

# Le Républicain

DE L'ESSONNE

## Dossier seniors

NOTRE SITE INTERNET [www.le-republicain.fr](http://www.le-republicain.fr)

ET LA POSSIBILITE D'ACHETER  
VOTRE HEBDOMADAIRE

Le Républicain EN LIGNE

DE L'ESSONNE





# Dossier Seniors

## EDITO

En Essonne, nous consacrons plus de 129 millions d'euros par an à l'autonomie et au bien vieillir des 16 000 seniors Essonnais. Le Département accompagne les personnes âgées et leurs aidants au quotidien, en lien avec un réseau important d'acteurs institutionnels, associatifs, médico-sociaux sur l'ensemble du territoire. Le maintien à domicile, le développement d'une offre d'hébergement diversifiée, accessible et de qualité, la prévention, la lutte contre l'isolement social et l'action culturelle sont les priorités de notre politique de l'autonomie. En Essonne, le logement s'adapte aussi au Grand Âge : l'habitat inclusif se développe de manière ambitieuse, avec 22 habitats inclusifs pour 175 résidents d'ici 2026 et les personnes handicapées vieillissantes bénéficient de 311 places adaptées. Les Essonnais et leurs familles peuvent ainsi trouver des solutions « sur mesure ». Parce que le bien vieillir est une transition qu'il faut préparer à chaque étape de la vie, le Département a lancé en 2024 son premier « Guide du jeune retraité actif », proposant des clés pour préparer et vivre une retraite active, à travers le bénévolat, des ateliers intergénérationnels ou par la découverte du territoire.

Mon ambition est toujours la même après bientôt dix ans à la tête du Département, et je suis fier de la porter avec les conseillères départementales en charge de ce sujet, Marie-Claire Chambaret, Anne-Marie Jourdanneau-Fort et Martine Cinosi-Girard : faire de l'Essonne un territoire où vieillir rime avec avenir, et où, grâce à des services accessibles et innovants, chaque senior est libre de ses choix.

François Durovray

### Robert Mendibure :

Quels sont les programmes intergénérationnels mis en place pour encourager les échanges ?

### François Durovray :

Le Département promeut les échanges intergénérationnels dans sa politique de l'autonomie, notamment à travers 22 projets d'habitat inclusif d'ici 2026 associant personnes âgées, handicapées ou non, de tous les âges. Les EHPAD proposent des animations (activités physiques adaptées, ateliers numériques) avec des intervenants externes. Parmi les initiatives associatives co-financées par le Département sur le territoire (Conférence des Financeurs avec la CNSA), on peut citer Les Intergénéreux, projet porté par Unis-Cité : 20 jeunes en service civique sont mobilisés pendant huit mois pour animer des activités auprès de seniors isolés ; Voisin Malin organise le repérage de 250 seniors



isolés dans six quartiers prioritaires (exemple : Pyramides à Évry) et favorise l'entraide intergénérationnelle. ShareAmi (Oldyssey) fait intervenir 50 duos interculturels jeunes-seniors pour lutter contre l'isolement et l'exclusion numérique. Groupe SOS Seniors anime des ateliers intergénérationnels dans 5 communes de Paris-Saclay, touchant 1 500 Essonnais.

Enfin, le Guide du jeune retraité actif que nous avons lancé en 2024 vient en complément de ces actions, en encourageant, dès l'âge de la retraite, le volontariat et les ateliers artistiques ou numériques partagés, renforçant notre stratégie globale de prévention de la perte d'autonomie.

### Robert Mendibure :

Quelles sont les aides départementales pour les seniors ?

### François Durovray :

Avec un budget de 129 millions d'euros, le Département donne la priorité au « bien vieillir ». L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) concerne 15 865 bénéficiaires (7 636 en établissement, 8 424 à domicile), financée à hauteur de 83 millions d'euros. L'Aide Sociale à l'Hébergement (ASH) couvre les frais d'hébergement (EHPAD, USLD) en fonction des ressources.

Les personnes âgées non bénéficiaires de l'APA, peuvent également bénéficier d'une aide à domicile pour effectuer certaines tâches de la vie quotidienne, notamment le ménage et les courses. Le réseau de 110 Services d'Aide à Domicile (SAAD) facilite le maintien à domicile et la carte Améthyste (15 662 bénéficiaires) encourage, depuis 1978, la mobilité des seniors à moindre coût. La Conférence des financeurs co-pilote des actions collectives pour nos seniors, via des partenariats associatifs, notamment des ateliers numériques ou d'activité physique adaptées. Le Département développe aussi 311 places pour personnes handicapées vieillissantes, tout en garantissant la qualité des services via des inspections annuelles des EHPAD (avec l'Agence Régionale de Santé) et la cellule CRIPPAV (3977), traitant des centaines de signalements annuels pour protéger les personnes âgées.



# NOUVEAU GUIDE SÉNIOR pour préparer et profiter pleinement de votre retraite !



Pour le recevoir  
gratuitement chez vous,  
rendez-vous sur  
**bienvieillir.essonne.fr**  
ou flashez ce QR Code



[bienvieillir.essonne.fr](https://bienvieillir.essonne.fr)

  
**Essonne**  
TERRE D'AVENIRS



# Dossier Seniors

## LOGEMENTS

La retraite est une nouvelle période de votre vie, période durant laquelle vous passez davantage de temps dans votre logement. Sans doute réfléchissez-vous à son usage et aux éventuels aménagements à prévoir. Aménagements pour plus de confort et de sécurité.

