

The background is a light teal color with stylized illustrations of flowers and a butterfly. In the top right, there is a large orange butterfly. On the left side, there are several flowers: a pink one near the top, a large orange rose in the bottom left, and a red one near the bottom right. There are also various green leaves and stems scattered throughout.

Animations Seniors

Septembre à
décembre 2020

Renseignements et inscriptions

Centre communal d'action sociale
26-28, avenue Damiette
Tél. 01 39 98 35 00
www.ville-sannois.fr



Comme à chaque rentrée, nous avons le plaisir de vous présenter le nouveau programme des animations seniors qui se veut cette fois encore riche et varié. Pour les amateurs d'histoire, un cycle de conférences vous fera voyager et découvrir la vie de Louis XIV, de Catherine de Médicis et de Léonard de Vinci.

Prendre soin de soi est aussi important. Pour cela, un cycle de prévention santé vous est également proposé sur le thème du « bien dans son assiette » ainsi que des ateliers autour de l'équilibre, de la mémoire et de la relaxation.

Le chant, les danses de salon et les arts créatifs sont également au rendez-vous. Sans oublier le café des seniors et les repas festifs qui sont, comme toujours, placés sous le signe de la bonne humeur !

La prise en compte des besoins des seniors est l'une de nos priorités : le maintien à domicile, le portage de repas et, la nouveauté de ces derniers mois, le service de transport accompagné à la demande. Le transport peut être individuel avec le S'ti ou collectif avec le S'Bus pour vous accompagner dans vos déplacements (courses, marché, cimetière, rendez-vous médicaux). Le CCAS se tient à votre entière disposition pour vous renseigner.

Bonne lecture à tous,

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

INFORMATIONS

Le programme des animations seniors est établi sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire liée au Covid-19. Les animations se dérouleront dans le strict respect des gestes barrières.

Des modifications, voire des annulations, seront possibles tout au long de l'année. Des informations seront régulièrement mises à jour sur le site internet et la page Facebook de la ville de Sannois ainsi que dans le *Sannois mag*.

Conférences

➤ DIAPORAMA : « VERSAILLES : Le château et la vie de Louis XIV »



© Wikipedia

plus importante collection mondiale) ainsi que ses dessins et ses codex conservés dans les plus grands musées du monde.

➤ CONFÉRENCE : « Catherine de Médicis : la France avant la monarchie absolue »



© Wikipedia

Lundi 21 septembre à 15h
Centre Cyrano de Bergerac (3^e étage)
Entrée libre

Le grand siècle du roi Soleil. En 1682, Louis XIV s'installe, entouré de sa cour, à Versailles, symbole de son pouvoir et de son influence en Europe, habité par l'idée de sa gloire et de son droit divin, soucieux d'accomplir en permanence son « métier de roi ». Retrouvons la vie à Versailles, une vie régie par l'étiquette, réglée comme une horloge.

➤ CONFÉRENCE : « Léonard de Vinci »

Mardi 13 octobre à 15h
Centre Cyrano de Bergerac (3^e étage)
Entrée libre

Léonard de Vinci est l'homme-type de la Renaissance : peintre, dessinateur, sculpteur, graveur, ingénieur.

Esprit universel et universaliste, il bâtit des chefs d'œuvre et connu aussi de graves échecs. Nous évoquerons sa peinture en lien avec le musée du Louvre qui conserve cinq de ses tableaux (soit la

Mardi 24 novembre à 15h
Centre Cyrano de Bergerac (3^e étage)
Entrée libre

Il y a 500 ans, naissait à Florence Catherine de Médicis. Cette princesse italienne devait connaître en France un destin extraordinaire. Elle fut la femme du roi Henri II et la mère de trois rois (François II, Charles IX et Henri III). Elle a joué un rôle politique important au cours d'une des pires périodes de notre histoire, celle des guerres de religion. Une légende noire s'est longtemps attachée à son action et on a voulu en faire une intrigante cynique ne reculant pas devant le crime. On sait, aujourd'hui, que cette réputation est largement infondée. S'interroger sans a priori sur l'action de Catherine de Médicis permet de mieux comprendre ce qu'était la France avant la monarchie absolue.

Cycle prévention santé

➤ CYCLE D'ATELIERS DU BIEN DANS SON ASSIETTE : « Vous allez y prendre goût »



© Pxhere

À 14h30 au centre Cyrano de Bergerac (3^e étage)

Entrée gratuite sur inscription par téléphone au CCAS. Nombre de places limité

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.

• Jeudi 17 septembre : conférence d'information et de sensibilisation

Présentation des différentes thématiques développées au cours des prochaines séances.

