

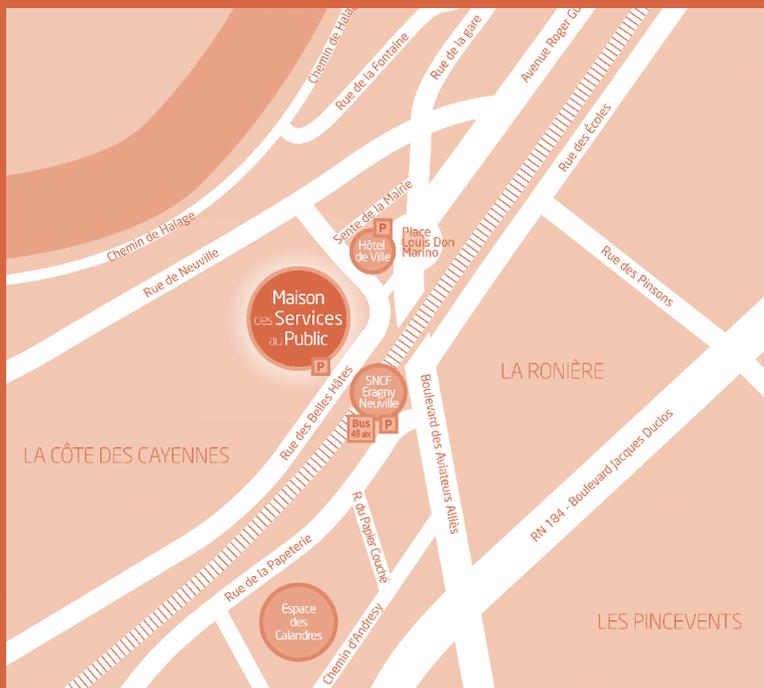
Septembre 2020 / Février 2021

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 2019 (revenus 2018), lors des inscriptions et dès Janvier 2021, de votre avis d'imposition 2020 (revenus 2019).
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 et de l'Attention à Tous.



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 (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.

Il n'est pas seulement question ici de troisième âge, mais aussi, et surtout d'activités pour seniors volontaires, engagés et curieux. Éragny est signataire de 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, de partager notre expérience avec les autres communes et ainsi de proposer une offre qui permette de mieux vous accompagner au quotidien. De nombreuses sorties sont organisées. Des ateliers sont également programmés avec des experts pour échanger sur les sujets qui vous préoccupent ou pour recueillir votre avis.

Les offres à votre disposition sont multiples et répondent donc à des situations toutes différentes. C'est à vous d'en faire ce que vous voulez. Vous choisissez vos activités et construisez votre programme.

Vous êtes également les bienvenus dans le milieu associatif pour 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 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



Contexte sanitaire Covid-19 : Le pôle senior reçoit sur rendez-vous

Les inscriptions se prendront par téléphone au 01 34 33 50 32 ou 01 34 44 50 33

Les horaires des sorties seront confirmés lors de l'inscription



Jeudi 26 novembre 2020

Rouen et son marché de Noël

En début d'après-midi visite guidée des incontournables de Rouen : la cathédrale, la place du vieux marché, le parlement de Normandie, les maisons à pans de bois...

Puis visite à votre rythme du marché de Noël : de nombreux chalets où l'artisanat local côtoie les saveurs des produits gourmands. Durant ce temps libre, goûter pris librement dans une brasserie de la ville grâce à la remise d'un bon d'échange *collation goûter*.

Inscriptions par téléphone à partir du vendredi 16 octobre

- 🕒 Départ d'Éragny vers 11 heures, retour prévu vers 20 heures / 20h 30
- 📍 Coût selon QF par personne de 3€ à 14,25€ (prix de base 15€)

Contexte sanitaire Covid-19 :

Places limitées à 25 personnes, un sandwich glissé dans votre sac vous permettra de patienter jusqu'au goûter lors d'une pause dans une station-service.



© Cloan Nguyen

Dimanche 7 février 2021

Phèdre !

Au Théâtre 95 Cergy

Révéler à tous que l'œuvre de Racine est passionnante ? C'est le pari relevé haut la main par François Gremaud. Seul en scène, Romain Daroles subjugue par sa capacité à restituer avec humour et légèreté les plus beaux vers du théâtre classique. Grand succès du Festival d'Avignon 2019, *Phèdre !* séduit tout autant les aficionados de Racine que les néophytes. En tee-shirt, jean et baskets, le comédien offre une déclaration d'amour à Phèdre audacieuse et brillante, qui désacralise totalement la tragédie classique. Nul doute que vous tomberez aussi sous le charme !

Inscriptions par téléphone à partir du jeudi 14 janvier 2021

- 🕒 Départ d'Éragny vers 16h 15, retour prévu vers 18h 30 / 19 heures
- 📍 Coût selon QF par personne de 1,60€ à 7,60€ (prix de base 8€).

Contexte sanitaire Covid-19 :

Places limitées à 15 personnes.

Déjeuners dansants

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 avec le minibus de la Ville.