Avec l'avancée de l'âge, il est important de s'assurer que votre logement vous apporte sécurité et accessibilité. Ainsi et pour écarter tout accident domestique, des aménagements restent à envisager.

En fonction de vos revenus et de votre situation, plusieurs aides financières sont possibles pour contribuer à la réalisation des éventuels travaux.

MaPrimeAdapt' participe à la réalisation des travaux d'adaptation de logement. C'est le cas pour le remplacement d'une baignoire par une douche, pour l'installation d'un monte escaliers ou encore la pose de volets roulants. MaPrimeAdapt' finance jusqu'à 70% de votre projet avec un plafond de travaux de 22 000 €.

MaPrimRénov permet de financer vos travaux de rénovation énergétique, allant jusqu'à 70 000€ d'aides et sans condition de ressources. Renseignements : france-renov.gouv.fr



Votre caisse de retraite peut également prendre en charge certains travaux d'aménagement dans le cadre de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et la prestation de compensation du handicap. Nous vous invitons à découvrir 135 fiches pédagogiques sur les aides techniques et

technologiques sur le site bien-chez-soi.lassurance-retraite.fr.

Votre logement est trop grand ? Vous disposez d'une chambre libre ? Pourquoi ne pas envisager une colocation en proposant

un lieu de vie à un jeune étudiant ? Ce type de cohabitation appelé cohabitation intergénérationnelle permet au jeune public de se loger à petit prix. En échange d'un loyer attractif, le jeune habitant s'engage à réaliser quelques petits services, comme des travaux d'entretien...

Un moyen de combiner lien social en restant en contact avec la jeunesse. Des associations vous accompagnent dans vos démarches administratives. Plus d'informations : [www.cohabillis.org](http://www.cohabillis.org), [www.colette.club.fr](http://www.colette.club.fr), [www.ensemble2generations.fr](http://www.ensemble2generations.fr)

Et si, vous ne souhaitez pas rester dans votre logement actuel et que vous êtes autonome, l'hébergement mixte en résidence seniors-Ehpad peut être une excellente alternative. Réduire les dépenses énergétiques de votre logement reste possible. D'une part, en adoptant des gestes simples au quotidien sur [www.ecologie.gouv.fr/gestes-plus-efficaces-au-quotidien](http://www.ecologie.gouv.fr/gestes-plus-efficaces-au-quotidien) et d'autre part en installant l'application Mon Pilotage Elec. Totalement gratuit, ce service permet de piloter vos radiateurs électriques à distance via votre smartphone quelque soit votre fournisseur d'électricité. Renseignements au 09.69.39.02.49 et sur [www.essonne.fr/le-departement/lactualite-du-conseil-departemental/mon-pilotage-elec](http://www.essonne.fr/le-departement/lactualite-du-conseil-departemental/mon-pilotage-elec)

## EHPAD Public LE MANOIR

42 Rue des Saules - 91230 MONTGERON

### Entourons Nos Aînés



### Un Manoir en Essonne

Inauguré en décembre 2024, l'EHPAD public «le Manoir» offre par ses 84 places un lieu de vie exceptionnel marqué par la lumière, l'espace, et un jardin de plus de 2000 m<sup>2</sup>.

#### Le bien être des résidents

Au-delà de cela, une équipe médicale, un psychologue, une psychomotricienne, et un kinésithérapeute coordonnateur, singularité de l'établissement sont au service des résidents. Mais aussi un coiffeur et un pédicure. Deux animateurs diplômés proposent quotidiennement joie et stimulation. Des séances hebdomadaires de sophrologie procurent sérénité. Deux salles de balnéothérapie, un espace multisensoriel, un salon d'esthétique et la Tovertafel (tablette numérique adaptable aux niveaux de cognition) sont dédiés à la détente et la relaxation des résidents.

#### L'espace optimisé des activités préexistantes

Le PASA (Pôle d'Activité et de Soins Adaptés), le premier en Essonne, il y a plus de 12 ans, est un espace aménagé accueillant des résidents atteints de troubles modérés du comportement.

#### Une APA (Activité Physique Adaptée) se développe et s'ouvre sur l'extérieur

Une éducatrice spécialisée anime des séances de gymnastique douce très prisées des pensionnaires.

Les bienfaits physiques et psychologiques de cette activité sont reconnus par l'ARS Ile-de-France qui en subventionne l'ouverture sur l'extérieur de l'EHPAD : 40 montgeronnais en bénéficient depuis le 13 janvier 2025, ainsi qu'un EHPAD partenaire. Au total, 75 à 80 personnes profitent de cette activité.

#### Une vie sociale épanouissante

Cet EHPAD est le théâtre d'une vie associative dynamique offrant des spectacles de théâtre (Parlez moi d'amour), de variétés, des rencontres intergénérationnelles régulières. L'association « Les Amis du Manoir » contribue aussi à un épanouissement social et culturel au sein de l'établissement.

Avec ses nouvelles installations, ses services variés et son équipe dévouée, ce nouvel établissement se positionne comme un vrai havre de paix délivrant des soins de qualité.



