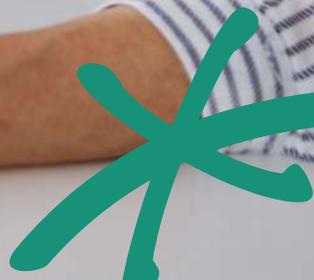


Septembre 2025 / Janvier 2026

# GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS

[www.eragny.fr](http://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 2024 (revenus 2023), lors des inscriptions.

Et dès janvier 2026, de votre avis d'imposition 2025 (revenus 2024)

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 Pôle Seniors.**

# Édito

---

Vous avez 60 ans et plus ? Faites vous connaître sans plus attendre auprès de notre Pôle Seniors pour pouvoir bénéficier de tous les dispositifs, services et activités ajustés à vos besoins que nous vous proposons chaque année.

Car la notion de « senior » renvoie à des réalités parfois très diverses entre les personnes toujours actives qui cherchent à sortir et à s'occuper, et celles qui connaissent des problèmes de santé ou d'isolement et qui ont besoin d'être accompagnées au quotidien.

Nous sommes ainsi mobilisés pour vous orienter dans cette nouvelle étape de votre vie. Vous le constaterez en parcourant ce guide qui retrace tous les renseignements utiles pour bien vivre dans notre commune, et qui a été élaboré pour vous permettre de choisir vos activités.

Éragny fait notamment partie des toutes premières villes du département à avoir signé la charte Bien vieillir en Val-d'Oise qui illustre notre engagement dans le domaine. C'est un outil qui structure et valorise les actions mises en place par nos services et qui favorise le partage d'expérience avec d'autres communes, pour ainsi développer l'offre d'accompagnement à votre disposition.

Nous avons également lancé en 2023 un Conseil des Seniors, une instance consultative de réflexion et de propositions que nous voyons comme le relais de vos préoccupations et de vos intérêts. Il répond à notre volonté de faire remonter les besoins des seniors pour améliorer votre quotidien mais également, plus largement, construire ensemble la ville de demain au bénéfice de toutes les générations.

Lutter contre l'isolement en proposant un éventail d'animations et d'activités ; accompagner nos seniors dans leur évolution et leurs besoins ; faire découvrir notre ville à toutes les générations pour qu'elles se sentent fières et heureuses d'y habiter et d'y vieillir en toute sérénité ; tels sont les objectifs que nous nous sommes fixés dans notre action et vous pouvez compter sur notre engagement en ce sens.

## **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 Seniors vous accueille à partir de 9 heures à la Maison des Services au Public. Les horaires des sorties seront confirmés lors de l'inscription.



## → Visite de Meaux

🕒 **Mardi 7 octobre 2025**

📍 **Infos pratiques :**

**Transport en bus :** départ de la Challe à 8h et retour vers 18h30 en fonction du trafic

**10h - 11h :** Visite guidée de la Cité Episcopale

**11h - 12h :** Visite guidée de la Maison du Brie de Meaux avec dégustation

**12h30 - 14h30 :** Déjeuner - La Maison Meldoise à Meaux

**15h30-17h :** Visite guidée de la chèvrerie de la famille Moret à Tancrou.

*Inscriptions à partir du 18 septembre auprès du Pôle Seniors à la Maison des Services au Public.*

*Coût : 50€ - Participation selon QF par personne de 10€ à 47,50€*

## → Illusions nocturnes - Compagnie 14:20

🕒 **Jeudi 16 octobre 2025 à 20h**

📍 **Théâtre 95 - Cergy**

📍 **Infos pratiques :**

**Transport en mini bus :** départ de la Challe à 18h30, retour vers 22h

**Si vous le souhaitez :** restauration possible sur place ou prévoir un pique-nique

Tours de cartes, ombres mouvantes, objets facétieux ou flottants... La compagnie 14:20, fondatrice de la magie nouvelle, transforme le réel pour mieux le réenchanter. Après *On m'a trouvée grandie*, accueillie à Points communs en 2024, elle revient avec ce spectacle composite, où illusions et émotions s'entrelacent.

