



# Animations Seniors

JANVIER - JUIN 2019

Renseignements et inscriptions  
Centre communal d'action sociale  
26-28 avenue Damiette  
01 39 98 35 00



**SANNOIS**  
[www.ville-sannois.fr](http://www.ville-sannois.fr)



Cette année encore, nous vous présentons la nouvelle édition du programme d'animation seniors du CCAS et des services proposés à nos aînés.

Nous vous invitons à découvrir une palette d'activités riches et variées ; elle vous permettra d'aller à la rencontre d'autres environnements et d'autres cultures.

Continuons ensemble à perpétuer ce lien intergénérationnel envers celles et ceux qui ont participé à faire de la ville un lieu où il fait bon vivre. Nous nous engageons à vos côtés pour développer avec vous le Sannois de demain.

Nous le savons, nous avons besoin de votre sagesse et vous, vous aurez besoin de notre volonté sans faille.

Ce lien toujours renforcé et pérennisé servira inmanquablement de modèle aux plus jeunes.

Chaleureusement.

**Bernard JAMET**

Maire de Sannois  
Vice-président Communauté  
d'agglomération Val Parisis

**Martine AUBIN**

Conseillère municipale  
déléguée à la lutte contre les  
discriminations et aux seniors

# Conférences

## ➤ **DIAPORAMA :**

### « **L'Auvergne : au pays des volcans** »

**Jeudi 14 février à 15h au centre Cyrano de Bergerac.**

*Entrée libre.*

L'Auvergne, pays des Arvernes, a gardé un caractère bien trempé.

De la Guerre des Gaules à la migration de ses bougnats vers la capitale, les Auvergnats ont conservé leur identité régionale.

Rencontre avec les grands espaces : la chaîne des Puys, le Cantal, l'Aubrac, les monts du Forez...Terres de rudes paysans, de danseurs de bourrées, du Laguiole et de vaches Salers indolentes. L'Auvergne c'est tout cela mais bien plus encore.

## ➤ **CONFÉRENCE :**

### « **Thomas Edward Lawrence : Lawrence d'Arabie entre l'histoire et la légende** »

**Jeudi 21 mars à 15h au centre Cyrano de Bergerac.**

*Entrée libre.*

Thomas Edward Lawrence est tout d'abord un acteur réel de l'histoire : un émissaire que les Anglais ont envoyé en 1916 auprès de l'émir Fayçal. Mais il est devenu un personnage de légende sous le nom de Lawrence d'Arabie, racontant lui-même son aventure dans « Les Sept Piliers de la Sagesse ».

Puis le cinéma s'est emparé de lui, David Lean confiant en 1962 à Peter O'Toole le soin d'incarner Lawrence. Quel rapport entre ces trois personnages, l'émissaire anglais, l'écrivain, le héros de cinéma ?

## ➤ **CONFÉRENCE :**

### « **Le pôle nord : vers une catastrophe annoncée ?** »

**Mardi 21 mai à 15h au centre Cyrano de Bergerac.**

*Entrée libre.*

Une famille d'ours polaires perdue sur une banquise à la dérive : l'image est connue... Menacé à la fois par le réchauffement climatique et par la ruée vers ses ressources naturelles, alimentant de façon dramatique la montée du niveau des océans, le pôle Nord constitue pour l'humanité un défi et un enjeu majeurs pour demain. Un « demain » qui est très proche, en avons-nous suffisamment conscience ?



# Cycle prévention santé

➤ **CONFÉRENCE-ATELIER :**  
**« L'eau sous toutes ses formes »**  
**Judi 24 janvier à 15h au centre Cyrano de Bergerac.**

*Entrée libre.*

Indispensable à notre vie courante mais surtout vitale pour notre organisme et notre santé, l'eau est une source de vie. Grâce à cet atelier, venez découvrir ou redécouvrir cette source rare et précieuse sous ses différents aspects et usages sur terre.

Quel est le cycle naturel de l'eau ? Quelle eau boire entre l'eau du robinet et les différentes eaux embouteillées et pourquoi ? Comment lire les étiquettes et faire le bon choix ?

