

Animations Seniors



JANVIER - JUIN 2020

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



SANNOIS
www.ville-sannois.fr

Nous vous invitons à découvrir le programme entièrement dédié aux seniors pour le premier semestre de cette nouvelle année 2020. Une véritable invitation au voyage ! De la Copenhague des Vikings à l'Égypte des pharaons, en passant par la Renaissance, les conférences présentées vous permettront de découvrir le monde à travers différentes époques... Parce qu'il est aussi important de prendre soin de soi, des ateliers beauté, bien vieillir et bien manger sont également au programme. Un cycle de conférences destiné à découvrir le fonctionnement de notre cerveau vous est proposé ainsi que de nombreux ateliers détente (créatifs, relaxation, danse de salon, chorale). Pour finir sur une note chaleureuse, retrouvez les traditionnels cafés et repas des seniors, repas dansants et goûter de printemps puis, si le cœur vous en dit, évadez-vous le temps d'une journée au Havre !

Bernard JAMET

Maire de Sannois
Président du centre
communal d'action sociale

Martine AUBIN

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

Conférences

➤ CONFÉRENCE : « Copenhague »



© Pxhere

Mardi 10 mars à 15h **Centre Cyrano de Bergerac (3^{ème} étage)**

Le Danemark nous apparaît comme un petit pays, original et sympathique, mais un peu perdu dans un coin de l'Europe. L'épopée des Vikings lui doit beaucoup. Et le Danemark fut, du XVI^è au XVIII^è siècle, une puissance majeure en Europe. Nous nous attacherons à présenter les marques de ce glorieux passé dans le paysage de sa capitale, Copenhague.
Entrée libre.

➤ CONFÉRENCE : « Qu'est-ce que la Renaissance ? »

Vendredi 20 mars à 15h **Centre Cyrano de Bergerac (3^{ème} étage)**

Une interrogation sur le découpage de l'histoire en période et sur cette notion de Renaissance succédant à un Moyen-Âge obscur.

Entrée libre.

➤ DIAPORAMA : ÉGYPTE « Les Pharaons et l'Antiquité »

Mardi 28 avril à 15h **Centre Cyrano de Bergerac (3^{ème} étage)**

Thèbes, Louxor et la vallée des Rois, le Sphinx et les pyramides, Abou Simbel et le temple de Ramsès, le tombeau de Toutankhamon... Découvrons avec émerveillement cette brillante civilisation.

Entrée libre.

Cycle prévention santé

➤ ATELIER BEAUTÉ :

« Valoriser son visage et sa silhouette »

Mardis 28 janvier (1^{ère} séance) et 4 février (2^{ème} séance) à 14h

Centre Cyrano de Bergerac (3^{ème} étage)

Le bien-être par la mise en valeur de soi et les dernières tendances de beauté seront au cœur des ateliers proposés. Les participantes pourront glaner, lors de ces deux séances, de multiples astuces esthétiques et de nombreux conseils personnalisés afin de valoriser leur image. *Participation gratuite pour les deux séances. Inscriptions au CCAS (nombre de places limité).*

➤ CONFÉRENCE :

« Notre cerveau et notre rapport au monde par nos sens »

Lundi 24 février à 15h

Centre Cyrano de Bergerac (3^{ème} étage)

Dans notre rapport au monde, nos différents sens nous informent de notre environnement et notre cerveau interprète ces informations. Chaque sens a ses spécificités. Nous explorerons ce que nous voyons, sentons et comment nous le voyons. Réalité ou illusion ? Peut-on se fier à nos sens ? Comment notre rapport singulier à notre environnement se construit dans une complémentarité des différents sens, mémoires et émotions ?

Entrée libre.

➤ CONFÉRENCE :

« Notre système moteur, la seule voie de sortie de notre cerveau dans notre rapport au monde »

Lundi 2 mars à 15h

Centre Cyrano de Bergerac (3^{ème} étage)



© Pixhere

Dans notre rapport au monde, nous sollicitons sans arrêt le système moteur organisé en boucles rétroactives continues avec nos sens et notre cerveau. Nous explorerons l'organisation complexe de la motricité en 2 grandes composantes extrêmement développées chez l'homme. Nous verrons combien il est essentiel de stimuler la motricité pour rester ancré dans notre environnement.