*Inscriptions à partir du 25 septembre auprès du Pôle Seniors à partir de 9h - 8 places uniquement.*

*Participation unique de 6,5€*





## ➔ Château de Vaux le Vicomte : le Grand Noël

🕒 **Jeudi 27 novembre 2025**

📍 **Infos pratiques :**

**14h30 :** visite libre du Château

**15h45 :** goûter au restaurant de l'Ecureuil

**16h45 :** visite libre du musée de l'Equipage et des jardins

**18h :** départ du Château

**Transport en bus :** départ de la Challe à 12h et retour vers 20h en fonction du trafic

Pour célébrer les 20 ans des décorations de Noël, Vaux-le-Vicomte vous invite à vivre une expérience féerique et inoubliable. Dans le château, une ambiance chaleureuse et festive les attend : crépitements des feux de cheminée, somptueuses décorations dans les salons d'apparat, et une projection immersive à 360° dans le Grand Salon, rappelant la splendeur de ce lieu historique. Les jardins se métamorphosent en un véritable royaume enchanté, offrant de nombreuses animations pour petits et grands.

*Inscriptions à partir du 16 octobre auprès du Pôle Seniors à la Maison des Services au Public à partir de 9h.*

*Coût : 40€ – Participation selon QF par personne de 8€ à 38€*

## ➔ I LOVE YOU TWO par la cie Circus I love you - Spectacle

🕒 **Jeudi 18 décembre 2025 à 20h**

📍 **Parc François Mitterrand à Cergy Préfecture**

📍 **Infos pratiques :**

**Transport en mini bus :** départ de la Challe à 18h30, retour vers 22h

**Si vous le souhaitez :** restauration possible sur place ou prévoir un pique-nique

L'amour avec un grand A !

À l'approche des fêtes de Noël, la pétillante compagnie suédoise Circus I love you nous fait sa déclaration d'amour ! Sous leur grand chapiteau, des corps se cherchent, se défient, se portent... c'est l'amour dans toute sa diversité qu'elle fête à nos côtés.

Sur scène, trois duos d'acrobates se lancent dans des défis nécessitant une parfaite maîtrise technique et une confiance totale dans l'autre. Trapèze, main-à-main, funambulisme, voltige... L'acrobatie devient un langage du cœur, une invitation d'oser ensemble.

*Inscriptions à partir du 25 novembre auprès du Pôle Seniors à partir de 9h – 8 places uniquement.*

*Participation unique de 6,5€*

# À vos agendas !

## ➔ Karaoké des seniors

🕒 **Mardi 23 septembre 2025 de 14h30 à 17h30**  
📍 **Maison de la Challe**

Si vous souhaitez venir pour chanter seul ou en groupe, pour danser ou simplement pour partager un moment convivial, nous vous donnons rendez-vous pour cet après-midi karaoké. Goûter et boissons proposés sur place.

*Entrée gratuite sur inscription auprès du Pôle Seniors et Handicaps : 01 34 33 50 32 à partir du 8 septembre 2025.*

## ➔ Thé dansant

🕒 **Jeudi 9 octobre 2025 de 14h30 à 17h30**  
📍 **Salle de la Cavée**



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 ».

**Le prochain thé dansant aura lieu le jeudi 19 mars 2026 à la Salle de la Cavée.**

*Inscriptions sur place le jour du thé dansant, dans la limite des capacités d'accueil.*

**Coût : 6€ (Eragneiens) et 10€ (Hors commune).**  
*Paiement par chèque souhaité.*

**Tél : 01 34 33 50 32**

## ➔ Journée Bien-Être

🕒 **Jeudi 13 novembre 2025 de 10h à 16h30**  
📍 **Espace des Calandres**

Cette année, la thématique abordée sera **et si vieillir c'était choisir ?**

L'objectif est de permettre aux seniors d'entamer une réflexion sur les enjeux et les défis liés au vieillissement qui peuvent influer non seulement sur leur santé physique mais également sur leur santé mentale.

Comment rester acteur de sa vie, de ses choix, de son temps ?

**10h - Accueil**

**10h30 -** Conférence débat au cours de laquelle seront abordés 3 thématiques : le logement, la santé, la vie quotidienne et les loisirs. Chaque thème sera introduit par une saynète filmée dont les seniors eragneiens sont les héros.

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

**14h30 à 16h30 :** Forum avec des ateliers, des stands d'informations et les actualités incontournables.

**Inscriptions impératives lors des rendez-vous proposés aux dates suivantes :**

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

• **Vendredi 17 octobre : Maison de la Challe de 10h à 12h**

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

**Lors de l'inscription, merci de vous munir du coupon-réponse disponible en page 9 de ce guide, et d'un chèque de 10 € à établir à l'ordre de :**

**RR Mairie annexe**

**Nombre de places limité.**

Si vous avez des idées, suggestions de sorties, d'animations, nous sommes à l'écoute, contacter le Pôle Seniors !



