



GUIDE  
*seniors*

Bien vieillir  
à Igny



*Paulette Gorsy*  
Conseillère déléguée  
aux Seniors



*Francisque Vigouroux*  
Maire d'Igny

Chers Ignissois, Chères Ignissoises,

Voici la dernière édition du Guide seniors. Il vous est utile pour effectuer l'ensemble de vos démarches, et découvrir ou redécouvrir les différents services et animations que nous vous proposons tout au long de l'année.

Evènements, activités, services : tout est répertorié dans ce guide. Notre objectif : vous offrir un cadre de vie agréable et animé.

Votre participation à la vie de la commune, votre expérience et vos réflexions sur les projets qui vous concernent sont précieuses. Pour y répondre, nous souhaitons travailler à la création d'un conseil des seniors. Il permettra également de mieux connaître vos besoins et vos envies. Nous pourrons ainsi les concrétiser ensemble.

Besoin d'un peu d'aide ?

Le service seniors est à votre disposition pour votre bien-être quotidien : téléassistance, portage de repas à domicile, transport à la demande... Vous trouverez dans ce guide comment bénéficier de ces services.

Nous sommes à votre disposition.

À très bientôt !

# sommaire

## DU GUIDE

### IMPLIQUEZ VOUS 4

- Conseil des Seniors ..... 4
- Bénévolat ..... 5
- Votre résidence ..... 6

### PARTAGEZ 8

- Événements ..... 8
- Loisirs ..... 9

### LA VILLE VOUS ACCOMPAGNE 12

- Se déplacer ..... 12
- La restauration ..... 13
- À domicile ..... 14
- Registre communal ..... 16

### NUMÉROS PRATIQUES 20

# Conseil des seniors

## PROJET

### Pourquoi ?

Le Conseil des seniors sera une assemblée participative où vous aurez la parole !

Vous pourrez y partager vos idées, vos besoins et envies et en discuter avec les élus municipaux et les représentants du Pôle Seniors. Vous serez la voix des seniors ignissois.

Les bénévoles souhaitant siéger à ce Conseil se retrouveront régulièrement aux Belleaunes pour discuter et définir les projets à venir.



### Pour qui ?

Ce Conseil sera ouvert à l'ensemble des seniors de la ville, dès l'âge de 65 ans.

Vous souhaitez y participer ? Contactez dès maintenant le Pôle Seniors (*coordonnées en dernière page*).



# Bénévolat



## *Envie de vous investir ?*

Tout au long de l'année, la Ville et les associations organisent des événements et activités auxquels vous pouvez participer.

Collecte de vêtements, aide aux devoirs, tournoi sportif, événement culturel, ramassage de déchets, atelier handisport...  
Les coups de mains sont toujours les bienvenus !

Il n'y a pas d'âge pour être bénévole, alors lancez-vous et rejoignez la grande famille des bénévoles ignissois !



## *Nous avons besoin de vos savoirs et compétences !*

Vous avez acquis des connaissances et un savoir-faire que la Ville recherche pour ses projets.



Venez partager ce savoir avec la Ville et les associations ignissoises.

Si vous êtes disponible pour une aide ponctuelle ou un engagement dans la durée, faites-vous connaître [mairie@igny.fr](mailto:mairie@igny.fr).

# Votre résidence



## *Résidence Les Belleaunes : le foyer des seniors de la Ville !*

Située à proximité de la bibliothèque Pierre Seghers, en plein coeur du Bourg, elle accueille des personnes âgées autonomes, qui souhaitent bénéficier de services et d'animations qui leur rendent la vie plus agréable.

La résidence compte 38 logements : une majorité de studios ou deux pièces. Les appartements sont confortables, fonctionnels et desservis par des ascenseurs. Ils possèdent un coin cuisine, d'une salle de douche spacieuse qui peut accueillir lave-linge et sèche-linge. Certaines appartements possèdent un balcon.

Les résidents viennent, seuls ou en couple, avec leurs meubles et aménagent leur appartement selon leurs goût !