Cet atelier se terminera par un jeu de dégustation des différentes eaux.



© Freepik.com

➤ **ATELIER ESTHÉTIQUE :**  
**« sublimer son visage et prendre soin de sa peau »**

**Les mardis 26 mars et 2 avril à 14h30 au centre Cyrano de Bergerac.**

*Inscriptions : dès le 21 janvier au CCAS. (Atelier gratuit-nombre de places limité).*



© Freepik.com

Nous vous proposons de passer un moment privilégié et personnalisé lors de cet atelier esthétique organisé en deux séances.

Comment prendre soin de sa peau et quelle routine à adopter au quotidien ? Conseils en maquillage et mise en pratique vous seront apportés lors de cette animation.

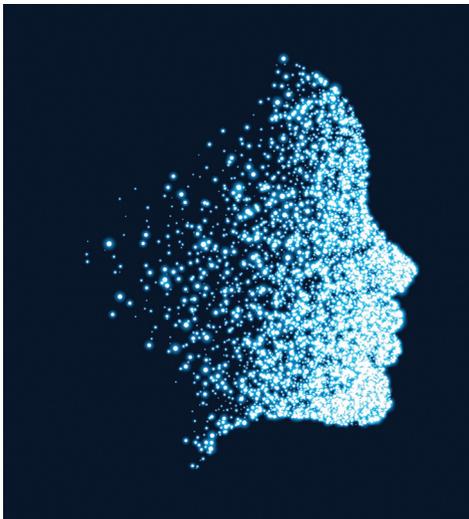
## ➤ CONFÉRENCE :

### « Le développement cérébral : de la molécule à la fonction »

**Jeudi 18 avril à 15h au centre Cyrano de Bergerac.**

*Entrée libre.*

Comment se forme notre "disque dur" cérébral? Nous verrons les mécanismes biologiques de construction de l'embryon/cerveau dans le temps et l'espace. Est-ce que tout se joue dans l'enfance et/ou comment s'exprime la résilience? En parallèle, comment s'effectue la mise en place de nos grandes fonctions cérébrales et notre rapport au monde. Quelles sont les parts de la génétique et l'épigénétique dans la mise en place de ces fonctions ? Le développement cérébral sera étudié dans sa globalité en relation avec le corps (second cerveau) et la pensée.



© Freepik.com

## ➤ CONFÉRENCE :

### « Une assiette bonne pour la santé et la planète »

**Lundi 27 mai à 15h au centre Cyrano de Bergerac.**

*Entrée libre.*



© Freepik.com

« **Notre santé est dans notre assiette !** ». Consommés chaque jour et plusieurs fois par jour, les aliments nous sont indispensables pour vivre et sont notre carburant du quotidien. S'ils sont souvent synonymes de plaisir, leur choix est loin d'être anodin : les aliments ont en effet un impact certain sur notre santé mais aussi sur la planète. Notre façon de consommer, cuisiner, nos choix alimentaires... jouent un rôle essentiel sur notre bien-être et sur notre environnement. Alors quels sont les modes et circuits d'achat à privilégier et ceux à éviter ? Comment mieux consommer pour préserver notre bien-être tout en respectant au mieux la nature ? Comment éviter au maximum le gaspillage alimentaire et les déchets ? Venez découvrir pourquoi et comment nous pouvons, chaque jour, préparer une assiette à la fois bonne pour notre santé et... pour notre planète.

# Sortir et se divertir

## ➤ LES REPAS DANSANTS

Le CCAS organise des repas dansants à la résidence autonomie Maurice Utrillo, venez nombreux afin de partager une agréable journée.



D.R.

**Repas du mercredi 20 février à 12h :** inscriptions et règlements au CCAS les 22, 23 et 24 janvier de 9h à 12h30.

**Repas du jeudi 11 avril à 12h :** inscriptions et règlements au CCAS les 19, 20 et 21 mars de 9h à 12h30.

**Buffet campagnard le mardi 25 juin à 12h :** inscriptions et règlements au CCAS les 21, 22 et 23 mai de 9h à 12h30.

Résidence autonomie Maurice Utrillo, 11 rue Henry Dumont.

