



[www.eragny.fr](http://www.eragny.fr) - [facebook.com/eragny](https://facebook.com/eragny)

Septembre 2016 - Février 2017

# GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS





# PLAN D'ACCÈS À LA MAISON DES SERVICES AU PUBLIC





Septembre 2016 - Février 2017

# GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS

**V**ous 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

**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 et dès janvier 2017, de votre avis d'imposition 2016.**

**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

### Livraison des repas

#### à domicile

La commune d'Éragny-sur-Oise 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*

### 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.

### 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 mercredi après-midi

Transport vers les commerces de la Halle.

Départ 14 h 30, retour 16 h 30.

#### Le jeudi matin

Transport au marché de la Halle.

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.

*Sur inscription auprès du Pôle Seniors*

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

# SORTIES

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

**Vendredi 16 décembre 2016**

## Lumières de Noël, féerie à Beauvais

Visite guidée de la cathédrale Saint-Pierre. Goûter du Père Noël dans un restaurant et découverte libre du centre-ville de Beauvais.

À 19 heures, spectacle *La cathédrale Infinie* : spectacle de mise en scène exceptionnelle de la cathédrale projeté sur la façade et dîner en soirée dans un restaurant en cœur de ville.

Départ d'Éragny vers 13 h 30, retour prévu vers 23 heures / minuit. (Les horaires seront confirmés lors de l'inscription)

Inscriptions à partir du jeudi 17 novembre.

Coût selon QF\* par personne de 9 € à 42,75 € (prix de base 45 €)

**Vendredi 27 janvier 2017**

## L'Inconnu & Bessie à Broadway !

**Spectacle à 20 h 30 (durée environ 2 heures) au Théâtre des Arts à Cergy**

Pépites de l'âge d'or du cinéma muet, *L'Inconnu de Tod Browning* (1927) et *Bessie à Broadway* de Frank Capra (1928) se rencontrent le temps d'un **ciné-concert** imaginé par Alain Moget. Le pianiste-compositeur enchante les images grâce à une partition qu'il a spécialement composée pour ces deux comédies. Un manchot lanceur de poignards amoureux de la fille d'un directeur de cirque et un comédien vedette à Broadway grimé en acteur de bonne foi... La musique accompagne avec humour et sensibilité les péripéties de ces personnages hauts en couleur.

Départ d'Éragny vers 19 h 30, retour prévu vers 23 h 30 / minuit. (Les horaires seront confirmés lors de l'inscription).

Inscriptions à partir du jeudi 5 janvier.

Coût selon QF\* par personne de 1.80 € à 8.55 € (prix de base 9 €).

\*QF : Quotient familial

# DÉJEUNERS DANSANTS LES VILLAGEOISES À CERGY

L'association Apui Les Villageoises propose un repas dansant chaque premier mardi du mois. Coût du repas : 21 €, à régler sur place à l'association.

La Ville d'Éragny assure le transport des personnes qui le désirent en minibus.

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

Sur inscription auprès du Pôle Seniors. Tél : 01 34 40 65 42 ou 01 34 40 65 20

**Repas dansant du mardi 4 octobre**

Inscription à partir du vendredi 30 septembre.

**Repas dansant du mardi 8 novembre**

Inscription à partir du jeudi 3 novembre.

**Repas dansant du mardi 6 décembre**

Inscription à partir du mardi 29 novembre.

# À VOS AGENDAS...

## Journée Bien-être 2016

Ma mémoire, j'y pense et puis j'oublie...

**Judi 13 octobre 2016**

Espace des Calandres de 10 heures à 17 heures.

Conférence :  
Comment fonctionne notre mémoire ?

Repas réalisé et servi par le lycée Auguste Escoffier.

L'après-midi : pôle information, pôle santé, pôle activités et informations / inscriptions aux ateliers annuels.

Sur inscription, participation :

5,40 € par personne

Inscriptions sur différents lieux de la ville du 26 au 28 septembre (voir les détails sur l'invitation envoyée par courrier 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 10 décembre**

Restaurant le Week-end à Ham de 12 heures à 17 heures.

Inscriptions à réception de l'invitation envoyée mi-novembre et à retourner jusqu'au 24 novembre inclus.

# ATELIERS

## Atelier Santé mémoire

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

Reprise vendredi 2 septembre 2016 à 9h30.

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.

Cycle de 12 séances, le vendredi matin de 10h30 à 12 heures, du 18 novembre 2016 au 3 mars 2017.

Places limitées à 15 participants.

Inscriptions lors de la Journée Bien-Être du 13 octobre 2016.

Adhésion au Pass-Senior\*



## 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 et la nutrition.

**Cycle de 24 séances, le vendredi matin de 9 heures à 10h 30, du 18 novembre 2016 au 16 juin 2017. Places limitées à 15 participants.**

*Inscriptions lors de la Journée Bien-être du 13 octobre 2016.*

**Adhésion au Pass-Senior\***

## Atelier du Peps Eureka

Il est proposé, par ailleurs, un programme d'activation cérébrale « Donnez du peps à vos neurones » animé par le Prif (Prévention Retraite Île-de-France).

Ces rencontres, animées par un professionnel, sont des moments d'échanges interactifs où vous apprendrez les techniques et stratégies à utiliser dans votre vie quotidienne.

**Cycle de 11 séances, les lundis du 7 novembre 2016 au 20 février 2017, de 10h30 à 12 heures. Première séance consacrée aux tests. Places limitées à 15 participants.**

*Inscriptions lors de la Journée Bien-Être du 13 octobre 2016.*

**Adhésion au Pass-Senior\***

## 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 permet 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.

**Cycle de 10 séances, de septembre à décembre 2016 et de janvier à mars 2017. Places limitées à 8 participants.**

*Inscriptions lors de la Journée Bien-être du 13 octobre 2016.*

**Informations sur le site : [www.mdn-95.com](http://www.mdn-95.com)**

*\*Le Pass-Senior permet de participer à un ou plusieurs ateliers proposés dans cette plaquette.*

**Adhésion au Pass-Senior : 10,50 € par personne ou 15,75 € pour un couple.**

## Atouts santé seniors

Un thème, deux approches :

### Les petites conversations philosophiques

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. Contrairement au débat ou à 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.

### Les petites conversations philosophiques « Faut-il vivre pour manger ? »

*Maison de la Challe, jeudi 8 décembre 2016  
de 14 heures à 16 heures*

## Les cafés santé

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

Prochaine thématique :  
Manger sans complexe

### Le café santé : « Manger aujourd'hui, comment s'y retrouver ? »

Animé par Mme Rio : consultante en diététique.

*Maison de la Challe, jeudi 19 janvier 2017  
de 14 heures à 16 heures*

## MAIS AUSSI...

### À la Maison de la Challe

**Café à la Maison** tous les jeudis de 13h30 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, 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 €

**Mardi 11 octobre, 20h30**

Opéra, musique baroque Les éléments

**Jeudi 8 décembre, 20h30**

Danse, Trois grandes fugues

*Plus de précision concernant ces spectacles*

*sur le guide culturel ou sur le site de la ville*

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

## Des livres à mon domicile

Vous ne pouvez pas vous déplacer jusqu'à la bibliothèque ? La bibliothèque Albert Camus vient à vous... Sur rendez-vous, il vous est alors proposé une sélection de livres, textes lus, BD, journaux, livrés directement chez vous.

**Renseignements :**

**Bibliothèque Albert Camus, 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](http://www.eragny.fr)

## **Renseignements et inscriptions**

**Pôle Seniors**

**Catherine Cavallé** - 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](mailto: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**

