

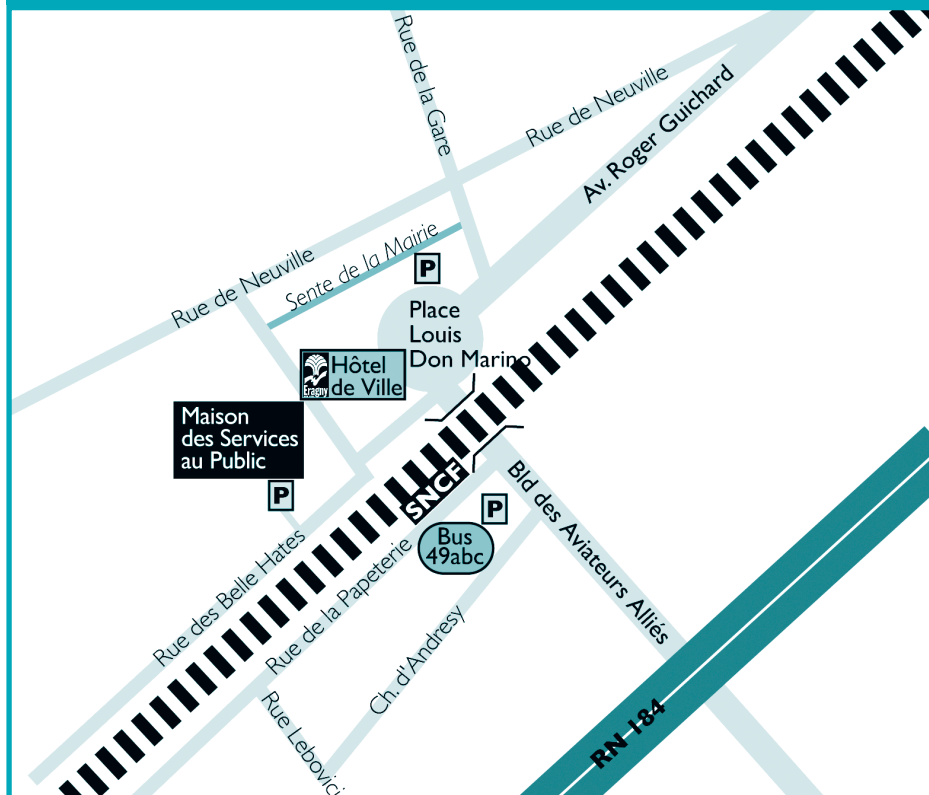
[www.eragny.fr](http://www.eragny.fr)

Septembre 2014 - Février 2015

# GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS



## 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 2013 \(revenus 2012\)](#), lors des inscriptions
- et [dès janvier 2015](#), de [votre avis d'imposition 2014](#).

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.

# « BIEN VIEILLIR » À ÉRAGNY

L'accompagnement des seniors constitue un axe fort de l'action municipale que nous souhaitons développer à Eragny. La nouvelle municipalité accorde un réel intérêt à cette nouvelle tranche de la population de plus en plus active, souhaitant contribuer naturellement au développement de la vie locale. Afin d'encourager cette participation et ainsi rapprocher les générations, il faut au préalable un accueil de qualité, des services dédiés et des événements en adéquation avec les attentes.

Bien sûr, les questions relatives à l'autonomie et au maintien à domicile sont traitées par le Département Solidarité en lien avec les services du Conseil général. Il vous apporte toutes les réponses qui ont trait aux problématiques du quotidien en informant et conseillant notamment. Un programme est proposé par la ville tout au long de l'année afin de partager, d'échanger et ainsi de rompre l'isolement d'une population vieillissante vulnérable. A cela, il faut ajouter un ensemble de services qui contribuent à faciliter la vie au quotidien : portage de repas ou bien encore transport.

