

Animations Seniors



Septembre à
décembre 2022

Renseignements et inscriptions

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



C'est toujours un grand plaisir de vous présenter la nouvelle programmation des animations seniors proposées par le centre communal d'action sociale. Pour continuer à se nourrir intellectuellement, un cycle de conférences vous emmène découvrir des grands hommes féministes, le fonctionnement de notre cerveau et les grands noms de la chanson française.

Vous retrouvez également des ateliers autour de la prévention nutritionnelle. Il est vrai que notre rapport à l'alimentation est un gage de bien-être et de santé. Vous avez aussi la possibilité de vous inscrire à un atelier de votre choix : équilibre et prévention des chutes, mémoire, danses de salon, relaxation ou chorale.

Sortir, se divertir, se rencontrer et échanger sont aussi les maîtres-mots de ce programme ! Repas dansants, repas des seniors ou cafés des seniors vous permettent de passer des moments conviviaux, toujours dans la bonne humeur.

Grande nouveauté pour cette année, Happyvisio, dispositif soutenu par le conseil départemental du Val-d'Oise vous propose un cycle de webconférences gratuites sur des thématiques telles que le sport, la santé, la cuisine, les activités culturelles...

Sans oublier la Semaine bleue, les services de maintien à domicile, le portage de repas, le service de transport individuel ou collectif.

Bonne lecture à tous et prenez soin de vous !

Martine AUBIN

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

Bernard JAMET

Maire de Sannois
Président du centre
communal d'action sociale

INFORMATIONS

Le programme des animations seniors est établi sous réserve de l'évolution de la situation sanitaire.

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

Le CCAS se tient également à votre disposition pour tout renseignement.

En vous remerciant de votre compréhension.

Conférences

➤ LES HOMMES FÉMINISTES

Mardi 27 septembre à 15h

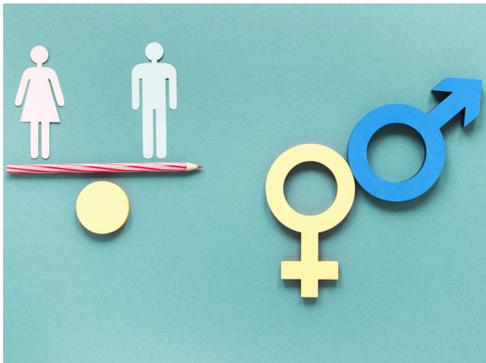
Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

Entrée libre

Dans l'histoire, ils sont peu nombreux les hommes qui se sont intéressés au sort des femmes. Ce sont des hommes féministes qui se sont engagés pour améliorer le statut juridique et politique de ce que Condorcet appelait justement la moitié de l'humanité.

Grâce à leur combat à côté des femmes, ils ont fait avancer la démocratie.

Qui sont-ils ? Pourquoi se sont-ils mobilisés pour cette cause ?



© Freepik

➤ 50 ANS DE CHANSON FRANÇAISE

Mardi 15 novembre à 15h

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

Entrée libre

Retrouvons les grands noms de la chanson française des Années Folles aux années 60 : Edith Piaf, Maurice Chevalier, Joséphine Baker, Charles Trenet, Yves Montant, Georges Brassens, Jacques Brel, Serge Gainsbourg... et tant d'autres. Un voyage en images et en musique dans l'univers de ces artistes qui ont marqué l'âge d'or de la chanson.



© pixabay

➤ COMMENT FONCTIONNE NOTRE CERVEAU : LE STRESS

Judi 13 octobre à 15h

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

Entrée libre

Le stress n'est pas seulement un phénomène psychologique. Il participe aussi au fonctionnement physique de notre cerveau. Connaître ses mécanismes permet de mieux le comprendre et le gérer.

Cycle prévention santé

➤ **ACTIONS DE PRÉVENTION NUTRITIONNELLE (ateliers ludiques interactifs) :**
À l'espace Eliane Chouchena



© Pixabay

• **JEUDI 20 OCTOBRE**

Après 60 ans, les clefs pour rester en forme

De 15h à 17h

Atelier ludique animé par un diététicien expert en prévention seniors.

