

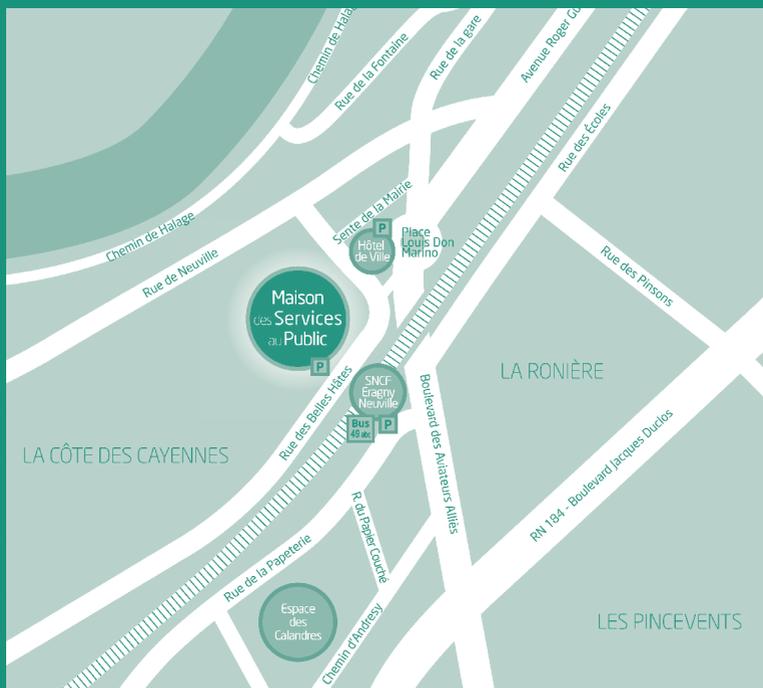


Mars / Septembre 2022

GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS

www.eragny.fr

PLAN D'ACCÈS À LA MAISON DES SERVICES AU PUBLIC



Certains tarifs des activités présentées dans ce document sont calculés à partir du prix de base en fonction des revenus du foyer (Quotient Familial).
Merci de vous munir de votre avis d'imposition 2021 (revenus 2020), lors des inscriptions.

Ces activités sont susceptibles de modification. Elles seront remplacées dans la mesure du possible. *Toute place réservée ne pourra être remboursée en cas de désistement de l'intéressé.*

Toute personne atteignant 60 ans est invitée à se faire connaître auprès du département des Solidarités.

Contexte sanitaire Covid-19 :

Les activités présentées dans ce guide sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution de la pandémie et des consignes sanitaires édictées. Les personnes fréquentant les activités proposées devront se conformer aux précautions sanitaires qui seront exigées (Pass vaccinal, limitation du nombre de participants, port du masque, distanciation ...)

Édito

Vous avez 60 ans et plus ? Vous êtes actif, dynamique et plus que jamais déterminé à profiter du temps libre dont vous disposez ? Alors ce guide est fait pour vous.

Nous sommes mobilisés pour vous proposer chaque année des activités variées, mais aussi des dispositifs et des services ajustés à votre quotidien et à vos besoins.

Vous choisissez vos activités et construisez votre programme. Vous êtes également les bienvenus dans le milieu associatif pour nous apporter votre énergie comme le font de nombreux Éragniens à l'issue de leur vie professionnelle !

Éragny a fait partie des toutes premières villes du département à signer la charte Bien vieillir en Val-d'Oise. Il s'agit d'un outil qui permet de valoriser les actions mises en place par nos services, partager avec les autres communes, et ainsi développer l'offre pour mieux vous accompagner au quotidien. Nous vous proposons de nombreuses sorties et des ateliers avec des experts pour échanger sur les sujets qui vous préoccupent ou pour partager votre expérience.

Lutter contre l'isolement en offrant un panel d'animations et d'activités ; inviter toutes les générations à connaître leur ville et à se l'approprier pour se sentir fier et heureux d'y habiter et d'y vieillir en toute sérénité ; tels sont les objectifs que nous nous sommes fixés dans notre action.

Thibault Humbert

Maire d'Éragny-sur-Oise
Vice-président de la Communauté
d'Agglomération de Cergy-Pontoise
Conseiller régional d'Île-de-France

Chantal Baggio

Adjointe au maire chargée
des Affaires générales, du Personnel
communal, de l'Action sociale et de la Santé

Joëlle Martinez

Adjointe au maire chargée
des Personnes handicapées, des Seniors,
des Anciens combattants, de la Petite Enfance
et de l'Intergénérationnel

Sorties

Pour toute inscription aux sorties, le pôle Senior vous accueille à partir de 9 heures à la Maison des Services au Public.

Les horaires des sorties seront confirmés lors de l'inscription.

Samedi 9 avril

Les trésors de la vallée du Loing

Découvrez cette charmante cité médiévale de Nemours enserrée par les eaux du Loing qui invite à déambuler à travers son centre historique. À notre arrivée, embarquez à bord de la vedette panoramique. Au fil de l'eau, des paysages et vues imprenables se révèlent. Une croisière tout en charme. Repas dans un restaurant de Nemours et visite guidée pédestre de la ville (1h30).