Deux animateurs diplômés proposent quotidiennement joie et stimulation

01-69-83-07-40

manoir.accueil@orange.fr

www.manoir-montgeron.com



# Dossier Seniors

## Un nouvel habitat partagé pour les seniors en perte d'autonomie

Fondée en 2019 par Maxence Petit et Antoine Pingent, la start-up Cosima propose une alternative à l'Ehpad en créant des habitats partagés pour les seniors en perte d'autonomie. En ce début d'année 2025, un de ces appartements partagés a vu le jour dans la ville de Draveil et a aujourd'hui la capacité d'accueillir jusqu'à huit habitants. Pour Maxime Petit, co-fondateur de Cosima, les origines de la création de ces habitats partagés proviennent d'une expérience personnelle. « Ma grand-mère a vécu une fin de vie particulièrement dégradante en Ehpad. Ces établissements, parfois immenses et avec une grande capacité d'accueil véhiculent quelque chose de déshumanisant et provoquent une perte d'identité chez les pensionnaires » raconte-t-il. Face aux récents scandales accablants des établissements médicalisés pour seniors, la demande d'une alternative à ces institutions s'est intensifiée au fil des années. « Il existe désormais une véritable évolution des besoins des seniors et j'ai voulu créer une alternative qui pourrait coller à leurs envies et demandes. Faire du sur-mesure afin qu'ils profitent de leur fin de vie.



On s'est interrogé sur ce qu'on voulait pour l'avenir de nos parents » explique le co-fondateur. « On a voulu créer des lieux de vies dans la ville et continuer à préserver les habitudes, c'est très important » précise-t-il.

### Des appartements partagés et des soins médicaux adaptés

Ces habitats partagés sont constitués de grands appartements individuels, qui font en tout environ 400 m<sup>2</sup> pour huit personnes, avec un espace de vie commune en plus des lieux individuels. « En réalité, ce sont des micro-appartements dans un grand appartement. L'enjeu est de mutualiser les surfaces et les soins tout en s'adaptant aux besoins de chacun.

Nous avons même un grand jardin et une terrasse pour rendre le lieu chaleureux » continue Maxime Petit. Pour cela, une équipe d'auxiliaire de vie se relaye 7 jours sur 7, coordonnée par une cheffe de service à l'écoute en permanence. Ce projet de vie s'inscrit également dans un but de partage social pour permettre d'échanger entre seniors. Ce qui est particulièrement notable dans cette démarche demeure l'équipe médicale qui se rajoute aux auxiliaires ; on compte au minimum un médecin généraliste, un médecin traitant, une infirmière ainsi qu'un kinésithérapeute, tous volontaires et disponibles tous les jours.

### S'implanter dans un paysage urbain

« Les besoins des seniors évoluent partout, et particulièrement dans les lieux urbains. Nous sommes confrontés à un problème démographique ; on estime qu'en 2030, nous ferons face à 1,5 millions de personnes en perte d'autonomie pour 600 000 places en Ehpad. Le calcul est vite fait ! Nous avons choisi Draveil pour son apport immobilier qui correspondait complètement à nos besoins et également face à l'enthousiasme du Maire de la ville » évoque l'entrepreneur.

Les habitations Cosima se veulent une alternative plutôt qu'un concurrent des Ehpad. Par ailleurs, la question du coût a longuement été évoquée par les habitants de la ville, celui-ci s'élèverait à 2 800 euros par mois. « Nous voulions proposer quelque chose de raisonnable, nous voulions vraiment baisser le plus nos prix pour que notre initiative soit plus accessible » affirme de nouveau Maxime Petit.



Implantés à Lourdes, à Saint-Cloud et un peu partout dans le reste de l'Île-de-France, les appartements partagés pour seniors de Draveil ont déjà ouvert leurs portes et accueillent une habitante. Trois autres résidents arriveront dans le courant du mois de mars.

Manon François



# Votre audition est précieuse

Faites-nous confiance pour la prendre au sérieux

## Elodie GUILLEMARD

### AUDIOPROTHÉSISTES D.E.

**BREUILLET**  
Centre Commercial Port-Sud  
Tél. : 01 60 81 46 19  
breuillet@sonance-audition.fr

**FONTENAY-LE-VICOMTE**  
20 rue de l'Orme  
Tél. : 01 69 90 19 15  
fontenaylevicomte@sonance-audition.fr

Prise de rendez-vous possible sur Doctolib



Bilan auditif\*  
gratuit



Essai d'aides  
auditives  
jusqu'à satisfaction



Suivi illimité,  
réglages et  
rééducation auditive

# sonance

AUDITION

ENTRE NOUS, IL Y A L'ÉCOUTE.



# Dossier Seniors

## LE LIEN SOCIAL, LA CLÉ POUR UNE RETRAITE ÉPANOUIE

Retraité, vous avez du temps à consacrer, vous vous demandez parfois comment l'occuper tout en tissant des liens sociaux ? Cultiver des interactions sociales à la retraite permet de lutter contre l'isolement et favorise l'épanouissement personnel. Il existe différentes manières de préserver une vie sociale et d'enrichir les échanges.

### Le bénévolat, y avez-vous pensé ?

Le bénévolat est une excellente alternative pour rester actif et ainsi pallier à l'isolement. Ce mode d'engagement vous permet de transmettre vos connaissances et de partager des intérêts communs.

