

SÈVRES



HAUTS-DE-SEINE



Vivre à Sèvres

ÊTRE SENIOR À SÈVRES

2021 - 2022



SEVRES.FR



Chères Sévriennes, chers Sévriens,

La crise sanitaire sans précédent que nous vivons depuis dix-huit mois a rythmé nos vies, au gré des confinements, des couvre-feux, des consignes sanitaires... destinés à protéger tous les citoyens et particulièrement les plus vulnérables.

Malgré cela, nous avons voulu continuer à accompagner votre qualité de vie dans notre ville. Les agents de l'Espace séniors, vos élus, les bénévoles de nombreuses associations sont ainsi restés mobilisés, actifs et réactifs, y compris pendant les périodes de confinement, en réorganisant leurs modes de travail et d'accueil.



En cette rentrée, même si les règles sanitaires et les gestes barrière restent nécessaires, la vaccination nous permet enfin de limiter les risques de contamination et de retrouver une vie sociale.

C'est pourquoi, ce nouveau guide 2021/2022 vous présente une multitude d'évènements, de démarches et de services réunis à Sèvres pour vous permettre de vivre une retraite riche en découvertes et échanges.

Ce guide vous donne en premier lieu des pistes pour préserver votre capital santé. De nombreuses activités vous sont proposées pour entretenir votre forme physiologique et contribuer à conserver la coordination, la souplesse, l'endurance et la force. Un corps sain dans un esprit sain !

Vous pouvez participer à une ou plusieurs activités, annuelle ou ponctuelles, qu'elles soient sportives, ludiques, culturelles ou conviviales ainsi qu'à des séjours ou sorties, à la demi-journée ou à la journée.

Ce guide vous donne aussi des informations pratiques à Sèvres telles que le transport, le logement et les coordonnées des associations et des établissements en lien avec la ville.

Nous vous souhaitons une bonne rentrée et demeurons à votre écoute pour toute suggestion.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'P. Parpex'.

Pascale Parpex
L'Adjointe au Maire
chargée des Seniors

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'G. de La Roncière'.

Grégoire de La Roncière
Maire de Sèvres
Président du CCAS
Conseiller départemental
des Hauts-de-Seine

En fonction de l'évolution de la situation sanitaire, la ville se réserve la possibilité de modifier cette programmation et d'instaurer des conditions d'accès aux services et prestations proposés telles que la réception sur rendez-vous, le port du masque, le PASS sanitaire... Des éventuelles mises à jour de la programmation de nos animations pourront être consultées sur le site senior internet de la ville www.sevres.fr, dans Le Sévrien et à l'accueil de l'Espace senior.

L'Espace Seniors



À VOTRE SERVICE POUR FACILITER LE QUOTIDIEN

Une équipe spécialisée vous accueille et vous conseille dans des locaux accessibles au cœur de l'hôtel de ville.

ESPACE SENIORS

Hôtel de ville - 54, Grande-Rue

☎ 01 41 14 11 36 ✉ espace.seniors@ville-sevres.fr

Horaires d'ouverture au public :

🕒 Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30

Fermé le jeudi matin

Les aides de la vie quotidienne

À l'heure où nous imprimons ce guide et dans le contexte sanitaire actuel, certaines informations habituelles ne peuvent pas vous être présentées (tarifs d'ateliers ou de sorties) et les événements prévus sont susceptibles d'être annulés ou adaptés (inscription préalable, limitation du nombre de participants, port du masque, etc.).

Nous vous remercions pour votre compréhension.

LE PORTAGE DE REPAS

Ce service permet de se faire livrer un déjeuner et une collation pour le soir : les repas, conçus par une diététicienne, sont destinés aux personnes âgées ou handicapées, et aux personnes temporairement en perte d'autonomie.

Les utilisateurs bénéficient d'un choix à la carte pour les repas classiques. Des repas adaptés aux régimes sans sel, sans sucre, sans matière grasse sont proposés. Des repas hachés et mixés peuvent être également proposés.

Le fonctionnement très souple permet de commander les repas pour un ou plusieurs jours par semaine, à la convenance des usagers, sans contrainte de durée.

Tarifs : de 2,30 € à 11,50 € la journée, incluant le repas complet pour le midi et la collation pour le soir. Le prix est déterminé en fonction des revenus sur présentation d'un justificatif.

LA TÉLÉ ASSISTANCE

Un service à la personne au quotidien pour vivre chez soi en toute sérénité :

Ce dispositif, composé d'un médaillon ou d'un bracelet montre et d'un transmetteur branché sur le téléphone, permet une liaison permanente 24h/24 et 7j/7 avec la société, prestataire du CCAS.

En cas d'urgence, le chargé d'écoute peut faire intervenir à votre domicile des personnes désignées parmi votre entourage, et si nécessaire des secours comme le SAMU ou les pompiers.

Il est possible d'installer en complément un détecteur de chutes. Cet appareil se présente sous forme de bracelet et détecte une chute brutale.

• **Une écoute permanente et personnalisée :**

En appuyant simplement sur votre médaillon, vous pouvez demander à être mis en relation avec un psychologue, présent à la centrale d'écoute, afin d'être aidé et écouté. Le coût de cette prestation est inclus dans l'abonnement.

Tarifs mensuels :

Téléassistance classique : 6 € pour les personnes imposables et 1 € pour les personnes non imposables.

Téléassistance avec détecteur de chute : 9,80 € pour les personnes imposables et 3 € pour les personnes non imposables.

* les tarifs peuvent être révisés annuellement.