Vous pouvez bénéficier de services tels que le lavage du linge, le nettoyage des vitres ... Par ailleurs, les médecins, professionnels de santé, aides à domicile, se déplacent à la résidence et certains commerçants Ignissois effectuent des livraisons à domicile.

## *Des services au quotidien*

### **TÉLÉASSISTANCE**

Vous serez équipé d'un dispositif de téléassistance gratuit, relié à un service d'écoute et de dialogue disponible 24H/24 et 7j/7.

Chaque appartement est équipé d'un détecteur de fumée, relié au service d'écoute.

### **RESTAURATION**

Au rez-de-chaussée de la résidence, vous bénéficiez d'un service de restauration du lundi au vendredi, uniquement les midis. Votre tarif est calculé selon votre quotient familial. Vous avez la possibilité de vous faire livrer des repas le week-end.



## *Vivre entouré.e*

Des espaces communs tels qu'un petit salon, avec sa cheminée, vous permettent de vous rencontrer, d'échanger, de regarder la télévision. Ce petit salon est climatisé l'été. Vous pouvez également bénéficier d'une terrasse extérieure et d'un jardin, très appréciés lors des beaux jours.

La résidence accueille les animaux de compagnie.

Vos familles sont les bienvenues aussi souvent qu'elles le souhaitent à la résidence. Elles peuvent déjeuner au restaurant, participer aux animations et même être hébergées dans un studio, prévu à cet effet, pour celles qui viennent de loin.



## *Des animations pour tous les aînés*

Chaque mois, un programme d'animations et d'activités est proposé **à tous les seniors de la Ville !**

- ◆ Spectacles
- ◆ Gymnastique et chorale tous les lundis
- ◆ Plusieurs après-midi par semaine : activités manuelles, jeux de société, séances de cinéma, jeux sur la console Wii...
- ◆ Anniversaires fêtés une fois par mois
- ◆ Des repas à thèmes
- ◆ Sorties ouvertes

**Résidence « Les Belleaunes »**

🏠 4 rue Ambroise Croizat

# Événements



*Mai, Juin*



## LA SORTIE DU PRINTEMPS

Un instant convivial qui se déroule au mois de mai ou juin. Il s'agit le plus souvent d'une sortie au restaurant, suivie d'un après-midi festif et dansant animé par un DJ.

*Réservée aux seniors de + de 71 ans.  
Transport en car assuré aller-retour.  
Participation financière de 5 à 15€  
selon la sortie proposée.  
Inscription sur invitation.*

## LA SEMAINE BLEUE

C'est la semaine nationale des retraités et personnes âgées.

A Igny, c'est un véritable temps fort pour les seniors qui profitent d'événements, d'animations mais aussi d'ateliers de prévention.

*Pas d'inscription requise. Gratuit.  
Programme consultable dans l'agenda culturel, le magazine de la Ville et sur le site [igny.fr](http://igny.fr)*



*Octobre*



## Automne



### LE BANQUET DES SENIORS

Ce repas traditionnel est souvent célébré autour d'un thème, avec un déjeuner servi par une équipe de bénévoles motivés et dynamiques.

C'est l'occasion de se défouler sur la piste de danse ou simplement le plaisir de se retrouver.

*Inscription sur invitation.  
Réservé aux seniors de + de 71 ans.  
Gratuit.*

### LE REPAS DE NOËL

Un moment gourmand et festif qui réunit seniors invités et équipe municipale dans une ambiance chaleureuse, à la résidence les Belleaunes.

*Priorité aux résidents.  
Inscription fin novembre.  
Coût selon revenus.*



## Décembre



### LES COLIS DE NOËL

Les élus municipaux remettent un assortiment de produits salés et sucrés pour régaler les papilles en cette période de fête.

*Produits du territoire.  
Possibilité de distribution à domicile.  
Inscription sur invitation.  
Réservés aux seniors de + de 71 ans.*



## THÉS DANSANTS

Ces après-midis dansants se déroulent au sein de la résidence les Belleaunes. Venez montrer vos talents de danseurs !