Tarif : 12 €/personne (attention nombre de places limité).

## Les autres rendez-vous

### ➤ REPAS DES SENIORS 2019

**Jeudi 17 et vendredi 18 janvier au centre Cyrano de Bergerac**



D.R.

Le CCAS vous propose durant ces deux journées un service de transport accompagné sur différents points de ramassage de la ville afin de vous rendre à cet évènement.

Horaires et inscriptions au CCAS.

Navette gratuite, mise à disposition pour tous les Sannoisiens.

➤ **GÔTER DE PRINTEMPS 2019**  
**Jeudi 9 mai de 14h à 18h au centre**  
**Cyrano de Bergerac**

Le CCAS organise durant cet après-midi, un service de transport accompagné sur différents points de ramassage de la ville afin de vous rendre à cet événement.



D.R.

Inscriptions : mardi 2 avril de 9h à 12h au centre Cyrano de Bergerac, salle 1<sup>er</sup> étage (Sannoisiens de 65 ans et plus).

Renseignements au CCAS.

Navette gratuite, mise à disposition pour tous les Sannoisiens.

➤ **LE CAFÉ DES SENIORS**

**Maison de quartier Pasteur, 38-40 rue**  
**Alphonse Duchesne.**

*Entrée libre.*

Retrouvons nous autour d'un café ou d'un thé tous les premiers mercredis du mois à la maison de quartier Pasteur de 15h30 à 17h (de 16h à 17h30 à partir du mois d'avril).

➤ **SORTIE « UNE JOURNÉE À**  
**ROUEN »**

**Mercredi 19 juin**

Départ à pied pour la visite guidée de Rouen et balade en petit train. Déjeuner dans un restaurant puis visite commentée du port autonome en vedette.



© Flickr.com

Inscriptions : les 9 et 10 avril de 9h à 12h30 au CCAS.

Tarifs et renseignements au CCAS (nombre de places limité).

# Les ateliers

2018 - 2019

## ➤ ATELIER "ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES"



© Freepik.com

Permet de travailler l'équilibre et la coordination des gestes du corps.  
Tous les lundis, de 15h à 16h (hors vacances scolaires) au centre Cyrano de Bergerac, au 3<sup>ème</sup> étage.

## ➤ ATELIER CRÉATIF



D.R.

Création de décorations permettant de développer ses sens créatif et artistique.  
Tous les mardis, de 14h à 16h (hors vacances scolaires) à la résidence Maurice Utrillo.

## ➤ ATELIER MÉMOIRE



© Freepik.com

Exercices et jeux à la mémorisation.  
Tous les mardis, de 9h15 à 10h30 (hors vacances scolaires) au centre Cyrano de Bergerac, au 3<sup>ème</sup> étage.

## ➤ ATELIER DANSES DE SALON



D.R.

Initiation aux danses de salon.  
Tous les mardis, de 14h30 à 16h (hors vacances scolaires) à la maison des loisirs et des arts.

## ➤ ATELIER RELAXATION



© Freepik.com

Apprendre des techniques de respiration et de relaxation.

Tous les jeudis, de 10h à 11h15 (hors vacances scolaires) au centre Cyrano de Bergerac, au 3<sup>ème</sup> étage.

## ➤ ATELIER CHORALE



© Stocklib.fr

Venez partager un moment de chant et d'enchantement en rejoignant la chorale de la résidence Utrillo.

Tous les vendredis, de 14h à 15h15 (hors vacances scolaires) à la résidence autonomie Maurice Utrillo.

## 2018-2019

	TARIF A	TARIF B
<b>ÉQUILIBRE</b>	30€	15€
<b>MÉMOIRE</b>	30€	15€
<b>ARTS CRÉATIFS</b>	50€	25€
<b>DANSES DE SALON</b>	50€	25€
<b>RELAXATION</b>	30€	15€
<b>CHORALE</b>	50€	25€

## BON À SAVOIR

### Comment s'inscrire ?

Tous les mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h au CCAS

**(selon places disponibles restantes)**

Deux tarifications vous sont proposées, dont le tarif B pour les personnes non-imposables (sur présentation d'un justificatif).