• Jeudi 24 septembre : relation alimentation et santé/bien-être

• Jeudi 1^{er} octobre : conseils pratiques pour rester actif et en forme

• Vendredi 9 octobre : faire ses courses sans se ruiner

• Jeudi 15 octobre : expérience gustative, le plaisir de manger

• Vendredi 6 novembre : réalisation d'une recette

➤ CONFERENCE : « Plaisir et addiction, les deux côtés d'une même médaille »

Jeudi 19 novembre à 15h

Centre Cyrano de Bergerac (3^e étage)

Entrée libre

La sensation de plaisir, qu'elle provienne d'un carré de chocolat ou d'une séance de sport, est en partie le résultat d'interactions chimiques intracérébrales s'installant au cours de l'enfance. Qu'est-ce que le plaisir ? Quand et comment ce plaisir évolue-t-il en addiction et comment le soigner ? De la normalité à la pathologie, un équilibre subtil entre connexions intracérébrales, neurotransmission et comportement s'installe. Les facteurs de vulnérabilité individuels, sociétaux et environnementaux, pour une meilleure prévention et prise en charge de l'addiction seront présentés.

Sortir et se divertir

➤ CONFÉRENCES : « Se déplacer en transports en commun à l'aide des nouvelles technologies »



© Freepik

Mardi 10 novembre, mardi 17 novembre, jeudi 26 novembre et jeudi 17 décembre à 14h30

Centre Cyrano de Bergerac (3^e étage)

Entrée libre

En ville et en milieu périurbain, les transports en commun permettent de faire de longs trajets en évitant le stress de la conduite.

Ces conférences permettront de se familiariser avec les outils numériques appliqués à la mobilité mais aussi anticiper et optimiser ses déplacements grâce aux nouvelles technologies.

➤ LE CAFÉ DES SENIORS



© Pxhere

Retrouvons-nous autour d'un café, **un mercredi par mois** à la maison de quartier Pasteur de **16h à 17h30** jusqu'au mois d'octobre puis de **15h30 à 17h** à partir du mois de novembre (dates dans le Sannois Mag).

Maison de quartier Pasteur

Entrée libre

➤ SEJOUR SENIORS 2021

Le CCAS organise un séjour pour les seniors en mai 2021 dans le cadre du programme « Seniors en vacances » de l'Agence nationale des chèques vacances (ANCV).

Ce sera l'occasion de découvrir une nouvelle région de France.

Comment s'inscrire ?

Lors du forum des seniors le lundi 5 octobre à la Résidence autonomie Maurice Utrillo.

Priorité d'inscription pour les personnes non-imposables. Possibilité d'obtenir une aide financière accordée par l'ANCV en fonction des conditions d'éligibilité au programme « Seniors en vacances ».

➤ REPAS DES SENIORS



© ville de Sannois

Judi 14 et vendredi 15 janvier 2021 à 11h30 au centre Cyrano de Bergerac.

Ce repas est offert aux Sannoisiens de 65 ans et plus. Un service de transport accompagné sera mis en place, permettant de vous rendre au centre Cyrano de Bergerac (renseignements et inscriptions au CCAS).

Inscriptions : jeudi 12 novembre de 9 à 12h au centre Cyrano de Bergerac, salle au 2^e étage

➤ LES REPAS DANSANTS



© Freepik

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

- **Repas du jeudi 8 octobre** : inscriptions et règlements au CCAS les 15 et 16 septembre de 9h à 12h30.
- **Repas du lundi 21 décembre** : inscriptions et règlements au CCAS les 17 et 18 novembre de 9h à 12h30.

Résidence autonomie Maurice Utrillo

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

Préinscription par téléphone puis règlement au CCAS sur rendez-vous



SEMAINE BLEUE

Du 5 au 11 octobre 2020

**Ensemble, bien dans son âge,
bien dans son territoire**

LUNDI 5 OCTOBRE

➤ FORUM DES SENIORS

Nous vous attendons nombreux lors de ce rendez-vous incontournable de la Semaine bleue.

Inscriptions au séjour seniors de 2021.

De 14h30 à 17h30 à la résidence autonomie Maurice Utrillo

Entrée libre

MARDI 6 OCTOBRE

➤ MARCHÉ BLEUE



Randonnée avec l'association Rando pas à pas et arrêt au moulin de Sannois.

Départ du CCAS à 14h30, retour vers 16h30 dans le centre-ville

Renseignements et inscriptions au CCAS

MERCREDI 7 OCTOBRE

➤ LOTO SOLIDAIRE ET CAFE DES SENIORS

Après-midi récréative autour d'un loto. Un goûter gourmand sera proposé à tous les participants.

A 14h30 à la maison de quartier Pasteur

Droit de participation : un lot/personne pour 4 cartons maximum

Inscriptions et lots à déposer au CCAS dès le 28 septembre

JEUDI 8 OCTOBRE

➤ REPAS DANSANT



© Pixabay

Déjeuner dansant spécial Semaine bleue.

