

# LE GUIDE DES SÉNIORS

Goussainville

CCAS  
PÔLE SÉNIORS

Année 2026

# LE SOMMAIRE



**3 L'ÉDITO**

**4 LES SERVICES**

**9 LES ACTIVITÉS**

**16 LES ANIMATIONS**

**17 LES THÉMATIQUES**

**18 LES ÉVÉNEMENTS**

**20 LES SORTIES**

**25 LE PLAN GRAND FROID ET PLAN CANICULE**

**26 LES NUMÉROS UTILES**

# L'ÉDITO



Séverine CHARENTON

Maire adjointe en charge des Nouvelles Solidarités et Troisième Âge

En raison de la période actuelle de réserve électorale, il n'y aura pas d'éditorial de la Maire adjointe chargée des Nouvelles Solidarités et Troisième Âge / du groupe majoritaire « L'Audace du Renouveau ».

Merci de votre compréhension.



## 1. LE TAXI SOCIAL

**GRATUIT**

**Inscription préalable obligatoire au Pôle Séniors du CCAS.**

**Il est réservé :**

- aux séniors
- aux personnes handicapées (sous certaines conditions)

**Mode de réservation :** appelez le 06.18.00.69.27 au moins 48h avant

**Pour quels types de courses ?** médical (en priorité), courses alimentaires ou vestimentaires, lien social, activités séniors.



**À NOTER :**

**Le transport au cimetière est dorénavant assuré via le taxi social du lundi au vendredi.**  
Plus d'informations auprès du CCAS





### 3. ACCOMPAGNEMENT AUX DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

## LES DISPOSITIFS CONCERNANT LES TRANSPORTS



**La PAM 95** est un service de mobilité départemental, transport public d'adresse à adresse, **du lundi au dimanche de 6h à minuit** (sauf le 1er mai)

#### Conditions :

Être titulaire d'une carte mobilité inclusion avec la mention invalidité ou carte d'invalidité 80% et plus

**OU** être bénéficiaire de l' APA ( GIR 1 à 4 )

**OU** être bénéficiaire de la carte de stationnement pour personne en situation de handicap.



**Le forfait améthyste** Ce forfait navigo annuel permet de se déplacer de manière illimitée sur tous les modes de transport à l'intérieur des zones de validité.

**TARIFS 2025:**  
 Zone 4-5 : 72€ par an  
 Zone 3-4-5 : 111€ par an  
 Zone 1-2-3-4-5: 330€ par an

#### Conditions :

Être âgé de 65 ans et plus et être non imposable

**OU** percevoir l'Allocation adulte handicapé et être titulaire d'une carte d'invalidité (spécifiant un taux supérieur ou égal à 80 %) ou la pension d'invalidité de catégorie 2 ou 3.

**OU** être un ancien combattant, une veuve de guerre, infirme de guerre volontaire 39/45, un ancien réfractaire au STO ou un ancien déporté et interné de 39-45 âgé de 65 ans ou plus

**À NOTER :** Les deux offres présentées sont cumulables !

## LES DISPOSITIFS D'AIDES SOCIALES



## APA à domicile

**(Allocation Personnalisée d'Autonomie)**

Elle est destinée aux 60 ans et plus résidant en France de façon régulière et stable, elle aide à payer les dépenses nécessaires pour faciliter la vie à domicile en cas de perte d'autonomie (portage de repas, aide à domicile, téléassistance).

**SASPA**

**(Service de demande d'Allocation de Solidarité Aux Personnes Agées)**

Cette démarche ne s'adresse qu'aux personnes âgées ne relevant pas du système d'assurance vieillesse français.



**ASH**

### (Aide Sociale à l'Hébergement)

Cette aide sert à payer tout ou partie des frais d'hébergement, facture l'établissement (Ehpad, résidence autonomie, USLD ou l'accueil familial à la personne âgée.)

**Téléassistance**

Sécurisation du maintien à domicile grâce à des dispositifs comme la téléassistance, la boîte à clés, le détecteur de chutes, ...