## ➔ Goûter de Noël

🕒 **Jeudi 4 décembre 2025 à 14h30**  
📍 **Maison de la Challe**

Dans le cadre des fêtes de fin d'année, venez participer à un après midi festif et dansant.

*Participation sur inscription auprès du Pôle Seniors à partir du 7 novembre.*

*Tarif unique de 6€*

## ➔ Conférence- concert : J'ai la mémoire qui chante

🕒 **Jeudi 22 janvier 2026 à 14h**  
📍 **Maison de la Challe**

Petits oublis du quotidien ou difficulté pour retrouver le nom d'un film ? Votre mémoire vous préoccupe ? Vous vous interrogez sur vos capacités cognitives ? Venez chercher des réponses !

Une première partie sous forme de conférence vous permettra de comprendre comment fonctionne votre mémoire. Des conseils et astuces efficaces à mettre en place vous seront donnés pour prendre soin de votre mémoire au quotidien, simplement et sans stress.

La deuxième partie de l'après-midi sera consacrée à la musique avec 2 musiciens/ chanteurs qui reprendront des chansons des années 60/70 et feront appel à votre mémoire pour retrouver les titres, interprètes et paroles de ces tubes de la chanson française.

## ➔ Repas de fin d'année

🕒 **Dimanche 7 décembre 2025 à 12h30**  
📍 **Restaurant Les salons du Golf - Vauréal**

*Uniquement pour les personnes âgées de 67 ans et plus.*

*Inscriptions à retourner jusqu'au vendredi 31 octobre. Coupons-réponse disponible en page 10 de ce guide.*

*Des boîtes sont mises à disposition à la Maison des Services au Public et à la Maison de la Challe.*

*ATTENTION Nous ne pourrions pas accepter d'inscription au-delà de cette date.*



Une après-midi instructive et ludique en perspective !

*Participation sur inscription auprès du Pôle Seniors et Handicap au 01 34 33 50 32 à partir du 5 janvier.*



Érasny\*  
SUR-OISE



INVITATION

21<sup>e</sup>  
édition

# Journée Bien-être

*« Et si vieillir, c'était choisir ? »*

Judi 13 novembre  
Salle des Calandres

# 21<sup>e</sup> Journée Bien-être

Jeudi 13 novembre 2025 - Salle des Calandres

**10h** Accueil à la salle des Calandres

**10h 30** Conférence « Et si vieillir, c'était choisir ? »

**12h 45** Déjeuner réalisé et servi par les élèves du lycée hôtelier Auguste Escoffier.

**De 14 h 30 à 16 h 30** **Forum seniors**

Merci de vous munir du coupon-réponse ci-joint et d'un chèque de 10€ établi à l'ordre de RR Mairie annexe, lors des inscriptions proposées aux dates suivantes :

**16 octobre** au Club la Chênaie de 16h à 17h

**17 octobre** à la Maison de la Challe de 10h à 12h  
et à la Maison des Services au Public de 14h à 16h

Renseignements auprès de Pôle seniors :  
**01 34 33 50 32**(direct) ou **01 34 33 50 40**



## Coupon-réponse à détacher

**Nom :** .....

**Prénom(s) :** .....

et .....

**N° de tél. :** .....

**E-mail :** .....

Participation à la Journée Bien-être du jeudi 13 novembre 2025

# INVITATION

**Thibault Humbert**

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

**Joëlle Martinez**

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

sont heureux de vous inviter au

**repas de Noël**

organisé en votre honneur

**dimanche 7 décembre 2025** à 12 h 30,

au restaurant Les Salons du Golf de Cergy

(2 allée de l'obstacle d'eau - Vauréal).

Le car municipal assurera le transport des personnes  
ne pouvant se déplacer seules.

**Coupon-réponse au verso à renvoyer impérativement  
au plus tard vendredi 31 octobre 2025**

**ATTENTION :** pour des raisons d'organisation aucune inscription ne sera  
prise après cette date.

**Uniquement pour les +67 ans.**

Mairie d'Éragny-sur-Oise - Direction de l'Action Sociale  
À l'attention du Pôle Seniors

Maison des Services au Public - 1 rue de l'Hôtel de Ville - 95610 Éragny-sur-Oise  
Renseignements : 01 34 33 50 32 / 01 34 33 50 40

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

**Éragny\***  
SUR-OISE

# Noël seniors - Mémo dates

**Repas de Noël** Dimanche 7 décembre 2025 à 12 h 30

au restaurant Les Salons du Golf de Cergy — 2 allée de l'obstacle d'eau - Vauréal.

