Guide pratique • Édition 2025 - 2028

VILLE DE GIF

Bien vieillir à Gif

Ville-Gif.fr

Retrouvez l'intégralité des informations sur le site internet

@VilledeGif

Bien vieillir

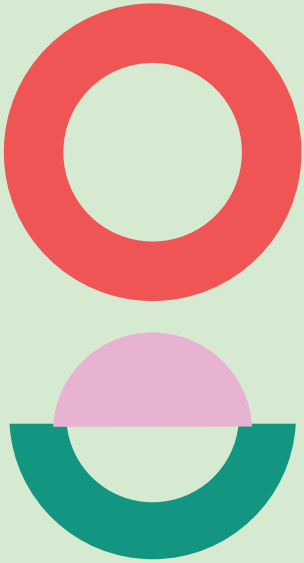
Bien grandir

Guide Bien vieillir à Gif
Ville de Gif
9, square de la Mairie
91190 Gif-sur-Yvette
communication@mairie-gif.fr
01 69 18 69 18
Directeur de la publication : **Nicolas Tourneur**
Rédactrice en chef : **Florence Delorme**
Rédactrice : **Amélie Delrue**
Graphisme : **Studio Mage**
Impression : **Groupe des Imprimeries Morault**
Tirage : 11 000 exemplaires
Dépôt légal : 2025

Ville-Gif.fr

Retrouvez l'intégralité des informations sur le site internet

@VilledeGif



Édito

Bien vieillir, c'est avant tout bien vivre, entouré, actif et serein.

Fidèle à ce crédo, la Ville propose une offre diversifiée pour accompagner chaque senior selon ses envies et ses besoins. Activités culturelles, sportives ou intergénérationnelles, conférences, repas conviviaux, séjours organisés, ateliers bien-être, clubs de quartier... les occasions ne manquent pas de tisser du lien, se cultiver, se maintenir en forme et partager des moments chaleureux.

Grâce à notre tissu associatif particulièrement vivant et au soutien du Centre communal d'action sociale (CCAS), tout est mis en œuvre pour lutter contre l'isolement, préserver l'autonomie et garantir un accompagnement de proximité : aides à domicile, portage de repas, téléassistance, logements adaptés, navettes gratuites...

Ce guide présente l'ensemble des ressources à votre disposition.

Il reflète notre ambition collective : faire de Gif une ville inclusive, bienveillante, où chaque génération a sa place et peut s'épanouir pleinement.

Yann CAUCHETIER
Maire de Gif-sur-Yvette

Sommaire

S'informer ..... p. 5

Loisirs ..... p. 6

SORTIR

- Temps forts de l'année ..... p. 7
- Restaurant seniors "La table du Parc" ..... p. 7
- Réseau des bénévoles ..... p. 7
- Club giffois de l'amitié (CGA) ..... p. 7
- "Seniors en vacances" ..... p. 7

SE CULTIVER

- Conférences ..... p. 8
- Lire chez soi ..... p. 8

Bien vivre ..... p. 9

BIEN VIVRE CHEZ SOI

- Allocation personnalisée d'autonomie (APA) ..... p. 10
- Aides à domicile et services à la personne ..... p. 10
- Soins à domicile ..... p. 11
- Portage de repas à domicile ..... p. 11
- Téléassistance ..... p. 11
- Logement intergénérationnel ..... p. 11

CHANGER DE LIEU DE VIE

- Aide sociale à l'hébergement (ASH) ..... p. 12
- Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) ..... p. 12

SE DÉPLACER

- Navettes gratuites de la Ville ..... p. 12
- Navigo liberté + ... p. 13
- Navigo améthyste et senior ..... p. 13
- Taxis conventionnés ..... p. 13
- Pam francilien, transport à la demande ..... p. 13
- Sortir plus - Agirc Arrco ..... p. 13
- Carte mobilité inclusion (CMI) ..... p. 13

Santé ..... p. 14

PRÉSERVER SA SANTÉ

- Plan canicule ..... p. 15
- Sport et bien-être ..... p. 15
- Halte-répit ..... p. 15
- France Alzheimer et "Café mémoire" ..... p. 15
- Annuaire santé ..... p. 15

Service Action sociale

Mairie de Gif
9 square de la Mairie
91190 Gif-sur-Yvette
01 70 56 52 20
social@mairie-gif.fr

Lundi : 13h30 - 18h
Mardi au vendredi :
8h30 - 12h / 13h30 - 18h
Samedi : 8h30 - 12h

En cas de difficultés de déplacement, une assistante sociale peut intervenir directement au domicile.