Donner de votre temps en qualité de bénévole aide à se sentir utile et à nouer des liens sociaux. Il existe en Essonne de nombreuses associations proposant des activités dans des domaines variés.

Pour trouver une mission, consultez la plateforme publique [jeuxaider.gouv.fr](http://jeuxaider.gouv.fr) ou [francebenevolat.org](http://francebenevolat.org). Contactez la Croix Rouge, les Petits Frères des Pauvres, Tous bénévoles... Rapprochez-vous de votre mairie, des épiceries sociales de l'Essonne, des bibliothèques. Rendez-vous également au forum des associations en septembre. Vous trouverez forcément une mission qui vous correspond.

### Le saviez-vous ?

En qualité de bénévole, vos heures réalisées vous donnent droit à la formation grâce au compte engagement citoyen. Retraité, il vous est donc possible, sous conditions, d'utiliser ce compte pour financer une formation en lien avec les compétences nécessaires dans votre mission de bénévolat.

### Les outils numériques

Les outils numériques sont aussi un moyen de lutter contre l'isolement. Toutefois, leur utilisation n'est pas toujours aisée. Si la technologie vous effraie, renseignez-vous auprès de votre mairie ou auprès de l'ASEPT (Association Santé Education et Prévention sur les Territoires). Des ateliers peuvent être

proposés pour vous aider à vous familiariser avec les outils informatiques.

### Les activités communales

Vous pouvez participer aux activités proposées par votre commune, rencontrer des personnes et partager des moments conviviaux à travers divers ateliers (jeux de sociétés, peinture, musique, poterie...).



## maisons de famille Partager chaque jour avec vous



Découvrez la Maison de Famille Les Etangs, spécialisée dans l'accueil et l'hébergement de personnes âgées.

**"Nos courts séjours :  
une réponse ponctuelle  
aux besoins des proches".**



Maison de Famille Les Etangs - 13, rue du Petit Mennecy - 91540 Mennecy  
01 64 57 00 38 - [www.maisonsdefamille.com](http://www.maisonsdefamille.com)



# Vibrasons : L'Excellence en Audioprothèse à Etampes

À Etampes, l'audioprothésiste Chalom Abitbol fait la différence avec son entreprise Vibrasons, où qualité des services et engagement auprès des patients sont au cœur de chaque intervention. Diplômé d'État avec deux spécialisations universitaires notamment dans les audioprothèses implantables, les enfants ainsi que les acouphènes, Chalom Abitbol



affiche une expertise de plus de dix ans dans le domaine.

## Un service hautement spécialisé à portée locale

Alors que les pôles spécialisés sont souvent concentrés à Paris ou en périphérie, Vibrasons, sous la direction de Chalom Abitbol, vise à proposer un service de qualité exceptionnelle à Etampes. « Je suis un audioprothésiste spécialisé dans les audioprothèses implantables, les enfants ainsi que les acouphènes », explique-t-il, soulignant sa volonté de rendre ces soins accessibles sans quitter la région.

Le parcours des patients suit un schéma classique : après une vi-



site chez le médecin généraliste puis l'ORL, ils se rendent chez Vibrasons pour une évaluation complète. « Nous effectuons une batterie de tests pour bien comprendre la déficience auditive et déterminer le meilleur appareillage possible. Ces tests sont réalisés dans un objectif

prothétique précis », précise-t-il.

## Un accompagnement personnalisé et un suivi de longue durée

Une des grandes forces de Vibrasons réside dans la personnalisation du suivi. « Nous

prévoyons des rendez-vous réguliers pour vérifier le bon fonctionnement des appareils, et les ajuster si nécessaire », ajoute Chalom Abitbol. Ce suivi continu est complété par une ligne directe mise à disposition des clients en cas de problème urgent.

En plus des soins prothétiques, l'entreprise propose des dépistages auditifs gratuits. Si un problème est détecté, les patients sont orientés vers un ORL pour un diagnostic précis avant de revenir chez Vibrasons pour la pose d'un appareillage adapté.

## Créer une relation de confiance avec les patients

Pour Chalom Abitbol, la relation avec les patients, et particulièrement avec les enfants, est primordiale. « On apprend à connaître nos clients, on voit grandir les enfants et on les accompagne, ainsi que leurs parents, pour éviter tout rejet de l'appareil », explique-t-il. Ce lien privilégié permet aux patients de retrouver un véritable confort de vie.

Citant Emmanuel Kant, il conclut : « Une mauvaise vue coupe l'homme du monde, une mauvaise audition coupe l'homme des hommes. » Une philosophie qui résume parfaitement l'engagement de Vibrasons à Etampes : rétablir les connexions humaines par l'amélioration de l'audition.

## Une nouvelle approche de l'audioprothèse, alliant expertise et proximité



- Dépistages auditifs gratuits • Accompagnement personnalisé et suivi de longue durée
- Spécialiste de l'enfant
- Spécialiste dans les audioprothèses implantables ainsi que les acouphènes

## OPTIQUE

**-30%** Monture Optique

**-20%** Monture Solaire

## AUDITION

**1 Paire d'appareils auditifs achetée\***

=

**1 Paire de lunettes offerte à votre vue\*\***

\*Appareils de Classe 2  
\*\* Voir conditions en magasin

**VIBRASONS OPTIQUE ET AUDITION ETAMPES**  
120 Rue Saint-Jacques, 91150 Étampes (à côté du Picard)

**PRENEZ RDV AU 01 60 81 15 26**

**ou sur Doctolib**



# Dossier Seniors

Pourquoi ne pas découvrir les tiers-lieux de votre département ?

