

GUIDE des SENIORS

POUR LES
60 ANS ET +

BIEN VIVRE À LIVRY-GARGAN

SOMMAIRE

M'INFORMER

(P. 4)

- ✓ Le Centre Communal d'Action Sociale de Livry-Gargan
- ✓ Les autres lieux pour m'informer

PROFITER DE MON TEMPS LIBRE

(P. 5)

- ✓ Les sorties du CCAS
- ✓ Les séjours du CCAS
- ✓ Les rendez-vous festifs
- ✓ La médiathèque René Cassin
- ✓ Le conservatoire
- ✓ Le centre culturel cinéma Yves Montand
- ✓ La Micro-Folie
- ✓ Le château de la Forêt
- ✓ Les activités physiques
- ✓ Le centre nautique Roger Lebas
- ✓ Les activités numériques

PRENDRE SOIN DE MA SANTÉ

(P. 9)

- ✓ Le Centre Municipal de Santé Simone Veil
- ✓ Mes soins à domicile
- ✓ Mon bilan prévention santé
- ✓ Ma mutuelle
- ✓ Prescri'forme

ÊTRE BIEN CHEZ MOI

(P. 11)

- ✓ L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)
- ✓ Les aides à domicile
- ✓ Le portage de repas à domicile
- ✓ Le service de téléassistance
- ✓ Le plan canicule

MON LOGEMENT ADAPTÉ

(P. 13)

- ✓ La résidence autonomie Jean Lebas
- ✓ L'Ehpad Emile Gérard
- ✓ La résidence Happy Senior

ÊTRE AIDÉ DANS MES DÉMARCHES

(P. 15)

- ✓ La Maison France services
- ✓ Les aides financières gérées par le CCAS
- ✓ Les permanences CRESUS
- ✓ Les permanences de l'ADIL 93
- ✓ Le Conseil départemental d'accès aux droits (CDAD)
- ✓ Le Conciliateur de justice
- ✓ Le centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF93)

ME DÉPLACER

(P. 17)

- ✓ La navette municipale
- ✓ Le service convivialité
- ✓ Le forfait améthyste
- ✓ Le chèque-taxi

ME SENTIR EN SÉCURITÉ

(P. 18)

- ✓ La police municipale
- ✓ Être écouté et accompagné en cas de maltraitance

AIDER LES AIDANTS

(P. 19)

- ✓ La plateforme de répit de l'Ehpad Emile Gérard
- ✓ Soutenir les aidants des personnes souffrant d'Alzheimer

CONTACTS UTILES

(P. 20)



Contrairement à ce qu'on voudrait nous faire croire, vieillir est sans doute ce qui peut nous arriver de plus beau dans notre vie. Car oui, il faut espérer que nous puissions tous accéder à un âge avancé. La question qui nous préoccupe pourtant est de savoir dans quelles conditions ; notre objectif à Livry-Gargan est bien de vous offrir les meilleures. C'est pourquoi avec Madame COLLET, conseillère municipale en charge des Seniors, nous sommes ravis de vous proposer de nombreuses activités adaptées tout au long de l'année (sorties, animations, ateliers...) et des temps forts, tels que la distribution des colis de Noël, les vœux aux Seniors ou les repas de Printemps. Chaque mois, une page dans le magazine de la ville permet également d'être au fait de ces événements pour pouvoir y participer. Nous favorisons aussi les relations intergénérationnelles, comme avec le service Jeunesse qui intervient à la résidence Jean Lebas, un jardin partagé entre Emile Gérard et le multi-accueil Lutin du Cèdre ou encore la chorale du Conservatoire qui chante à la résidence Happy Senior.

Ce guide est aussi une première étape qui vous permettra de retrouver un maximum d'informations sur tous les sujets qui vous concernent plus particulièrement. La première édition du salon des seniors en décembre 2024 va également en ce sens. Il vous permettra de rencontrer directement des professionnels pour aborder avec eux de nombreux sujets : transmission de son patrimoine, activité physique, perte d'autonomie, etc.

La vieillesse n'est pas un frein à la vie, bien au contraire ! La ville de Livry-Gargan vous met à disposition un maximum d'outils pour en profiter. Et au-delà du bien vieillir, il est important pour nous de vous permettre de bien vivre à tous les âges, tout simplement.