COLIS ET ALLOCATION ÉNERGIE :

En fin d'année, le CCAS attribue aux personnes âgées de 65 ans et plus, vivant à domicile et ayant de faibles ressources, un colis comprenant un repas festif pour deux personnes et une aide financière pour régler les factures de gaz et d'électricité. Pour bénéficier de cette prestation, il est nécessaire de **s'inscrire auprès de l'Espace Seniors du 11 au 15 octobre 2021**.

N'hésitez pas à contacter le service pour toute information complémentaire.

LE PETIT BUS DE SÈVRES :

Un service de transport est mis en place pour les Sévriens qui sont dans l'impossibilité de prendre les transports en commun.

Le Petit Bus permet de se déplacer dans Sèvres et les communes voisines de Boulogne-Billancourt, Chaville, Meudon, Saint-Cloud et Ville-d'Avray, en réservant directement auprès de la centrale de réservation. Pour bénéficier du « Petit Bus » il est nécessaire de s'inscrire au préalable à l'Espace Seniors.



Le Petit Bus de Sèvres fonctionne toute l'année :

• Transport à la demande :

- Le lundi de 14 h à 17 h ;
- Du mardi au vendredi, de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h.

• Circuits :

- marché le mardi, mercredi et vendredi de 10 h à 11 h 45 ;
- cimetière le lundi de 14 h à 15 h 30 ;
- médiathèque le jeudi de 14 h à 16 h ;
- trajet à Vélizy 2 le dernier jeudi du mois.

• Prestations ponctuelles : les dimanches d'élections.

Tarifs à l'unité :

Trajet intra-muros : 1,80 € - **Trajet extra-muros** : 3,60 €

Carnet de 10 tickets : 12 € - Gratuité pour les personnes titulaires du titre Améthyste sur pass Navigo et/ou de l'allocation adulte handicapé.

Le service du Petit Bus est interrompu les semaines suivantes :

En 2021 : du 2 au 5 novembre.

En 2022 : se renseigner auprès de l'Espace Seniors

Les aides de la vie quotidienne



TITRE AMÉTHYSTE SUR PASS NAVIGO :

Le titre de transport Améthyste, délivré par le conseil départemental, est un forfait annuel, conférant sous certaines conditions, l'accès illimité aux transports sur l'ensemble du réseau RATP, OPTILE, SNCF de Paris et de la banlieue parisienne, ainsi que le Petit bus de Sèvres.

Critères d'attribution :

La personne doit :

- soit être âgée de 65 ans et plus ou de 60 ans en cas de retraite pour inaptitude au travail ;
- soit être handicapée, âgée de 20 ans ou plus et titulaire de la carte d'invalidité au taux minimal de 80%, en cours de validité ;

soit faire partie d'une des catégories spécifiques suivantes :

- être titulaire de la Médaille de la Famille et être âgée de 60 ans et plus ;
- être ancien déporté ou interné de la guerre 1939-1945 ;
- être ancien combattant et être âgé de 65 ans et plus ;
- être veuve de guerre ou d'ancien combattant, de déporté ou d'interné et être âgée de 65 ans et plus ;
- faire partie des réfractaires au Service de Travail Obligatoire (STO).

Critère relatif aux ressources

Les bénéficiaires sont soumis à conditions de ressources à l'exception des personnes faisant partie d'une des cinq catégories spécifiques énoncées ci-dessus.

Une participation annuelle est demandée à tous les bénéficiaires du titre de transport Améthyste. Elle est fixée à 25 € ou 50 € en fonction de la situation.

➤ La reconduction tacite de l'octroi du titre Améthyste s'applique à toutes les catégories de bénéficiaires, exceptées :

- Les personnes âgées de 65 ans et plus,
- Les personnes en retraite pour inaptitude au travail de 60 à 64 ans,
- Les personnes handicapées de plus de 65 ans n'ayant pas été bénéficiaires d'une carte mobilité inclusion invalidité avant leurs 60 ans.

Pour les autres catégories, le renouvellement doit être effectuée 2 mois avant la date de fin de validité.

Vous pouvez effectuer votre renouvellement directement et payer votre participation sur le site du département : <https://www.78-92.fr/annuaire/aides-et-services/detail/titre-de-transport-amethyste>.

Les aides financières légales

Allocation personnalisée d'autonomie (APA)

Cette prestation, attribuée par le conseil départemental, est destinée aux personnes âgées qui ne peuvent plus, ou difficilement, accomplir les gestes simples de la vie quotidienne.

Elle permet de financer, au moins partiellement, les aides mises en place pour pallier la perte d'autonomie.

Aide sociale aide ménagère

Cette prestation, attribuée par le conseil départemental, est destinée aux personnes âgées souhaitant bénéficier d'une aide à domicile. Elle est soumise à condition de ressources.

Aide sociale à l'hébergement

Cette aide, attribuée par le conseil départemental, est destinée aux personnes âgées devant entrer en maison de retraite (EHPAD) ou résidence autonomie habilitées à l'aide sociale, dont les revenus ne permettent pas de couvrir les frais d'hébergement.

L'accompagnement

LA COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE :

Ses missions sont axées sur l'information et l'accompagnement médico-social des personnes âgées dans le cadre de projet de maintien à domicile ou d'entrée en maison de retraite. Son intervention se fait en coordination avec l'ensemble des acteurs du territoire.

Elle rassemble en un lieu unique toutes les informations relatives à l'aide que l'on peut apporter aux personnes âgées. Elle procède à des évaluations à domicile et analyse les besoins des personnes âgées de 60 ans et plus.