**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 :
annulation des prochains déjeuners
dansants, reprise probable en janvier
2021.**



À vos agendas



Journée Bien-Être

- 🕒 Jeudi 5 novembre 2020
14 h 30 > 16 h 30
Participation gratuite
- 📍 Salle Victor Jara - Maison de la Challe

Conférence et théâtre Forum:

La Covid et moi

📌 Contexte sanitaire Covid-19 :
Pour permettre la distanciation, la Journée Bien-Être se tiendra **l'après-midi**, le nombre de places sera limité.

L'inscription se fera par téléphone :
du 12 au 16 octobre 2020
auprès de Catherine Cavallé
au **01 34 33 50 32** ou **01 34 33 50 33**

Repas de fin d'année (Personnes âgées de 66 ans et plus)

- 🕒 Samedi 5 décembre 2020
12 heures > 17 heures
- 📍 Restaurant Le Week-end à Ham

Inscriptions à réception de l'invitation envoyée mi-novembre et à retourner jusqu'au mardi 10 novembre inclus.

Les rendez-vous Atouts santé seniors

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 19 novembre 2020
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.

- 🕒 Janvier ou février 2021
14 heures > 16 heures
- 📍 Maison de La Challe
- 📌 Animés par Coordinov

Bien vieillir à Éragny



Contexte sanitaire

Covid-19 : Le transport par mini bus se fera sur rendez-vous, et le nombre de personnes est limité.

Inscription et renseignements

auprès du Pôle Senior

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

Transport en minibus

Possibilité d'être conduit dans différents lieux de la ville ou à proximité.

- **Le mardi et jeudi après-midi :**
Transport au club des aînés
La Chênaie.
🕒 *Départ 13 h 30, retour 17 heures*
- **Le jeudi matin**
Transport au marché et commerces 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 ville.
🕒 *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 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.



Ateliers



Atelier 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 2020 à juin 2021
Les vendredis matin 9 h 30 > 10 h 30
(hors vacances scolaires)
- 📍 Maison des Services au Public
- 💰 Coût annuel selon QF par personne de 18€ à 114 € (prix de base 120 €).

Tout trimestre commencé sera dû.

Atelier 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 13 novembre 2020 au 12 février 2021
Les vendredis matin 10 h 30 > 12 heures
- 📍 Maison de la Challe
- 🕒 Cycle de 12 séances

Atelier 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, la nutrition.

- 📅 Du 13 novembre 2020 au 11 juin 2021
Les vendredis matin 9 heures > 10 h 30
- 📍 Maison de la Challe
- 🕒 Cycle de 24 séances

Atelier 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



Contexte sanitaire Covid-19 : Le pôle senior reçoit sur rendez-vous

Les inscriptions se prendront par téléphone au 01 34 33 50 32 ou 01 34 44 50 33.
En raison du contexte sanitaire et pour permettre la distanciation, le nombre de participants par atelier sera diminué et le port du masque sera obligatoire.

Atelier 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.

Stage 1 : L'informatique pour débutants (20 heures - 8 séances)

Les mardis : 17 et 24 novembre 2020,
1^{er}, 8 et 15 décembre 2020,
5, 12 et 19 janvier 2021
9h30 > 12 heures

Stage 2 : Initiation à l'informatique et Internet PC

(10h - 4 séances)
Les vendredis : 20 et 27 novembre 2020
4 et 11 décembre 2020
9h30 > 12 heures

Stage 3 : Initiation à l'informatique et Internet Tablette / Smartphone

(10h - 4 séances)
Les jeudis : 19 et 26 novembre 2020,
3 et 10 décembre 2020
9h30 > 12 heures

Stage 4 : Les démarches administratives (5h - 2 séances)

Les jeudis : 7 et 14 janvier 2021
9h30 > 12 heures

Stage 5 : Faire des achats sur Internet (10h - 5 séances)

Les vendredis : 22 et 29 janvier 2021,
5 et 12 février 2021
9h30 > 12 heures

Stage 6 : Initiation au multimédia (10h - 4 séances)

Les jeudis : 21 et 28 janvier 2021,
4 et 11 février 2021
9h30 > 12 heures

Stage 7 : Maintenir & optimiser son PC (5h - 2 séances)

Les mardis : 2 et 9 mars 2021
9h30 > 12 heures

Stage 8 : Communiquer avec Internet (10h - 4 séances)

Les jeudis : 4, 11, 18 et 25 mars 2021
9h30 > 12 heures

- 📅 De novembre 2020 à mars 2021
- 👤 Cycle de 8 ateliers - 6 à 8 participants
- 📍 Bibliothèque Albert Camus
25 rue du Commerce



Et aussi



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 / Déco : les lundis de 14 heures à 17 heures

Renseignements :

Maison de la Challe au 01 34 48 51 89

À la Maison des Dix Arpens

Atelier tricot : les lundis de 14 heures à 16 heures

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

Renseignements :

Maison des Dix Arpens au 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.

Renseignements et rendez-vous :

Bibliothèque d'Éragny au 01 30 37 26 21



Notes personnelles

A series of horizontal dotted lines for writing 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 des Solidarités et de l'Attention à Tous
Catherine Cavallé - 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 : 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)