Pierre-Yves MARTIN
Maire de Livry-Gargan
Conseiller départemental

Marie-Madeleine COLLET
Conseillère municipale en
charge des Seniors



M'informer

Le Centre Communal d'Action Sociale de Livry-Gargan

Le Centre Communal d'Action Sociale développe et coordonne la politique sociale et l'action en faveur des seniors menées par la Ville.

Au service des Livryens, le Centre Communal d'Action Sociale est présidé par le Maire et géré par un Conseil d'Administration qui comprend, à parité égale, des membres du Conseil Municipal et des personnalités locales désignées par le Maire.

Le CCAS comprend deux pôles :

- Le pôle social qui accueille et oriente sur les différentes aides possibles,
- La Maison des Seniors qui accueille, informe et oriente les seniors de la ville grâce aux différents services d'aides et de maintien à domicile.

Où se renseigner ?

Centre Communal d'Action Sociale

📍 3 Place François Mitterrand
93190 Livry-Gargan

☎ 01 41 70 88 40

✉ ccas@livry-gargan.fr

Accueil physique :

Tous les jours de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 sauf le jeudi matin

Les autres lieux pour m'informer

Le service social départemental, qui est un service proposé par le Conseil Départemental de la Seine-Saint-Denis, est également présent pour vous informer et vous aider dans vos démarches.

Où se renseigner ?

Circonscription départementale de Service Social de Livry-Gargan/Vaujours

📍 76 boulevard Robert Schuman
93190 Livry-Gargan

☎ 01 71 29 56 25



**Magazine, site internet,
affichage, réseaux sociaux,
restez en contact avec l'actualité
de votre ville**

CHAQUE MOIS

LG Mag' dans votre boîte aux lettres

AU QUOTIDIEN
sur livry-gargan.fr





Profiter de mon temps libre

La ville propose plusieurs initiatives pour rompre l'isolement et profiter d'activités et de loisirs dans des structures proches de chez vous. Ces actions visent à offrir des espaces de socialisation et de divertissement accessibles aux seniors, qui contribuent au bien-être.

Les sorties du CCAS

Le CCAS organise tout au long de l'année des sorties à la demi-journée ou à la journée, des animations variées ainsi que des thés dansants.

Tous les six mois, un programme d'animations est proposé aux livryens retraités pour se divertir et créer des liens sociaux.

Les inscriptions se font 1 fois par mois à l'espace Jules Verne (dates indiquées sur le programme). Pour celles et ceux qui ne peuvent se rendre aux journées d'inscription, il est toujours possible de s'inscrire par la suite en contactant le Pôle Seniors.

Les séjours du CCAS

Chaque année, le CCAS propose deux séjours de 5 jours aux seniors livryens, l'un en juin, l'autre en septembre.

Les inscriptions sont accessibles à tous et le tarif est calculé en fonction des revenus de chacun.



Les rendez-vous festifs

Tous les ans, le CCAS propose 3 événements incontournables pour les seniors :

- **Les vœux aux seniors** qui se déroulent chaque année et proposent un spectacle suivi d'une partie dansante, tout cela autour d'un repas de fête.
- **Les repas du printemps** : A l'occasion de l'arrivée du printemps, un repas suivi d'une après-midi festive et dansante sont offerts aux seniors retraités.

■ **Les colis de Noël** : le CCAS offre un colis festif à l'occasion des fêtes de Noël aux livryens retraités sous conditions de ressources et sans conditions de ressources pour les personnes de plus de 80 ans.

L'inscription est à effectuer avant le 30 septembre de chaque année.

Où se renseigner ?

Pôle Seniors

☎ 01 43 88 81 41



La médiathèque René Cassin

La médiathèque René-Cassin est un lieu de culture, de découverte, de formation, d'accès aux savoirs, de détente et de loisirs intergénérationnels, dont l'accès est libre, gratuit et ouvert à tous.

L'inscription à la médiathèque permet d'accéder gratuitement à CAFEYN, un kiosque à journaux numérique.

Où se renseigner ?