Deuxième jeudi du mois



De 14h30 à 17h



Gratuit

Deux fois par an, un « Super thé dansant » est organisé dans un autre lieu de la Ville, avec orchestre et goûter.

L'un se déroule au printemps, l'autre à l'automne.



Participation financière



## SORTIES

Partez à la découverte des richesses de la nature et du patrimoine local. Exemples de sorties réalisées : la maison de Victor Hugo à Bièvres, le musée de la photographie, le jardin botanique d'Orsay, la serre aux orchidées...

Une sortie régulière, avec transport, visite et goûter dès le printemps.



Gratuit



Sur inscription




Places limitées

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Des séances de gym ont lieu aux Belleaunes, encadrées par un animateur diplômé.


 Chaque lundi (*sauf vacances*)

 14h

 Places limitées

Des ateliers sont réalisés en partenariat avec l'Établissement de santé la Martinière, sur la prévention des chutes et le travail sur l'équilibre.

 Chaque vendredi

 Sur inscription

 Gratuit




## ACTIVITÉS DE LOISIRS CRÉATIFS

Venez faire appel à votre créativité et travaillez votre dextérité, tout en partageant un moment convivial. Modelage, calligraphie, fabrication d'un livre, scrapbooking...

 Chaque vendredi

 De 15h à 18h

 Sur inscription



## ACTIONS ET ATELIERS DE PRÉVENTION

Ces ateliers encadrés par des professionnels vous informent sur de nombreux sujets concernant votre quotidien : nutrition, prévention des chutes, sécurité, mémoire, utilisation d'outils informatiques.

**Programme mensuel disponible à la résidence des Belleaunes et sur le site internet [www.igny.fr](http://www.igny.fr)**

**Renseignements et inscriptions au Pôle Seniors.**  
(coordonnées en dernière page)

# Se déplacer



## TRANSPORT À LA DEMANDE

Vous pouvez bénéficier d'un service de transport à la carte, personnalisé pour vos déplacements de proximité : courses, rendez-vous médicaux...

Ce service est réservé aux seniors automones.

### Quand ?



Du lundi au jeudi



De 9h30 à 11h30 / de 14h à 16h

### Combien ?

- **3 €** pour l'aller-retour dans la commune (possibilité de ne prendre que l'aller ou le retour)
- **4 €** pour les communes limitrophes et les hôpitaux / cliniques d'Orsay, Longjumeau, Antony, Massy, Palaiseau, Verrières-le-Buisson, ...
- **Gratuit** pour le marché du jeudi matin.

*Deux utilisations par semaine au maximum par foyer.*

### Comment réserver ?

Contactez le Pôle Seniors 48h minimum avant votre déplacement.



## PASS NAVIGO / AMÉTHYSTE

Le pass Navigo est proposé par Île-de-France Mobilités et vous permet d'utiliser les transports en communs. Pour demander cette carte, il faut se rendre dans une gare SNCF ou une agence Navigo.

La carte Améthyste est réservée aux seniors de plus de 62 ans ayant de petits revenus, aux personnes en situation de handicap ainsi qu'aux anciens combattants.



**Retrouvez tous les détails et démarches à réaliser sur [igny.fr](http://igny.fr), rubrique Igny bouge > A tout âge > Seniors > Aides et Services.**

---

## CHÈQUES TAXIS

Ces chèques proposés par le Conseil départemental de l'Essonne vous aident à payer vos déplacements quand vous utilisez les taxis, les services de transports adaptés aux personnes âgées et aux personnes handicapées mis en place par les communes ou les associations et le service de transport PAM 91.

Pour en bénéficier, il faut être une personne âgée et/ou en situation de handicap, dont les besoins en déplacements sont limités sur une année, et qui ne peuvent plus emprunter les transports en commun en raison de leur état de santé.



Pour en faire la demande et préparer votre dossier, contactez **le Patio** :



01 69 33 11 41



[lepatio@igny.fr](mailto:lepatio@igny.fr)



1 rue Jules Ferry

# La restauration



## PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Si vous êtes une personnes âgée, malade ou en situation de handicap, vous pouvez bénéficier de la livraison d'un repas à votre domicile, du lundi au dimanche.