La coordination gérontologique travaille en étroite collaboration avec différents partenaires médico-sociaux comme par exemple les hôpitaux, les assistantes sociales, les professionnels paramédicaux, les services à domicile, les associations. Cela permet de mettre en relation les usagers avec les services et les professionnels pour optimiser le maintien à domicile des personnes âgées en perte d'autonomie.

Les actions de prévention

LA SEMAINE BLEUE 2021

La Semaine nationale des personnes âgées se déroule du 4 au 8 octobre 2021 sur le thème « Ensemble, bien dans son âge, bien dans son territoire ».

L'ensemble des animations est proposé gratuitement par l'Espace Seniors.

Ils se déroulent à l'Hôtel de ville, salon Saint-Omer ou au Sel (lundi après-midi uniquement)

Lundi 4 octobre	Mardi 5 octobre	Mercredi 6 octobre	Jeudi 7 octobre	Vendredi 8 octobre
<p>Atelier découverte</p> <p>Sophrologie</p> <p>De 10 h à 11 h</p>		<p>Atelier découverte</p> <p>L'équilibre en mouvement</p> <p>Avoir les bons réflexes, et prendre confiance en soi pour éviter les chutes</p> <p>De 10 h à 11 h</p>	<p>Atelier découverte</p> <p>La forme après 60 ans</p> <p>Mieux manger, mieux bouger, mieux dormir, et booster sa mémoire</p> <p>De 10 h à 11 h</p>	<p>Conférence</p> <p>Des seniors connectés 2.0</p> <p>Utilisation des tablettes</p> <p>De 10 h à 11 h 30</p>
<p>Projection</p> <p>The father</p> <p>film de Florian Zeller</p> <p>À 15 h Sel</p>	<p>Projection suivie d'un débat</p> <p>Un jour tu vieilliras</p> <p>film d'Édouard Carrion</p> <p>De 14 h à 16 h</p>		<p>Conférence</p> <p>Triez son logement</p> <p>De 14 h 30 à 15 h</p>	<p>Conférence</p> <p>Vol à la fausse qualité. Soyez vigilant !</p> <p>De 14 h à 15 h 30</p>

Inscriptions obligatoires auprès de l'Espace Seniors.

LES ATELIERS

Ils ont lieu à l'hôtel de ville, salon St-Omer.

Sur inscription à l'Espace Seniors.

Atelier La forme après 60 ans

Un atelier de prévention et de bien être afin d'améliorer la vie quotidienne.

Ces moments d'échanges et de convivialité seront animés par un collectif de professionnels d'horizons différents : diététicienne, praticienne en gestion mentale, sophrologue, naturopathe, réflexologue, coach sportif qui vous transmettront des clefs et des exercices pratiques facilement réutilisables dans votre quotidien en toute sécurité.

Plusieurs thématiques seront abordées : adopter les bons gestes pour garder sa mobilité, préserver son équilibre alimentaire, booster et entretenir sa mémoire, améliorer son sommeil, se libérer du stress et des tensions, apprendre à se détendre, protéger ses articulations, découvrir les bienfaits des plantes et des huiles essentielleset plein d'autres encore !

Dates : les lundis 11 et 18 octobre ; 8, 15, 22 et 29 novembre ; 13 décembre ; 3, 10, 24, 31 janvier 2022 ; 7, 14, février ; 7, 14, 21, 28 mars ; 11 avril ; 9, 16, 30 mai ; 13 et 27 juin.

Horaire : à 10 h (séances d'une à deux heures selon les intervenants)

À la Maison des associations , salle Saturne - 64B, rue des Binelles

Tarif : gratuit

Atelier l'équilibre en mouvement :

Pendant 12 séances, venez exercer votre souplesse, renforcer vos muscles, apprendre à vous relever d'une chute à travers différents exercices et parcours d'obstacles. Vous effectuerez un test lors de la première séance et lors de la dernière afin de constater les progrès accomplis !

Avec l'association AS Mouvement en partenariat avec le PRIF.

Une conférence d'information se déroulera lors de le Semaine Bleue.

Réunion d'information lors de la Semaine Bleue le 6 octobre.

Dates : les mercredis 13 et 20 octobre ; 10, 17 et 24 novembre ; 1^{er}, 8 et 15 décembre 2021, 5, 12 ; 19 et 26 janvier 2022.

Horaire : de 10h30 à 11h30 - Tarif : gratuit

Nécessité d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique douce.

Les actions de prévention

Atelier sophrologie

Après la période de confinement, venez découvrir la sophrologie, une technique orientée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive. Une médecine douce qui vous permettra de gagner en sérénité, retrouver le sommeil et un mieux-être au niveau du corps et de l'esprit.

Atelier découverte le lundi 4 octobre

Dates : 1^{er} cycle : les jeudis 5, 12, 19 et 26 novembre, 3, 10 et 17 décembre 2021 (7 séances) ; 2^e cycle : 7, 14, 21 et 28 janvier, 4 et 11 février, 18 et 25 mars (10 séances)

Horaire : Vendredi de 14 h 30 à 15 h 30 - **Tarif :** informations à l'Espace Seniors

Atelier Informatique

Dates : les jeudis : 14 et 21 octobre, 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre 2021, 6, 13 et 20 janvier 2022.

Débutant : S'initier à l'ordinateur, au système d'exploitation, utiliser les applications, rechercher des documents... Débutant ou initié ? Cet atelier conçu pour 10 personnes est fait pour vous !