Médiathèque René Cassin

📍 10 Avenue du Consul Général Nordling 93190 Livry-Gargan

☎ 01 43 88 03 03

Horaires d'ouverture :

Mardi de 13h30 à 18h - Mercredi de 10h

à 18h - Jeudi de 13h30 à 18h

Vendredi de 13h30 à 18h30

Samedi de 10h à 17h30

Le Conservatoire

Le conservatoire de musique et de danse est agréé par le ministère de la culture. Il a pour mission essentielle de réaliser l'apprentissage et le perfectionnement de la pratique de la musique, du chant et de la danse.

Où se renseigner ?

Conservatoire

📍 41 rue Edouard Herriot
93190 Livry-Gargan

☎ 01 45 09 02 02

Le centre culturel cinéma Yves Montand

Le Centre culturel Yves Montand propose une programmation culturelle riche et variée (cinéma, spectacles, animations, etc.) tout au long de l'année dans une salle pouvant accueillir jusqu'à 270 spectateurs.

Où se renseigner ? Centre culturel cinéma Yves Montand

📍 36 rue Eugène Massé
93190 Livry-Gargan

☎ 01 43 83 90 39

Horaires d'ouverture :

Du mardi au samedi de 14h à 22h

Le dimanche de 14h à 19h30

La Micro-Folie

La Micro-Folie se situe dans l'enceinte du Centre culturel cinéma Yves Montand. La structure met à votre disposition la nouvelle technologie au service de l'accès à la culture et à l'art.

Le dispositif s'articule autour d'un Musée numérique offrant un accès gratuit à de nombreuses œuvres d'art des plus grandes institutions comme le Louvre, le centre Pompidou ou encore le château de Versailles. Vous y trouverez également d'autres équipements comme des casques de réalité virtuelle, un pôle gaming, etc.

Où se renseigner ? Micro-Folie de Livry-Gargan

📍 36 rue Eugène Massé
93190 Livry-Gargan

☎ 01 43 83 90 39

Horaires d'ouverture :

Mercredi et samedi de 14h à 18h

Le Château de la Forêt

Le Château de la Forêt fait partie du patrimoine architectural livryen. Ouvert au public, il propose des expositions et des animations culturelles tout au long de l'année comme :

- Des expositions temporaires d'arts plastiques (peintures, sculptures), de photographies, etc.
- Des animations et conférences autour des expositions,
- Des expositions thématiques sur l'histoire et le patrimoine local.

Où se renseigner ? Château de la Forêt

📍 60 avenue du Consul Général Nordling 93190 Livry-Gargan

Horaires d'ouverture :

Du mercredi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h

Le samedi et le dimanche de 14h à 18h



Les activités physiques

La ville propose la carte seniors, valable un an, du 1^{er} septembre au 31 août de l'année suivante, pour un tarif de 15€.

Elle permet de bénéficier d'un tarif préférentiel afin de pratiquer des activités physiques comme le yoga, la danse ou encore les activités liées à l'équilibre.

Conditions d'attribution : la carte senior est attribuée aux Livryens de plus de 60 ans et retraités au prix de 15€ sur justificatif de domicile.

Le centre Nautique Roger Lebas

La piscine municipale propose de multiples activités et offre un bel endroit de sport et de détente permettant de passer un moment agréable tout en entretenant sa condition physique.

Le centre nautique se compose de 3 bassins :

- Un grand bassin (25m x 15m) avec 6 couloirs de nage et une eau à 26°,
- Un petit bassin avec rivière, banc massant et une eau à 28°,
- Une pataugeoire pour les enfants de moins de 3 ans.

Où se renseigner ?

Centre nautique Roger Lebas

👉 49 avenue du Consul Général Nordling 93190 Livry-Gargan



Les activités numériques

Grâce à la carte seniors, vous pouvez profiter des ateliers numériques proposés chaque vendredi matin à l'Espace Emile Guichard par un conseiller numérique.

Muni de votre propre matériel (tablette, ordinateur portable, smartphone), le conseiller numérique vous donnera des conseils pour bien l'utiliser.

Où se renseigner ?

Pôle Seniors

☎ 01 43 88 81 41

Le conseiller numérique peut également vous aider dans vos démarches et vers l'autonomie numérique au sein du Centre administratif ou à la Maison France Services en semaine.

Le matériel informatique et une connexion internet sont mis à votre disposition dans le cadre d'ateliers numériques individuels ou collectifs.

Où se renseigner ?

