



Septembre 2022 / Février 2023

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 et dès janvier 2023, de votre avis d'imposition 2022 (revenus 2021).
Les activités présentées dans ce guide, 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 et de l'Attention à Tous.

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.



© Le P'tit Baltar

Judi 24 novembre 2022

Le P'tit Baltar, Music-Hall

Cela fait vingt ans que le cabaret Le P'tit Baltar à Nesle dans la Somme connaît un succès qui ne se dément pas. Chaque année il attire de nombreux spectateurs. Au programme : danseuses en strass et paillettes, numéros transformistes. Ce music-hall propose dans un lieu signé Gustave Eiffel, un déjeuner spectacle mettant en scène des artistes très variés. Un après-midi festif et convivial.

Inscriptions à partir du mardi 18 octobre

- 🕒 Départ d'Éragny vers 9h45, retour prévu vers 19h30.
- 💰 Coût selon QF par personne de 10,40€ à 49,40€ (prix de base 52€).



Vendredi 27 janvier 2023

La troupe du Djamel Comedy Club

Au Points communs - Théâtre 95 - Cergy

«Là, on est sûr d'avoir trouvé des gens qui vous feront rire», assure Jamel Debbouze. Depuis plus de quinze ans, la troupe du Jamel Comedy Club met en lumière les plus grandes stars du stand-up à la française et poursuit sa vocation de pépinière de talents.

Dans la lignée de la fameuse émission dans laquelle tout a commencé, six jeunes artistes à l'humour ravageur se réunissent pour un véritable show. Bourrés de talent et attachants, ces virtuoses du bon mot et de la «punchline» font escale à Points communs à l'occasion des temps forts de Génération(s).

Un rendez-vous inédit pour découvrir les grands humoristes de demain!

Inscriptions à partir du jeudi 5 janvier

- 🕒 Départ d'Éragny vers 20h30, retour prévu vers 22h / 22h30
- 📌 **Places limitées**
Coût selon QF par personne de 4€ à 19€ (prix de base 20€).

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 collabore avec Roul'Vers pour proposer un service de transport aux personnes âgées et/ ou handicapées de manière permanente ou momentanée.

Pour en bénéficier, 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 Chênaie :

🕒 Le mardi et jeudi après-midi

Départ 13 h 30, retour 17 heures

> Marché et commerces de la Halle :

🕒 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.

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

Fruit d'un partenariat entre la Ville et le Lions Club d'Éragny Boucle de l'Oise, la boîte Lions SOS permet d'optimiser la prise en charge médicale d'une personne à son domicile.

Il est proposé de centraliser dans cette 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. Ainsi, les secours détiennent les premiers éléments relatifs à la santé de la personne secourue et les personnes à contacter. Un dispositif simple et rassurant.

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

À vos agendas



Journée Bien-Être

- 🕒 Mardi 8 novembre 2022
10h30 > 16 heures
- 📍 Espace des Calandres
- 📄 Sur inscription / Places limitées
Voir invitation ci-jointe.

Médecines complémentaires, s'en faire une idée

Nous vous proposons de nous intéresser à la question des médecines alternatives et complémentaires. L'essor de ces médecines est un fait de société qui alimente le débat. Ostéopathie, homéopathie, sophrologie... Quelles sont vraiment ces approches ?



Repas de Noël (Personnes âgées de 67 ans et plus)

- 🕒 Dimanche 4 décembre 2022
12h30 > 17 heures
- 📍 Restaurant *Les Salons du Golf à Vauréal*
- 📄 Inscription à retourner jusqu'au jeudi 20 octobre 2022 inclus.



Les candidatures sont ouvertes !

Instance consultative et participative, le Conseil des Seniors aura pour vocation d'apporter à la municipalité avis, conseils et propositions dans l'élaboration et le suivi des politiques publiques. Une fois constitué, le conseil se réunira trois ou quatre fois par an par commissions thématiques et organisera au moins une assemblée plénière.

Composée d'une vingtaine de membres et présidée par le maire, cette instance se veut représentative de tous les quartiers de la ville et souhaite, dans la mesure du possible, respecter la parité. Alors, vous êtes âgés de soixante ans ou plus, vous êtes domiciliés à Éragny, avec des idées à partager ? Envoyez votre candidature avant le **15 novembre 2022**.

Dans votre courrier, exprimez vos projets, vos motivations, votre vision de la Ville et ce que vous auriez envie de voir évoluer dans votre commune.

- 📄 Candidature à déposer à l'accueil de la mairie principale, à envoyer par courrier à l'Hôtel de Ville, place Louis Don Marino, 95610 Éragny-sur-Oise ou en complétant le formulaire sur eragny.fr

Les rendez-vous Santé Séniors

J'aide, tu aides, nous aidons ?