CCAS

S'INFORMER

Le service Action sociale de la Ville, à travers le Centre communal d'action sociale (CCAS), constitue un relais de proximité pour les seniors de Gif. Il accompagne les personnes âgées et leur famille afin de favoriser leur bien-être et leur autonomie au quotidien.

Il intervient notamment pour :

- **Fournir des informations** sur les activités locales : sorties, conférences, ateliers santé, sport ou encore engagement associatif.
- **Accompagner dans les démarches administratives** et les demandes d'aides sociales.
- **Apporter un soutien face à l'isolement** ou lors de difficultés passagères.

À consulter :
www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr
(Site officiel d'informations sur les droits, aides, soins et établissements).

ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Des agents de la mairie vous aident à réaliser vos démarches administratives en ligne. Des ordinateurs sont disponibles sur place.

FRANCE SERVICES
01 70 56 52 78
franceservices@mairie-gif.fr
Espace du Val de Gif - Place du Chapitre

Loisirs

Sortir ..... p. 7
Se cultiver ..... p. 8

SORTIR

TEMPS FORTS DE L'ANNÉE

La Ville de Gif propose aux seniors des moments conviviaux, culturels et intergénérationnels pour renforcer le lien social :

Repas d'hiver et rencontre d'été : pour les Giffois de plus de 75 ans et leur conjoint.

Colis de Noël : pour les plus de 80 ans ne participant pas au repas d'hiver.

Sorties estivales : en juillet-août pour les plus de 80 ans, avec le CCAS et le réseau des bénévoles.

Ateliers intergénérationnels : activités partagées avec les enfants des centres de loisirs (jeux, jardinage, chant...).

Ateliers de prévention santé : mémoire, équilibre, nutrition, autonomie...

Semaine bleue : animations locales dans le cadre de l'événement national dédié aux aînés.

RESTAURANT SENIORS "LA TABLE DU PARC"

Ouvert aux Giffois de plus de 60 ans, ainsi qu'à leur famille et leurs amis.
Déjeuner servi à 12h15, du lundi au vendredi (sauf mercredi et vacances scolaires).

Maison du parc (vallée)
Renseignements et tarifs : 01 70 56 52 41

RÉSEAU DES BÉNÉVOLES

Des bénévoles rendent visite aux aînés, les accompagnent en sortie, participent aux actions intergénérationnelles ou livrent des livres à domicile.
Chaque rencontre est un moment d'écoute et d'échange.

Pour en bénéficier ou devenir bénévole, contacter la mairie.

Contact : Service Action sociale

CLUB GIFFOIS DE L'AMITIÉ (CGA)

Le CGA organise un large choix de loisirs, sports adaptés, ateliers culturels, bien-être et moments conviviaux, et anime 3 clubs de quartier.

- **Club Chevry-Belleville :** lundi après-midi (fermé en août) - 16 allée de la Faverolle
- **Club Courcelle :** jeudi après-midi 2 rue du 11 novembre
- **Club Maison du parc :** vendredi après-midi (fermé en août).

Permanence mercredi matin, de 10h à 12h à la **Maison du parc**
01 69 07 00 19 / 06 50 30 25 57
contact@clubgiffois.fr - www.clubgiffois.fr

Une **navette gratuite** (8 places) permet de rejoindre les 3 clubs pour les personnes à mobilité réduite.

Contact : CCAS.

"SENIORS EN VACANCES"

Ce programme permet de bénéficier de séjours de qualité, conçus spécialement pour les seniors, à un tarif préférentiel.
Il favorise le repos, la détente et le maintien du lien social.

Agence nationale pour les chèques-vacances (ANCV) - 0969 320 616
www.ancv.com/seniors-en-vacances-sev

SE CULTIVER

CONFÉRENCES

Jeudis de la Recherche

Rencontres-débats avec des scientifiques organisées avec les laboratoires du plateau de Saclay : faculté des sciences, CNRS ou Polytechnique.