☎ 01 41 70 88 00

Disponibilités du Conseiller numérique, sans rendez-vous :

- *Le mardi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30*
Maison France Services
4 boulevard de la République
- *Le mercredi de 9h à 12h et 13h30 à 17h30*
Centre administratif
allée du Parc de la Mairie
- *Le jeudi de 13h30 à 17h30*
Maison France Services
4 boulevard de la République
- *Le vendredi de 13h30 à 17h30*
Centre administratif
allée du Parc de la Mairie



Prendre soin de ma santé

Il est important de prendre soin de sa santé, même lorsqu'on se sent bien. Le CCAS, en partenariat avec le groupement Prévention Retraite Île-de-France, organise tout au long de l'année, des séances de prévention sur la mémoire, la prévention des chutes, le bien-manger, etc.

Le Centre Municipal de Santé Simone Veil

Le Centre Municipal de Santé Simone Veil vous propose une offre de soins pluridisciplinaire : médecin généraliste, cardiologue, oto-rhino-laryngologiste, rhumatologue, sage-femme, échographe, infirmières, dentistes.

En plus des consultations médicales, le CMS propose de nombreuses permanences pour vous accompagner dans votre prise en charge :

- Des rendez-vous gratuits avec une infirmière Asalée qui a pour mission d'améliorer la prise en charge des personnes atteintes de maladies chroniques par le biais de séances d'éducation thérapeutique
- Des rendez-vous gratuits avec une conseillère conjugale et familiale
- Des séances de vaccinations gratuites
- Des rendez-vous avec un agent de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Île-de-France (CRAMIF)
- Des permanences de l'association Horizon Cancer pour informer sur le cancer

- Des rendez-vous gratuits de dépistage de la rétinopathie diabétique.

Où se renseigner ? Centre Municipal de Santé Simone Veil

📍 36 Rue Saint Claude
93190 Livry-Gargan
☎ 01 43 30 00 30



Mes soins à domicile

Le SSIAD, service de soins infirmiers à domicile de Livry-Gargan intervient pour les soins d'hygiène et de confort (habillage, toilette, nursing, surveillance de la prise de médicaments) mais également de soins infirmiers (pansements, distribution de médicaments, injections...).

L'équipe, composée d'infirmiers et d'aides-soignantes, se déplace directement à votre domicile pour apporter une prise en charge personnalisée en fonction de vos besoins. Pour en bénéficier, vous devez disposer d'une prescription établie par votre médecin traitant.

Où se renseigner ?

SSIAD de Livry-Gargan

📍 3 Place François Mitterrand
93190 Livry-Gargan

☎ 01 43 30 77 77



Mon bilan prévention santé

L'Assurance Maladie propose un bilan de prévention en santé, 100% gratuit, aux personnes âgées de 60 à 65 ans. Ce bilan vous permet d'échanger avec un professionnel de santé sur vos habitudes de vie et les questions que vous vous posez. Vous pourrez ainsi

décider des actions à mettre en place bénéfique pour votre santé physique et mentale.

Où se renseigner ?

S'adresser à son médecin traitant

Ma mutuelle

Afin d'améliorer l'accès aux soins du plus grand nombre, la Ville propose à tous les Livryens une mutuelle communale à travers la Mutuelle familiale. Cela permet de proposer aux Livryens un contrat collectif leur garantissant une offre négociée à des tarifs préférentiels.

Des permanences sont proposées, sur rendez-vous, au CMS Simone Veil ou à l'Hôtel de Ville.

Où se renseigner ?

☎ 01 48 31 37 74

Prescri'forme

La ville propose des séances d'activités physiques adaptées pour les personnes atteintes d'une maladie chronique en affection longue durée (ALD). Les séances, terrestres ou aquatiques, sont encadrées par des éducateurs diplômés APA (activités physiques adaptées). Ces activités doivent vous être prescrites par votre médecin traitant.

Cycle de 24 séances à effectuer sur une durée maximum de 6 mois pour 45,90€.

Où se renseigner ?

Service des sports ☎ 06 86 15 18 43

Centre Municipal de Santé

Simone Veil ☎ 01 43 30 00 30



Être bien chez moi

La ville développe des services de proximité en faveur des Seniors afin de leur faciliter leur quotidien.