Ces espaces permettent de concilier lien social et inclusion. Ils combinent échanges, rencontres intergénérationnelles. Une opportunité de rester actif en s'impliquant dans des activités diverses, qu'il s'agisse d'ateliers manuels ou culturels. Des lieux propices pour valoriser vos compétences ; les transmettre.

Bien plus qu'un lieu de rencontre et d'échange, les tiers-lieux renforcent le sentiment d'utilité et d'épanouissement chez les seniors.

Pour partager des moments de convivialité et faire des rencontres amicales consultez le site [essonnetourisme.fr](http://essonnetourisme.fr). De nombreuses sorties y sont proposées. Pour les plus aventureux, différents sites proposent des voyages organisés spécial seniors, voyages qui peuvent également être organisés par votre Mairie.

Pour vous divertir et passer d'agréables moments en famille ou entre amis, l'agenda de l'Essonne, disponible sur [essonne.fr/agenda](http://essonne.fr/agenda), recense une multitude d'événements. Que ce soit, les spectacles, les expositions, les conférences, une journée d'évasion et d'aventures dans le domaine de

Montauger à Lisses, ou encore une visite guidée pour visiter le domaine de Méréville, il y en a pour tous les goûts.

Retrouvez toute la programmation culturelle en Essonne sur :

- [essonne.fr/culture-loisirstourisme](http://essonne.fr/culture-loisirstourisme)
- [chamarande.essonne.fr](http://chamarande.essonne.fr)
- [archives.essonne.fr](http://archives.essonne.fr)
- [facebook.com/Montauger](https://facebook.com/Montauger) et [facebook.com/domainedepartemental\\_mereville](https://facebook.com/domainedepartemental_mereville)
- [foujita.essonne.fr](http://foujita.essonne.fr)

Pour créer de nouvelles relations amicales et lutter contre l'isolement, l'application le Club Colette, destinée aux plus de 50 ans, vous permet de rejoindre des groupes de discussions et de participer à des activités en ligne ou près de chez vous.

Vous êtes passionné de jardinage ? L'application Hortilio est faite pour vous. Elle vous communique les événements près de chez vous et vous donne des informations en lien avec le jardinage. Grâce au forum échangez et partagez vos savoirs faire.

### Quelques tiers-lieux à contacter

- Espace Singulier à Massy - [espacesingulier.org](http://espacesingulier.org)
- Hors Normes à Corbreuse - [contact@lehorsnormes.fr](mailto:contact@lehorsnormes.fr)
- La cité culturelle à Étampes - [citeculturelle@eps-etampes.fr](mailto:citeculturelle@eps-etampes.fr)
- Archi Possible à Arpajon - [contact@archipossible.fr](mailto:contact@archipossible.fr)
- Le Silo au Mérévillois - [contact@lesilo.com](mailto:contact@lesilo.com)
- Au P'ti Vilco à Villeconin - [aupativilco@gmail.com](mailto:aupativilco@gmail.com)
- Le P'tit Cerny à Cerny - [leptitcerny@gmail.com](mailto:leptitcerny@gmail.com)
- Culture Numérique à Vigneux-sur-Seine - [t.belvigne@free.fr](mailto:t.belvigne@free.fr)
- L'Ébullition à Palaiseau - [contact-ebullition@palaiseautierlieu.fr](mailto:contact-ebullition@palaiseautierlieu.fr) et pleins d'autres à découvrir sur [francetierslieux.fr](http://francetierslieux.fr)

Ne manquez pas « Les rendez-vous Nature » et embarquez, le temps d'une sortie en pleine nature, à la découverte des espaces naturels et de la biodiversité à travers des visites guidées en groupe. [essonne.fr/cadre-de-vie-environnement/les-rendez-vous-nature.fr](http://essonne.fr/cadre-de-vie-environnement/les-rendez-vous-nature.fr).



## RÉSIDENCES SERVICES SENIORS DOMITYS DANS L'ESSONNE



VENEZ VISITER  
LA RÉSIDENCE  
ET ESTIMER  
VOTRE LOYER

### PLUS D'INFORMATIONS

LE MOULIN DES BRUYÈRES  
17 RUE LA BRUYÈRE  
CORBEIL-ESSONNES

01 86 58 00 00

LA SERPENTINE  
1 RUE DES TAMARIS  
QUINCY-SOUS-SÉNART

01 88 98 00 00

Ouvertes 7j/7 / [domitys.fr](http://domitys.fr)

### LE CADRE IDÉAL POUR VIVRE LA VIE QUE VOUS AIMEZ !

#### VOTRE APPARTEMENT

En location  
du studio au 3 pièces  
Avec vos meubles

#### BIEN ENTOURÉ ET RASSURÉ

Une équipe 24h/24, 7j/7  
Dans une résidence  
sécurisée

#### BIEN ACCOMPAGNÉ

Une restauration de qualité  
Des services et activités  
à la carte





# Dossier Seniors

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR RESTER EN FORME

Etre à la retraite ne signifie pas rester inactif. Maintenir une activité contribue au bien-être, à l'estime de soi et retarde la perte d'autonomie. Qui dit activité ne veut dire nécessairement pratiquer un sport. Bouger quotidiennement et régulièrement est une activité.