Inscriptions à partir du jeudi 17 mars

- 🕒 Départ d'Éragny vers 6h45, Retour prévu vers 18h30
- 💰 Coût selon QF par personne de 10 € à 47,50 € (prix de base 50 €)

Samedi 4 juin

Un après-midi à Rueil-Malmaison

Visite guidée du Château de Malmaison ; la propriété préférée de l'impératrice Joséphine et de Napoléon Bonaparte. Lieu de mémoire artistique et politique, le château présente le quotidien de ses illustres propriétaires. Puis visite guidée de la « Petite Malmaison » construite en 1805 par l'impératrice Joséphine afin de pouvoir s'isoler parmi les plantes. Aujourd'hui demeure privée, la Petite Malmaison a su conserver son charme d'antan. Cette dernière visite sera suivie d'une collation goûter dans les salons privés.

Inscriptions à partir du jeudi 12 mai

- 🕒 Départ d'Éragny vers 12h45, Retour prévu vers 18h30
- 💰 Coût selon QF par personne de 7,20€ à 34,20 € (prix de base 36 €)



Château de Nemours côté Loing.

Judi 22 septembre

Familistère de Guise ou l'utopie sociale...

Jean-Baptiste André Godin (1817-1888), fondateur de la manufacture des fameux poêles Godin, imaginait une société offrant à ses employés les «*équivalents de la richesse*». Il réalisa pendant la seconde moitié du XIX^e siècle le Familistère ou «Palais social». Vous découvrirez le Familistère à travers son musée de site, l'appartement témoin, les cours des pavillons d'habitation, le jardin d'agrément, les économats, le théâtre du Familistère et la buanderie-piscine.

Inscriptions à partir du mardi 6 septembre

- 🕒 Départ d'Éragny vers 7h30, Retour prévu vers 19 heures / 19h30
- 💰 Coût selon QF par personne de 7 € à 33,25 € (prix de base 35 €)

Déjeuners dansants

À vos agendas

Les Villageoises à Cergy

L'association *Apui - Les Villageoises* propose un repas dansant chaque mois. La Ville d'Éragny propose de transporter les personnes qui le désirent en minibus.

Inscriptions auprès du Pôle senior une semaine avant la date du repas dansant au 01 34 33 50 32 ou 01 34 33 50 40.

Contexte sanitaire Covid-19 :
Pas encore de dates à communiquer concernant la reprise des déjeuners dansants.



Les rendez-vous Santé Seniors

> **Les cafés santé :
J'aide et moi qui m'aide ?
La santé des aidants, parlons-en!**

- 🕒 Jeudi 19 mai / 14 heures > 16 heures
- 📍 Maison de La Challe
- 👤 Animés par Coordinov.

> **Les petites conversations philosophiques :
La philosophie peut-elle m'aider à vivre ?**

- 🕒 Jeudi 2 juin / 14 heures > 16 heures
- 📍 Maison de La Challe
- 👤 Animées par Dominique Renault, professeur de philosophie.

Thé dansant

🕒 Jeudi 29 septembre - 14 h 30 > 17 h 30
📍 Salle des Calandres

Féru de danse de salon, venez partager un moment convivial lors de cet après-midi dansant. L'animateur musical Pascal de Smet enchaînera les airs les plus populaires d'hier et d'aujourd'hui. Une buvette proposera à la vente des boissons chaudes ou froides ainsi qu'un assortiment de viennoiseries à déguster autour des tables «bistrot».

- 👤 Inscriptions sur place le jour même (dans la limite des capacités d'accueil)
 Paiement par chèque souhaité. Coût 6 €
- 📞 01 34 33 50 32 ou 01 34 33 50 40

Et aussi

Cet été, soyez attentifs aux propositions faites dans le cadre de la programmation Vive l'été, certaines vous sont aussi destinées. Ces animations se déroulent au Parc urbain.

À la Maison de la Challe

Café à la Maison les jeudis de 14 heures à 16 heures. Autour d'un café ou d'un thé, une manière de se retrouver, d'échanger.

Ateliers activités manuelles / décoration, les lundis de 14 heures à 17 heures.

Gym douce, les mardis à 10h30 (sur inscription)

☎ 01 34 48 51 89

À la Maison des Dix Arpents

Atelier tricot, les lundis de 14 heures à 16 heures.

Café à la Maison les mardis de 14 heures à 16 heures. Autour d'un café ou d'un thé, une manière de se retrouver, d'échanger.

Rendez-vous couture, les vendredis de 14 heures à 16 heures. (sur inscription)

☎ 01 30 37 32 96

Des livres à mon domicile

Vous ne pouvez pas vous déplacer, alors la bibliothèque Albert Camus vient à vous... Sur rendez-vous, il vous sera alors proposé une sélection d'ouvrages, livres, textes lus, BD, journaux, livrés directement chez vous.

