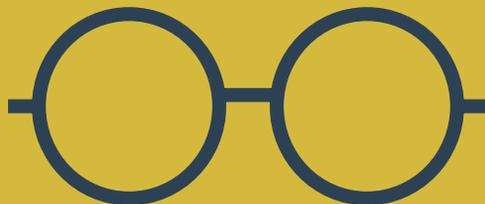


ville de
Pantin



SENIORS



SENIORS

Lorsque l'heure de la retraite a sonné, une nouvelle vie s'ouvre.
Avec plus de temps pour soi, pour ses projets ou pour ses proches,
le Pantinois de plus de 65 ans peut s'appuyer sur les services de la
ville pour écrire la suite de son histoire.

MES ACTIVITÉS

Pratiquer un sport, entretenir sa forme, acquérir de nouvelles compétences et nouveaux savoirs : la ville offre un large choix d'activités aux seniors.

LE SPORT

Pour pratiquer un sport à Pantin, il est possible de :

- prendre des cours dans l'un des 30 clubs sportifs de la ville ou à l'espace Cocteau du CCAS : rugby, fitness, gym, aikido, aquagym, yoga, Pilates, etc...
- utiliser en solo ou en groupe les équipements sportifs de la ville : 4 stades, 5 gymnases, 5 terrains multisports, la piscine Alice Milliat.

LE GRAND AIR

Les 31 parcs ou jardins de la ville favorisent les promenades et les pauses en extérieur pour s'oxygéner et pour être encore plus en contact avec la nature, des leçons de jardinage sont données une fois par mois dans les serres municipales ou encore la possibilité de s'investir dans un jardin partagé est offerte.

L'annuaire des associations sportives et la liste des structures sportives sont sur pantin.fr

Tous les parcs et jardins de la ville à retrouver sur pantin.fr

Serres municipales
6 rue Lavoisier

Jardin partagé Banane Pantin
24- 26 rue Cartier Bresson
www.bananepantin.fr

Jardin partagé Pousse Ensemble
210 avenue Jean Lolive
📌 PousseEnsemble

LES APPRENTISSAGES

Pour continuer à apprendre, pratiquer et découvrir de nouvelles disciplines, les seniors peuvent :

- Acquérir de nouvelles connaissances avec les cours du Centre communal d'action sociale (CCAS) : langues étrangères, numérique...
- Participer aux ateliers des maisons de quartier : couture, blablathé, bricolage, réparation...
- S'initier aux arts plastiques, la sculpture, la danse ou le théâtre au Conservatoire Jacques Higelin.

CCAS - Centre communal d'action sociale

Centre administratif
84/88 avenue du Général
Leclerc
Tél. : 01 49 15 40 14
ou 01 49 15 40 15

Conservatoire Jacques Higelin

49, avenue du Général
Leclerc
Tél. : 01 83 74 57 40

PANTIN +

Une rencontre mensuelle est organisée tous les mois par le Centre communal d'action sociale à l'espace Cocteau. À cette occasion, les seniors peuvent proposer un projet d'activités ou d'actions. Les projets retenus peuvent être soutenus par le CCAS.

MES DÉCOUVERTES

À Pantin, les plus de 65 ans peuvent aller à la rencontre de nouveaux lieux, d'arts émergents ou simplement profiter des événements faits pour eux !

LES ÉVÉNEMENTS

Le centre communal d'action sociale élabore une programmation dédiée aux seniors, avec :

- des rencontres mensuelles,
- un repas dansant pour fêter la nouvelle année,
- une grande rencontre annuelle pour élaborer en commun les actions,
- des sorties, animations, voyages et échanges intergénérationnels.

La ville construit une offre événementielle riche avec des événements festifs tout au long de l'année, des temps forts dans les maisons de quartier et une saison culturelle proposant concerts, théâtre, expositions, ateliers... un programme pour tous les goûts.



L'agenda de la
ville est sur pantin.fr

LA SEMAINE BLEUE

Tous les ans en octobre, un programme d'animations est prévu dans toute la ville, pour fêter les seniors !

LES SORTIES

Le CCAS et les maisons de quartier proposent :

- des sorties thématiques,
- des visites guidées d'expositions ou de musées,
- des sorties à la journée.

LES VACANCES

Le CCAS planifie une semaine de vacances en France, l'été, grâce à un partenariat passé avec l'agence nationale des chèques vacances (ANCV).