**ou Colis** (pour les personnes qui ne peuvent pas participer au repas pour des raisons de santé)

## Retrait à la Maison des Services au Public

1 Rue de l'Hôtel de Ville

Jeudi 18 décembre 2025 — 10 h à 12 h / de 14 h 30 à 16 h 30

**Au domicile** (uniquement pour les personnes dans l'incapacité de se déplacer)

Dimanche 14 décembre 2025 / 9 h 30 à 13 h

Coupon-réponse à renvoyer au plus tard vendredi 31 octobre 2025



**Monsieur**

**Nom :** .....

**Prénom :** .....

**Né le :** .....

**Adresse :** .....

**N° de bât. :** .....

**N° d'appartement :** .....

**Étage :** .....

**N° de tél. :** .....

**E-mail :** .....

Merci de préciser votre choix en cochant la (les) case(s) correspondante(s) :

## Repas au restaurant

**J'assisterai**  
(nous assisterons) au repas  
du 7 décembre 2025

J'ai (nous avons) besoin de  
bénéficier du transport en  
car municipal.

Les élus se proposent de rencontrer les personnes qui ne peuvent pas participer au repas de Noël pour des raisons de santé et leur remettre un panier festif :

**À la Maison des Services au Public**  
**Jeudi 18 décembre 2025**  
de 10 heures à 12 h  
et de 14 h 30 à 16 h 30

**Au domicile**  
**Dimanche 14 décembre 2025**  
de 9 h 30 à 13 h uniquement  
pour les personnes dans  
l'incapacité de se déplacer.

NB : en cas d'imprévu, merci de nous prévenir de votre absence.



# Ateliers

Informations et inscriptions aux ateliers  
auprès du Pôle Seniors  
à partir du lundi 8 septembre 2025



## Atelier Programme Intégré d'Equilibre Dynamique

Le Programme Intégré d'Equilibre 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, la nutrition.

**Cycle de 24 séances, le vendredi matin de 9h à 10h30, du 26 septembre 2025 au 11 juin 2026 à la Maison de la Challe.**

## Atelier Santé mémoire

Cet atelier animé par un ergothérapeute, propose des exercices d'entraînement ludiques pour entretenir et améliorer votre mémoire.

Une séance par semaine, hors vacances scolaires.

Du jeudi 4 septembre 2025 au jeudi 2 juillet 2026, le jeudi matin de 9h30 à 10h30 à la Maison de la Challe.

**Coût annuel selon QF par personne de 18 € à 114 € (prix de base 120 €).  
Tout trimestre commencé sera dû.**



## Atelier Dance BRAIN BALL

Un nouvel atelier sera proposé à partir du 30 septembre 2025.

**Le Brain Ball, c'est quoi ?** Un atelier ludique proposant du jonglage coopératif rythmique et musical. Ces ateliers permettent de stimuler la mémoire et la concentration, la préhension, la coordination et l'équilibre.

Objectifs de l'atelier :

- Rester en forme
- Améliorer sa concentration
- Améliorer sa mémoire
- Renforcer sa coordination

**Les inscriptions se font auprès du Pôle Seniors et Handicaps. Gratuit.**

**De 10h à 11h**

**> Le 30 septembre, 14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 et 16 décembre, 13 et 27 janvier, 3 et 17 février, 10 et 24 mars, 14 avril, 5 et 19 mai, 9 et 23 juin.**

## Atelier Multimédia et informatique

6 ateliers de 4 séances, pour se familiariser à l'utilisation d'un ordinateur, d'une tablette, d'un téléphone, aux démarches administratives en ligne. C'est un apprentissage au rythme de chacun, pour devenir autonome dans la pratique des nouvelles technologies.

Ces ateliers de 6 à 8 participants sont gratuits. Les inscriptions seront possibles auprès du Pôle Seniors et Handicaps à partir du lundi 29 septembre 2025.