Sur inscription (places limitées) auprès du service Culturel de la Ville.

Programme : www.ville-gif.fr

UniverCité Ouverte

Plus de 70 conférences d'1h30 par an, animées par des experts sur des sujets de société, culturels ou scientifiques. L'UniverCité Ouverte est une structure municipale portée par un partenariat entre le service Culturel, l'association Culture et Citoyenneté, et le Centre de vulgarisation de la connaissance (CVC).

Lieux : Espace du Val de Gif
Place du Chapitre (Abbaye) / Central Cinéma
Square de la mairie (Vallée).

Programme : www.ville-gif.fr ou plaquette de la saison culturelle.

Université du temps libre (UTL) Essonne

L'association organise des conférences, des cours et des visites de niveau universitaire, accessibles à tous, regroupés sous cinq pôles : arts et lettres, développement-innovation, médecine-santé-environnement, sciences, sciences humaines. Elle conduit aussi des travaux de recherche ou à caractère artistique, culturel et social.

Université d'Évry-Val-d'Essonne
2, rue du Facteur Cheval - Évry
01 69 47 78 25 - www.utl-essonne.org

LIRE CHEZ SOI

Un service de portage de livres à domicile permet aux personnes ne pouvant plus se déplacer de continuer à profiter de la lecture.

Des bénévoles se rendent au domicile pour déposer et récupérer les livres choisis par la personne, en fonction de ses goûts et de ses envies.

Contact : Service Action sociale.

Bien vivre

Bien vivre chez soi ..... p. 10
Changer de lieu de vie ..... p. 12
Se déplacer ..... p. 12

BIEN VIVRE CHEZ SOI

À Gif, plusieurs services à domicile sont proposés pour accompagner les personnes âgées, malades ou en situation de handicap, afin de leur permettre de rester chez elles dans les meilleures conditions possibles.

ALLOCATION PERSONNALISÉE D'AUTONOMIE (APA)

L'APA est une aide destinée aux personnes âgées de plus de 60 ans. Elle permet de financer une assistance quotidienne à domicile ou une partie du coût de l'hébergement en établissement, en fonction du degré de perte d'autonomie et des ressources du foyer.

- **À domicile :** l'APA peut couvrir l'intervention d'une aide-ménagère, l'adaptation du logement (en cas de handicap), l'achat de matériel médical (fauteuil de repos, siège de douche), ou encore une garde de jour ou de nuit.
- **En établissement :** l'APA participe au financement du forfait dépendance. Le degré de dépendance est alors évalué par l'équipe médicale de la structure d'accueil.

AIDES À DOMICILE & SERVICES À LA PERSONNE

Quelques structures locales, éligibles à l'APA, proposent des prestations d'aide à domicile.

Alliance pour le développement, l'entraide et le maintien à domicile (ADEMAID) de l'Yvette
3, place du marché Neuf (Chevry)
01 84 17 11 33

AXEO SERVICES
68 bis, avenue du Général Leclerc
01 64 59 15 35
gif@axeoservices.com
www.axeoservices.fr

PETITS-FILS
01 84 00 86 30 / 06 80 62 52 86
gifsuryvette@petits-fils.com
www.petits-fils.com

SOINS À DOMICILE

Les soins médicaux à domicile sont assurés par le service de soins infirmiers ADMR SANTÉ +. Ce service propose également l'intervention d'une Équipe spécialisée Alzheimer (ESA), destinée aux personnes diagnostiquées Alzheimer ou maladies apparentées, ainsi qu'à leurs aidants.

Ces soins sont réalisés uniquement sur prescription médicale et s'adressent :

- Aux personnes âgées de 60 ans et plus, malades ou en perte d'autonomie.
- Aux personnes de moins de 60 ans en situation de handicap ou atteintes de pathologies chroniques.

ADMR SANTÉ +
9, place du marché Neuf
01 60 12 33 22

PORTAGE DE REPAS À DOMICILE

Ce service de proximité mis en place par la Ville s'adresse aux personnes fragilisées et/ou en perte d'autonomie. Les repas sont élaborés par des diététiciens, en tenant compte des régimes alimentaires spécifiques (sans sucre, sans sel, repas mixés).