L'allocation personnalisée d'autonomie (APA)

C'est une allocation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus en perte d'autonomie qui ont besoin d'aide pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se laver, s'habiller, se lever...) ou dont l'état nécessite une surveillance régulière.

Cette aide est versée par le Conseil départemental, et permet de payer une partie des frais tels que l'intervention d'une aide à domicile, le portage des repas, la téléassistance ou du matériel adapté.

Elle permet également de financer certaines solutions de répit, notamment un accueil temporaire (accueil de jour, accueil de nuit ou hébergement temporaire) en établissement ou en famille d'accueil.

Lors d'une visite à domicile, les infirmières du CCAS, évaluateuses de l'APA, vous guideront pour pouvoir bénéficier des aides auxquelles vous avez droit.

Où se renseigner ? CCAS

📍 3 place François Mitterrand
93190 Livry-Gargan

☎ 01 43 88 81 41

Les aides à domicile

Le CCAS vous propose des aides à votre domicile pour vous soutenir dans la réalisation des gestes du quotidien.

Ainsi, vous pouvez bénéficier d'aides à domicile pour le ménage de votre logement, vos courses, l'aide à la préparation des repas, l'entretien de votre linge, une aide administrative à domicile, ou encore des promenades à pied.

Où se renseigner ? CCAS - Service d'aide et d'accompagnement à domicile

☎ 01 41 70 13 82





Le portage de repas à domicile

Le CCAS propose un service de livraison de repas à domicile. Ce service, qui propose des menus complets et équilibrés, est disponible 7 jours/7, midi et soir. Un agent du CCAS vous livre chaque matin vos repas de la journée. Vous pouvez choisir le nombre de repas par semaine en fonction de vos besoins, sans minimum de repas.

Où se renseigner ? CCAS - Service d'aide et d'accompagnement à domicile

☎ 01 41 70 13 82

Le service de téléassistance

Ce service de téléassistance vise à mettre à la disposition des seniors un matériel permettant d'être connectés 24h/24 et 7 jours/7 à une centrale de veille qui réceptionne les appels. Le CCAS instruit et envoie les dossiers à un organisme conventionné avec le Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis. Le CCAS peut également prendre en charge une partie des frais d'abonnement selon des critères de ressources définis par le Département.

Le plan canicule

Le CCAS a pour mission de prévenir et gérer les périodes de fortes chaleurs en intervenant auprès des seniors ou personnes en situation de handicap.

L'inscription sur le registre du plan canicule est annuelle et se fait auprès de la Maison des Seniors.

Plusieurs dispositifs sont prévus :

- Être rappelé régulièrement pour prendre de vos nouvelles pendant toute la durée du dispositif
- Libre accès à la salle climatisée à la résidence Jean Lebas

Des mesures adaptées sont rappelées à la population :

- Boire régulièrement de l'eau
- Mouiller son corps
- Se ventiler
- Manger en quantité suffisante
- Ne pas boire d'alcool
- Éviter les efforts physiques
- Maintenir son habitation au frais en fermant les volets le jour
- Passer du temps dans un endroit frais (cinéma, bibliothèque, supermarché, etc.)
- Donner et prendre des nouvelles de ses proches.





Mon logement adapté

Pour diverses raisons, on peut avoir envie ou besoin de s'installer dans un logement adapté à sa situation.

La résidence autonomie Jean Lebas

La résidence Jean Lebas, gérée par le CCAS, propose un cadre de vie sécurisé et chaleureux aux seniors autonomes et valides dès 60 ans. Facilement accessible via les transports en commun et dotée de parkings pour les visiteurs, cette résidence offre des logements conçus pour répondre aux besoins de confort et d'indépendance de chacun.

La résidence dispose de 97 logements, répartis en F1 (33 m²) et F2 (47 m²).

De nombreuses activités sont proposées aux résidents comme des ateliers créatifs, une chorale, des activités sportives et diverses animations intergénérationnelles.

Une sécurité de tous les instants

Chaque appartement est équipé d'un système d'alarme relié directement au personnel d'accueil disponible 24h/24, prêt à intervenir en cas de besoin.

Des repas adaptés

Les repas sont des moments privilégiés de convivialité à l'espace de restauration de la résidence. Pour ceux qui préfèrent plus de flexibilité, il est également possible d'être livré à domicile ou de récupérer soi-même ses repas.