## Thibault Humbert

Maire d'Eragny-sur-Oise  
Vice-président de la Communauté  
d'Agglomération de Cergy-Pontoise

## Chantal Baggio

Adjointe au maire chargée des Ressources humaines,  
des Affaires générales et sociales et de la Solidarité

## 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 privilégié. 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.

## Livraison des repas à domicile

La ville d'Eragny 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 : Tél : 01 34 40 65 42**

**ou 01 34 40 65 20**

## 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 de La Chênaie.

Départ 13h30, retour 17h.

### Le mercredi après-midi

Transport vers les commerces de la Challe.

Départ 14h30, retour 16h30.

### Le jeudi matin

Transport au marché de la Challe.

Départ 9h30, retour 11h30.

### Le premier et troisième mardi du mois

Transport vers la zone commerciale « Lidj ».

Départ 14h30, retour 16h30.

### Le deuxième jeudi du mois

Transport vers les cimetières de la ville.

Départ 14h30.

### Le quatrième jeudi du mois

Transport au centre commercial « Art de vivre ».

Départ 14h30, retour 16h30.

### Le deuxième vendredi après-midi du mois

Transport au centre commercial

« Les 3 Fontaines ».

Départ 13h30, retour 16h.

**Sur inscription au 01 34 40 65 42 ou**

**au 01 34 40 65 20.**

# SORTIES

**Jedi 25 septembre**

## Jardins et châteaux aux confins du Vexin français

Vous découvrirez le château d'Ambleville et ses cascades de jardins à l'italienne. Déjeuner dans un restaurant traditionnel et l'après-midi, rendez-vous à Chaussy où vous serez charmés par le Domaine de Villarceaux. Votre guide vous contera l'histoire de ce lieu constitué de deux châteaux et de magnifiques « jardins remarquables ».

Départ d'Eragny vers 8h30/9h, retour prévu vers 18h30. (Les horaires seront confirmés lors de l'inscription).

**Inscriptions à partir du mardi 2 septembre.**

Coût selon QF par personne de 6,60 € à 41,80 € (prix de base 44 €).

**Jedi 27 novembre**

## Parfums d'hiver : le marché de Noël d'Amiens

Le plus grand marché de Noël du nord de la France. Des manèges, des illuminations, des chalets en centre ville pour vos idées de cadeaux de fin d'année.

Pour découvrir ou redécouvrir Amiens : déjeuner dans un restaurant amiénois, tour de ville commenté à bord de notre autocar. Puis temps libre en cœur de ville pour flâner et pourquoi pas dénicher le cadeau qui vous manque...

Départ d'Eragny vers 10h, retour prévu vers 19h30/20h. (Les horaires seront confirmés lors de l'inscription)

**Inscriptions à partir du vendredi 10 octobre.**

Coût selon QF par personne de 4,35 € à 27,55 € (prix de base 29 €)

**Lundi 19 janvier 2015**

## Le conservatoire Citroën à Aulnay-sous-Bois

Sous les poutrelles métalliques du bâtiment principal, le Conservatoire Citroën entretient la plus importante collection internationale de véhicules Citroën (sport, aventure, utilitaires, véhicules insolites, concept cars et prototypes). Pour la plupart en parfait état, ils sont regroupés par décennies (de 1919 aux années 2000). La visite sera suivie d'une collation goûter.

Départ d'Eragny vers 12h45, retour prévu vers 18h30/19h. (Les horaires seront confirmés lors de l'inscription)

**Inscriptions à partir du jeudi 18 décembre.**

Coût selon QF par personne de 3,60 € à 22,80 € (prix de base 24 €).

# DÉJEUNERS DANSANTS LES VILLAGEOISES À CERGY

**Départ d'Eragny à 11h45, retour prévu à 17h30.**

**Mardi 9 septembre**

Inscriptions à partir du jeudi 4 septembre.

**Mardi 7 octobre**

Inscriptions à partir du lundi 29 septembre.

Coût selon quotient familial par personne de 3,30 € à 20,90 € (prix de base 22 €).

