous renvoyer la fiche d'inscription transmise par courrier dans le courant du mois de Juin.

En cas de canicule, vous pouvez nous contacter à partir du 1^{er} juillet, 7j/7, 24h/24 au : 0805 80 00 42.



QUELQUES ACTIVITÉS POUR SE MAINTENIR EN FORME

● GYM DOUCE

Assouplissements, stretchings, rien de tel que des petits exercices pour garder la forme ! Adaptée aux personnes âgées, la gym douce vous est proposée par le club Danse Gym Fitness. L'activité idéale pour entretenir son corps tout en douceur.

**Le jeudi, de 15h15 à 16h15
à l'Espace Educatif et Sportif
Maurice Houyoux.
Renseignements
au 06 23 34 50 51.**

● PISCINE

Que vous soyez adeptes des longueurs ou de la trempe, profitez des plaisirs de l'eau à la Piscine intercommunale. Excellente pour la santé, la natation est une activité qui peut se pratiquer selon son propre son rythme, quelque soit son niveau d'ai-

sance dans l'eau. Vous pouvez également bénéficier de cours de perfectionnement à la natation grâce au Club Municipal du Bourget, section Natation. L'association Histoire d'eau vous propose des séances d'Aquagym. De quoi varier les plaisirs en milieu aquatique !

**Piscine Rue des Jardins
01 43 11 27 47**

**Tarifs pour les plus de 60 ans :
1,50 € à l'unité / 11,90 € pour
10 entrées**

**Club Municipal du Bourget,
section natation : 01 49 34 94 31.
Histoire d'eau : 01 43 11 27 47.**

Pourquoi pas vous ?

Soutenues par la Mairie à travers des subventions et la mise à disposition d'équipements de qualité, les associations sportives au Bourget offrent une large palette d'activités aux Bourgetins. Il n'y a que l'embaras du choix !

**Renseignements :
Espace Educatif et Sportif
Maurice Houyoux, 9 rue Roger
Salengro, 01 43 11 27 40, ou
consultez le Guide des sports.**



ÊTRE RASSURÉ

● TÉLÉ-ASSISTANCE

Fonctionnant via votre appareil téléphonique, ce système d'alarme vous permet de prévenir, en cas de chute par exemple, par une simple pression sur un bouton. **Coût : 25 € (installation) + redevance mensuelle : 13 €.** Le CCAS peut participer à l'installation pour les personnes dont les ressources sont inférieures au minimum vieillesse. **Contactez le CCAS au 01 43 11 26 70.**

● OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES

Pendant l'été, partez l'esprit tranquille ! Avec l'Opération Tranquillité Vacances, la Police Municipale veillera sur votre domicile pendant votre absence. S'inscrire auprès de la Police Municipale.



Zoom sur : la Police Municipale.

La Police Municipale du Bourget veille quotidiennement au bien-être et à la sécurité de tous les habitants. Vous pouvez aussi la contacter pour toutes vos questions concernant la voie publique : stationnements, délits, tapages, etc. Nos agents sont à votre écoute au 01 48 38 82 00.

● PERMANENCE JURIDIQUE GRATUITE

Vous souhaitez être informé sur vos droits, les démarches juridiques, et les accompagnements existants ? Une permanence de renseignements juridiques à destination des personnes âgées ou à mobilité réduite est assurée par téléphone par des juristes du Conseil Départemental de l'Accès au Droit (CDAD).

Permanence juridique gratuite du lundi au vendredi, de 9h à 16h.
Tél. : 01 41 50 34 20

ATTENTION AUX DÉMARCHAGES À DOMICILE

Des personnes, se réclamant de la mairie, démarchent au domicile des particuliers pour proposer divers services, (lutte contre les termites, dératisation, installateurs de télé assistance) et en période de fin d'année, certaines se présentent pour les étrennes (faux pompiers ou policiers...). La mairie signale qu'elle ne les a nullement mandatés et demande aux Bourgetins de redoubler de vigilance. Les agents de la ville, s'ils se déplacent à votre domicile, sont munis d'une carte de fonction signée du Maire.



Mairie du Bourget

65, avenue de la Division Leclerc

Tél : 01 48 38 82 82

WWW.LE-BOURGET.FR

Centre Communal d'Action Sociale

86, avenue de la Division Leclerc

Tel : 01 43 11 26 70