Horaire : de 13 h 30 à 15 h 30 - **Tarif :** renseignements à l'Espace Seniors

Initiés : Les bases de l'informatique n'ont plus de secret pour vous ? Vous souhaitez aller plus loin dans votre apprentissage ? Cet atelier d'approfondissement est fait pour vous !

Horaire : de 10 h 30 à 12 h 30 - **Tarif :** renseignements à l'Espace Seniors

RENCONTRES ENTRE AIDANTS (groupe de parole)

Vous accompagnez un proche ayant un trouble neuro-évolutif (maladie d'Alzheimer ou apparentées, maladie de Parkinson, sclérose en plaque...) ou en perte d'autonomie à domicile ? La Plateforme des aidants en partenariat avec « l'Espace Seniors » de la mairie de Sèvres et la Maison de la Famille vous propose de venir partager votre expérience d'aidant, d'échanger et d'y réfléchir ensemble. Certains d'entre nous prennent soin d'un proche touché par la maladie, le handicap ou la dépendance liée à l'âge. Ce n'est pas toujours un choix mais une réalité qui s'impose pour des raisons affectives et familiales.

Conscient des difficultés éventuelles rencontrées par les aidants, les pouvoirs publics ont créé et financé sur chaque territoire des « Plateforme des Aidants ». Il s'agit d'un service qui vous propose de l'écoute, du soutien psychologique et du répit par une palette d'interventions.

Nous vous donnons ainsi rendez-vous un mardi par mois les 12 octobre, 16 novembre, 14 décembre. Les dates pour 2022 sont à venir.

de 10 h 30 à 12 h à la Maison de la Famille au 64, rue des Binelles

Pour tout renseignement complémentaire, notamment les dates en 2022, contactez « La plateforme des aidants » : 01 41 22 57 51.

PRÉVENTION CANICULE ET ISOLEMENT ESTIVAL :

Dans le cadre du dispositif de plan de prévention canicule, chaque ville doit recenser les personnes âgées et/ou handicapées et/ou isolées qui souhaitent se faire connaître. En juillet et en août, le référent canicule de l'Espace Seniors assure un contact téléphonique convivial pour rompre la solitude des personnes inscrites sur le registre canicule.

Si une alerte canicule est déclenchée, des mesures destinées à informer, protéger et secourir les personnes inscrites sur le registre seront mises en place sur le terrain.

**Si vous souhaitez bénéficier de ce service
appelez le 01 41 14 11 36**

Quelques précautions :

• Avant l'été :

- Vérifiez la bonne isolation de votre logement par des volets, rideaux et stores.
- Équipez-vous de ventilateur et brumisateur.
- Vérifiez le bon fonctionnement de votre réfrigérateur.
- Prévoyez un chapeau, des vêtements amples, en coton et de couleurs claires.
- N'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin ou pharmacien en cas de maladie ou traitement.

• Des gestes utiles en cas de fortes chaleurs :

- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11 h – 17 h) et évitez de faire des efforts physiques (jardinage, bricolage...).
- Buvez même sans soif au minimum 10 verres d'eau.
- Évitez l'alcool, le café et le thé.
- Privilégiez la consommation de crudités et de fruits.
- Protégez votre logement en fermant les volets et fenêtres le jour et ouvrez la nuit pour rafraîchir les pièces.
- Humidifiez-vous le plus possible en utilisant un brumisateur, un gant humide ou en prenant des douches ou des bains de pieds.

**En cas de coup de chaleur
(peau chaude et rouge, maux de tête violents, nausées)
Il y a urgence ! : appelez le 15**

Les partenaires sur la ville

- Les établissements d'accueil pour personnes âgées :

ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES – EHPAD :

- **Résidence Jean Rostand – Centre Hospitalier des Quatre Villes**

141, Grande Rue, 92310 SÈVRES

Tél. : 01 77 70 79 00

- **Résidence ARPAVIE Champfleury**

12, rue Jules Hetzel, 92310 SÈVRES

Tél. : 01 45 07 11 45

- **Résidence Villa Médicis**

6, route du pavé des Gardes, 92310 SÈVRES

Tél. : 01 41 14 27 60

ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES AUTONOMES

- **Résidence autonomie Cogédim**

72-78 Grande Rue, 92310 SÈVRES

Tél. : 0158 04 94 00

- Parmi les partenaires médico-sociaux sévriens spécialisés dans la prise en charge des Seniors :

CENTRE HOSPITALIER DES QUATRE VILLES – CH4V

141, Grande Rue, 92310 SÈVRES

Tel. 01 77 70 70 70

> La Consultation d'Évaluation et d'Orientation Gérontologique – CEOG

Une consultation d'évaluation et d'orientation gérontologique est possible avec des médecins gériatres en collaboration avec les neuropsychologues.

> L'accueil de jour

Un accueil à la journée est proposé par des professionnels formés à la réalisation d'activités à destination des personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de pathologies apparentées.

> L'hôpital de jour de soins de suite :

L'hôpital de jour constitue une alternative à l'hospitalisation complète.

Ce mode de prise en charge s'adresse aux patients en perte d'autonomie à domicile ou après une hospitalisation.

Les objectifs d'une telle prise en charge :

- permettre la continuité des soins après une hospitalisation
- poursuivre une rééducation en évitant une hospitalisation

> Le service de médecine gériatrique aiguë (UGA)

Le service de médecine gériatrique aiguë reçoit en hospitalisation complète des patients âgés de plus de 70 ans, présentant plusieurs pathologies et un état de dépendance important (d'origine physique, psychique et/ou sociale).