Un lieu de vie participatif et solidaire

La Résidence Jean Lebas favorise la participation active de ses résidents à travers des réunions régulières en présence de Monsieur le Maire. Ces moments d'échanges permettent d'aborder l'organisation des activités, les projets de la résidence ainsi que l'entretien des lieux, assurant ainsi une vie collective harmonieuse et enrichissante.

Vous avez également la possibilité, sans être résident de la résidence Jean Lebas, de pouvoir y prendre des repas sur le temps du midi.

Où se renseigner ?

Résidence Autonomie Jean Lebas



01 43 30 40 28



L'Ehpad Émile Gérard

L'EHPAD Emile Gérard est un établissement public pour personnes âgées dépendantes qui accueille 240 résidents en chambres individuelles au sein de deux bâtiments réunis par un vaste et lumineux espace convivial : le forum.

Où se renseigner ? EHPAD Emile Gérard

📍 30, allée de Joinville
93190 Livry-Gargan
☎ 01 41 70 11 11



La résidence Happy Senior

La résidence services est un établissement privé doté de 115 logements équipés d'une cuisine aménagée.

De 29 à 66 m², les appartements sont meublés tout en laissant la possibilité de les personnaliser. Les salles d'eau sont adaptées avec des WC surélevés, de larges passages de portes et des barres de maintien.

La résidence Happy Senior est surveillée 24h/24 et les accès se font par système Vigik. Des visiophones sont installés dans chaque location. Différents services sont proposés comme de la restauration, une blanchisserie, un espace forme et beauté, etc.

Où se renseigner ? Résidence Happy senior

📍 55 boulevard Jean Jaurès
93190 Livry-Gargan
☎ 01 82 37 20 00





Être aidé dans mes démarches

La ville propose différents services pouvant vous aider dans vos démarches administratives ou encore vous apporter des conseils ou une aide financière.

La Maison France services

Cette structure municipale a pour objectif de vous aider dans la réalisation de vos démarches administratives en ligne. Avec ou sans rendez-vous, les aidants France services sont à votre disposition pour vous accompagner pour déclarer vos revenus, réaliser un dossier de renouvellement de pièce d'identité, mettre à jour votre dossier CAF, etc.

Où se renseigner ?

Maison France Services

📍 4 boulevard de la République
93 190 Livry-Gargan

☎ 01 41 70 88 00

Horaires d'ouverture :

*Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h
et de 13h30 à 17h30*

Jeudi de 13h30 à 18h30 (uniquement sur rendez-vous)

Vendredi de 13h30 à 17h30

Samedi de 9h15 à 12h15

Les aides financières gérées par le CCAS

Le CCAS peut vous délivrer, après évaluation d'un travailleur social et étude en commission, des aides financières, des aides pour le paiement des factures d'énergie, des frais d'obsèques, etc.

Le travailleur social peut également, en fonction de votre situation, vous proposer de bénéficier de l'épicerie solidaire. Cette épicerie permet de faire ses courses en proposant des produits entre 10% et 30% de leur valeur marchande. L'accès à l'épicerie vise à faire des économies sur le panier de courses afin de résorber une dette ou financer un projet.

D'autres aides et accompagnements peuvent être réalisés avec l'aide d'un agent du CCAS :

> L'ALLOCATION DE SOLIDARITÉ AUX PERSONNES ÂGÉES (ASPA)

L'ASPA permet de compléter ou suppléer le revenu mensuel des personnes de plus de 65 ans (ou plus de 62 ans si inaptitude) percevant une retraite inférieure au minimum vieillesse.

Informations au 01 41 70 32 48

> L'AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT

L'ASH est une aide financière destinée à prendre en charge tout ou partie des frais liés à l'hébergement en établissement non couverts par la participation de la personne âgée de plus de 65 ans et de ses obligés alimentaires.

L'ASH intervient également pour les personnes hébergées en situation de handicap.

Informations au 01 41 70 32 48

> BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

Ce service est destiné aux personnes préparant leur retraite et qui ont besoin d'être accompagnées dans leurs démarches.