Entrée libre.

➤ CYCLE D'ATELIERS DU BIEN VIEILLIR :

« Soyez acteur de votre santé »



© Pxhere

À 14h30 au centre Cyrano de Bergerac
(3^{ème} étage)
Entrée libre.

•Jeudi 9 janvier : « Conférence de présentation des ateliers »

•Jeudi 23 janvier : « Bien dans son corps, bien dans sa tête »

Modifier l'image que les retraités ont d'eux-mêmes par rapport à la société. Intégrer l'importance du lien social et du maintien de l'activité physique et voir qu'un vieillissement réussi est possible en étant son propre acteur.

•Jeudi 30 janvier : « Pas de retraite pour la fourchette, bouger c'est bon pour la santé »

Privilégier une alimentation variée et équilibrée, connaître les risques de déshydratation et les moyens de l'éviter.

Pratiquer une activité quotidienne et adaptée.

•Jeudi 6 février : « Les cinq sens en éveil, gardez l'équilibre »

Réapprendre la notion de plaisir, stimuler ses sens et prendre conscience de l'importance des contrôles médicaux réguliers.

•Mardi 25 février : « Faites de vieux os »

Comprendre les fonctions de base de l'os et du squelette et intégrer la notion "d'os vivant".

Comprendre la notion de réserve en calcium et le mécanisme de l'ostéoporose. Prévenir l'ostéoporose par l'alimentation et l'hygiène de vie.

•Mardi 3 mars : « Dormir quand on n'a plus 20 ans »

Améliorer son sommeil en adoptant des règles d'hygiène de vie appropriées et en améliorant son environnement.

•Jeudi 12 mars : « Le médicament, un produit pas comme les autres »

Connaître les effets positifs et négatifs des médicaments, consulter un médecin traitant et respecter les prescriptions.

•Jeudi 19 mars : « De bonnes dents pour très longtemps »

Surveiller, entretenir et assurer le suivi de ses dents car un mauvais état bucco-dentaire peut avoir des conséquences sur l'état de santé général.

➤ CYCLE D'ATELIERS DU BIEN DANS SON ASSIETTE :

« Vous allez y prendre goût ! »



© Pxhere

À 14h au centre Cyrano de Bergerac
(3^{ème} étage)
Entrée libre.

La malnutrition est l'une des causes de vieillissement pathologique observée. Ses conséquences sont multiples : physiques, psychologiques et sociales. La conception et la mise en œuvre de stratégies préventives destinées à sensibiliser les retraités et à proposer des réponses adaptées apparaissent fondamentales.

Cet atelier a pour objectifs principaux de :

- sensibiliser aux bienfaits sur la santé d'une alimentation équilibrée
- d'informer sur des notions en nutrition nécessaires pour mettre en place des comportements adéquats à une alimentation saine

• **Mardi 21 avril : conférence d'information et de sensibilisation Centre Cyrano de Bergerac, 3^{ème} étage**

Cette conférence présentera et abordera les différentes thématiques développées au cours des prochaines séances.

• **Jeudi 30 avril : « Relation alimentation et santé/bien-être »**

• **Mardi 12 mai : « Conseils pratiques pour rester actif et en forme »**

• **Jeudi 28 mai : « Faire ses courses sans se ruiner »**

• **Mardi 2 juin : « Expérience gustative, le plaisir de manger »**

• **Jeudi 11 juin : « Réalisation d'une recette »**

Cette dernière séance aura lieu à l'espace Eliane Chouchena.



© Pxhere

Sortir et se divertir

➤ LES REPAS DANSANTS



© Pxhere

Le CCAS vous propose de partager une agréable journée autour d'un déjeuner dansant à la résidence autonomie Maurice Utrillo.

Repas du jeudi 27 février à 12h : inscriptions et règlement au CCAS les 28 et 29 janvier de 9h à 12h30.

Repas du jeudi 23 avril à 12h : inscriptions et règlement au CCAS les 17 et 18 mars de 9h à 12h30.