## Les permanences d'un écrivain public

Prendre RDV à l'accueil CCAS au 01.39.94.60.45  
 Permanences les lundis de 13h30 à 17h.



### Le portage de repas à domicile

Inscription à faire au CCAS.

Se munir de votre avis d'imposition.

Retour immédiat par mail du prix fixé selon le quotient.

**Prix du repas de midi :** entre 1,10€ et 5€ selon quotient (2 menus au choix)

**Prix du repas du soir :** entre 1,20€ et 3,80€ selon quotient (pas de choix de menu)

**Plusieurs régimes disponibles :** standard, sans sucre, sans sel ou sans viande.

*\*Annulation possible 24h avant par mail : [portage@ville-goussainville.fr](mailto:portage@ville-goussainville.fr), ou par téléphone au 01 39 94 60 66.*



### La Maison du droit et de la famille

Inaugurée en 2024, la Maison du droit et de la famille a pour vocation d'accompagner les familles dans leurs problématiques liées à la parentalité et à leurs droits (droit du travail, des victimes ou des étrangers, etc.).

**Heures d'ouverture: Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h30**

**Adresse: 2, place Danielle Casanova 01 39 94 60 90**

**Spécialités présentes (sur rendez-vous) :**

Permanences du CIDFFF 95 sur le droit des étrangers et l'aide aux victimes.

Permanences de l'UDAF 95 sur la médiation familiale et conseil budget.

Permanence de l'ADIL 95 sur le droit du logement.

Permanence de l'association synergie en droit du travail.

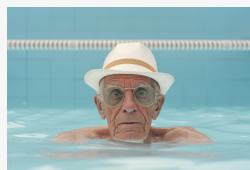
Accompagnement social et aide aux démarches administratives.

Permanence juridique avec une avocate en droit général.

Permanence d'un notaire. Pôle famille porté par le PRE sur les questions de parentalité.



## 1. POUR GARDER LA FORME



### • AQUAGYM •

**PAYANT**

#### Piscine Intercommunale

Les vendredis de 12h à 12h45, de 15h45 à 16h30  
(hors vacances)

- Janvier : 9/16/23/30
- Février : 6/13/20
- Mars : 13/20/27
- Avril : 3 /10/17
- Mai : 15/22/29
- Juin : 5/12/19/26
- Octobre : 2/9/16
- Novembre : 6/13/20/27
- Décembre : 4/11/18



### • GYM SÉNIORS •

#### Angelo Parisi

Les lundis de 9h30 à 10h30 et de 10h30 à 11h30  
(hors vacances)

- Janvier : 5/12/19/26
- Février : 2/9/16
- Mars : 9/16/23/30
- Avril : 13
- Mai : 4/11/18
- Juin : 1/8/15/22/29
- Septembre : 28
- Octobre : 5/12
- Novembre : 2/9/16/23/30
- Décembre : 7/14



### • PRÉVENTION CHUTES •

**PAYANT**

#### Salle Colucci

Les jeudis de 9h30 à 11h et de 11h à 12h30  
(hors vacances)

- Janvier : 8/15/22/29
- Février : 5/12/19
- Mars : 12/19/26
- Avril : 2/9/16
- Mai : 7/21/28
- Juin : 4/11/18/25
- Octobre : 1/8/15
- Novembre : 5/12/19/26
- Décembre : 3/10/17



## 2. POUR LE BIEN-ÊTRE



### • ATELIERS MÉMOIRE •

#### Résidence Ambroise Croizat

Les mardis de 14h à 15h ou de 15h à 16h  
(hors vacances)

- Janvier : 20
- Février : 3/17
- Mars : 10/24
- Avril : 7/14
- Mai : 5/19
- Juin : 9
- Septembre : 29
- Octobre : 13
- Novembre : 3/17
- Décembre : 1/15



### • YOGA •

#### Résidence Ambroise Croizat

Les vendredis de 10h à 11h

- Janvier : 16/23
- Février : 6/27
- Mars : 6/20
- Avril : 3/17
- Mai : 15/29
- Juin : 5/19
- Octobre : 2/16
- Novembre : 6/20
- Décembre : 4/18