MES ENGAGEMENTS

L'expérience d'une vie peut être utile aux autres, dans les associations, dans les quartiers : être senior c'est souvent être citoyen engagé, surtout à Pantin où l'on peut :

- faire entendre la voix des seniors au sein du Conseil des citoyens,
- développer un projet à soumettre au budget participatif,
- devenir acteur de son quartier en participant au Conseil de maison et/ou au Conseil de famille de la maison de quartier,
- devenir membre d'une association caritative pour aider les plus démunis,
- pratiquer l'hébergement intergénérationnel pour donner un coup de pouce à un jeune,
- transmettre son savoir faire à des jeunes bricoleurs ou de futurs artisans.

Pôle démocratie locale

Centre administratif
84/88 avenue du Général
Leclerc
Tél : 01 49 15 48 82 ou
01 49 15 38 06

Budget participatif

Toutes les informations
sur **pantin.fr**

Maison des associations

61 rue Victor Hugo
Tél. : 01 49 15 41 83
L'annuaire des
associations est sur
pantin.fr

Le pari solidaire

Tél. : 01 42 27 06 20
www.leparisolidaire.fr

L'outil en main

Tél. : 06 70 25 91 83

PANTIN +

La ville a créé le label Club senior pour signaler les initiatives qui s'appuient sur les savoirs, passions et expériences des plus de 65 ans.

MA SANTÉ

Une bonne santé est la clé d'un vieillissement harmonieux : à Pantin, les seniors peuvent trouver tous les services nécessaires à leur bien-être physique et mental.

ACCÈS AUX SOINS

Dans les centres municipaux de santé universitaires, en maison de santé ou chez les professionnels de santé libéraux, les seniors accèdent à :

- des consultations de médecins généralistes ou spécialistes,
- l'intervention de professionnels paramédicaux : kiné, infirmier, psychologue, etc.

PRÉVENTION

Il est important pour les seniors d'avoir un suivi régulier de leur santé, pour cela la ville permet :

- la réalisation de bilans de santé,
- l'accès à des ateliers prévention santé,
- des vaccinations (grippe, Covid, etc.),
- l'inscription au registre canicule pour être pris en charge si nécessaire.

CENTRES MUNICIPAUX DE SANTÉ UNIVERSITAIRES

CMSU Jacques Isabet
10/12 rue Eugène et
Marie-Louise Cornet
Tél. : 01 49 15 45 05

CMSU Sainte Marguerite
28 rue Sainte Marguerite
Tél. : 01 49 15 45 09

CMSU Ténine
2 avenue Aimé Césaire
01 49 15 45 05

MAISONS DE SANTÉ

Maison de santé pantinoise
4 rue des Grilles
Tél. : 01 84 21 04 13

**Maison de santé
Au fil de l'Eau**
7 rue du Débarcadère
Tél. : 01 48 10 13 27

MON QUOTIDIEN

Pantin accompagne les seniors dans leurs démarches et en cas de besoins spécifiques liés au grand âge.

LES RESSOURCES DES MAISONS DE QUARTIER

Les maisons de quartier permettent de :

- faire calculer son quotient familial et s'inscrire aux activités,
- réaliser avec les conseillers numériques de la ville les démarches en ligne ou se faire aider sur les outils informatiques,
- consulter l'écrivain public pour la rédaction d'une lettre ou réclamation.

L'ACCOMPAGNEMENT DU PÔLE MAINTIEN À DOMICILE

Le pôle maintien à domicile du CCAS propose un service :

- d'auxiliaires de vie sociale pour les gestes du quotidien,
- d'infirmiers et aides-soignants pour les soins au domicile,
- de portage des repas.

Pôle social

Rendez-vous avec les assistants sociaux dans les maisons de quartier
Tél. : 01 49 15 41 56

Service social du département à Pantin

84-88 avenue du Général Leclerc
Tél. : 01 49 15 41 56

Maisons de quartier :

Courtillières

1 avenue Aimé Césaire
Tél. : 01 49 15 37 00
📍 maisondequartier courtillières

Haut et Petit-Pantin

Antenne du Haut-Pantin :
42/44 rue des Pommiers

Antenne du Petit-Pantin :

210 avenue Jean Lolive
📍 maisondequartier hautetpetitpantin

Mairie Ourcq

12 rue Scandicci
Tél. : 01 49 15 70 00
📍 maisondequartier mairieourcq

Quatre Chemins

Antenne Vaillant :
42 av. Édouard Vaillant

Antenne Diderot :

148, avenue Jean Jaurès
📍 maisondequartier quatrechemins

LES AIDES POUR LES DÉPLACEMENTS

Pour permettre aux seniors de se déplacer il existe :

- le forfait annuel du chèque allocation taxi,
- le forfait Améthyste pour voyager gratuitement sur le réseau Ile de France Mobilités.

