

La Plume



ÉDITION SPÉCIALE C.C.A.S.



Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) est un lieu où vous pouvez obtenir conseils et orientations dans le domaine social. Son rôle essentiel est de mettre en œuvre la politique sociale de la commune à l'échelle locale, en s'engageant pour le bien-être de ses habitants.

Le CCAS vous accueille
Les lundis, mercredis, vendredis de 8h45 à 12h
Les mardis et jeudis de 14h à 17h30

Adresse : Ferme de Monsieur - 4 rue du Général Leclerc 94520 Mandres-les-Roses
Tel : 01 45 98 78 86 • Mail : ccas@mandreslesroses.fr

AGENDA SÉNIORS

D'OCTOBRE 2025 À JANVIER 2026

SÉNIORS : IL EST ENCORE TEMPS DE REJOINDRE LES ATELIERS DU CCAS !

Le CCAS vous propose de bouger, cuisiner, apprendre et partager... il ne manque plus que vous !

ATELIER "ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE"

Tous les mercredis
de 10h à 11h (hors période
de congés scolaires)

Renforcez vos muscles,
retrouvez votre équilibre,
prévenez les chutes... tout
en douceur et dans la bonne
humeur ! Ces séances sont re-
conduites en 2026, alors profitez-en.



ATELIER CULINAIRE "CUISINE ET PRÉVENTION DU DIABÈTE"

Mardi 14 octobre, vendredi 14 novembre,
jeudi 4 décembre

De 9h30 à 12h, aux fourneaux avec une diététicienne :
astuces santé, recettes gourmandes, et pour finir...
un déjeuner convivial tous ensemble.

ATELIER "PRÉVENTION DES CHUTES" EN 2026

Journée de dépistage le mardi 20 janvier
2026, de 9h à 17h salle de La Bergerie

Venez tester votre équilibre avec un professionnel,
découvrir vos points forts et vos points à améliorer
(sur rendez-vous).

Vos proches pourront même se glisser « dans la peau
» d'un senior grâce à un simulateur ludique.

Une conférence pour tout savoir sur les risques de
chutes et leurs conséquences sera animée par un
médecin gériatre.

Si votre test révèle un risque, vous pourrez également
vous inscrire à l'Atelier « Prévention des chutes »
6 séances hebdomadaires **tous les mardis, de 10h à
11h30 salle de La Bergerie :**

- 27 janvier 2026 • 3 février 2026 • 10 février 2026
- 17 février 2026 • 24 février 2026 • 3 mars 2026

 Pour tous ces ateliers, inscriptions auprès du CCAS :
01 45 98 78 86

DEUX CONFÉRENCES À NE PAS MANQUER EN OCTOBRE

« ÊTRE AIDANT » le mardi 3 octobre
à 14h - Salle de la Bergerie

Objectif : que l'on soit enfant ou conjoint, s'informer sur
le rôle d'aidant, les différents choix qui existent, savoir
se préserver et connaître ses droits les aides finan-
cières et pratiques dont on peut bénéficier.

CONFERENCE-CONCERT « J'AI LA
MÉMOIRE QUI CHANTE » le jeudi 16
octobre à 14h30 - Salle de la Bergerie

Une conférence captivante sur le fonctionnement de
notre mémoire. Effectuer des exercices pour l'entraîner,
acquérir des astuces et moyens mnémotechniques
pour apprendre à bien l'utiliser.

Un concert participatif d'1h30 où le public sera invité à
chanter des airs des années 60-80. Venez nombreux
entraîner votre mémoire dans une ambiance joyeuse et
festive !

 Inscriptions auprès du CCAS : **01 45 98 78 86 -
ccas@mandreslesroses.fr**

EN DÉCEMBRE REMISE DES COFFRETS GOURMANDS

Pour rappel, les coffrets offerts par le CCAS aux
mandrions de 70 ans et plus seront remis à chaque
inscrit le **lundi 1^{er} décembre et le mardi 2 décembre
de 14h à 16h30 à la Salle de la Bergerie.**

Attention : tout coffret non récupéré avant le 19
décembre sera offert à des personnes en difficultés.