Sur rendez-vous

☎ 01 41 70 32 48

Les permanences CRESUS

L'association CRESUS tient des permanences au sein du CCAS afin d'apporter une aide à la constitution des dossiers de surendettement qui sont étudiés ensuite par la Banque de France.

Où se renseigner ?

☎ 01 41 70 88 40

Les permanences de l'ADIL 93

L'agence départementale d'information sur le logement est composée de juristes spécialisés pour répondre à l'ensemble de vos questions liées au logement, que vous soyez locataire, propriétaire ou bailleur. Ainsi, vous pourrez trouver des informations sur la rénovation énergétique, les problématiques de voisinage, d'impayés de loyers, d'expulsion, etc.

Où se renseigner ?

Point d'accès aux droits

☎ 01 41 70 88 00



Le Conseil Départemental d'Accès aux Droits (CDAD)

Le CDAD met à disposition gratuitement un juriste qui vous accueille à l'Hôtel de ville afin de vous informer, vous orienter et peut vous assister dans vos besoins juridiques.

Le conciliateur de justice

Une auxiliaire de justice assermentée et bénévole intervient dans de nombreux domaines (différends entre locataires, propriétaires et copropriétés), conflit opposant un consommateur à un professionnel, troubles de voisinage, difficulté à faire exécuter un contrat (délais, travaux, malfaçons), etc.

Où se renseigner ?

Point d'accès aux droits

☎ 01 41 70 88 00

Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles du 93 (CIDFF 93)

Une juriste est à votre disposition gratuitement et sur rendez-vous pour vous informer en matière de droits de la famille (divorce, pension alimentaire, violences conjugales, etc.).

Où se renseigner ?

CIDFF

☎ 01 48 36 99 02



Me déplacer

La navette municipale

La **navette municipale** est un transport en commun gratuit qui facilite vos déplacements au sein de Livry-Gargan. Elle parcourt la ville tous les jours de la semaine et dessert les principaux équipements et services de la Ville (administration, zones commerçantes, cimetières, écoles, crèches, etc.).

Pour connaître les arrêts et horaires flashez ce QR code :



Le service convivialité

Le **service convivialité** est un transport à la demande au service des retraités livryens. Sur rendez-vous, un agent du CCAS vous transporte en toute sécurité à vos rendez-vous médicaux ou paramédicaux.

Le service est disponible du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Tarifs :

- 3 euros l'aller/retour pour les détenteurs de la carte seniors.
- 5 euros l'aller-retour sans la carte seniors
- Forfait 10 allers-retours = 20 euros avec la carte seniors.

Le forfait Améthyste

Le **forfait Améthyste** permet de bénéficier de tarifs réduits aux transports en commun en Île-de-France (zones 3-5, 2-5, 1-5), Noctilien inclus, à l'exception des liaisons aéroportuaires et des lignes d'autobus à tarification spéciale. Les droits sont ouverts sous conditions de ressources et de résidence en contrepartie d'une participation annuelle. Le forfait est délivré par le département pour une durée de 2 ans.

L'allocation chèque-taxi

Cette aide, proposée par le Conseil départemental, vous aide à payer vos déplacements, que ce soit en taxis ou en services adaptés.

Où se renseigner ?

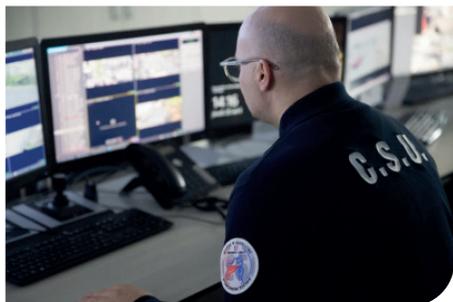
Pôle Seniors

 01 43 88 81 41





Me sentir en sécurité



La Police municipale

Elle intervient pour préserver le cadre de vie et la tranquillité des Livryens 7 jours / 7 de 7h à 1h du matin. En dehors de ces heures d'ouverture, n'hésitez pas à contacter la Police Nationale en faisant le 17.

Pour prévenir les risques de cambriolages pendant vos départs en vacances, vous pouvez vous faire recenser auprès de la Police Municipale afin qu'elle effectue des rondes régulières durant votre absence.

Le CCAS organise tous les ans des actions de sensibilisation aux seniors avec la Police Municipale : conseils, informations à jour sur le code de la route, etc.