- **Le séjour** : les hospitalisations durent une dizaine de jours. Au retour, les patients rentrent chez eux, éventuellement avec des aides, ou vont en Soins de Suite et Réadaptation ou entrent directement en EHPAD. Le service dispose de chambres seules, payantes et de chambres doubles.

- **Les soins palliatifs** : ce service accueille des patients âgés en fin de vie qui ne peuvent rester à leur domicile et qui souffrent de douleurs physiques et/ou morales. Ils bénéficient de soins de confort avec une limitation maximale des soins invasifs douloureux ou agressifs avec l'expertise d'un médecin spécialisé et un accompagnement psychologique. Des thérapies alternatives comme la musicothérapie, la luminothérapie et l'aromathérapie leur sont proposées.

> Le service de Soins de Suite et de Réadaptation – SSR

Tremplin entre l'hospitalisation dans un service aigu et le retour à domicile ou en structure d'hébergement, le service de SSR du CH4V, avec ses équipes pluridisciplinaires et ses équipements de rééducation, aide les patients à regagner leur autonomie.

SERVICE DE SOINS INFIRMIERS À DOMICILE CROIX-ROUGE

Intervient au domicile pour prodiguer un ensemble de soins adaptés qui s'articulent autour des soins d'hygiène et de confort mais aussi de soins techniques infirmiers.

Antenne de Sèvres :

113, avenue de Verdun - 92440 Issy-les-Moulineaux
Tel. 01 45 34 34 24

ÉQUIPE SPÉCIALISÉE ALZHEIMER :

Intervient au domicile des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou pathologies apparentées, sur prescriptions médicales pour améliorer la qualité de vie des personnes, maintenir et développer la participation aux activités sociales, mieux comprendre les troubles et les prévenir.

Antenne de Sèvres :

113, avenue de Verdun - 92440 Issy-les-Moulineaux
Tel. 01 45 34 34 23

Les partenaires sur la ville

SERVICE D'AIDE À DOMICILE

Plusieurs organismes d'aide à domicile proposent les services d'auxiliaire de vie afin de faciliter le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie (aide aux tâches ménagères, courses, aide à la toilette ...).

Se renseigner auprès de l'Espace séniors.

SERVICE SOCIAUX TERRITORIAUX

Les Services de Solidarité Territoriale (SST) proposent une offre de service de solidarités du 1er au grand Age pour les habitants des Hauts de Seine.

Les équipes de professionnels présentes sur place s'organisent pour assurer :

- Un accueil pour tous, une information et une orientation complète, un soutien des usagers dans leurs démarches numériques d'ouverture et de maintien de droits auprès des administrations ;
- L'évaluation pluridimensionnelle de toutes les vulnérabilités et de toutes les situations de tension, notamment en matière de protection de l'enfance, de prévention des expulsions ;
- La construction avec les usagers, de parcours d'accompagnement, prenant en compte la personne et la famille dans toutes les dimensions de leur vie : insertion, emploi, logement, problématiques financières, parentalité...

L'action des Services de Solidarité Territoriale s'inscrit dans un schéma inter-départemental d'organisation sociale et médico-sociale des Yvelines et des Hauts-de-Seine en faveur de la petite enfance, des familles, des personnes âgées, des personnes handicapées et des plus fragiles.

76, Boulevard de la république – 92100 Boulogne-Billancourt

Tél : 01 46 10 95 00

LA MAISON DE LA FAMILLE :

Lieu d'accueil ouvert à tous proposant des activités collectives et des entretiens (individuels ou familiaux) avec des professionnels de la famille. La Maison de la Famille accueille le café des aidants une fois par mois.

64, Rue des Binelles - 92310 Sèvres

Tél. : 01 45 07 21 38 - www.mdf-sevres.org

l'esc@le : Service aux particuliers

Vous avez besoin d'une aide ponctuelle pendant vos vacances ou dans l'année ?
Garde d'animaux, arrosage des plantes, petits travaux de bricolage, descente des poubelles, aide numérique, relève du courrier, jeux, discussion, sorties, aide à la lecture, aide aux courses, etc.

Inscrivez-vous auprès de l'esc@le

51, Grande-Rue - 92310 Sèvres

Tél. : 01 41 14 12 20 - lescale@ville-sevres.fr

LES PERMANENCES :

Ma commune, ma santé

Des permanences ont lieu sur rendez-vous afin de proposer une complémentaire santé économique. Contacter le 01 41 14 11 34.

Le cabinet URBANIS (amélioration de l'habitat)

Des permanences ont lieu le 3^e jeudi de chaque mois de 13 h 30 à 16 h 30 sur rendez-vous. Contacter le 01 41 10 81 10.

ENTRAIDE

• Conférence Saint-Vincent-de-Paul

Association dédiée à visiter des personnes isolées ou en solitude, de façon régulière, pour discuter ou animer des jeux, régler quelques questions administratives... Contacter le 06 80 21 92 58 ou écrire à Conférence Saint-Vincent de-Paul, 1, rue de l'Église

• Entraide Sévrienne

Association à but non lucratif ayant comme principales activités la réception de vêtement et l'organisation de braderies pour aider les plus démunis. Apporte également un soutien moral aux personnes en difficulté.

Contact : 01 45 34 99 08 et entraide.sevrienne@hotmail.fr

Adresse : 26, rue des Caves du Roi.

• Les petits Frères des Pauvres

Association de lutte contre la solitude et l'isolement des personnes âgées. Leur objectif est de recréer des liens pour reprendre goût à la vie.

