

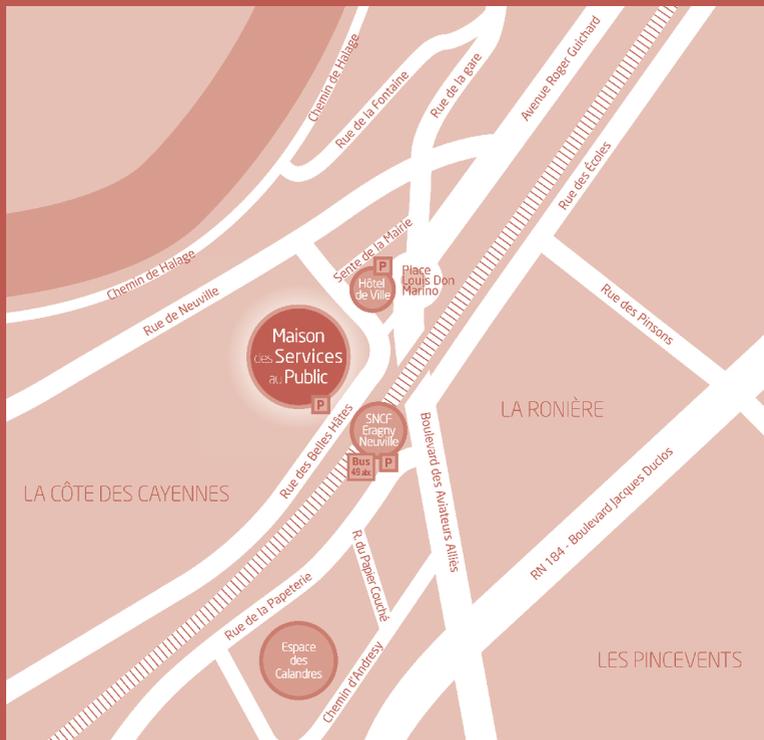
Septembre 2018 / Février 2019

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 2017 (revenus 2016), lors des inscriptions et dès Janvier 2019, de votre avis d'imposition 2018. 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.

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 uniquement question ici de troisième âge, mais aussi d'activités pour seniors volontaires, engagés et curieux.

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.

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. 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, Logements
sociaux et Solidarités

Joëlle Martinez

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

Bien vieillir à Éragny

Sur inscription 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 h*
- **Le jeudi matin**
Transport vers les différents
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, d'une attention et d'un accompagnement privilégiés.

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.

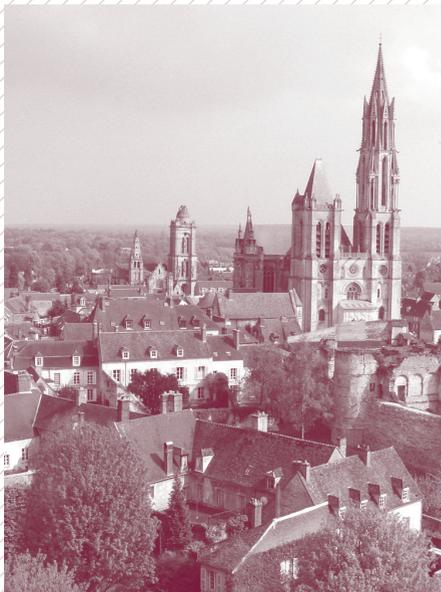
La municipalité prend en charge une partie des frais engagés, en fonction du quotient familial.



Sorties

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

Les horaires des sorties seront confirmés lors de l'inscription.



Vendredi 30 novembre

Une journée à Senlis

Visite guidée, à la découverte de la ville de Senlis, notamment de la cathédrale Notre-Dame, des ruelles médiévales, des hôtels particuliers. Déjeuner dans un restaurant où vous pourrez assister, en fin de repas, à une démonstration et dégustation de crème chantilly par un représentant de la confrérie des Chevaliers Fouetteurs de Crème Chantilly. À la fin du repas, temps libre pour découvrir le marché de Noël situé à proximité de la Cathédrale.

Inscriptions à partir du lundi 5 novembre

- 🕒 Départ d'Éragny vers 8 h 15, retour prévu vers 19 heures.
- 💰 Coût selon QF par personne de 9,6€ à 45,6€ (prix de base 48€).



© Chris Van der Burght

Mardi 29 janvier 2019

Requiem pour L.