Les repas distribués pour une journée comprennent divers composants : hors-d'oeuvre, plat principal avec accompagnement, fromage ou laitage, dessert, potage et pain.

Le coût du repas varie en fonction du quotient familial (possibilité de repas sans sel et sans sucre).



Délai de 5 jours pour la mise en place ou l'arrêt



## LE RESTAURANT DES BELLEAUNES

Des repas servis à table comprenant une entrée, un plat principal avec accompagnement, un fromage ou un laitage et un dessert. Un café et un quart de vin sont compris.

C'est l'occasion de partager un repas avec les résidents des Belleaunes ainsi que d'autres seniors de la ville.



Ouvert à tous les Ignissois retraités



Sur réservation, inscription au plus tard la veille pour le lendemain.



Du lundi au vendredi midi



Tarif selon vos revenus



# À domicile



## AIDES À DOMICILE

Elles facilitent votre quotidien et sont parfois indispensables lorsqu'une perte d'autonomie survient.

Les services d'aides à domicile sont gérés soit par des associations, soit par des entreprises et sont répartis en deux catégories :

- ◆ **Les services prestataires :**  
la personne qui vient à domicile est salariée du service.
- ◆ **Les services mandataires :**  
la personne qui intervient à votre domicile est choisie par le service mais elle est votre salariée.

Seuls les services autorisés ou disposant d'un agrément peuvent intervenir auprès de personnes âgées dépendantes.

Les frais qu'entraîne l'intervention d'une aide ménagère pour les personnes âgées ou reconnues handicapées à plus de 80%, peuvent être partiellement pris en charge par la Caisse de retraite ou par le Conseil départemental (dans le cadre de l'APA) ou de l'aide sociale.

Demandez la liste des services d'aides et d'accompagnement disponibles au Pôle Seniors.  
(coordonnées en 4<sup>e</sup> de couverture)

---

## AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT

Il s'agit d'une aide du Conseil départemental pour le placement des personnes de 60 ans et plus en établissement public ou privé agréé au titre de l'aide sociale.

Ces personnes peuvent bénéficier d'une prise en charge totale ou partielle si elles disposent de ressources insuffisantes pour couvrir leurs frais.



Pour plus d'informations, contactez **le Patio** :



01 69 33 11 41



lepatio@igny.fr



1 rue Jules Ferry

## SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE (SSIAD)

Un SSIAD est une structure médico-sociale assurant, sur prescription médicale, des prestations de soins infirmiers auprès de personnes en perte d'autonomie.

Leur intervention permet d'éviter une hospitalisation ou de favoriser le retour à domicile, après une hospitalisation.

**Le SSIAD intervient directement au domicile.**

Les soins d'hygiène sont dispensés uniquement par des aides-soignants diplômés et les soins infirmiers par des infirmières diplômées.

**La prise en charge de ce service est assurée par l'Assurance maladie.**

SSIAD TRIADE 91 :

 01 60 14 07 02




## SERVICE AUTONOMIE NOA

Cet organisme regroupe plusieurs dispositifs en faveur des personnes âgées mais avec un interlocuteur unique.

Une équipe médico-sociale est à votre service pour vous informer, orienter, prendre en compte vos besoins éventuellement lors d'une visite à domicile, faire le lien avec les partenaires, proposer des actions collectives.

 01 69 80 59 72

 noa@hpgm.fr

NOA comprend notamment NOA CLIC, qui a pour mission de favoriser le bien vieillir et le maintien à domicile des personnes de plus de 60 ans.

Des permanences ont lieu au Patio. Appelez le 01 69 33 11 41 pour prendre rendez-vous.

## TÉLÉASSISTANCE

C'est un service, pris en charge par le Conseil départemental, conçu pour favoriser le maintien à domicile des personnes âgées, handicapées ou malades.