Contact : sevres.seineouest@petitsfreresdespauvres.fr

• Secours catholique

Association loi de 1901 à but non lucratif et reconnue d'utilité publique ayant comme principale activité l'aide aux personnes ou aux familles en difficultés.

Contacteur le 07 86 17 17 03.

• Secours populaire français

Association intervenant dans les domaines de l'aide alimentaire, vestimentaire, de l'accès et du maintien dans le logement, de l'accès aux soins, de l'insertion socioprofessionnelle, de l'accès à la culture et plus généralement l'accès aux droits pour tous.

Contacteur le 01 45 34 72 28.

Les activités de loisirs

Des activités culturelles, de loisirs et sportives sont accessibles aux seniors

La Médiathèque de Sèvres

Livres, disques, vidéothèque, ressources numériques... sont à votre disposition. À noter que la Médiathèque propose des livres en gros caractères et des livres audio (sur inscription).

8, rue de Ville d'Avray - 92310 Sèvres.

Tél : 01 41 14 12 13 - www.mediatheque.sevres.fr

Amis du mercredi

Association permettant aux personnes âgées de rompre leur isolement en venant jouer aux cartes et autres jeux de société.

Contactez le 06 61 37 80 14 ou par mail à jeanine.leconte@gmail.com

Dynamic Sèvres :

Dynamic Sèvres s'engage pour le bien-être des seniors en proposant plusieurs activités : Aquaform Senior / Marche Nordique / Golf / Pass'Fitness.

Elle propose aussi des offres SPORT SANTÉ/APA (Activité Physique Adaptée) dont l'objectif est de prévenir l'apparition ou l'aggravation de maladies, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie. Ces activités sont dispensées par des professionnels et adaptées aux préconisations de votre certificat médical.

19, avenue de l'Europe, Sèvres.

Inscription : sur www.dynamicsevres.com, au 01 45 07 01 28 ou par email contact@dynamicsevres.info

Gymnastique volontaire de Sèvres

L'association propose des activités sportives et notamment des cours de gym à destination des seniors.

Renseignements et inscriptions auprès de Christiane Gourdou

23, rue Léon Cladel 92310 Sèvres - gourdou.christiane@orange.fr

Université de la Culture Permanente :

L'UCP a pour mission de former tout au long de la vie et de diffuser la culture scientifique. Vous pourrez suivre des stages, vous initier à une nouvelle langue étrangère, participer à des ateliers ou suivre des visites historiques. L'équipe de bénévoles vous apportera aide et conseils. Les inscriptions sont ouvertes en septembre.

www.parisnanterre.fr/universite-de-la-culture-permanente-ucp/

Université Paris Nanterre - 200, avenue de la République - 92001 Nanterre Cedex
01 40 97 72 00

Présentation des séjours le jeudi 16 septembre 2021 à 14 h au Sel

Niveau de difficulté :



Marche facile



Marche moyenne



Marche soutenue

Sortie Cabaret



Sortie festive dans un cabaret francilien. Plus d'information auprès du service des Seniors.

Jeudi 27 janvier 2022

Inscriptions du 6 au 10 décembre 2021

Atelier fabrication de produits ménagers naturels



© Crema Joe via Unsplash

Découvrez les techniques *Do It Yourself* et fabriquez vous-même vos propres produits ménagers, redécouvrez les

vertus des matières premières et des produits simples. Comprendre l'impact de notre consommation sur l'environnement et notre santé pour mieux consommer.

Jeudi 10 février 2022 matin

Inscriptions du 10 au 14 janvier 2022

Visite guidée du marché de Rungis



Vous êtes curieux et passionné de gastronomie ? Le Marché de Rungis est un lieu exceptionnel qui se visite et accueille chaque année des milliers de visiteurs. Le plus grand marché de produits frais du monde vous ouvre ses portes : 5 univers gastronomiques (poissons, viandes, fruits & légumes, produits laitiers & gastronomiques, fleurs) sont à découvrir !

Jeudi 10 mars 2022, déjeuner inclus


Inscriptions 7 au 11 février 2022

Les sorties

Les coulisses de l'aéroport d'Orly

© Dylan Agbagni via Flickr




 Cette visite conçue autour du fonctionnement de l'aéroport de Paris Orly vous propose une première approche du monde aéroportuaire, de ses nombreuses activités et métiers. Au programme : procédure de sécurité, découverte du cœur de l'aéroport par le passage devant les aérogares sud et ouest en zone réservée et à côté des pistes.

Mardi 22 mars 2022, déjeuner inclus
Inscriptions du 7 au 11 février 2022

Visite guidée de la Cité Médiévale et Spectacle de Fauconnerie à Provins

© Vol-Libre-S-Danis



 Venez visiter la Cité Médiévale de Provins et découvrir l'histoire et les richesses de cette ville fortifiée, classée au Patrimoine Mondial de l'Unesco. Cette


journée se poursuivra par un spectacle de fauconnerie, retraçant l'histoire des peuples qui l'ont pratiquée comme un véritable art de vivre.

Jeudi 14 avril 2022, déjeuner inclus
Inscriptions du 7 au 11 mars 2022

À la découverte des bisons et des loups : le parc canadien




© DR - Réve de bisons

 Dans une admirable clairière de la Forêt d'Eawy, le très beau prieré du bois de la Belle abrite aujourd'hui le plus grand élevage de bisons canadiens d'Europe.

Dans un cadre splendide en plein milieu des collines verdoyantes de la Normandie, vous allez être émerveillés par ce troupeau de 200 bisons. Vous trouverez en parcours pédestre les différentes meutes de loups.