**Spectacle à 20 h 30
au Théâtre des Louvrais à Pontoise.**

Après le mémorable Coup fatal présenté sur le plateau de la Scène nationale en 2015 qui mêlait répertoire baroque et musiciens congolais, Fabrizio Cassol et Alain Platel reviennent cette fois avec une réinterprétation du Requiem de Mozart. Ici, quatorze musiciens de plusieurs continents, offrent un souffle inédit à l'œuvre de Mozart, aux confins du jazz, de l'opéra et de la musique africaine. Le texte en latin prend les consonances du lingala, du swahili, du tshiluba... Dans un monde qui a de plus en plus peur des mélanges, cette création prouve que l'audace et le métissage n'ont jamais été aussi salutaires.

Inscriptions à partir du vendredi 21 décembre

- 🕒 Départ d'Éragny vers 19 h 30, retour prévu vers 22 h 30/ 23 heures
- 💰 Coût selon QF par personne de 1,6€ à 7,6€ (prix de base 8€).

Déjeuners dansants

Les Villageoises à Cergy

L'association « Apui - Les Villageoises » propose un repas dansant chaque mois

- **Mardi 11 septembre**
- **Mardi 2 octobre**
- **Mardi 6 novembre**
- **Mardi 4 décembre**
- **Mardi 8 janvier**
- **Mardi 5 février**

La Ville d'Éragny propose de transporter les personnes qui le désirent avec le mini bus de la ville.

- ⓘ Coût du repas 22 € à régler sur place à l'association.
- 🕒 Départ d'Éragny à 11 h 45 retour prévu à 17 h 30.

**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**



À vos agendas

Thé dansant

🕒 Mardi 25 septembre 2018 / 14h > 17h
📍 Salle des Calandres

Féru de danse de salon, venez partager un moment convivial lors de cet après-midi dansant. L'animateur musical Pascal de Smet enchaînera les airs les plus populaires d'hier et d'aujourd'hui. Une buvette proposera des boissons chaudes ou froides ainsi qu'un assortiment de pâtisseries à déguster autour des tables « bistrot ».

📍 Inscriptions à partir du jeudi 6 septembre
Coût 5€
☎ 01.34.33.50.32 ou 01.34.33.50.40

Journée Bien-Être Tout au numérique ? !

🕒 Jeudi 11 octobre 2018 / 11h > 17h
📍 Espace des Calandres

Conférence « Toi, Moi, Nous... et le monde numérique ? »

Repas réalisé et servi par le lycée Auguste Escoffier. L'après midi : pôle d'informations, pôle santé, pôle d'activités et informations/inscriptions aux ateliers annuels.

📍 Sur inscription, participation : 8€ / pers.
Inscriptions sur différents lieux de la ville du 17 au 19 septembre
☎ Voir les détails sur l'invitation ci-jointe ou renseignements au : 01 34 33 50 32 ou 01 34 33 50 40

Repas de fin d'année

(personnes âgées de 66 ans et plus)

🕒 Samedi 8 décembre / 12h > 17h
📍 Restaurant « Le Week-end » à Ham
Inscriptions à réception de l'invitation envoyée mi-novembre et à retourner jusqu'au jeudi 22 novembre inclus.

Les rendez-vous Atouts santé seniors

Le sommeil est-il une question d'âge ?

➤ Les petites conversations philosophiques :
À quoi bon dormir ?

Ponctuées de jeux de réflexion et de lectures de textes brefs, les Petites conversations philosophiques sont des temps d'échanges qui permettent de s'initier à la philosophie de façon simple, vivante et conviviale. À l'opposé du débat comme 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 et pour prendre des notes.

🕒 Jeudi 6 décembre 2018 / 14h > 16h
📍 Maison de La Challe
📍 Animées par Dominique Renaud, professeur de philosophie

➤ Les cafés santé :
Bien dormir pour rester en forme

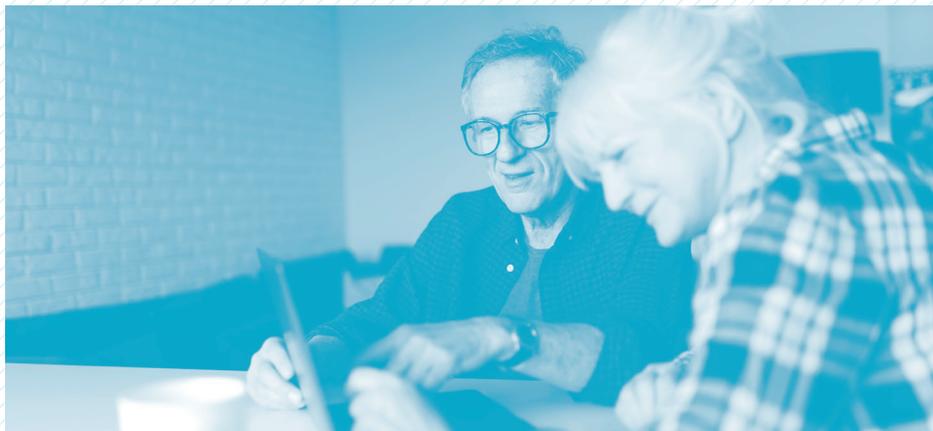
Discussions et échanges avec un professionnel sur des sujets liés à la santé.