Maintenir une activité physique régulière permet de rester en bonne santé et de rompre avec la sédentarité. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande aux personnes de + de 65 ans de pratiquer au moins 30mn d'exercice par jour. Les tâches domestiques, les activités de loisirs (danse, couture,...) et les activités qui peuvent sembler anodines comme monter les escaliers, s'occuper de ses plantes ... sont autant d'excellentes activités physiques pour lesquelles corps et tête sont sollicités. L'important est de minimiser la position assise et prolongée. Outre les bienfaits que procure le sport sur la santé, s'adonner à une pratique sportive doit avant tout être une source de plaisir. Qui n'a pas pensé ou entendu « Quand on me parle d'exercice physique, je me dis que le sport et moi cela fait deux ».

Alors à vous de choisir une activité qui vous correspond.

Si vous voulez intégrer un club sportif, rapprochez-vous des clubs de sport de votre commune, de nombreuses activités sportives y sont proposées. Vous pouvez également consulter le site de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) [www.ffepv.fr](http://www.ffepv.fr). Engagée depuis 25 ans pour le sport santé, elle vise le bien-être physique, psychologique et social de tous les usagers.

On ne saurait que vous recommander la marche. Reconnue pour ses bienfaits, la marche contribue au bien être mental et à une bonne santé physique. Marcher chaque jour à son rythme en milieu naturel ou en ville constitue un des meilleurs exercices d'endurance et procure un gain d'énergie. Privilégier la marche à la voiture pour les trajets courts, promener votre animal de compagnie, faire une balade avec un voisin, vos petits-enfants.

Les occasions sont nombreuses. Allez découvrir le cadre naturel du parc du gâtinais. La forêt des grands Avaux située à Champcueil offre un espace de 182 hectares d'arbres et de rochers, idéal pour s'adonner à la randonnée. Bien plus qu'une forêt, ce site typique propose un parcours de huit ateliers sportifs dont la particularité est d'utiliser les éléments naturels de la forêt. Présence d'agrès inexistantes. Soucieux de la santé et du bien-être des essonniens, le Conseil départemental de l'Essonne est le protagoniste de ce beau projet. Plus d'informations [www.essonne.fr](http://www.essonne.fr)

### Le saviez-vous ?

Mieux vaut « bouger » 10 à 30 min tous les jours que 3 heures une fois par semaine.

Avec l'application mobile Explor'Essonne, découvrez les trésors naturels de l'Essonne. Au planning une quarantaine de parcours santé sont référencés, intégrant des jeux d'aventure. Ces circuits sont adaptés à tous niveaux, des marcheurs aguerris aux promeneurs. Explor'Essonne vous guide tout au long du parcours en vous donnant des informations sur la faune, la flore tout en générant des alertes sur les sites culturels et patrimoniaux (châteaux, lavoirs, sites archéologiques,...). Rendez-vous au domaine de Chamarande pour 1h30 de jeux de piste et de défis avec des énigmes à élucider.

Le Comité départemental de la retraite sportive (CODERS 91) offre un large panel d'activités. Au programme, marche nordique, randonnée pédestre, golf, yoga, tir à l'arc, badminton, ... On compte sept clubs essonniens, Etampes, La Ville-du-Bois, Maise, Breuillet, Villemoisson, Limours et Orsay.

Plus de détails sur [essonne-retraitesportive.fr](http://essonne-retraitesportive.fr). Un huitième club implanté à Fontenay-les-Bris vient s'ajouter à cette liste. Les prestations proposées sont des Séances Multi activités Senior (SMS). Le bon compromis pour reprendre une activité physique en douceur si, suivre des séances standards ont sources de difficultés.

L'intérêt des séances Multi activités Senior est de développer le renforcement musculaire, la mémorisation, travailler la coordination et augmenter la capacité cardio vasculaire. De plus, avec l'âge, la qualité du sommeil est souvent impactée, la pratique d'une activité sportive contribue à l'améliorer.

Enfin, les Maisons Sport Santé ([iledefrance.ars.sante.fr/les-maisons-sport-ante-en-ile-de-france](http://iledefrance.ars.sante.fr/les-maisons-sport-ante-en-ile-de-france)) permettent d'être accompagnés par des professionnels du sport et de la santé pour suivre un programme personnalisé et adapté. Le point fort de ces MSS est d'accompagner un public malade éloigné de toute pratique sportive.

Si parmi les activités énumérées vous hésitez entre sport en intérieur ou en extérieur, opter pour une activité en plein air permet de profiter de la lumière naturelle en se



connectant avec la nature et ce à moindre coût. En effet, les activités sont peu onéreuses, voir gratuites.

En bref, peu importe le sport que vous choisirez. L'important est de bouger et de rester actif en privilégiant celui qui vous procure du plaisir.