• **JEUDI 24 NOVEMBRE**

Donner du goût sans abuser du sel

De 10h à 12h

Atelier ludique animé par un diététicien expert en prévention seniors.

• **JEUDI 15 DÉCEMBRE**

Atelier cuisine thématique Noël
De 10h à 13h

Séance animée par un diététicien.
Atelier cuisine avec prise du repas en commun.

Entrée gratuite sur inscription par téléphone auprès du CCAS

(Attention : nombre de places limité)



© Freepik

Les ateliers

➤ ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

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

Reprise le lundi 19 septembre

Gestion de l'équilibre et coordination des gestes du corps.

➤ ATELIER MÉMOIRE

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

Reprise le mardi 20 septembre

Exercices et jeux de mémorisation.

➤ ATELIER DANSES DE SALON

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

Reprise le mardi 20 septembre

Initiation aux danses de salon.

➤ ATELIER RELAXATION

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

Reprise le jeudi 22 septembre

Apprentissage des techniques de respiration et de relaxation.



© Freepik

➤ ATELIER CHORALE

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

Reprise le vendredi 23 septembre

Découverte, approfondissement et perfectionnement des techniques des arts du chant.

2022-2023

| | Tarif A | Tarif B |
|-----------------|---------|---------|
| ÉQUILIBRE | 30€ | 15€ |
| MÉMOIRE | 30€ | 15€ |
| 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 12h au CCAS (selon places disponibles restantes et sur rendez-vous).

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

SEMAINE BLEUE

du 1^{er} au 7 octobre 2022

Changeons notre regard sur les aînés,
brisons les idées reçues.



SAMEDI 1^{ER} OCTOBRE

➤ **JOURNÉE INTERNATIONALE
DES PERSONNES ÂGÉES**

Atelier découverte de la sophrologie

Résidence autonomie Maurice Utrillo
De 10h à 11h30

Entrée gratuite sur inscription par téléphone
auprès du CCAS à partir du 12 septembre
(Attention nombre de places limité)

**Conférence sur les arnaques présentée
par l'association UFC Que choisir ?**

Résidence autonomie Maurice Utrillo à 15h
Entrée libre



LUNDI 3 OCTOBRE

➤ FORUM DES SENIORS

Rendez-vous incontournable de la Semaine bleue, nous vous attendons nombreux autour de divers ateliers et stands d'information.

Résidence autonomie Maurice Utrillo

de 14h30 à 17h30

Entrée libre

MARDI 4 OCTOBRE

➤ LOTO

Résidence autonomie Maurice Utrillo

de 14h30 à 17h30

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS

MERCREDI 5 OCTOBRE

➤ BALADE ROSE

Randonnée dans la ville de Sannois avec l'association Rando Pas à Pas.

Visite du moulin et des vignes.

Le centre médico-social proposera une action de prévention dans le cadre de la campagne nationale Octobre Rose.

Départ du CCAS à 14h30.

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS



JEUDI 6 OCTOBRE

➤ REPAS DANSANT SPÉCIAL SEMAINE BLEUE

Résidence autonomie Maurice Utrillo à 12h

Renseignements et préinscriptions par téléphone au CCAS à partir du 1^{er} septembre



© ville de Sannois

VENDREDI 7 OCTOBRE

➤ APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

Pour cette fin de semaine, nous vous proposons un après-midi récréatif et divertissant autour de jeux de cartes et de société ainsi qu'un atelier cuisine pour la préparation d'un goûter.

Nous vous inviterons également à clôturer cette semaine autour d'un café gourmand.

Espace Eliane Chouchena de 14h à 17h

Entrée libre



© Freeplik

Sortir et se divertir

➤ LES REPAS DANSANTS

Le CCAS vous propose des partager deux agréables journées autour d'un déjeuner dansant à la résidence autonomie Maurice Utrillo.

Repas spécial Semaine Bleue

Jeudi 6 octobre à 12h

Inscriptions et règlements au CCAS les 6, 7 et 8 septembre de 9h à 12h.

(Préinscription par téléphone à compter du 1^{er} septembre).

Repas de Noël

Mardi 13 décembre à 12h

Inscriptions et règlements au CCAS les 15, 16 et 17 novembre de 9h à 12h

(préinscription par téléphone à compter du 7 novembre).