DÉBUT 2026 : PLACE À LA CONVIVIALITÉ !

Le CCAS vous propose
de vous retrouver pour
partager un après-midi
convivial autour d'un
goûter et d'une ani-
mation :



- le jeudi 22 janvier 2026 à partir de 14h pour la
GALETTE DES SENIORS
- le jeudi 19 février 2026 à partir de 14h pour la
CRÊPES PARTY

LES AIDES DU CCAS



AIDES POUR LES JEUNES DE 15 A 25 ANS

• Aide à l'achat du premier matériel professionnel

Le CCAS offre une aide de **150€** pour l'achat du premier équipement professionnel aux jeunes âgés de **15 à 20 ans** inscrits en 1^{ère} année de CAP, BEP ou Bac Pro.



• Une nouvelle aide vient compléter l'aide déjà existante aux frais de formation du BAFA

Le CCAS soutenait déjà les jeunes mandrions âgés de **16 à 25 ans**, résidant sur la Commune depuis 3 mois dans leurs frais de formation au BAFA. Une contribution est faite à hauteur de **100€** pour la session de

formation générale théorique et **100€** pour la session de perfectionnement ou de qualification.

Désormais une seconde option est possible pour les jeunes âgés de **18 à 25 ans**. Une aide financière de **200€** pour la session de formation générale théorique et **200€** pour la session de perfectionnement ou de qualification est proposée. Le bénéficiaire doit alors impérativement travailler un mois pour la commune en tant que vacataire.

Ces aides sont versées après avoir préalablement acquitté les frais de formation auprès de l'organisme habilité.

AIDES A L'ENERGIE -

Seniors 70 ans et +

Le CCAS propose aux séniors sous conditions de ressources (revenu fiscal de référence), une aide correspondant à la moitié de la dépense d'énergie, dans la limite de **450€ annuels**. L'aide sera versée en une seule fois sous la forme d'un virement courant juin.

Pour bénéficier de cette aide, vous devez vous inscrire au CCAS entre 1^{er} et le 31 janvier 2026, muni :

- De votre avis d'imposition 2025 (sur les revenus 2024)
- De votre facture d'énergie annuelle ou de toutes vos factures de chauffage de l'année 2025 (électricité, gaz, fuel, bois)
- D'un RIB.



CARTES CADEAUX

Le CCAS propose aux mandrions non imposables, une carte cadeau d'un montant de 40€. Pour bénéficier de cette carte, vous devez vous inscrire au CCAS du **3 au 28 novembre 2025**, et fournir votre avis d'imposition 2025 (sur les revenus 2024).



Journée de dépistage du risque de chute

Le 20 janvier 2026



Conférence

“la chute et l’avancée en âge”

Animée par un médecin gériatre, cette conférence a pour but de sensibiliser les seniors, leurs proches ainsi que les professionnels de santé à l’importance de la chute et aux facteurs multi-dimensionnels qui peuvent entraîner celle-ci.

Simulateur

Et si vous aviez 20 ans de plus?

Animé par notre infirmier conseil, nous proposons aux aidants ainsi qu’aux professionnels de santé d’essayer la tenue de simulation du vieillissement pour mieux se rendre compte des limitations induites par l’âge.

Evaluation

Réalisée par un **Enseignant en Activités Physiques Adaptées** tout au long de la journée, elle permet d’**identifier un risque de chute important**.

Les personnes identifiées à risque de chutes sont orientées vers des structures proposant des ateliers d’activités physiques adaptées.

Préconisations

Tout au long de la journée, **nos équipes spécialisées** conseilleront les participants afin de **limiter le risque de chute** en préconisant une activité physique adaptée régulière, l’aménagement du domicile, l’utilisation d’une aide technique à la marche...

**Test sur rendez-vous
de 9h à 17h, salle de
la Bergerie**



Inscriptions auprès du CCAS
ccas@mandreslesroses.fr - 01 45 98 78 86