Jeudi 19 mai 2022 - déjeuner inclus
Inscriptions du 11 au 15 avril 2022

La Garde Républicaine

 Cette visite guidée vous propose une immersion au sein du quartier Carnot de la Garde républicaine. Ce lieu abrite deux des trois escadrons de marche du dernier régiment de cavalerie de l'armée française. Votre guide retracera l'histoire de ce quartier ; construit en 1982, il s'inscrit au cœur d'une garnison militaire

Les sorties



© Garde républicaine


autrefois très importante aux portes de Paris.

Judi 12 mai 2022 (1/2 journée)
Inscriptions du 11 au 15 avril 2022

Vincennes : visite du château et de l'hippodrome




© Office de tourisme de Vincennes

 Le Château de Vincennes est un symbole de l'État moderne. Un lieu de la mémoire nationale, restauré après les graves dommages subis au cours de la Seconde Guerre mondiale, le château de Vincennes abrite notamment le Service Historique de la Défense. Vous prendrez place au restaurant panoramique de l'hippodrome pour un repas spectacle de courses de chevaux trotteurs.

Judi 16 juin 2022 - déjeuner inclus
Prix : en attente
Inscriptions du 9 au 13 mai 2022

Visite guidée d'Étretat et visite commentée du port du Havre

 Partez à la découverte de l'histoire d'Étretat, mondialement connu pour ses falaises grandioses. Vous découvrirez ses charmes, qui ont inspiré de nombreux artistes de tous horizons, et



© E. Tessier - CRT Normandie

ses légendes : le centre-ville et les vieilles halles, le Manoir de la Salamandre, vue sur les falaises. L'après-midi, ce sera un embarquement immédiat pour découvrir l'un des plus grands ports européens. A bord d'une vedette, vous naviguerez au plus près des gigantesques navires à quai et découvrirez les diverses installations portuaires.

Judi 7 juillet 2022 - déjeuner inclus
Inscriptions du 14 au 15 mai 2021

Les tarifs des sorties vous seront précisés ultérieurement lors de l'inscription ou par téléphone au 01 41 14 11 36



Gengenbach
© Hubert Grimmig

Découverte des marchés de Noël allemands

Du 13 au 16 décembre 2021

Séjour de 4 jours

Venez découvrir le charme des marchés de Noël traditionnels Allemands : Freiburg et ses artisans de la Forêt noire, le célèbre calendrier de l'Avant géant de Gengenbach et le romantisme des thermes scintillants de Baden-Baden.

Inscriptions auprès de l'Espace Seniors

Tarifs : 680 €

La Baule

Juin 2022

Une semaine en village club ANCV

Partez à la découverte d'une des plus belles baies du monde offrant une plage de 9 km de sable blond et un micro climat particulièrement ensoleillé. Ce cadre idyllique est un lieu idéal pour découvrir cette région aux paysages divers et à la culture très riche.

Inscriptions du 18 au 22 janvier 2022

Tarifs : se renseigner à l'Espace Seniors



La Baule, plage du Remblai
© Alexandre Lamoureux



La Roque-Gageac
© Dominique Repérant - OT Sarlat Périgord noir

Le Périgord

avril - mai 2022

Une semaine en village club ANCV

Au cœur du Périgord noir, appréciez le charme de la cité médiévale de Sarlat, des villages pittoresques de la Roque-Gageac et de Saint-Geniès, découvrez les délicieuses productions d'un élevage de canards.

Dans un cadre d'exception, vous logerez au cœur d'un parc boisé.

Inscriptions du 23 au 27 novembre

Tarifs : se renseigner à l'Espace Seniors.

Attention !

Les sorties et les séjours proposés sont susceptibles de modifications, quant aux dates et aux tarifs. Des programmes détaillés sont à votre disposition à l'Espace Seniors, sur simple demande.

Activités proposées

AQUAGYM SENIORS

Si vous aimez le contact de l'eau, plus ludique que la natation et tout aussi efficace, l'aquagym est une activité sans danger, aux multiples bienfaits. Sur inscription à l'Espace Seniors.

Le tarif appliqué aux seniors pour participer aux séances d'Aquagym à la piscine municipale est fixé pour l'année scolaire 2021/2022 à :

- 86 € par an et par personne, pour les Sévriens.
- 110 € par an et par personne pour les non Sévriens.

Horaires : le lundi, mardi de 16 h 15 à 17 h ; jeudi de 15 h 15 à 16 h

Lieu : Piscine municipale 19, rue Diderot 92310 Sèvres

Début des cours le 13 septembre 2021

FESTIVITÉS :

La municipalité offre aux seniors sévriens de 65 ans et plus :

- DÉJEUNER DANSANT et Vœux du Maire
Dimanche 9 janvier 2022 à 12 h 30 au Sel
Période d'inscription : le 6 et 7 décembre 2021
- THÉ DANSANT avec animation et orchestre :
Dimanche 3 avril 2022 à 14 h 30 au Sel
Période d'inscription : le 7 et 8 mars 2022

CHOCOLATS DE NOËL :

La municipalité offre un ballotin de chocolat aux seniors sévriens de 80 ans et plus.

La distribution aura lieu **le vendredi 17 décembre 2021** de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h à l'hôtel de ville au salon Saint-Omer.

Veuillez-vous présenter muni de votre pièce d'identité lors de la distribution.

Inscriptions :

Les inscriptions se font auprès de l'Espace Seniors, aux dates d'inscriptions indiquées pour chaque sortie et activité, selon des modalités qui vous seront précisées.