➤ Les petites conversations philosophiques : Pouvons-nous aider les autres ?

Ponctuées de jeux de réflexion et de lectures de textes brefs, les *Petites conversations philosophiques* sont des temps d'échanges pour s'initier à la philosophie de façon simple, vivante et conviviale. À l'opposé du débat ou de la discussion savante, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà étudié la philosophie pour y participer. La présence aux conversations n'implique pas non plus qu'on y prenne la parole : on peut y venir pour écouter, prendre des notes.

🕒 Jeudi 17 novembre 2022
14 heures > 16 heures

📍 Maison de La Challe

👤 Animées par Dominique Renaud,
professeur de philosophie

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

Discussions et échanges avec un professionnel sur des sujets liés à la santé.

🕒 Jeudi 26 janvier 2023
14 heures > 16 heures

📍 Maison de La Challe

👤 Animés par l'association Coordinov



Ateliers



Ateliers Santé mémoire

Un ergothérapeute anime des ateliers mémoire. Il vous propose des exercices d'entraînement ludiques et détendus pour entretenir et améliorer votre mémoire.

- 🕒 De septembre 2022 à juin 2023 (hors vacances scolaires)
Une séance par semaine les vendredis de 9 h 30 > 10 h 30
- 📍 Maison de la Challe
- 💰 Coût annuel selon QF par personne de 18 € à 114 € (prix de base 120 €).

Tout trimestre commencé sera dû.

Ateliers Équilibre en mouvement

L'atelier Équilibre en mouvement, vous prodigue des conseils et vous livre des techniques pour garder la forme et gagner en assurance : améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.

- 🕒 Du 18 novembre 2022 au 18 février 2023
Les vendredis matin 10 h 30 > 12 heures
- 📍 Maison de la Challe
- 📅 Cycle de 12 séances

Ateliers Programme Intégré d'Équilibre Dynamique

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (Pied) est un programme de prévention des chutes pour les personnes de 60 ans et plus. Chaque séance est l'occasion de vivre des exercices physiques en groupe mais aussi des discussions-ateliers portant sur l'aménagement de la maison, l'ergonomie, l'ostéoporose, les médicaments ou la nutrition.

- 🕒 Du 18 novembre 2022 au 16 juin 2023
Les vendredis matin 9 heures > 10 h 30
- 📍 Maison de la Challe
- 📅 Cycle de 24 séances

Ateliers Maison du Diabète et de la Nutrition

La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 vous propose un programme d'accompagnement qui vous permettra d'améliorer vos connaissances sur le diabète. Les différents ateliers sont animés par des professionnels de santé (infirmière, diététicienne, psychologue et podologue), dans une atmosphère conviviale.

- 🌐 www.mdn-95.com

Ateliers Multimédia et Informatique

Un atelier destiné aux seniors : utilisation d'un ordinateur, d'une tablette, démarches administratives en ligne... pour que l'utilisation de ces outils soit ou devienne un jeu d'enfant. Un apprentissage au rythme de chacun, pour devenir autonome dans la pratique des nouvelles technologies.

- 🕒 De novembre 2022 à avril 2023
Les mardis, jeudis ou vendredis matin
9h45 > 11h45
- 📍 **Ateliers gratuits**
6 à 8 participants
- 📍 Bibliothèque Albert Camus
25 rue du Commerce

Stage 1 : L'informatique pour débutants

Stage 2 : Apprendre à utiliser mon ordinateur et Internet

Stage 3 : Apprendre à utiliser ma tablette

Stage 4 : Utiliser internet de façon responsable et sécurisée

Stage 5 : Usages numériques du quotidien et créativité en ligne

Stage 6 : Communiquer avec Internet



Et aussi

Dans les Maisons de Quartier

Maison de la Challe

Café à la Maison: les jeudis de 14 heures à 16 heures.

Ateliers activités manuelles / Déco:

les lundis de 14 heures à 17 heures.

Gym douce: les mardis à 10h 30, sur inscription.

Renseignements au 01 34 48 51 89

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.

Rendez-vous couture: les vendredis de 14 heures à 16 heures.

Renseignements au 01 30 37 32 96

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)
De 9 heures à 12 heures

📍 Ouvert à tout public : jeunes, adultes, seniors

📍 Cyberbase de la Miem, 14 rue du Commerce

Renseignements au 01 39 09 06 06

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.

Renseignements au 01 30 37 26 21



Notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



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 - Pôle Sénior - 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
9 heures à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h 15
(sur rendez-vous)