*Ils se dérouleront à la maison de la Challe du 27 novembre 2025 au 26 mai 2026, le mardi ou jeudi matin de 9h45 à 11h45.*

*Les inscriptions se feront à partir du vendredi 11 octobre auprès du Pôle Seniors*

**Cette année, les thématiques abordées seront :**

- **Stage 1 :** Premiers pas avec l'ordinateur (4 séances)
- **Stage 2 :** Explorer le smartphone et la tablette (4 séances)
- **Stage 3 :** Naviguer sur internet avec confiance (4 séances)
- **Stage 4 :** Sécurité et responsabilité en ligne (4 séances)
- **Stage 5 :** Maîtriser les outils de communication et d'organisation numérique (4 séances)
- **Stage 6 :** Compétences numériques essentielles et culture tech (4 séances)



## Atelier Danse en ligne

Des cours de danse vous sont proposés à la Maison de la Challe animés par 2 bénévoles.

**De 14h30 à 16h**

**> Les 22 septembre, 13 octobre, 17 novembre et 15 décembre.**



## Atelier Equilibre en mouvement

L'atelier « Equilibre 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.

**Cycle de 24 séances, le vendredi matin de 10h30 à 12h, du 26 septembre 2025 au 11 juin 2025 à la maison de la Challe.**

**Pour les ateliers « Programme Intégré d'Equilibre Dynamique » (PIED) et l'atelier « Equilibre en mouvement », les inscriptions se feront à partir du lundi 8 septembre auprès du Pôle Seniors.**

# Bien vieillir à Éragny

## Inscriptions et renseignements auprès du Pôle Seniors

au 01 34 33 50 32 ou 01 34 33 50 40

## Transport en minibus

Service de transport dédié aux personnes âgées et/ ou handicapées de manière permanente ou momentanée, proposé avec Roul'vers.

Pour bénéficier du service, contacter le Pôle Seniors pour l'inscription préalable.

La réservation est ensuite nécessaire auprès de Roul'vers au 06 01 78 71 92, 48 h 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.



## Livraison des repas à domicile

Le service de portage des repas à domicile est assuré 7j/7 par La Maison Leroux, pour les personnes à mobilité réduite, dépendantes ou momentanément handicapées.

**Coût en fonction du QF.**

## Une petite boîte pour la vie

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'autocollant LIONS SOS au dos de la porte d'entrée, ils récupèrent cette fiche de renseignements.

**Renseignements auprès du Pôle Seniors de la Ville.**

## Les permanences d'accès aux droits du CCAS

Vous avez des questions sur vos droits, n'hésitez pas à venir sur rendez-vous à une des permanences proposées par le CCAS 2 fois par mois le jeudi après-midi à la Maison de la Challe et le mardi matin à la Maison des Dix Arpents de 9h à 12h.

### Les prochaines permanences auront lieu :

#### À la Maison des Dix Arpents (de 9h à 12h) :

- 23 septembre
- 14 octobre
- 18 novembre
- 16 décembre

#### À la Maison de la Challe (de 14h à 16h) :

- 25 septembre
- 16 octobre
- 20 novembre
- 18 décembre

*Les rendez-vous sont à prendre auprès de l'accueil de la Maison des Services au Public, de la Maison de la Challe ou de la Maison des Dix Arpents.*

## Allô Veille

### Une attention particulière aux personnes isolées

Les personnes isolées (personnes âgées, personnes handicapées) peuvent 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.

*Vous pouvez vous inscrire auprès du Pôle Seniors ou en ligne sur [eragny.fr](http://eragny.fr).*

## Info : Pensez à la mutuelle communale !

Grâce à un partenariat conclu avec Actiom, les forfaits proposés sont moins chers et adaptés à l'âge et aux besoins des bénéficiaires. Chaque Eragzien peut y souscrire sans questionnaire de santé ni limite d'âge. Au final, c'est 30 à 70% d'économie réalisée par rapport à un contrat classique.

Les plafonds de revenus ont été révisés au 1<sup>er</sup> avril 2022, une personne seule peut désormais bénéficier de la mutuelle gratuite jusqu'à 9 203€ par an (13 805€ pour un couple) et de la mutuelle à faible coût jusqu'à 12 424€ par an (18 637€ pour un couple).

Des permanences d'information ont lieu à La Maison de la Challe de 14h à 17h30, uniquement sur rendez-vous aux dates suivantes :

- Jeudi 18 septembre
- Jeudi 16 octobre
- Jeudi 20 novembre
- Jeudi 18 décembre

*Prendre rendez-vous à la Maison de la Challe au 01 34 48 51 89*



# Et aussi

## Rencontres santé : Harmonie des Liens

À l'écoute de soi et des autres

🕒 Du 7 novembre au 12 décembre  
de 14h à 16h

📍 Maison des Dix Arpents

Le programme "Harmonie des liens" de la Mutualité Française Île-de-France vous propose des ateliers animés par des professionnels expérimentés en santé et en compétences psychosociales.