LES AIDES FINANCIÈRES

En cas de difficultés, des aides peuvent être octroyées aux seniors :

- l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA) accordée par la caisse de retraite,
- l'aide personnalisée à l'autonomie versée par le département,
- les aides en cas de difficultés ponctuelles prévues par la ville.

LE LOGEMENT AU GRAND AGE

À Pantin, il existe plusieurs solutions :

- la résidence médicalisée Les Jardins de Pantin,
- l'EHPAD public de La Seigneurie,
- l'aide sociale du département pour l'hébergement en EHPAD ou foyer logement.

EHPAD

Les Jardins de Pantin

2 / 8 rue de Vaucanson

Tél. : 01 41 83 12 10

La Seigneurie

7 rue Kléber

Tél. : 01 41 83 17 90

PANTIN +

Service de petite maintenance : le CCAS de la ville organise le déplacement d'un ouvrier au domicile des seniors pour effectuer certains travaux d'entretien, tels que le lessivage des murs, de la moquette ou des vitres. Il peut également intervenir sur de petits travaux de réparation (changement d'ampoule, de joint, programmation du téléviseur...).

MES PROCHES

La ville met à disposition des ressources pour les seniors qui veulent préparer leur succession et leur obsèques :

- organiser sa succession en s'appuyant sur des avis gratuits de spécialistes du droit,
- établir la directive anticipée avec son médecin traitant pour exprimer ses volontés concernant la fin de vie,
- prévoir ses obsèques et une concession au cimetière communal.

Pôle État civil, Population et Funéraire

Centre administratif
84-88 avenue du Général
Leclerc
Tél. : 01 49 15 41 11/ 10

Cimetière communal

1 rue des pommiers
Tél. : 01 49 15 40 18

CONSEILS JURIDIQUES

Maison de la justice et du droit

25 ter rue du Pré Saint-Gervais
Tél. : 01 83 74 57 70

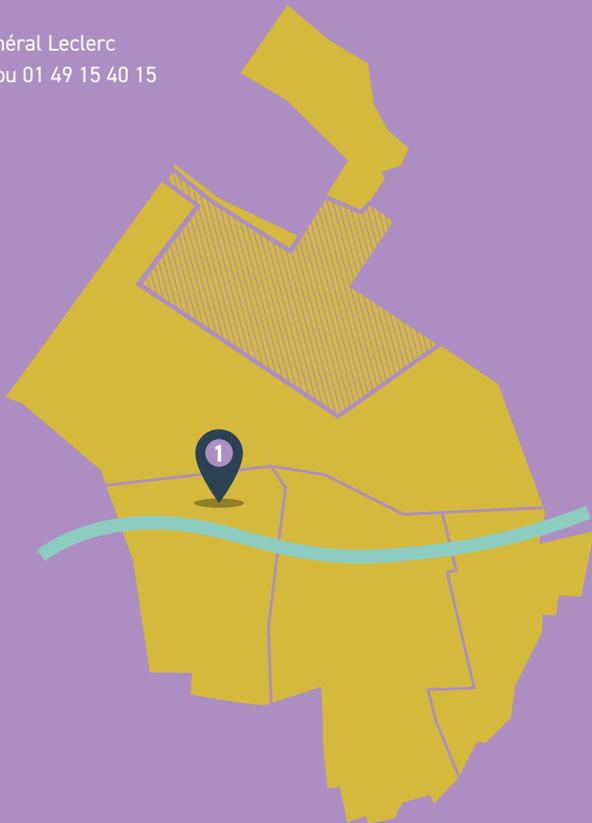


CCAS - Centre communal d'action sociale

Centre administratif

84/88 avenue du Général Leclerc

Tél. : 01 49 15 40 14 ou 01 49 15 40 15



+ D'INFO :



pantin.fr



Informations
01 49 15 40 00