**Mardi 4 novembre**

Inscriptions à partir du mardi 28 octobre.

**Mardi 2 décembre**

Inscriptions à partir du mardi 25 novembre.

# A VOS AGENDAS...

## Semaine Bleue

### Semaine nationale des retraités et personnes âgées

#### Lundi 13 octobre

Une invitation de la Ville de Courdimanche pour découvrir l'exposition « **l'âne et autres animaux soldats en guerre** » exposition des archives départementales du Val-d'Oise.

*Sur inscription.*

#### Mercredi 15 octobre

Un spectacle de marionnettes tout public « **Les grands-mères sont des anges** » par la compagnie de l'Échelle.

« Avoir une grand-mère, c'est lui apporter un cadeau pour son anniversaire, recevoir un

bisou mouillé, un billet de 5 €, et repartir chez soi », explique Gwladys à son amie Johanna qui a un cadeau mais pas de grand-mère...

Elle choisit la plus petite femme de la maison du 3e âge et l'approvoise tendrement. À l'aide de marionnettes, l'actrice fait vivre des personnages avec qui le public partage joies et peines. Des rires cristallins aux larmes, la performance de la comédienne tient du travail d'orfèvre. Une histoire pour gagner le « paradis », car c'est bien connu « les grands-mères sont des anges ». **Inscription auprès du pôle seniors et venez, pourquoi pas, avec petits enfants ou amis...**

*Maison de la Challe - 15h - Gratuit*

*Pour la journée Bien-être et la Semaine Bleue,*

*inscriptions sur différents lieux de la ville*

*du 30 septembre au 2 octobre (voir les détails*

*sur l'invitation ou renseignements au*

*01 34 40 65 42 ou 01 34 40 65 20)*

#### Jeudi 16 octobre

### Journée Bien-Être

### « Bien vieillir dans un environnement sain »

Espace des Calandres de 10h30 à 17h.

**Matin** : Table ronde « Environnement et santé »  
Repas réalisé et servi par le lycée Auguste Escoffier.

**Après-midi** : pôle d'informations, pôle santé, pôle d'activités (produits ménagers et cosmétiques au naturel, jardinage écologique, alimentation et contenants alimentaires...). Informations / inscriptions aux ateliers annuels.

*Sur inscription*

Coût : 5,20 € par personne

#### Samedi 13 décembre

### Repas de fin d'année

Pour les personnes âgées de 65 ans et plus.  
Restaurant « le Week-End » à Ham, de 12h à 17h.

*Inscriptions à réception de l'invitation*

*envoyée mi-novembre et à retourner*

*jusqu'au 25 novembre inclus.*

# ATELIERS

## 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, dossiers administratifs...

Accueil libre pour les éragniens tous les mardis et jeudi matins de 9h à 12h. Stages et rendez-vous thématiques tout au long de l'année.

Renseignements à la Miem :

14, rue du commerce (Quartier la Challe).

Tél. : 01 39 09 06 00.

## Santé mémoire

Un ergothérapeute anime des ateliers mémoire, tous les vendredis de 9h30 à 10h45, propose des exercices d'entraînement ludiques et détendus pour entretenir et améliorer votre mémoire.

**Reprise le 5 septembre 2013 à 9h30.**

Coût annuel selon QF par personne de 18 € à 114 € (prix de base 120 €).

Tout trimestre commencé sera dû.

## Maison du Diabète et de la Nutrition

La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 propose un programme d'accompagnement permettant d'améliorer vos connaissances sur le diabète. Les ateliers sont animés par des professionnels de santé (infirmière, diététicienne, psychologue et podologue), dans une atmosphère conviviale.

Cycle de 10 séances de septembre à décembre 2014, de janvier à mars 2015 et d'avril à juin 2015. Places limitées à 8 participants.

Informations sur le site : [ww.mdn95.fr](http://ww.mdn95.fr)

**Inscriptions lors de la Journée « Bien-Être »**

## Remise à niveau

### Code de la route

La Prévention-MAIF anime un atelier pour prendre conscience des différents risques routiers, connaître les modifications du code de la route et adapter son comportement en conséquence.