Buffet campagnard du jeudi 25 juin à 12h : inscriptions et règlement au CCAS les 26 et 27 mai de 9h à 12h30.

Résidence autonomie Maurice Utrillo, 11 rue Henry Dumont.

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

➤ LE CAFÉ DES SENIORS

Retrouvons-nous autour d'un goûter, un mercredi par mois à la maison de quartier Pasteur de **15h30 à 17h** et de **16h à 17h30** à partir du mois d'avril (date dans le *Sannois mag*).

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

Entrée libre.

➤ REPAS DES SENIORS



© Pxhere

Jeudi 16 et vendredi 17 janvier au centre Cyrano de Bergerac de 11h30 à 18h

Le CCAS vous propose un service de transport accompagné afin de faciliter votre venue lors de cet événement.

Renseignements et inscriptions au CCAS.

➤ GOÛTER DE PRINTEMPS



© ville de Sannois

Mercredi 13 mai au centre Cyrano de Bergerac

Goûter gourmand festif avec orchestre de 14h à 18h.

Mise en place d'un service de transport accompagné permettant de vous rendre au centre Cyrano de Bergerac.

Inscriptions : jeudi 2 avril de 9h à 12h au centre Cyrano de Bergerac, salle 1^{er} étage (Sannoisiens de 65 ans et plus).

Renseignements au CCAS.

➤ SORTIE « UNE JOURNÉE AU HAVRE »



© ddrphoto de Pixabay

Mercredi 17 juin

Départ pour Le Havre, visite guidée de la ville en autocar et déjeuner dans un restaurant. Balade commentée en bateau et temps libre.

Inscriptions : mardi 28 avril de 9h à 12h30 au CCAS.

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

Les ateliers

➤ ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES



© Freepik

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^{ème} étage.

Reprise le lundi 6 janvier.

➤ ATELIER MÉMOIRE



© Freepik

Exercices et jeux de mémorisation.

Tous les mardis de 9h15 à 10h30 et de 10h30 à 11h45 (hors vacances scolaires) au centre Cyrano de Bergerac, au 3^{ème} étage.

Reprise le mardi 7 janvier.

➤ ATELIER ARTS CRÉATIFS



© Pixiere

Création de décorations permettant de développer ses sens créatifs et artistiques.

Tous les mardis de 14h à 16h (hors vacances scolaires) à la résidence autonomie Maurice Utrillo.

Reprise le mardi 7 janvier.

➤ ATELIER DANSES DE SALON



© ville de Sannois

Initiation aux danses de salon.

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

Reprise le mardi 7 janvier.

➤ ATELIER RELAXATION



© Freepik

Apprendre des techniques de respiration et de relaxation.

Tous les jeudis de 9h15 à 10h30 et tous les vendredis de 9h30 à 10h45 (hors vacances scolaires) au centre Cyrano de Bergerac, au 3^{ème} étage.

Reprise le jeudi 9 et le vendredi 10 janvier.

➤ ATELIER CHORALE



© Stocklib

Venez partager un moment de chant et d'enchantement en rejoignant la chorale de la résidence autonomie Maurice Utrillo. Tous les vendredis de 14h à 15h15 (hors vacances scolaires) à la résidence autonomie Maurice Utrillo.

Reprise le vendredi 10 janvier.

2019-2020

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

BON À SAVOIR

Comment s'inscrire ?

Tous les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h30 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

POUR VOUS AIDER AU QUOTIDIEN

➤ **Maintien à domicile**

Le service de maintien à domicile a pour but d'aider les Sannoisiens retraités de 60 ans et plus, à rester à leur domicile dans les meilleures conditions possible. Ce service tend à améliorer leur confort et à leur apporter une assistance dans les actes courants ainsi qu'un soutien moral au quotidien.

Tarifs et renseignements au CCAS.

➤ **Portage de repas**

Le CCAS propose aux retraités de 60 ans et plus, 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).

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 autonomie Maurice Utrillo, se situe au 11 rue Henry Dumont. 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 autonomie Maurice Utrillo
(tél : 01 39 80 71 30).*

➤ **Portage de documents à domicile**

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous déplacer à la médiathèque intercommunale André Cancelier 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.