## Notre prochain dossier seniors le 25 septembre 2025



Renseignements :  
01.69.36.57.69 - [i.gros@le-republicain.fr](mailto:i.gros@le-republicain.fr)



# Dossier Seniors

## CONSEILS POUR AUGMENTER VOTRE POUVOIR D'ACHAT

Pour planifier des sorties culturelles, sportives, assister à des spectacles, visiter des musées ... la carte Fan d'Essonne permet de bénéficier de tarifs attractifs. Renseignements [fandessonne.fr](http://fandessonne.fr)

La carte Max Senior SNCF et la carte avantage Senior permettent de profiter de réductions pour vos déplacements en train.

De nombreux cinémas, théâtres, musées proposent des tarifs réduits sur les billets pour les plus de 60 ans. Renseignez-vous au préalable auprès des différents établissements.

Pensez au panier Too Good To Go, le panier anti-gaspi. A partir de l'application Too Good To Go, vous aurez accès à des invendus proposés sous forme de panier dans des restaurants, boulangeries et autres commerces près de chez vous à un tarif réduit. Une autre façon de consommer quand l'alimentation représente une part importante dans le budget des retraités. Rendez-vous sur [toogoodtogo.com](http://toogoodtogo.com)

Dénichez les bonnes affaires en vous rendant dans les ressourceries de l'Essonne. Vous y trouverez de multiples objets, textiles, électroménagers, mobilier .... Des achats responsables dans des structures sociales et solitaires ainsi que la boutique en ligne à retrouver sur [prod.emmaus-91.org](http://prod.emmaus-91.org)

### Liste des ressourceries implantées sur le territoire de l'Essonne

- De la Cave au Grenier, 23 boulevard Abel Comaton, 91290 Arpajon
- La recyclerie Les Portes de l'Essonne, 29 quai de l'industrie, 91200 Athis-Mons
- La ressourcerie de Corbeil-Essonnes, 10 allée Aristide Briand, 91100 Corbeil-Essonnes
- La ressourcerie du Dragon, 306 allée du Dragon, 91000 Évry-Courcouronnes
- La Recyclerie Sportive, 7 place Pierre Séward, 91300 Massy
- La Brolok du Coeur, 20 rue Paul Cézanne, 91540 Mennecy
- La ressourcerie La Fabrique à Neuf, 46 avenue Jean Jaurès, 91230 Montgeron
- La Recyclerie du Gâtinais, 45 rue de l'Essonne, 91720 Prunay-sur-Essonne
- L'Idée halle, 6 rue Eugène Freyssinet, 91130 Ris-Orangis
- La Boutique du plateau, Centre commercial
- Place du moulin à vent, 91130 Ris-Orangis
- Ressourc'EtCo, Place Marcel Carné, 91240 Saint-Michel-sur-Orge

**Petits-fils**  
SERVICES AUX GRANDS-PARENTS

### L'aide à domicile sur-mesure

Réseau national d'aide à domicile pour les personnes âgées



01 83 61 04 96

117 Grande Rue  
91290 Arpajon



[petits-fils.com](http://petits-fils.com)

### L'équipe Petits-fils Arpajon

est à votre disposition pour venir vous rencontrer à votre domicile et selon vos besoins, vous proposer une solution qui répondra à vos attentes.

Nous vous proposons un large choix de prestations telle que l'aide :

- la toilette
- la préparation des repas
- la prise des repas
- les courses,
- compagnie et vie sociale,
- accompagnement à des rendez-vous.

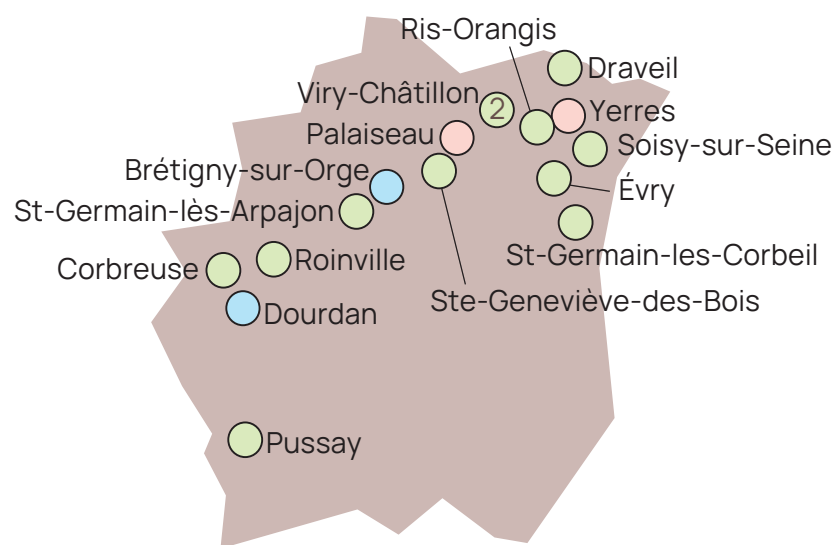
Les auxiliaires de vie intervenants à votre domicile sont diplômés et expérimentés.

N'hésitez pas à nous appeler pour plus de renseignements :

**Hélène, Christelle et Anya**  
sont à votre écoute.



# Une offre complète d'accueil et de services aux seniors en Essonne



## 2 AGENCES D'AIDE À DOMICILE

### Un accompagnement des activités de la vie quotidienne

- Aide à la personne, aide-ménagère, sortie accompagnée, garde de nuit et de jour, téléassistance, portage de repas...