### • TAÏ CHI •

#### Résidence Ambroise Croizat

Les mardis de 10h à 11h

- Février : 24
- Mars : 10/24
- Avril : 7/21
- Mai : 5/19
- Juin : 16/30



• **SHIATSU** • **PAYANT**

## Résidence Ambroise Croizat

Les vendredis de 9h à 12h

- Janvier : 9
- Février : 13
- Mars : 13
- Avril : 10
- Mai : 22
- Juin : 12
- Octobre : 9
- Novembre : 13
- Décembre : 11

### 3. POUR PASSER DU BON TEMPS



## • ATELIERS NUMÉRIQUES •

## Maison pour tous - Tous niveaux

Les jeudis de 14h à 15h30

- Janvier : 8/22
- Février : 5/19
- Mars : 12/26
- Avril : 9/23
- Mai : 7/21
- Juin : 11/25
- Octobre : 1/15
- Novembre : 5/19
- Décembre : 3/17



## • ATELIERS CULINAIRES •

## Maison pour tous

Les mardis de 10h à 12h

- Janvier : 6/20
- Février : 3/17
- Mars : 10/24
- Avril : 7/21



## • SCRAPBOOKING •

### Résidence Ambroise Croizat

Les vendredis de 14h à 15h ou de 15h à 16h

- Janvier : 23
- Février : 6
- Mars : 20
- Avril : 3
- Mai: 29
- Juin : 12/26
- Octobre : 2
- Novembre : 13/27
- Décembre : 11



## • ESTHÉTIQUE •

### Résidence Ambroise Croizat

Les lundis de 13h30 à 15h ou de 15h à 16h30

- Février : 23
- Mars : 30
- Avril : 27
- Mai: 18
- Juin : 29
- Juillet : 27
- Septembre : 28
- Octobre: 26
- Novembre : 30
- Décembre : 28



## • BELOTE / TAROT •

### Résidence Ambroise Croizat

Tous les mercredis de l'année, de 14h à 18h



## • CAFÉ PSYCHO •

### Résidence Ambroise Croizat

Les lundis de 10h à 12h

- Janvier : 19
- Février : 16
- Mars : 16
- Avril : 13
- Mai: 11
- Juin : 22
- Septembre : 7
- Octobre : 12
- Novembre : 16
- Décembre : 14

## 4. POUR LES AIDANTS



**• GROUPE DE PAROLE •**

## Résidence Ambroise Croizat

Les lundis de 14h à 15h30

- Janvier : 12
- Février : 9
- Mars : 9
- Avril : 13
- Mai : 11
- Juin : 15
- Octobre : 12
- Novembre : 9
- Décembre : 7

• TOUTE L'ANNÉE •



## LES CENTENAIRES

**Si vous avez un proche qui va être centenaire en 2026, n'hésitez pas à contacter le Pôle Séniors.**



• **CONFÉRENCES SANTÉ** •

## Maison pour tous

Le dernier mardi du mois de 14h à 16h

Parmi les nombreux thèmes de cette année vous retrouverez:

- Parmi les nombreux thèmes de cette année vous retrouverez:
- L'apnée du sommeil
  - Les dépistages auditifs et visuels
  - La nutrition
  - La santé mentale
  - L'activité physique adaptée
  - Les ateliers EVRAS (vie sexuelle et affective)
  - Les vaccins et les médicaments...