RECOMMANDATIONS POUR PRÉVENIR LES ESCROQUERIES, LE DÉMARCHAGE ILLICITE ET LE RISQUE DE CAMBRIOLAGE

Rappel de la réglementation

Conformément à la réglementation (article L310-1 du code de la consommation), les professionnels agissant par démarchage à domicile doivent justifier de leur identité professionnelle, de la réalité de l'entreprise et respecter les dispositions telles que la rédaction d'un devis précisant le délai de rétractation et les conditions de paiement.

Il est vivement conseillé de :

- ne rien signer avant la conclusion d'un devis qui doit être écrit et comporter l'ensemble des informations concernant l'entreprise (nom, adresse, nom du démarcheur, descriptif précis, modalité et délai de livraison, montant HT, montant TTC) ;
- ne pas verser d'argent ou remettre de chèque avant l'écoulement du délai de 7 jours pendant lequel le consommateur peut se rétracter. Le délai est de 14 jours en cas de crédit ;
- ne pas signer un document non daté ou antidaté ;
- ne pas faire de chèque antidaté.

En matière de démarchage

- Méfiez-vous des démarcheurs ou quémandeurs, surtout s'ils sont en groupe, et des personnes proposant d'effectuer des travaux à domicile

(élagage, nettoyage de peinture, récupérateur de métaux précieux...)

- les professionnels doivent être en mesure de présenter un extrait Kbis, véritable « carte d'identité » à jour d'une entreprise immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés (RCS). Leurs factures font mention du numéro SIRET de l'entreprise (identifiant de l'établissement). En cas de doute, ne pas hésiter à se renseigner auprès de personnes dignes de confiance avant de conclure un achat ou un contrat pour diverses prestations ;
- attention également aux faux plombiers, agents de fournisseurs d'énergie ou de société de sécurité, représentants, faux gendarmes ou faux policiers, etc... Ils peuvent profiter d'une visite à domicile pour procéder à un repérage des lieux en vue d'un cambriolage ;
- soyez attentifs : avisez les services de police en composant le 17 de tout fait suspect (individus ou véhicules anormalement présents, appels sur vos téléphones). Il se peut que des cambrioleurs effectuent des repérages ou un sondage sur votre présence ;
- afin de ne pas tenter les délinquants lors d'une visite impromptue, il est rappelé qu'il convient de placer en lieu sûr, et éloigné des accès à votre domicile, vos bijoux, cartes de crédits, sac à main, clés de voiture et ne pas laisser d'objets de valeur visibles à travers les fenêtres.

En matière de prévention des cambriolages

- En toute circonstance, jour comme

nuit, fermez vos portes à clés ;

- ne laissez pas de message sur votre répondeur téléphonique ou sur les réseaux sociaux indiquant la durée de votre absence ;
- n'inscrivez pas votre nom et adresse sur votre trousseau de clés, ne laissez pas vos clés sous le paillason ou dans la boîte aux lettres ;
- faites relever régulièrement votre courrier en votre absence.
- ne pas laisser les clés de votre véhicule ainsi que votre sac à main, portefeuille à la vue ou dans l'entrée de votre habitation ;
- évitez de conserver de l'argent liquide et des bijoux de valeur chez vous ;
- ne mettez pas tous vos objets de valeurs au même endroit ;
- réalisez des photographies de vos objets de valeur (mobilier, bijoux, matériel informatique...), listez les numéros de séries et conservez vos factures.

En matière de prévention des vols : vol à l'arraché ou à la tire (pickpocket)

- Portez votre sac en bandoulière côté façade d'immeuble ;
- si un agresseur tente d'arracher votre sac, ne résistez pas, surtout si ce dernier est à scooter ou à rollers, vous risqueriez d'être traîné et gravement blessé ;
- optez pour un sac de petit volume et orientez son ouverture vers vous ;
- emportez le minimum d'argent liquide (préférez les billets de petite et moyenne coupure) ;
- soyez particulièrement vigilant en cas de mouvements de foule (heure de pointe dans le métro, entrée et sortie de grands magasins, etc.), moments d'ac-

tion privilégiés par les pickpockets ;

- évitez de placer les valeurs que vous détenez dans les poches latérales ou arrière de vos vêtements, préférez les poches intérieures munies de fermetures.

Vol au distributeur de billets

- Évitez d'effectuer vos retraits d'argent à date et à heure fixes ;
- au moment du retrait, ne vous laissez pas distraire par un ou plusieurs individus, vous pourriez être victime d'un vol par ruse (ex. : un premier voleur détourne votre attention, laissant le temps au deuxième de lire discrètement votre code confidentiel par-dessus votre épaule et de subtiliser votre carte) ;
- si vous êtes en difficulté devant un distributeur, suivez les instructions de la machine ou demandez de l'aide à l'agence bancaire. Surtout, ne communiquez jamais votre code à une personne proposant son aide ;
- cachez toujours votre code confidentiel en masquant le clavier ;
- si votre carte est avalée par la machine, patientez quelques instants pour être sûr qu'elle ne ressort pas, puis signalez-le immédiatement à votre établissement bancaire en faisant opposition ;
- faites-vous accompagner par une personne de confiance pour vos opérations financières.

**En cas de problème,
faites le n° d'urgence :**

17

ESPACE SENIORS

Hôtel de Ville

54, Grande - Rue

 01 41 14 11 36

 espace.seniors@ville-sevres.fr

Horaires d'ouverture au public :
du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h 30
et de 13 h 30 à 17 h 30,
fermé le jeudi matin