A 12h à la résidence autonomie Maurice Utrillo

Inscriptions et règlements au CCAS : les 15 et 16 septembre de 9h à 12h - Tarif : 12€/personne

VENDREDI 9 OCTOBRE

➤ CONFÉRENCE : FAIRE SES COURSES SANS SE RUINER



© Pixhere

Dans le cadre du cycle d'ateliers du bien dans son assiette.

Cet atelier a pour objectif principal de sensibiliser aux bienfaits sur la santé d'une alimentation équilibrée.

A 14h30 au centre Cyrano de Bergerac (3^e étage)

Entrée gratuite sur inscription par téléphone au CCAS. Nombre de places limité

Les ateliers

➤ ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Permet de travailler l'équilibre et la coordination des gestes du corps.

Tous les lundis, de 14h30 à 15h30 (hors vacances scolaires), au centre Cyrano de Bergerac, au 3^e étage.

Reprise le lundi 14 septembre

➤ ATELIER MÉMOIRE

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^e étage.

Reprise le mardi 15 septembre

➤ ATELIER CRÉATIF

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 15 septembre

➤ ATELIER DANSES DE SALON

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 15 septembre

➤ ATELIER RELAXATION

Apprendre des techniques de respiration et de relaxation.

Tous les jeudis, de 9h30 à 10h45 et de 10h45 à 12h (hors vacances scolaires), au centre Cyrano de Bergerac, au 3^e étage.

Reprise le jeudi 17 septembre

➤ ATELIER CHORALE

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 18 septembre

2020-2021

	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 aux ateliers de la rentrée 2020/2021 ?

Inscriptions et règlements au CCAS : de 9h à 12h

- Ateliers équilibre et arts créatifs : lundi 7 septembre

- Atelier mémoire : mardi 8 septembre

- Atelier danses de salon : mercredi 9 septembre

- Atelier relaxation : jeudi 10 septembre

- Atelier chorale : lundi 14 septembre

ATTENTION : NOMBRE DE PLACES LIMITÉ POUR CHAQUE ATELIER

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

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 à domicile**

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. Ils garantissent l'équilibre alimentaire avec possibilité pour les régimes spécifiques, de repas sans sel, sans sucre, sur présentation d'un certificat médical. Les repas sont livrés 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. Il vous proposera une sélection de documents à emprunter. La cotisation annuelle pour les adultes résidant dans l'agglomération du Val Parisis est de 5€.

Médiathèque intercommunale André Cancelier - Tél : 01 39 81 80 17

Horaires d'ouverture :

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

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

samedi : 10h-18h

Val Parisis
2020



POUR VOUS DÉPLACER AU QUOTIDIEN

➤ **Le CCAS vous transporte !**

Afin de vous permettre de rester autonomes, de lutter contre l'isolement et de vous aider à garder du lien social, le centre communal d'action sociale a mis en place deux services de transport accompagnés destinés aux Sannoisiens de 60 ans et plus.

Si vous souhaitez faire vos courses au marché, dans les grandes surfaces (Carrefour, LIDL, CORA) ou bien vous rendre au cimetière municipal, le S'Bus (transport collectif) est à votre disposition. Si vous souhaitez vous rendre à un rendez-vous médical, le S'Ti (transport individuel) est là pour vous y accompagner !

Tarifs : 1 € par trajet dans Sannois et 2 € par trajet hors Sannois (vendu par carnet de 10 tickets)

Renseignement et inscription auprès du CCAS au 01 39 98 35 00

➤ **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.

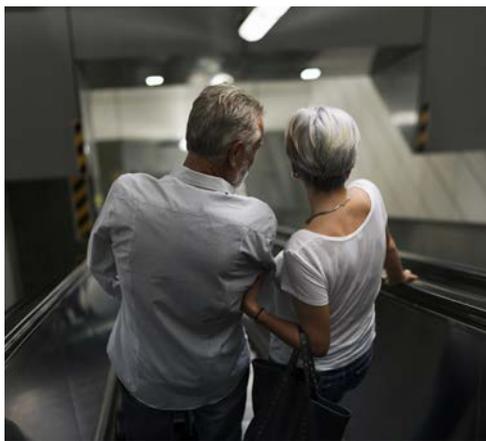
Depuis le 1^{er} mars 2018, ce dispositif, a été étendu aux trois réseaux principaux (hors RATP) présents sur l'agglomération : 30 lignes de bus deviennent désormais accessibles gratuitement aux

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 Conseil départemental du Val-d'Oise, il permet 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.



Renseignements :
CCAS de Sannois
26-28, avenue Damiette
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