• TOUTE L'ANNÉE •

## KARAOKES

MAISON POUR TOUS



Janvier : Vendredi 23  
 Mars : Vendredi 27  
 Mai : Mardi 26  
 Septembre : Vendredi 25  
 Novembre : Vendredi 27

• TOUTE L'ANNÉE •

## JEUX DE SOCIÉTÉ

MAISON POUR TOUS

Février : Jeudi 26  
 Avril : Vendredi 24

Juin : Vendredi 19  
 Octobre : Vendredi 30

• LES VENDREDIS DE 14H À 18H •

## THÉS DANSANTS

MAISON POUR TOUS

Février : 13  
 Mars : 20 (BAL DES AÎNES)  
 Avril : 17  
 Octobre : 9

Inscriptions du 26 au 30 janvier  
 Inscriptions du 2 au 6 mars  
 Inscriptions du 30 mars au 3 avril  
 Inscriptions du 21 au 25 septembre



# LES ÉVÉNEMENTS



• 17 JANVIER •

## L'ÉPIPHANIE



**Comme tous les ans, le CCAS organise l'épiphanie pour les seniors à l'Espace Pierre de Coubertin.**

Cette année, l'évènement aura lieu le samedi 17 janvier de 14h à 18h.

Pour tous renseignements, prendre contact avec le Pôle Seniors au 01.39.94.61.05

• 13 MAI •



## KERMESSE

## L'incontournable kermesse !

Aucune inscription requise - Informations  
auprès du CCAS ou en appelant au 01 39 94 61 05

• 24 JUIN •



## LE REPAS CHAMPÊTRE

**Comme tous les ans, la ville de Goussainville vous invite à participer à son incontournable repas champêtre.**

Afin d'y participer et pour tout renseignement complémentaire, contactez notre accueil au 01 39 94 61 05 - Inscriptions du 1<sup>er</sup> au 5 juin.

• FIN D'ANNÉE •



## LE REPAS ET LES COLIS DE NOËL

**REPAS DE NOEL : Samedi 5 décembre 2026 à l'Espace Pierre de Coubertin de 12h à 18h**

**DISTRIBUTION DES COLIS DE NOEL :** Les 8, 9 et 10 décembre 2026 au Théâtre Sarah Bernhardt de 14h à 17h

Inscriptions du 12 au 23 octobre 2026 en Mairie (Salle du Conseil)

# LES SORTIES



• 4 FÉVRIER •

## CARRIÈRES DE SAINT-MAXIMIN



**La saison des sorties débute en février 2026 avec une sortie aux carrières de Saint Maximin, dans le sud de l'Oise, à la Maison de la Pierre.**

La visite de ces carrières sera suivie d'une visite de l'abbatiale de St Leu d'Esserent.

• 11 MARS & 1<sup>ER</sup> AVRIL •

## CHÂTEAU DE VERSAILLES



**Venez découvrir l'incontournable Château de Versailles !**

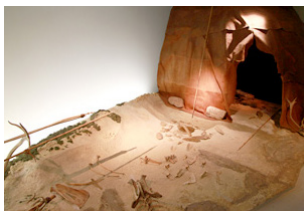
Ce lieu chargé d'histoire et riche en couleurs se chargera de vous transporter dans un univers royal.

*Inscriptions du 23 au 27 février 2026, au CCAS ou par téléphone 01 39 94 61 05.*

## PARC DE SAMARA



**Le parc de Samara, niché au coeur de la nature, offre une expérience unique pour plonger dans l'univers fascinant de nos ancêtres préhistoriques. Dès votre arrivée, le parc de Samara vous accueille avec des paysages naturels incroyables.**



## AU PROGRAMME :

Commencez votre visite en profitant des scènes de la préhistoire reconstituées dans des pavillons d'exposition.

Poursuivez avec un médiateur passionné pour une présentation des outils en silex. Vous y découvrirez leur usage quotidien ainsi qu'une démonstration d'allumage du feu.

Découvrez des techniques artisanales ancestrales et des reconstitutions d'habitation.

Testez vos compétences avec une initiation au tir à la sagaie pour vous plonger dans l'art de la chasse préhistorique.

Inscriptions du 20 au 24 avril 2026, au CCAS ou par téléphone 01 39 94 61 05.

• 3 ET 17 JUIN •

## SORTIE ANNUELLE



### DESTINATION SURPRISE

**Cette année, la destination de notre sortie annuelle est gardée secrète.**

Préparez vous à passer un moment de partage plein de découvertes.