Une approche participative pour développer l'esprit critique, prendre du recul et renforcer ses compétences psychosociales.

Ces ateliers vous offrent un espace d'expérimentation, d'échange et d'évolution personnelle dans une dynamique de groupe enrichissante.

**6 séances collectives et ludiques réservées aux seniors de + 60 ans (groupes de 8 à 12 personnes)**

- **Séance 1 (07/11)** : expression de soi et connaissances des autres

- **Séance 2 (14/11)** : Image de soi.

- **Séance 3 (21/11)** : Gestion des émotions.

- **Séance 4 (28/11)** : Communication efficace.

- **Séance 5 (05/12)** : Habilité dans ses relations.

- **Séance 6 (12/12)** : Valorisation de soi

*Inscriptions auprès de la Maison des Services au Public au 01 34 33 50 35*

*Attention : Inscriptions indispensables sur l'ensemble du programme*

## À la Maison des Dix Arpents

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

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

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

☎ 01 30 37 32 96

## À la Maison de la Challe

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

**Café des habitants**, les mercredis de 10h30 à 11h30. Autour d'un café ou d'un thé, une manière de se retrouver, d'échanger.

☎ 01 34 48 51 89

**Une programmation trimestrielle d'activités diverses et variées ludiques, culturelles, manuelle est proposée tous les jeudis de 14h à 16h sur inscription**

## Les Vendredis connectés

Un accompagnement vers l'autonomie et l'appropriation du numérique (PC, tablette et smartphone).

🕒 **Tous les vendredis hors vacances scolaires / 9 h à 12 h**

📍 **Maison de la Challe**

☎ **Plus d'infos au 01 34 48 51 89**

*Pour info : des ateliers informatiques sont également proposés par l'intervenant. Contactez le 01 34 48 35 95.*



## 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

## Le Club la Chênaie

Pour ceux qui souhaitent développer leur réseau social et amical, vous pouvez adhérer à cette association de seniors retraités qui proposent tous les mardis et jeudis après-midi de 14h à 16h des jeux, mais également des animations et des sorties.

☎ 01 30 37 64 60

ou [clublachenaisie@orange.fr](mailto:clublachenaisie@orange.fr)



**Vous avez des idées, des suggestions pour la vie quotidienne des Seniors à Éragny ?**



**Faites appel au Conseil des Seniors !**

**Contactez les sur [era-conseildesseniors@eragny.fr](mailto:era-conseildesseniors@eragny.fr)**

Mis en place en 2023, le Conseil des Seniors est une instance consultative et participative, ayant pour vocation d'apporter des avis, conseils et propositions dans l'élaboration et le suivi des politiques publiques.

Ce conseil est composé de 17 membres, qui se réunissent trois à quatre fois par an, pour débattre autour de différentes thématiques telles que l'environnement ou encore l'intergénérationnel.

### Les membres du Conseil des Seniors :

Françoise CAGNA  
Joel CHAUVIN  
Catherine EMILE  
Philippe HENDRICKX  
Monique LEGER  
Danièle SCHLUMBERGER  
Michel VINCENT  
Christian DINGREVILLE  
Gisèle FITOUSSI

Elisabeth GALLARD  
Michel GIRARD  
Didier LANTHEAUME  
Dominique LEDRU  
Nathalie MOUQUET  
Frédérique TOUATI  
Daniel WASILEWSKI  
Annefieke WILLAIME

Toute personne de plus de 60 ans et habitant à Éragny est invitée à se faire connaître du Pôle Seniors pour être inscrite sur le fichier des Seniors de la Ville.

N'oubliez pas non plus de nous signaler tout changement de situation, déménagement ou autre.



**Mairie d'Éragny-sur-Oise**  
BP 70021 — Éragny-sur-Oise  
95611 CERGY PONTOISE CEDEX  
Tél. : 01 34 48 35 00 — [www.eragny.fr](http://www.eragny.fr)

### **Renseignements et inscriptions**

Direction de l'Action Sociale  
Céline Blouet Magroun — Maison des Services au Public  
1 Rue de l'Hôtel de Ville — 95610 Éragny-sur-Oise  
Tél. : 01 34 33 50 32 (ligne directe)/01 34 33 50 40 (standard)  
E-mail : [cblouet@eragny.fr](mailto:cblouet@eragny.fr)

### **Accueil du public**

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