



www.eragny.fr

Mars 2016 - Septembre 2016

GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS



PLAN D'ACCÈS À LA MAISON DES SERVICES AU PUBLIC



Mars 2016 - Septembre 2016

GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS

Vous venez d'avoir 60 ans? Vous êtes actif, dynamique et plus que jamais déterminé à profiter du temps libre dont vous disposez. Alors ce guide est fait pour vous. Il n'est pas uniquement question ici de quatrième âge, mais aussi d'activités pour seniors volontaires, engagés et curieux.

Éragny 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.

Les offres à votre disposition sont multiples et permettent de répondre à des situations toutes différentes. C'est à vous d'en faire ce que vous voulez. Vous choisissez vos activités et construisez votre programme. Et si vous n'êtes pas entièrement satisfait, 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!

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 Ressources humaines,
des Affaires générales et sociales
et de la Solidarité

Joëlle Martinez

Conseillère municipale déléguée
chargée des actions en direction des Seniors,
des Anciens combattants et du Handicap

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 2015 (revenus 2014), lors des inscriptions.

Ces activités sont susceptibles d'être modifiées. Elles seront remplacées dans la mesure du possible.

Toute place réservée ne pourra être remboursée en cas de désistement de l'intéressé.

« BIEN VIEILLIR » À ÉRAGNY

Livraison des repas

à domicile

La commune d'Éragny propose un service de portage des repas à domicile, assuré 7j / 7 par l'association Domi-Vie, 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 auprès du Pôle Seniors

Tél. : 01 34 33 50 32 ou 01 34 33 50 40

Transport en minibus

Le mardi et jeudi après-midi :

Transport au club des aînés « La Chênaie ».
Départ 13 h 30, retour 17 heures.

Le mercredi après-midi

Transport vers les commerces de la Challe.
Départ 14 h 30, retour 16 h 30.

Le jeudi matin

Transport au marché de la Challe.
Départ 9 h 30, retour 11 h 30.

Le premier et troisième mardi du mois

Transport vers la zone commerciale « LIDL ».
Départ 14 h 30, retour 16 h 30.

Le deuxième jeudi du mois

Transport vers les cimetières de la commune.
Départ 14 h 30.

Le quatrième jeudi du mois

Transport au centre commercial « Art de vivre »
Départ 14 h 30, retour 16 h 30.

Le deuxième vendredi du mois

Transport au centre commercial
« Les 3 Fontaines ».
Départ 13 h 30, retour 16 h.

Sur inscription auprès du Pôle Seniors

Tél. : 01 34 33 50 32 ou 01 34 33 50 40

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, d'une attention et d'un accompagnement privilégiés. Pour vous-même ou l'un de vos proches, vous pouvez accomplir ce geste de prévention et de solidarité en contactant le 0 810 00 37 08.

SORTIES

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

Mardi 5 avril

La Ferme du Bout des Prés

Un moment convivial, entre menu paysan et danses enivrantes!

À Cernay-la-Ville, au cœur de la vallée de Chevreuse se trouve une authentique auberge paysanne, La Ferme du Bout des Prés. Le « repas paysan », un cochon cuit à la broche devant vous, vous sera servi.

Vers 14 h 30 : après-midi dansant et possibilité d'une petite promenade dans le parc arboré animalier de la ferme.

Départ d'Éragny vers 10 h 45 retour prévu vers 19 heures. (Les horaires confirmés lors de l'inscription)

Inscriptions à partir du jeudi 17 mars.

Coût selon QF par personne de 5,4 € à 34,2 € (prix de base 36 €)

Samedi 28 mai

Les trésors de Sens

Visite guidée de la cathédrale et présentation de la ville depuis son parvis et d'une partie des musées installés dans le palais synodal, abritant notamment le trésor de la cathédrale (l'un des plus riches de France). Repas au restaurant puis promenade libre dans le vaste parc du Moulin pour y découvrir les impressionnantes serres tropicales.

Départ d'Éragny vers 7 h 45, retour prévu vers 19 heures/19 h 30. (Les horaires confirmés lors de l'inscription)

Inscriptions à partir du jeudi 21 avril.

Coût selon QF par personne de 5,55 € à 35,15 € (prix de base 37 €)

Mardi 21 juin

Un après-midi

au zoo de Vincennes

Une renaissance attendue, une histoire qui continue

Créé en 1934 par le muséum national d'histoire naturelle de Paris a 80 ans est aujourd'hui un zoo métamorphosé. Avec un parcours de visite entièrement revu et des structures du meilleur niveau pour accueillir un millier d'animaux dans des conditions optimales de bien-être, vous découvrirez cinq grandes zones géographiques ou biozones et seize milieux naturels.