🕒 Jeudi 24 janvier 2019 / 14h > 16h
📍 Maison de La Challe
📍 Animés par le réseau Morphée.

Ateliers

Information et inscription aux ateliers :

Lors de la journée Bien-Être du jeudi 11 octobre 2018, auprès des partenaires proposant les ateliers ou auprès du Pôle senior à la Maison des Services au Public.



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 2018 à juin 2019
Les vendredis matin de 9h 30 > 10h30
(hors vacances scolaires)
- 📍 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 9 novembre 2018 au 15 février 2019
Les vendredis matin de 10h30 > 12h
- 📍 Cycle de 12 séances - 15 participants.

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 : Initiation à informatique et Internet avec PC (10h)
- Stage 2 : Initiation à informatique et Internet avec tablettes (10h)
- Stage 3 : Faire des achats sur Internet (10h)
- Stage 4 : L'informatique pour débutants (20h)
- Stage 5 : Les démarches administratives (5h)
- Stage 6 : Maintenir & optimiser son PC (5h)
- Stage 7 : Initiation au multimédia (10h)
- Stage 8 : Communiquer avec Internet (10h)

- 🕒 De novembre 2018 à mai 2019
- 📍 Cycle de 8 ateliers - 6 à 8 participants

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 9 novembre 2018 au 14 juin 2019
Les vendredis matin de 9 h > 10 h 30
- 👤 Cycle de 24 séances - 15 participants.

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.

- 🕒 De septembre 2018 à juin 2019
- 👤 Cycle de 10 séances - 8 participants
www.mdn-95.com

Atelier « Tremplin »

Destiné aux personnes récemment retraitées. De nouvelles perspectives pour votre retraite. À la retraite une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger. Où s'informer ? Quelles activités privilégier pour rester en forme ? Comment diversifier ses loisirs et faire de nouvelles rencontres ? Cet atelier permet des moments d'échanges autour de professionnels pour mieux aborder cette nouvelle étape qu'est la retraite.

- 🕒 Les vendredis 7, 14 et 21 décembre 2018
- 👤 Cycle de 3 journées - 15 participants.
Plateau- repas prévu pour les participants.



Et aussi

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, atelier cuisine, ainsi que 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 8€ - réduit 5€

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

Réervations : 01 34 48 35 55

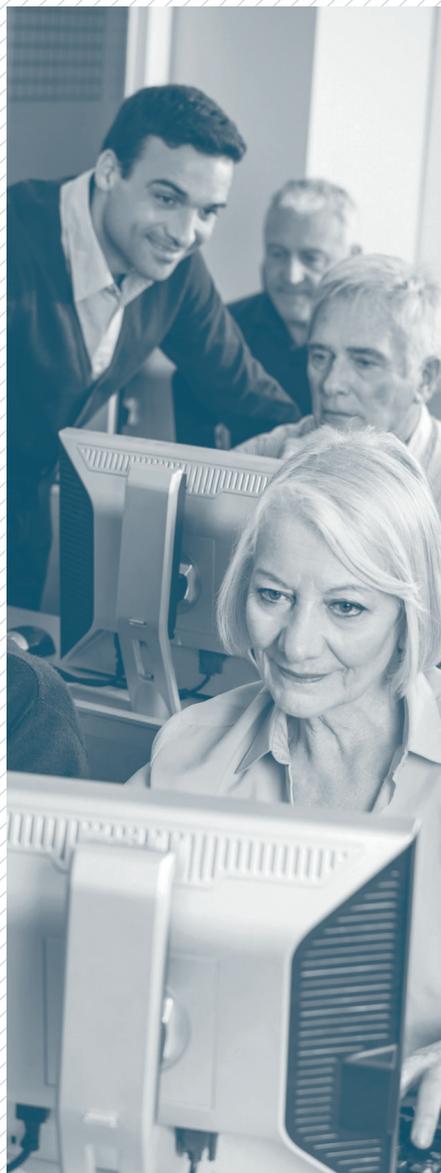
(réservé aux Éragniens)

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 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 matin de 9 heures à 12 h 30
et sur rendez-vous l'après-midi de 13 h 30 à 17 h 30