*Inscriptions du 18 au 22 mai 2026, au CCAS ou par téléphone 01 39 94 61 05.*

• 11 JUILLET & 8 AOÛT •

## BERCK SUR MER ET HONFLEUR



### AU PROGRAMME :

Dès votre arrivée, vous serez accueilli par la fraîcheur des embruns et la vue imprenable sur l'immensité de la plage. Vous pourrez profiter d'un moment libre pour vous imprégner de l'atmosphère en vous promenant le long de la digue.



*Inscriptions du 8 au 19 juin au CCAS ou par téléphone au 01 39 94 61 05*



• 28 OCTOBRE •



## SALON DU CHOCOLAT



**Le musée du chocolat promet une visite gourmande et interactive qui ravira vos papilles.**

Un moment convivial à partager !

*Inscriptions du 5 au 9 octobre au CCAS ou par téléphone au 01 39 94 61 05*

• 18 NOVEMBRE •



## SPA CALICÉO



**L'heure est venue de passer un moment détente.**

Profitez de l'espace Calicéo pour vous détendre dans un spa situé à Corneilles-en Parisis.

*Inscriptions du 2 au 6 novembre au CCAS ou par téléphone au 01 39 94 61 05*

• 16 DÉCEMBRE •



## MARCHÉ DE NOËL



**Rejoignez-nous pour une sortie féérique où l'esprit de Noël réchauffera les cœurs.** Lumières scintillantes, douceurs gourmandes et ambiance joviale vous y attendent. **Célébrons la magie des fêtes de fin d'année ensemble !**

*Inscriptions du 30 novembre au 4 décembre au CCAS ou par téléphone au 01 39 94 61 05*

• TOUT AU LONG DE L'ANNÉE •



## LES SORTIES "CONFORT"

**Le Pôle Séniors propose des sorties adaptées aux séniors ne pouvant pas participer aux autres sorties.**

Ces sorties sont effectuées en minibus équipé pour des fauteuils roulants et donc les places sont limitées.

Afin d'y participer et pour tout renseignement complémentaire, contactez notre accueil au 01 39 94 61 05

# PLANS CANICULE ET GRAND FROID



## • PLAN CANICULE •

Activé en cas de fortes chaleurs entre le 1er juin et le 15 septembre, le Plan Canicule a pour but de protéger les personnes vulnérables soit par le biais d'appels téléphoniques, soit en leur rendant visite à domicile.



## • PLAN GRAND FROID •

Du 1er novembre au 31 mars, le Plan Grand Froid est un dispositif gouvernemental déclenché en fonction du niveau de vigilance émis par Météo France. En fonction du niveau des températures, le CCAS réalise un suivi particulier qui vise à protéger les personnes vulnérables, comme celles qui présentent des pathologies à risque (cardiovasculaires, respiratoires, ou endocriniennes).

### Comment bénéficier de ce suivi ?

Vous ou vos proches devez contacter le Pôle Séniors au 01.39.94.61.05, ou par mail sur [plan.canicule@ville-goussainville.fr](mailto:plan.canicule@ville-goussainville.fr), pour une inscription officielle. Vous pouvez également retrouver tous les conseils et gestes à adopter sur le site internet de la ville.



## • URGENCES VITALES •

**15** - SAMU : URGENCE ET SERVICE D'ACCÈS AUX SOINS

**18** - POMPIERS

**17** - POLICE

**112** - NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN

## • SANTÉ ET AIDE MÉDICALE •

**116 117** - MÉDECIN DE GARDE

**3646** - AMELI (Sécurité sociale, questions sur les soins)

## • SENIORS ET ISOLEMENT •

**3977** - MALTRAITANCE DES PERSONNES AGÉES ET HANDICAPÉES

**0 800 047 047** - SOLITUD'ÉCOUTE (aide et soutien moral)

## • AIDE SOCIALE ET CCAS DE GOUSSAINVILLE •

**01 39 94 60 45** - ACCUEIL CCAS

**01 39 88 61 05** - PÔLE SENIORS