**Nombre de places limité pour chaque atelier.**

# Les infos pratiques

## Le CCAS

### POUR VOUS AIDER AU QUOTIDIEN

#### ➤ **Maintien à domicile**



© Freepik.com

Le service de maintien à domicile a pour but d'aider les Sannoisiens retraités de plus de 60 ans, les personnes handicapées ou accidentées temporairement à rester à leur domicile dans les meilleures conditions possible. Ce service tend à améliorer leur confort et à leur apporter notre assistance dans les actes courants et soutien moral au quotidien.

**Tarifs et renseignements :** au CCAS.

#### ➤ **Portage de repas**

Le CCAS propose aux retraités de 60 ans et plus, ainsi qu'aux personnes handicapées et accidentées, un service de portage de repas à domicile.

Les repas sont préparés à la cuisine centrale de Sannois et composés d'une

entrée, d'un plat, d'un fromage, d'un dessert et d'un potage pour le soir, garantissant l'équilibre alimentaire (possibilité pour les régimes spécifiques, repas sans sel, sans sucre, sur présentation d'un certificat médical).

**Quand :** les repas sont livrés tous les jours du lundi au vendredi, en liaison froide durant toute la matinée.

**Tarifs et renseignements :** au CCAS. Les tarifs de cette prestation sont calculés en fonction des ressources.

#### ➤ **Restaurant de la résidence autonomie Maurice Utrillo**

Le service de restauration collective de la résidence Maurice Utrillo, se situe au 11 rue Henry Dumont à Sannois.

Ouvert du lundi au vendredi, de 12h à 14h. Il accueille en priorité les résidents et les Sannoisiens de 60 ans et plus.

**Tarifs et renseignements :**  
à la résidence Utrillo (tél : 01 39 80 71 30).



© Freepik.com

## POUR VOUS DÉPLACER AU QUOTIDIEN

### ➤ Le forfait Améthyste

Le forfait améthyste, est un forfait annuel. Financé par le département, il confère l'accès aux transports publics de la région Ile-de-France. Il est réservé, sous conditions de statut et de ressources, aux personnes âgées (à partir de 65 ans) ou handicapées. Il est nécessaire d'être en possession, au préalable d'une carte Niveau personnalisée.

### ➤ Le Pass' local

En partenariat avec Île-de-France Mobilités, Cars Lacroix et Transdev, la Communauté d'agglomération Val Parisis propose aux habitants de ses 15 communes, âgés de 60 ans et plus, de voyager gratuitement en bus sur le territoire.

Dès le 1<sup>er</sup> mars 2018, ce dispositif, dénommé Pass'local, est étendu aux trois réseaux principaux (hors RATP) présents sur l'agglomération : 30 lignes de bus deviennent désormais accessibles gratuitement aux bénéficiaires, peu importe la durée du trajet sur le territoire intercommunal et peu importe le jour de la semaine

Comment l'obtenir?

Conditions d'éligibilité auprès du CCAS.

### ➤ Permanences administratives

Il vous est difficile de rédiger des courriers ou de renseigner des documents, le CCAS dispose d'une permanence d'écrivain public tous les mercredis après-midi (hors vacances scolaires). Renseignements et prise de rendez-vous **au 01 39 98 35 00.**

## La médiathèque

### ➤ La médiathèque intercommunale André Cancelier

ValParis  
AGGLO

#### Horaires d'ouverture :

**Mardi et vendredi : 9h-12h / 15h-18h**

**Mercredi : 9h-12h / 13h30-18h**

**Samedi : 10h - 18h**

La cotisation annuelle pour les adultes résidents au sein de l'agglomération Val Parisis est de 5€.

### ➤ Portage de documents à domicile

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer à la médiathèque pour des raisons de santé, un bibliothécaire peut se rendre à votre domicile, un jeudi par mois, afin de vous proposer une sélection de documents à emprunter.

**Contactez le 01 39 81 80 17.**

## BON À SAVOIR

### Tarifs et renseignements :

Au CCAS : 01 39 98 35 00

