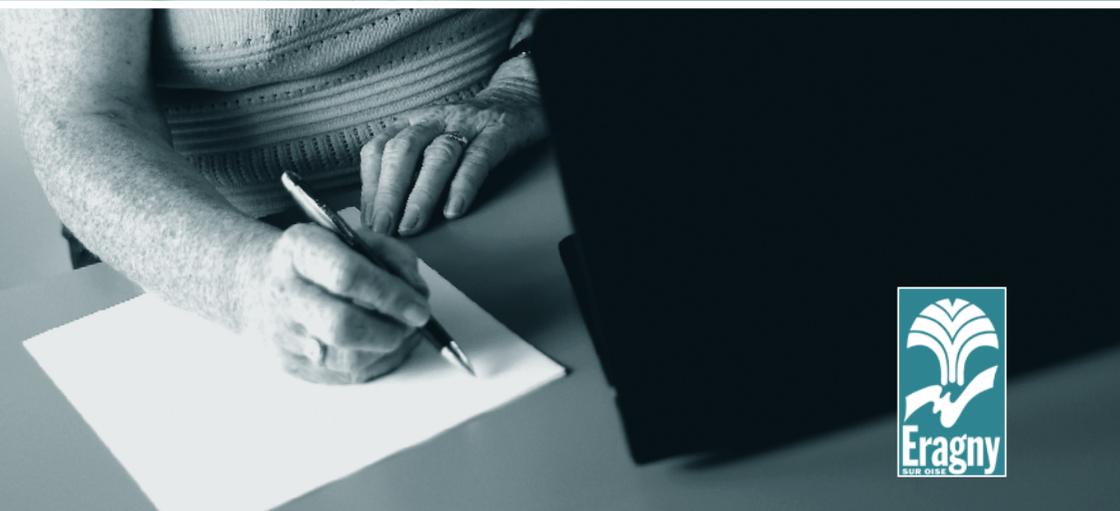


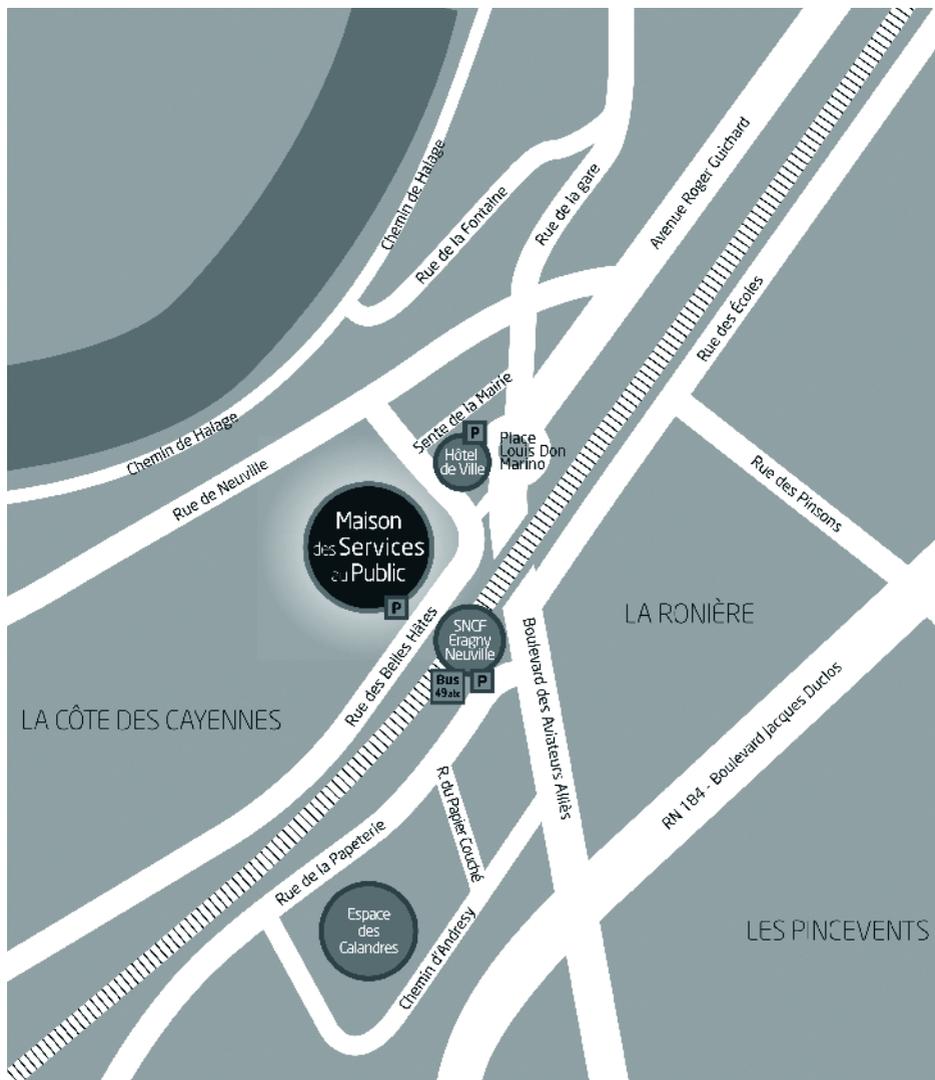
www.eragny.fr - facebook.com/eragny

Septembre 2017 - Février 2018

GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS



PLAN D'ACCÈS À LA MAISON DES SERVICES AU PUBLIC



Septembre 2017 - Février 2018

GUIDE DES ACTIVITÉS SENIORS

« *Il y a on ne sait quelle aurore dans une vieillesse épanouie* » écrivait Victor Hugo. À Éragny, le bien-veillir est notre projet de société ; et pourtant l'accompagnement de nos seniors est parfois source d'inquiétudes. Il est vrai que le vieillissement de la population française entraîne des changements sociaux profonds auxquels nous devons nous adapter.

C'est pourquoi, à Éragny, nous prenons à bras le corps cet enjeu et nous nous engageons auprès de vous. Ainsi, nous menons une politique particulièrement active au quotidien à travers différents dispositifs destinés à favoriser le maintien à domicile. En partenariat avec l'association Domi-Vie, nous proposons notamment un service de livraison de repas à domicile. Nous portons également une attention toute particulière aux personnes isolées qui bénéficient d'un accompagnement privilégié. Enfin, l'offre d'activités et de loisirs s'étoffe année après année pour que les Éragniens puissent jouir d'une vieillesse épanouie.