Les bénéficiaires portent sur eux un petit transmetteur qui leur permet, par une simple pression, d'entrer

immédiatement en contact avec un central de réception d'alarme, 24 heures sur 24, toute l'année.

Selon la situation, un proche pourra être contacté pour se rendre sur place et les secours pourront intervenir.

Plus d'informations au Pôle Seniors.



## ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA) est une aide financière destinée aux personnes de plus de 60 ans et en perte d'autonomie.

Pour en bénéficier, il faut résider en France de façon ininterrompue depuis au moins 3 mois. Cette aide est versée par le Conseil départemental de l'Essonne.

Si vous remplissez les conditions d'accès à cette aide (âge, résidence, perte d'autonomie), vous pouvez bénéficier de l'APA, quels que soient vos revenus.

Mais au-delà d'un certain niveau, une contribution progressive peut vous être demandée.

### Deux types d'APA

- ◆ À domicile permettant de payer les dépenses nécessaires pour rester vivre à domicile
- ◆ En établissement permettant de payer une partie du tarif « dépendance EHPAD ».

Si vous bénéficiez de l'APA à domicile et que vous envisagez d'aller vivre en EHPAD, le montant de l'aide attribuée devra être redéfini selon vos revenus.

Selon votre autonomie, le montant versé dans le cadre de l'APA peut aller de 676.30€ à 1747.58€ (*année 2021*).

### Puis-je cumuler l'APA avec d'autres prestations ?

Il n'est pas possible de cumuler l'APA avec les prestations suivantes :

- ◆ Aide-ménagère à domicile
- ◆ Aides des caisses de retraite
- ◆ Prestation de compensation handicap (PCH)

Cette aide peut en revanche se cumuler avec une prise en charge de soins infirmiers à domicile ou une hospitalisation à domicile.



**Pour le dépôt de la demande ou tout complément d'information, contactez le Pôle Seniors.**

*(coordonnées en dernière page)*

# Registre communal



## Un registre pour les plus fragiles

Tout au long de l'année, la Ville reste attentive à toute situation climatique exceptionnelle et à ses éventuelles conséquences pour les personnes les plus fragiles. C'est pourquoi un registre communal des personnes vulnérables a été créé.

Il permet de recenser les Ignissois de plus de 65 ans, en situation de handicap et/ou isolé, résidant à leur domicile. Ainsi, lors d'épisodes climatiques exceptionnels, comme une canicule ou une forte chute de neige, les agents municipaux, élus et bénévoles sont en capacité de les contacter afin de prendre de leurs nouvelles.

Ils pourront alors leur venir en aide mais également les informer des gestes à adopter pour se protéger.

Si vous êtes une personne vulnérable, l'inscription à ce registre peut venir directement de vous ou bien elle peut être faite par l'un de vos proches.

Pour les éventuelles chaleurs en été, une salle climatisée disposant d'une fontaine à eau vous est ouverte à la résidence des Belleaunes, au 4 rue Ambroise Croizat, 7 jours sur 7.

Pour en profiter, il faudra, au préalable, vous inscrire auprès du Pôle seniors.



Pour vous inscrire au registre, contactez **le Pôle seniors** (*coordonnées en dernière page*) ou vous pouvez également adresser un courrier à Monsieur le Maire, 23 avenue de la division Leclerc, 91430 IGNY.

# ATTENTION FORTES CHALEURS, *adoptez les bons gestes !*



Gardez votre maison au frais en fermant les volets le jour et aérant la nuit.



Portez des vêtements clairs et légers.



Hydratez-vous tout au long de la journée.



Mangez en quantité suffisante.



Rafraîchissez-vous régulièrement.



*Une équipe à votre écoute !*

**Pôle seniors**

4 rue Ambroise Croizat  
01 69 33 22 12 / 22 13  
poleseniors@igny.fr

Ouvert tous les jours de la semaine sur rendez-vous entre  
9h et 12h et sans rendez-vous de 13h30 à 17h.

Retrouvez ce guide en téléchargement sur [igny.fr](http://igny.fr).