1 séance de 2h, les jeudis 8, 15 et 22 janvier 2015.

**Inscriptions lors de la Journée « Bien-Être »**

Places limitées à 6 personnes par séance.

## Peps Eureka

PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) propose un programme d'activation cérébrale « Peps Eureka » destiné aux débutants, les lundis ou jeudis de 14h30 à 16h30, du 1<sup>er</sup> décembre 2014 au 22 janvier 2015.

Cycle de 11 séances. Première séance consacrée aux tests.

Places limitées à 15 participants.

**Inscriptions lors de la Journée « Bien-Être »**

Adhésion au Pass-Senior (voir encadré page 7)

## Programme Intégré d'Equilibre Dynamique

Le Programme Intégré d'Equilibre Dynamique (PIED) est un programme de prévention des chutes destiné aux 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 7 novembre 2014 au 26 juin 2015.

Places limitées à 15 participants.

**Inscriptions lors de la Journée « Bien-Être »**

Adhésion au Pass-Senior (voir encadré page 7)

## Equilibre en Mouvement

Le PRIF anime un atelier pour vous donner conseils et techniques afin de garder la forme et gagner en assurance : améliorer son équilibre, travailler la coordination et adopter les bons gestes au quotidien.

Cycle de 12 séances, le vendredi matin de 10h30 à 12h, du 7 novembre 2014 au 6 février 2015.

Places limitées à 15 participants.

Inscriptions lors de la Journée « Bien-Être »

Adhésion au Pass-Senior (voir encadré ci-dessous)

## Bien chez soi

Informations et conseils vous permettrons d'améliorer votre habitat au quotidien en le rendant plus confortable, pratique et économique. Des astuces pour aménager les pièces de votre logement, les accessoires innovants... Cycle de 5 séances animées par le PRIF de février à mars 2015.

Places limitées à 15 participants.

Inscriptions lors de la Journée « Bien-Être »

Adhésion au Pass-Senior (voir encadré ci-dessous)

## Atouts santé seniors

### Un thème, deux approches :

**Les « petites conversations philosophiques »**  
Ponctué 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 comme de la discussion savante, il n'est pas nécessaire d'avoir déjà étudié la philosophie pour y participer. On peut aussi y venir pour écouter et pour prendre des notes.

### Les « cafés santé »

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

### Prochain thème

#### « Mieux se connaître »

- Les « petites conversations philosophiques »

#### « Peut-on se connaître soi même ? ».

Maison de la Challe, Vendredi 5 décembre  
de 14h à 16h

- Le café santé « Un psy : pour quelles raisons ? » animé par Yasmina Ait Makhlof, psychologue.

Maison de la Challe, Jeudi 22 janvier  
de 14h à 16h

## Le Pass-Senior

Il permet de participer à un ou plusieurs ateliers proposés dans cette plaquette.

Adhésion au Pass-Senior :  
10,35€ par personne ou  
15,55€ pour un couple.

**Toute personne atteignant 60 ans, est invitée à se faire connaître auprès du Département Solidarité et Attention à Tous.**



## **Mairie d'Eragny**

BP 70021 - Eragny sur Oise  
95611 CERGY PONTOISE CEDEX  
Tél. : 01 34 48 35 00 - [www.eragny.fr](http://www.eragny.fr)

## **Renseignements et inscriptions**

Département Solidarité et Attention à Tous  
**Catherine Cavaille** - Maison des Services au Public  
6 rue des Belles Hâtes - 95610 Eragny-sur-Oise  
Tél. : 01 34 40 65 42 (ligne direct) / 01 34 40 65 20 (standard)  
E-mail : [ccavaille@eragny.fr](mailto:ccavaille@eragny.fr)

**Accueil du public  
du lundi au vendredi matin  
et sur rendez-vous l'après-midi**