Chaque repas comprend un potage, une entrée, un plat de viande ou de poisson, un accompagnement (légumes ou féculents), un produit laitier, un dessert et du pain frais.

Les bénéficiaires peuvent commander un ou plusieurs repas, du lundi au dimanche. La livraison est assurée en liaison froide par deux agents communaux du lundi au vendredi.

Tarifs en fonction des ressources.

Contact : Service Action sociale.

TÉLÉASSISTANCE

Service gratuit pour les seniors de 80 ans et plus, permettant de vivre chez soi en toute sécurité.

Grâce à un dispositif discret et facile à porter, l'utilisateur peut déclencher une alerte en cas d'urgence : chute, malaise, etc. Une intervention rapide est ainsi garantie.

Contact : Service Action sociale.

LOGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Ce dispositif favorise la cohabitation entre seniors et étudiants, permettant de lutter contre l'isolement et d'offrir un logement gratuit ou à coût modéré aux jeunes, en échange de services rendus.

- **Logement gratuit :** l'étudiant assure une **présence quotidienne** (dîners et nuits).
- **Logement économique :** l'étudiant **participe financièrement aux charges** et rend **quelques services réguliers**.
- **Logement solidaire :** une **présence conviviale** et un **complément de revenus** pour le senior.

Ensemble2générations
06 75 87 57 06
www.ensemble2generations.fr

Héberjeunes
Université Paris-Saclay - Bâtiment 490
Institut Georges Charpak - 1er étage
Orsay
01 69 15 65 44 / 01 69 15 52 52
www.heberjeunes.fr

CHANGER DE LIEU DE VIE

AIDE SOCIALE À L'HÉBERGEMENT (ASH)

Attribuée par le Département, l'ASH prend en charge tout ou partie des frais liés à l'hébergement d'une personne âgée en établissement ou en accueil familial.

Conditions d'attribution :

- Avoir plus de 65 ans (ou plus de 60 ans si reconnu inapte au travail).
- Résider en France de manière stable et régulière (depuis plus de 3 mois).
- Avoir des ressources inférieures au coût de l'hébergement.

Contact : Service Action sociale.

ÉTABLISSEMENT D'HÉBERGEMENT POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES (EHPAD)

L'EHPAD est un établissement médicalisé (anciennement maisons de retraite), destiné aux personnes de plus de 60 ans ayant besoin d'aide au quotidien et de soins. L'hébergement peut être temporaire ou permanent, à temps partiel ou complet.

Les Chênes verts
1, allée de la Guépinerie (Chevry)
01 60 12 70 80
Capacité : 67 personnes.

D'autres alternatives d'hébergement existent hors commune. Se renseigner auprès du CCAS.

SE DÉPLACER

**De nombreux dispositifs nationaux permettent aux seniors de se déplacer à moindre coût.
En complément, la Ville offre des solutions alternatives.
Autant de dispositifs qui améliorent la vie de tous.**

NAVETTES GRATUITES DE LA VILLE

Deux circuits fonctionnent tout au long de l'année, y compris en juillet et août.

- **Navette M :** Moulon ↔ Centre-ville (uniquement dimanche).
- **Navette O :** Courcelle ↔ Centre-ville (mercredi, jeudi et dimanche).

Ces navettes desservent notamment le marché du Parc, facilitant ainsi l'accès aux commerces.

NAVIGO LIBERTÉ +

Ce dispositif permet d'utiliser les transports sans ticket à l'unité. Les trajets sont enregistrés via le pass Navigo et facturés en fin de mois par prélèvement automatique.

L'abonnement peut être souscrit en ligne ou en point de vente RATP.

www.navigo.fr

NAVIGO SENIOR & NAVIGO AMÉTHYSTE

Navigo Senior offre un tarif préférentiel sous conditions de ressources. La demande se fait directement en agence ou au guichet RATP.

Navigo Améthyste permet aux seniors et aux adultes en situation de handicap notamment, d'obtenir une prise en charge partielle ou totale de l'abonnement, selon les revenus. Ce dispositif est financé par le Conseil départemental.

