

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 2022 (revenus 2021), lors des inscriptions et dès janvier 2024, de votre avis d'imposition 2023 (revenus 2022).

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.

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.

Jeudi 23 novembre 2023

Ferme du Bout des Prés

Un moment convivial, entre Menu Paysan et danses enivrantes !
A Cernay-la-Ville, au cœur de la Vallée de Chevreuse et dans un cadre rustique, se trouve une authentique auberge paysanne, La Ferme du Bout des Prés.

Repas paysan (le cochon est cuit à la broche devant vous).

Vers 14h30, après-midi dansant : les plus grands classiques pour le bonheur de tous, et possibilité d'une petite promenade pour vous rendre dans le parc arboré animalier de la Ferme.

Inscriptions à partir du jeudi 19 octobre

- 🕒 Départ d'Éragny vers 10 h 45,
Retour prévu vers 19 h
- 💰 Coût selon QF par personne de
7,60 € à 36,10 € (prix de base 38 €)



Vendredi 12 janvier 2024

Chamonix - Théâtre, Humour, Théâtre des Louvrais - Pontoise

La première space-opérette "éco-friendly" de l'histoire.

Fallait-il oui ou non éradiquer l'Humanité ? Nous sommes en l'an 6302. Le Major Burk, une larve géante à l'esprit diabolique, a exterminé toute trace de vie à la surface de la terre. Huit spationautes débarquent sur la planète bleue après un voyage intersidéral et découvrent les raisons de cette extermination. Après L'idéal Club, la légendaire compagnie des 26000 couverts, championne du monde du n'importe quoi et du rire aux larmes, est de retour à Points communs après un mois au Théâtre du Rond-Point avec une comédie musicale hilarante et déjantée qui nous transporte dans une série de mondes fantastiques, kitsch et grandioses.

Inscriptions à partir du jeudi 21 décembre

- 🕒 Départ d'Éragny vers 9 h
Retour prévu vers 18 h / 18 h 30
- 💰 Coût selon QF par personne de 4 €
à 19 € (prix de base 20 €)
Places limitées.

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 propose un service de transport dédié 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 Chênaie :**
 - 🕒 **Le mardi et jeudi après-midi**
Départ 13 h 30, retour 17 h
- > **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 h.

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. Sur inscription.

Une petite boîte pour la vie

Un outil pour les plus fragiles, 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 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 renseignements qui indique les problèmes de santé, les coordonnées de la famille et du médecin traitant. Lorsque les services d'urgence interviennent et aperçoivent l'autocolant LIONS SOS au dos de la porte d'entrée, ils récupèrent cette fiche de renseignements.

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

À vos agendas



Jeudi 9 novembre 2023

Journée bien-être, conférence «Qui aide l'aidant ?»

Nous proposons de nous intéresser à la question des aidants.

En effet, les « proches Aidants » sont un maillon essentiel dans le maintien à domicile.

Bon nombre de personnes qui s'occupent ainsi d'un membre de leur famille ignorent qu'elles assument en réalité le rôle d'aidant.

Cette journée de prévention santé, vous permettra de vous renseigner sur différents dispositifs qui aident les aidants, favorisant ainsi le maintien à domicile.

11h00 - Conférence :

« Qui aide l'aidant ? »

12h45 - Déjeuner réalisé et servi par les élèves du Lycée hôtelier Auguste Escoffier.

15h00 - Forum sénior

🕒 **Jeudi 9 novembre - 14 h 30 > 16 h 30**

📍 **Espace des Calandres**

📌 **Participation :** Sur invitation avec retour du coupon-réponse ci-joint et d'un chèque de 10 € à établir à l'ordre de RR Mairie annexe lors de l'inscription.

Nombre de places limité.

Inscription impérative lors des rendez-vous proposés aux dates suivantes :

• **Jeudi 12 octobre :** Club la chénaie de 16h à 17h.