« *La vieillesse bien comprise est l'âge de l'espérance* » (Victor Hugo), croyez bien en notre volonté de comprendre et d'être à la hauteur des enjeux liés à l'accompagnement de nos seniors.

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 2016 (revenus 2015), lors des inscriptions et dès janvier 2018, de votre avis d'imposition 2017.

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

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

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.

Jeudi 16 novembre

Le P'tit Baltar, Music-hall

Cela fait vingt ans que le cabaret Le P'tit Baltar à Nesle dans la Somme connaît un succès qui ne se dément pas. Chaque année il attire de nombreux spectateurs.

Au programme : danseuses en strass et paillettes, numéros transformistes.

Ce music-hall propose, dans un lieu signé Gustave Eiffel, un déjeuné spectacle mettant en scène des artistes très variés. Un après-midi, festif et convivial au P'tit Baltar.

Départ d'Éragny vers 9h45, retour prévu vers 19h30 (Les horaires seront confirmés lors de l'inscription)

Inscriptions à partir du lundi 16 octobre.

Coût selon QF* par personne de 10 € à 47,50 € (prix de base 50 €)

Vendredi 12 janvier 2018

SLAVA'S SNOWSHOW

Spectacle à 20h30 (durée environ 1 h 30) au Théâtre des Louvrais à Pontoise.