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

La médiathèque intercommunale André Cancelier

Horaires d'ouverture :

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

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

Samedi : 10h - 18h

Contactez le 01 39 81 80 17.

POUR VOUS DÉPLACER AU QUOTIDIEN

➤ Le service de transport collectif accompagné « S'BUS »

Cette prestation vise à faciliter la mobilité des Sannoisiens (à partir de 60 ans) et s'adresse aux personnes en perte d'autonomie.

L'inscription et la réservation au préalable auprès du CCAS est indispensable, ainsi que l'achat d'une carte de transport nominative d'une valeur de 10€. Le prix du déplacement varie en fonction du type de trajet (1€ dans la commune et 2€ hors commune).

Des horaires fixes sont planifiés permettant de desservir chaque jour des lieux différents. Renseignements au CCAS.

➤ Le Pass' local

En partenariat avec Ile-de-France Mobilités, les 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.

Depuis le 1^{er} mars 2018, ce dispositif, a été 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.

Conditions d'éligibilité auprès du CCAS.

➤ 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 Navigo personnalisée.

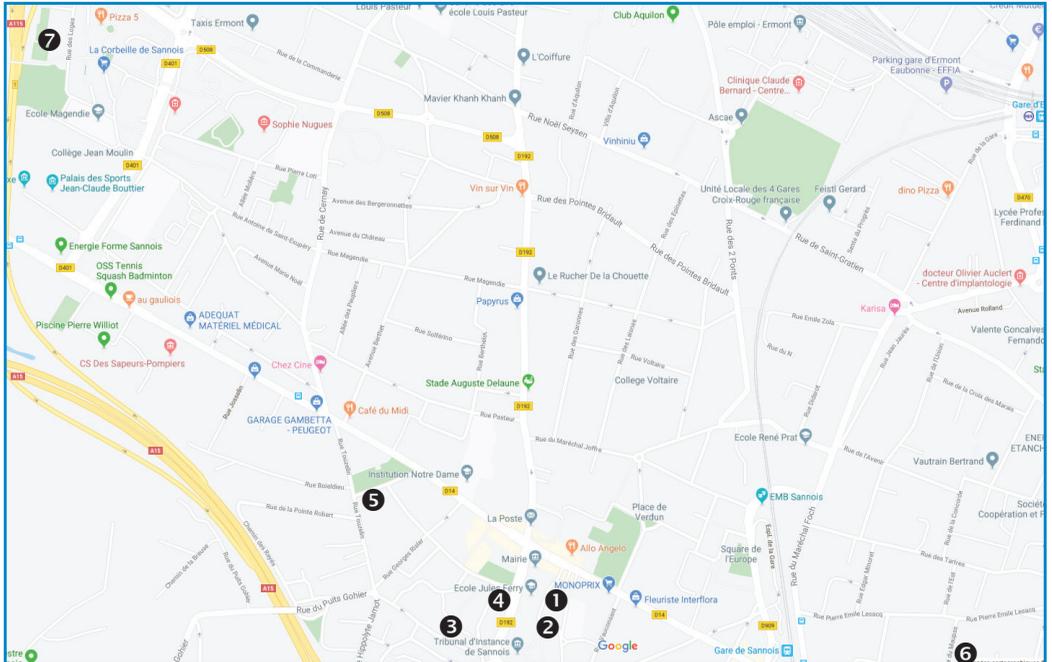


© Freepik

BON À SAVOIR

Renseignements :
CCAS : 01 39 98 35 00

Plan des lieux



- 1 Centre Cyrano de Bergerac, place du Général Leclerc
- 2 Médiathèque intercommunale André Cancelier, square Jules Ferry
- 3 Maison des loisirs et des arts, 24 rue Victor Basch
- 4 Centre communal d'action sociale, 26-28 avenue Damiette
- 5 Résidence autonomie Maurice Utrillo, 11 rue Henry Dumont
- 6 Maison de quartier Pasteur, 38-40 rue Alphonse Duchesne
- 7 Espace Eliane Chouchena, 11-13 rue des Loges