• **Vendredi 13 octobre :** Maison de la Halle de 10h à 12h

• **Maison des services au public de 14h à 16h**



**Dimanche 3 décembre
2023**

**Repas de fin d'année
(personnes âgées de 68
ans et plus).**

*Inscription à retourner jusqu'au jeudi 19
octobre 2023*

🕒 **Dimanche 3 décembre 2023 -
12 h 30 > 17 h**

📍 **Restaurant «Les salons du Golf»
à Vauréal**

Jeudi 21 mars 2024

Thé dansant

🕒 **Jeudi 21 mars 2024 - 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 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 € (habitants) et 8 € (hors
commune)

☎ **01 34 33 50 32 ou 01 34 33 50 40**



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 2023 à juin 2024**
(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 2023 au 18 février 2024, les vendredis matin 9 h > 10 h 30 h**

📍 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 17 novembre 2023 au 24 juin 2024**
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, 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 2023 à avril 2024
Les mardis, jeudis ou vendredis matin
9 h 45 > 11 h 45

📍 Ateliers gratuits
6 à 8 participants

📍 Bibliothèque Albert Camus
25 rue du Commerce

Stage 1 : L'informatique pour débutants

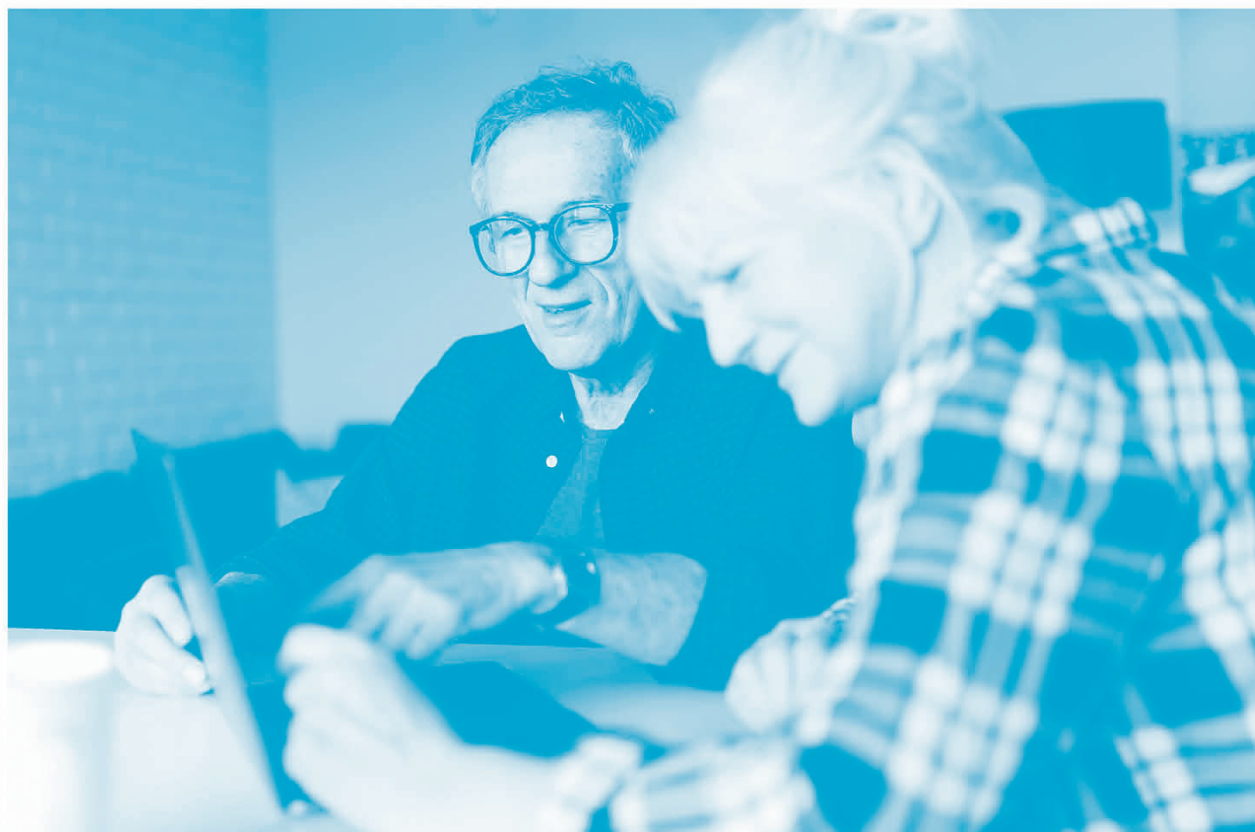
Stage 2 : Apprendre à utiliser mon ordinateur et Internet

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

Atelier activités manuelles / déco, les lundis de 14h à 17h.

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

Renseignements au 01 34 48 51 89

Maison des Dix Arpents

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

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

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

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 / 9h à 12h

📍 Maison de la Challe

Renseignements au 01 34 48 51 85

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





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
Pôle Senior — 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 : cblouet@eragny.fr
laubree-balnoas@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