☎ 01 30 37 26 21

Bus'Art

Les spectacles présentés dans le cadre du Bus'Art sont proposés par le service culturel en partenariat avec la Nouvelle Scène nationale de Cergy-Pontoise.

Plus de précisions concernant ces spectacles sur le guide culturel ou sur le site de la Ville. (réservé aux Éragniens)

☎ 01 34 48 35 55



Exposition Chibanias nos mères-courage

Journée Internationale des Droits des Femmes

Deux expositions vous seront présentées du 1^{er} au 29 mars dans les maisons de Quartiers.

Chibanias, nos mères courages
Vingt-sept portraits de femmes âgées (d'hier)

Vieux et vieilles... et alors ?
Vingt portraits de personnes âgées (d'aujourd'hui)

Les Vendredis connectés

Un intervenant disponible pour répondre à toutes les sollicitations informatiques. (PC, tablette et smartphone). Un accompagnement vers l'autonomie et l'appropriation du numérique.

- 🕒 **Tous les vendredis hors vacances scolaires / 9 heures à 12 heures**
- 📍 **Cyberbase de la Miem, 14 rue du Commerce**
- 📞 **Plus d'infos au 01 39 09 06 06**

Bien vieillir à Éragny

Inscription et renseignements

auprès du Pôle Senior
au 01 34 33 50 32 ou 01 34 33 50 40

Transport en minibus

La Ville fait évoluer son service de transport aux personnes âgées et/ ou handicapées de manière permanente ou momentanée, grâce à sa collaboration avec *Roul'vers*.

Pour bénéficier du service, contacter le pôle senior pour l'inscription préalable.

La réservation est ensuite nécessaire auprès de *Roul'vers* au 06 01 78 71 92, 48 heures avant le transport choisi.

➤ Club des aînés La Chêneais :

- 🕒 **Le mardi et jeudi après-midi**
Départ 13 h 30, retour 17 heures

➤ Marché et commerces de la Challe :

- 🕒 **Le jeudi matin**
Départ 9 h 30, retour 11 h 30

➤ Zone commerciale LIDL :

- 🕒 **Le premier et troisième mardi du mois**
Départ 14 h 30, retour 16 h 30.

➤ Cimetières de la ville :

- 🕒 **Le deuxième jeudi du mois**
Départ 14 h 30.

➤ Centre commercial Art de Vivre :

- 🕒 **Le quatrième jeudi du mois**
Départ 14 h 30, retour 16 h 30.

➤ Centre commercial Les 3 Fontaines :

- 🕒 **Le deuxième vendredi du mois**
Départ 13 h 30, retour 16 heures.

➤ Repas dansant Les Villageoises - Cergy :

- 🕒 **Premier mardi du mois**
Départ 11 h 30, retour 17 h 30

Allô Veille

Une attention particulière aux personnes isolées

La Ville invite les personnes isolées (personnes âgées, personnes handicapées) à s'inscrire sur le **Registre Nominatif**.

Elles bénéficieront ainsi, durant l'été et en cas d'événements exceptionnels, de conseils et de soutien moral ou pourront évoquer une inquiétude, un problème et ainsi favoriser, si nécessaire, l'intervention des services sociaux et sanitaires.

Livraison des repas à domicile

La commune d'Éragny propose un service de portage des repas à domicile, assuré 7j/7 par *La Maison Leroux*, pour les personnes à mobilité réduite, dépendantes ou momentanément handicapées. La municipalité prend en charge une partie des frais engagés, en fonction du quotient familial.

Une petite boîte pour la vie

Un nouvel outil pour les plus fragiles, fruit d'un partenariat entre la Ville et le Lion's club d'Éragny Boucle de l'Oise.

La boîte LIONS SOS permet d'optimiser la prise en charge rapide et efficace d'une personne en détresse à son domicile.

Il est proposé de centraliser dans une petite boîte rangée dans la porte du réfrigérateur des informations écrites : une fiche de renseignement qui indique les problèmes de santé, les coordonnées de la famille et du médecin traitant. Lorsque les services d'urgence interviennent et aperçoivent l'autocollant LIONS SOS au dos de la porte d'entrée, ils récupèrent cette fiche de renseignements.

📞 **Renseignements auprès du pôle Senior de la Ville.**



Mairie d'Éragny-sur-Oise
BP 70021 – Éragny-sur-Oise
95611 CERGY PONTOISE CEDEX
Tél. : 01 34 48 35 00 – www.eragny.fr

Renseignements et inscriptions

Département Solidarités
Catherine Cavallé — Maison des Services au Public
6 rue des Belles Hâtes — 95610 Éragny-sur-Oise
Tél. : 01 34 33 50 32 (ligne directe)/01 34 33 50 40 (standard)
E-mail : ccavaille@eragny.fr

Accueil du public
du lundi au vendredi matin de 9 heures à 12 h 30
et sur rendez-vous l'après-midi de 13 h 30 à 17 h 15