Départ d'Éragny vers 13 heures, retour prévu vers 18 h 30. (Les horaires confirmés lors de l'inscription)

Inscriptions à partir du jeudi 12 mai.

Coût selon QF par personne de 2,55 € à 16,15 € (prix de base 17 €).

Jeudi 29 septembre

À la rencontre des mariniers

de Longueil-Annel (Oise)

Faites connaissance avec le monde fascinant des bateliers, grâce à la visite du musée qui lui est consacré. Montez à bord du tout nouveau bateau pour un déjeuner croisière sur l'Oise.

Départ d'Éragny vers 8 h 30, retour prévu vers 18 heures. (Les horaires confirmés lors de l'inscription)

Inscriptions à partir du jeudi 1^{er} septembre.

Coût selon QF par personne de 6,15 € à 38,95 € (prix de base 41 €).

DÉJEUNERS DANSANTS LES VILLAGEOISES À CERGY

L'association « Apui - Les Villageoises » propose un repas dansant le premier mardi du mois.
Coût du repas 22 € à régler sur place à l'association.

Départ d'Éragny à 11 h 45, retour prévu à 17 h 30.

Mardi 1^{er} mars

Inscription à partir du mardi 23 février.

Mardi 5 avril

Inscription à partir du mardi 29 mars.

Mardi 3 mai

Inscription à partir du mardi 26 avril.

Mardi 7 juin

Inscription à partir du mardi 31 mai.

Mardi 5 juillet

Inscription à partir du mardi 28 juin.

Coût selon QF par personne de 3,15 €
à 19,95 € (prix de base 21 €).

À VOS AGENDAS...

Les rendez-vous **Atouts santé seniors**

Gare aux excès

Jeudi 17 mars

De 14 heures à 16 heures à la Maison
de la Halle

Petites conversations philosophiques
Peut-il y avoir de bons excès ?

Animé par Dominique Renault, profes-
seur de philosophie.

Jeudi 19 mai

De 14 heures à 16 heures à la Maison
de la Halle

Cafés santé
Plaisir ou dépendance ?

Animé par Anpaa (Association
nationale de prévention en alcoologie
et addictologie).

ET AUSSI...

Atelier multimédia

La Maison de l'emploi, de l'information et du
multimédia (Miem) vous accueille et vous
initie au multimédia : surfer sur internet,
« skyper », réaliser son album photo, suivre
ses comptes et dossiers administratifs...

Accueil libre des Éragniens du lundi au jeudi
de 15 h 30 à 17 h 30 et jusqu'à 19 heures le
mardi.

Ateliers d'initiations : deux heures les jeudis,
vendredis ou samedis matin (se renseigner
sur les thèmes).

Stage pour débutants de quatre demi-
journées consécutives de 9 h 30 à 11 h 30
les 4, 5, 6, 7 avril 2016 et les 21, 24, 25 et
26 mai 2016.

**Renseignements à la Miem : 14, rue du
commerce (quartier de la Halle).**

Tél. : 01 39 09 06 05.

Atelier «santé-mémoire»

Un ergothérapeute anime des ateliers «mémoire» le vendredi de 9 h 30 à 10 h 30. Ces ateliers proposent des exercices d'entraînement ludiques et détendus pour entretenir et améliorer sa mémoire.

Tarif : selon le quotient familial.

(Tout trimestre commencé sera dû.)

Reprise des ateliers

Équilibre, Pac Eurêka, Code de la route, ateliers du «Bien Vieillir» à partir d'**octobre 2016**.

À la Maison de la Challe

Café à la Maison les jeudis de 13 h 30 à 16 heures. Autour d'un café ou d'un thé, une manière de se retrouver, d'échanger ou de faire ensemble (activités, sorties..).

Ateliers arts plastiques et activités manuelles tous les lundis à 14 heures.

Atelier cuisine un lundi par mois.

Des sorties organisées régulièrement

Renseignements :

Maison de la Challe au 01 34 48 51 89

Bus'Art

Les spectacles présentés dans le cadre du Bus'Art sont proposés en partenariat avec L'apostrophe/Départ collectif depuis Éragny/Tarifs : plein 7 €, réduit 4 €

Plus de précisions concernant ces spectacles sur le guide culturel ou sur le site de la ville.

Réservations : 01 34 48 35 55/(réservé aux Éragniens)

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 de vous livrer une sélection d'ouvrages, livres audio, journaux...

Renseignements et rendez-vous :

Bibliothèque d'Éragny au 01 30 37 26 21

Toute personne atteignant 60 ans

est invitée à se faire connaître

auprès du Département Solidarité et Attention à Tous



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

Renseignements et inscriptions

Pôle Seniors

Catherine Cavaille - 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 (13 h 30 à 17 h 30)**