Contact : Service Action sociale.

TAXIS CONVENTIONNÉS

Les taxis conventionnés par l'Assurance Maladie permettent le transport assis vers les lieux de soins, sur prescription médicale (bon de transport).

Pour en bénéficier, il est conseillé de se rapprocher de son médecin traitant ou de la pharmacie.

PAM FRANCILIEN, TRANSPORT À LA DEMANDE

PAM Francilien est un service de transport collectif public, à la demande, destiné aux personnes à mobilité réduite, en situation de handicap ou dépendantes.

Il permet de se déplacer facilement en Île-de-France.

0 800 00 18 18
www.pam.iledefrance-mobilites.fr

SORTIR PLUS - AGIRC ARRCO

À partir de 75 ans, il est possible de bénéficier d'un accompagnement pour sortir à pied ou en voiture, avec le dispositif Sortir Plus (cofinancé par les caisses de retraite).

Ce service permet d'être accompagné pour faire des courses, aller chez le coiffeur ou simplement se promener.

0971 090 971
www.agirc-arrco.fr

CARTE MOBILITÉ INCLUSION (CMI)

Trois cartes existent selon la situation :

CMI stationnement : pour se garer gratuitement.

CMI priorité : pour éviter les files d'attente et bénéficier d'une place assise.

CMI invalidité : destinée aux personnes en grande perte d'autonomie. Elle offre les mêmes avantages que la CMI priorité et donne droit à des réductions de transport ainsi qu'à certains avantages fiscaux.

La demande de CMI se fait auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) ou lors d'une demande d'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), selon les cas.

MDPH
01 60 91 91 91
mdph@cd-essonne.fr
www.mdph.essonne.fr

Santé

PRÉSERVER SA SANTÉ

PLAN CANICULE

Le Plan national canicule, activé chaque année du 1er juin au 15 septembre, vise à prévenir et à limiter les risques sanitaires liés aux fortes chaleurs. Les personnes âgées étant particulièrement vulnérables, il est essentiel d'anticiper.

Pour bénéficier d'un suivi en cas de canicule, il est recommandé de s'inscrire ou de signaler une personne fragile auprès de la mairie.

Contact : Service Action sociale.

SPORT & BIEN-ÊTRE

Plusieurs associations locales proposent des activités physiques adaptées aux seniors, pour entretenir la forme tout en douceur et favoriser le bien-être au quotidien.

Certaines offrent également des activités culturelles et de loisirs favorisant le lien social.

- **Club Chevry 2 (CC2)**
- **Olympique club giffois (OCGIF)**
- **Club giffois de l'amitié (CGA).**

Listing des associations & sections sportives : www.ville-gif.fr ou dans l'annuaire de Gif.

HALTE-RÉPIT

La halte-répit accueille, dans un cadre convivial, les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées, ainsi que leurs aidants.

Tous les mardis après-midi : échanges, activités adaptées et moment de répit.

ADEMAID de l'Yvette
Maison du parc
06 07 17 88 14
administration@ademaid.fr

FRANCE ALZHEIMER ESSONNE & CAFÉ MÉMOIRE

L'association France Alzheimer offre aide et soutien aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées, ainsi qu'à leurs proches aidants.

52, rue Louis Robert - Corbeil-Essonnes
01 60 88 20 07
secretariat@alzheimeressonne.fr
www.francealzheimer.org/essonne

Le "Café Mémoire" est un lieu d'échange pour les proches de personnes atteintes d'Alzheimer, où l'on partage son vécu dans un cadre chaleureux, avec d'autres aidants et des professionnels.

01 64 99 82 72
(du lundi au vendredi, de 9h à 12h30)
ecoute.alzheimeressonne@orange.fr

Planning : www.ville-gif.fr ou Gif infos.

PROFESSIONNELS DE SANTÉ

L'annuaire Santé recense les professionnels référencés par l'Assurance Maladie : médecins, spécialistes, infirmiers, etc.

Disponible :

- **En ligne : www.ville-gif.fr**
- **En version papier.**
- **Sur les bornes en mairie (Gif, Chevry, Moulon).**