Où se renseigner ?

Police Municipale

👉 40 rue du vieux chemin de Meaux
93190 Livry-Gargan

☎ 0 800 00 22 93

Être écouté et accompagné en cas de maltraitance

Les personnes vulnérables peuvent être victimes de maltraitance à leur domicile ou au sein d'établissements. Le 3977 est le numéro national d'écoute et de signalement dédié aux personnes âgées et aux personnes majeures en situation de handicap. Ce service est gratuit, accessible aux victimes ou aux témoins (entourage, professionnels,) et l'appel ne figure pas sur les relevés téléphoniques.

Où se renseigner ?

☎ 3977 (numéro non surtaxé) :
7 jours / 7 de 9h à 19h





Aider les aidants



La plateforme de répit de l'EHPAD Emile Gérard

La plateforme de répit portée par l'Ehpad Emile Gérard de Livry-Gargan est un dispositif visant à soutenir les aidants s'occupant de proches atteints de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées.

Ce dispositif vise à apporter un soutien aux aidants au travers d'une plateforme téléphonique qui permet d'échanger avec un professionnel formé à l'écoute afin d'évoquer sa situation et de définir les possibilités d'accompagnement.

Lors du premier contact, une évaluation sous l'angle du besoin de répit est réalisée et des dispositifs de répit, d'aide à la recherche d'information, de soutien psycho-social seront proposés. Une orientation vers les partenaires peut également être réalisée.

Où se renseigner ?

EHPAD Emile Gérard

📍 30, allée de Joinville
93190 Livry-Gargan

Plateforme de répit des aidants :

☎ 01 41 70 12 82

Soutenir les aidants des personnes souffrant d'Alzheimer

La Ville et le CCAS de Livry-Gargan ont noué un partenariat avec l'association France Alzheimer afin de mettre en place localement une information, une écoute, un accompagnement et une orientation de proximité des aidants des personnes souffrant d'Alzheimer ou de maladies apparentées. L'association organise des cafés des aidants permettant des échanges et des rencontres où chaque aidant peut partager ses expériences et s'informer sur les aides possibles.

France Alzheimer propose également une formation gratuite aux aidants familiaux pour mieux comprendre la maladie et ses conséquences, adapter l'environnement humain et matériel des proches tout en préservant la qualité de vie et de santé des aidants.

Où se renseigner ?

France Alzheimer

☎ 01 41 53 00 05

✉ francealzheimer93@gmail.com



CONTACTS UTILES

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA SEINE-SAINT-DENIS - DIRECTION DE L'AUTONOMIE

Immeuble Verdi
8 à 22, rue du Chemin vert
93000 Bobigny
01 43 93 86 86

MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

7-11, rue Erik Satie
93000 Bobigny
01 83 74 50 00

SERVICE SOCIAL DE POLYVALENCE, DIRECTION PRÉVENTION ACTION SOCIALE (DPAS) ASSISTANTES SOCIALES

76, bd Robert-Schuman
01 71 29 56 25

INFORMATION DEPARTEMENTALE POUR LES SENIORS ET LES AIDANTS

Dispositif d'Appui à la Coordination 93
(DAC)
01 75 34 39 34
info.senior@dac.fr

POLICE MUNICIPALE

42-44, vieux chemin de Meaux
De 7h à 1h du matin - 7j/7
0800 00 22 93

LA CROIX ROUGE

Sous conditions, la Croix Rouge peut délivrer des colis alimentaires – la distribution se fait le mercredi de 9h à 11h – 81 avenue du Colonel Fabien à Livry-Gargan ; un vestiaire est également accessible un jeudi sur 2 sur RV 01 43 30 01 06

LE SECOURS POPULAIRE

Le Secours Populaire propose des cours d'alphabétisation, des ateliers numériques et organise des sorties culturelles.
07 52 06 77 91

LE SECOURS CATHOLIQUE

Le Secours Catholique propose une aide aux personnes en difficultés : accompagnement dans les démarches administratives, ateliers informatiques, aides alimentaires et financières.

4, rue Henry Dunant
93190 Livry-Gargan

LES PETITS FRERES DES PAUVRES

Cette association lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées : accompagnement à domicile, ateliers collectifs, sorties individuelles ou collectives.
07 56 30 32 18