**Agence DomusVi Domicile**  
de Palaiseau

**Agence DomusVi Domicile**  
de Yerres

## 2 RÉSIDENCES SENIORS

### Votre indépendance en toute sécurité

- Locations d'appartements privatifs, restauration et services à la carte, espaces Club, programme d'activités variées



**Résidence seniors du Parc Clause**  
**Les Templitudes** à Brétigny-sur-Orge

**Résidence seniors Les Moulins de l'Orge**  
**Les Templitudes** à Dourdan

## 12 RÉSIDENCES MÉDICALISÉES

### Un environnement adapté et sécurisé 24h/24 et 7j/7

- Accueil et accompagnement des personnes âgées en perte d'autonomie : court séjour, séjour permanent, pôle d'activités et de soins adaptés, unité d'hébergement renforcée, unité Alzheimer...

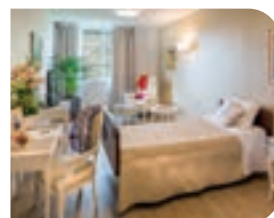


**Résidence Le Colombiers de Corbreuse**  
à Corbreuse

**Résidence Granger**  
à Draveil

**Résidence Médicis**  
à Évry

**Résidence Le Centenaire**  
à Pussay



**Résidence Château Dranem**  
à Ris-Orangis

**Résidence Les Jardins de Roinville**  
à Roinville-sous-Dourdan

**Résidence de L'Orge**  
à Saint-Germain-lès-Arpajon

**Résidence La Fontaine Médicis**  
à Saint-Germain-lès-Corbeil



**Résidence Les Jardins du Plessis**  
à Sainte-Geneviève-des-Bois

**Résidence Les Hautes Futaies**  
à Soisy-sur-Seine

**Résidence La Roseaie**  
à Viry-Châtillon

**Résidence Médicis**  
à Viry-Châtillon



Crédits photos : AVerdeDelisio, Meero, Valentin Williet, Myphotography, Janes

Nos équipes vous proposent l'expérience et le savoir-faire de DomusVi en matière d'accompagnement et d'accueil des seniors autonomes ou dépendants

Nos conseillers dédiés vous accompagnent dans votre recherche  
Contactez-les au **01 85 53 73 63** ou par mail [infoconseil@domusvi.com](mailto:infoconseil@domusvi.com)

Domus



Prochain dossier Senior le jeudi 25 septembre 2025

Renseignements :  
01.69.36.57.69  
i.legros@le-republicain.fr

Abonnez-vous vite au **Républicain**  
DE L'ESSONNE



+



Choisissez votre formule

2 ans (104 n°)

118 €

Au lieu de 197.60€

-40%

1 an (52 n°)

63 €

Au lieu de 98.80€

-36%

**Nouveau**  
Républicain  
DE L'ESSONNE

+

**7 Jours**

: **80€** pour 1 an  
au lieu de 182€

Bulletin d'abonnement à retourner par courrier à :  
Le Républicain · BP76 · 91002 Evry cedex

Oui je m'abonne pour :

- 1 an au Républicain au tarif de 63€
- 2 ans au Républicain au tarif de 118€
- 1 an au Républicain + Télé 7 jours au tarif de 80€**

**Mes coordonnées**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Mail : .....

Téléphone : .....

**Mode de règlement**

- Chèque bancaire à l'ordre du Républicain
- Carte bancaire n°

\_\_\_\_\_

Expirant le \_\_\_\_\_ Cryptogramme \_\_\_\_\_

Offre valable jusqu'au 31/03/2025

**Le Républicain**  
DE L'ESSONNE

Fondateur : Jean BOUVET †  
Edité par les Editions de Médias  
d'Informations Régionales  
SAS au capital de 10 000€  
1 rue Jules Guesde 91130  
RIS-ORANGIS  
N° commission paritaire : 0426 C 86769  
ISSN : 2728-9419  
Tarif abonnement : 1 an : 63€

**Président**  
Robert Mendibure

**Directeur de la publication**  
Robert Mendibure - 01.69.36.57.02  
r.mendibure@le-republicain.fr

**Services Administratifs**  
Standard : 01.69.36.57.91  
Abonnement : 01.69.36.57.40  
diffusion@le-republicain.fr

**Rédaction**  
**Rédacteurs en chef**  
Teddy Vaury - 01.69.36.57.29  
t.vaury@le-republicain.fr  
Maryne Vialette - 01.69.36.57.29  
m.vialette@le-republicain.fr

**Service des sports**  
Aymeric Fourel - 01.69.36.57.57  
a.fourel@le-republicain.fr

**Annonces légales**  
01.69.36.57.10  
al@le-republicain.fr

**Publicité / Petites annonces**  
01.69.36.57.69  
i.gros@le-republicain.fr

**Loisirs & agendas**  
Lise Chastang  
jf.durantel@le-republicain.fr

**Imprimerie :**  
L'Imprimerie - 79, route de Roissy  
93290 Tremblay-en-France



Journal habilité à publier les annonces légales pour l'Essonne. Toute reproduction de ce journal est interdite. Les photographies insérées ne seront pas rendues.