Slava serait-il le « plus grand clown du monde », comme le qualifie la presse internationale ? Dans son Snowshow, spectacle qui tourne dans le monde entier depuis vingt-cinq ans, le clown mêle effets visuels à couper le souffle et trouvailles déroutantes de simplicité. Dans un tourbillon de neige et d'éblouissantes surprises, avec son air hirsute et mélancolique, il déploie un univers d'une grande beauté. Marqué par Charlie Chaplin, le mime Marceau et le clown soviétique Leonid Engibarov, Slava invente un monde de rêves qui nous fait replonger en enfance.

Départ d'Éragny vers 19h30, retour prévu vers 22h30 (Les horaires seront confirmés lors de l'inscription)

Inscriptions à partir du lundi 18 décembre.

Coût selon QF* par personne de 1,40 € à 6,65 € (prix de base 7 €)

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 33 50 32 ou 01 34 33 50 40

Repas dansant du mardi 3 octobre

Inscription à partir du vendredi 29 septembre.

Repas dansant du mardi 7 novembre

Inscription à partir du jeudi 2 novembre.

Repas dansant du mardi 5 décembre

Inscription à partir du vendredi 1^{er} décembre.

À VOS AGENDAS...

Journée Bien-être 2017

Le contenu de notre assiette est-il toujours bon ?

Judi 12 octobre 2017

Espace des Calandres de 10h30 à 17 heures.

Conférence :

« De la fourchette au Bien-être »

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 :
7 € par personne

Inscriptions sur différents lieux de la ville du 25 au 27 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 9 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 23 novembre inclus.

ATELIERS

Atelier Santé mémoire

Un ergothérapeute anime des ateliers mémoires, tous les vendredis matin. Il vous propose des exercices d'entraînements ludiques et détendus pour entretenir et améliorer votre mémoire.

Le vendredi de 9h30 à 10h30 de septembre 2017 à juin 2018 (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.

Cycle de 12 séances, le vendredi matin de 10h30 à 12 heures, du 10 novembre 2017 au 9 février 2018.
Places limitées à 15 participants.

Inscriptions lors de la Journée Bien-Être du 12 octobre 2017.

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 10h30,
du 10 novembre 2017 au 22 juin 2018.
Places limitées à 15 participants.

*Inscriptions lors de la Journée Bien-être
du 12 octobre 2017.*

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 2017
à juin 2018.
Places limitées à 8 participants.

*Inscriptions lors de la Journée Bien-être
du 12 octobre 2017.*

Informations sur le site : www.mdn-95.com

Atelier

Bien dans son assiette

Des conseils pour adopter une alimentation équilibrée pour garder la forme. Quels aliments privilégier, comment déchiffrer les étiquettes ? Cet atelier vous donnera les clés pour avoir les bons réflexes tout en conciliant plaisir et santé.

Cycle de 5 séances de mars à avril 2018.
Places limitées à 15 participants.

Atelier

Multimédia et Informatique

Un nouvel 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.

Ateliers :

- Initiation ou perfectionnement informatique et Internet avec PC ou tablettes.
- Initiation au multimédia
- Communiquer avec internet
- Acheter sur Internet

Cycle de 4 séances par atelier.
8 ateliers proposés
de novembre 2017 à mai 2018.
6 participants par atelier.

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.

Cycle de 3 journées les jeudis

30 novembre, 7 décembre

et 14 décembre 2017.

Plateau-repas pour les participants.

15 participants.

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'échange

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.

Prochaine thématique :

Face aux nouvelles technologies, faut-il démissionner ?

Animées par Dominique Renauld, professeur de philosophie

*Maison de La Challe - Mardi 5 décembre
de 14 heures à 16 heures*

Cafés santé

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

Prochaine thématique « Les nouvelles technologies : peut-on s'en passer ? »

Le café santé « L'informatique, c'est pas sorcier ! » Animé par l'association Agir abcd

*Maison de la Challe, jeudi 18 janvier 2018
de 14 heures à 16 heures*



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 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

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