➤ REPAS DES SENIORS 2023

**Jeudi 12 et vendredi 13 janvier 2023
Centre Cyrano**

Le CCAS vous invite à son traditionnel banquet des seniors. Ce moment convivial et de partage sera l'occasion de se retrouver autour d'un repas festif. Un service de transport accompagné sur différents points de ramassage de la ville sera proposé afin de vous rendre à cet évènement.



**Inscriptions : le mardi 8 novembre de 9h à 12h
au centre Cyrano de Bergerac, salle 1^{er} étage
(Sannoisiens de 65 ans et +)**

Résidence autonomie Maurice Utrillo
11, rue Henry Dumont

*Renseignements et préinscription par téléphone
puis règlement au CCAS sur rendez-vous.
(attention nombre de places limité).*



Se rencontrer et échanger

➤ LE CAFÉ DES SENIORS

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
38-40, rue Alphonse Duchesne
rEntrée libre



© ville de Sannois

➤ LE CAFÉ JEUX **Nouveau**

Retrouvons-nous autour d'un café et de jeux de société, à l'espace Eliane Chouchena de **14h30 à 16h45** (dates dans le *Sannois mag*).

Espace Eliane Chouchena - 11-13, rue des Loges
Entrée libre



© ville de Sannois

➤ HAPPYVISIO : **Nouveau** Conférences et ateliers divers en ligne

Soutenu par le Conseil départemental du Val-d'Oise, dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, HappyVisio propose un cycle de webconférences gratuit dédié aux seniors

Les thématiques sont nombreuses : sport au quotidien, santé et prévention, bien-être, cuisine, initiation au numérique, activités ludiques et culturelles.

Pour pouvoir y participer, il vous suffit de :

- Vous connecter sur www.happyvisio.com
- Créer gratuitement votre compte avec le code partenaire suivant : CF9500
- Découvrez et choisissez vos activités.



© HappyVisio



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 possibles. 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 du lundi au dimanche, aux retraités de 60 ans et plus ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, un service de portage à domicile. Les repas sont préparés par un prestataire et composés d'une entrée, d'un plat, d'un fromage, d'un dessert et d'un potage et d'un laitage pour le soir, garantissant l'équilibre alimentaire (possibilité pour les régimes spécifiques, de repas sans sel, sans sucre, sur présentation d'un certificat médical). Les repas sont livrés par nos agents communaux 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)



© ville de Sannois

➤ **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, afin de vous proposer une sélection de documents à emprunter. La cotisation annuelle pour les adultes résidant au sein de l'agglomération Val Parisis est de 5€.

Médiathèque intercommunale

André-Cancelier

Horaires d'ouverture :

Mardi : 10h-13h / 15h-18h

Mercredi : 10h-19h

Jedi : 10h-13h

Vendredi : 10h-13h / 15h-19h

Samedi : 10h-18h

(Renseignements au 01 39 81 80 17)

Val Parisis
AGGLO

POUR VOUS DÉPLACER AU QUOTIDIEN

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 accompagné destinés aux Sannoisiens de 60 ans et plus.

➤ Le service de transport collectif accompagné : S'BUS

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. L'inscription auprès du CCAS est obligatoire, ainsi que l'achat d'une carte de transport nominative d'une valeur de 10 €. Des horaires fixes sont planifiés permettant de desservir chaque jour des lieux différents.



© Ville de Sannois

➤ Le service de transport individuel STI

Cette prestation s'adresse aux personnes à mobilité réduite et permet de se rendre à des rendez-vous médicaux dans la ville et dans les communes limitrophes. L'inscription auprès du CCAS est obligatoire, ainsi que l'achat d'une carte de transport nominative d'une valeur de 10 €.

La demande de réservation se fait directement auprès du CCAS.

INFOS PRATIQUES

Tarifs « S'BUS » et « STI » : 1 € par trajet dans Sannois et 2 € par trajet hors Sannois (vendu par carnets de 10 tickets le mardi, mercredi et jeudi matin au CCAS sur rendez-vous).

➤ 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 sont accessibles gratuitement aux bénéficiaires, peu importe la durée du trajet sur le territoire intercommunal et peu importe le jour de la semaine.

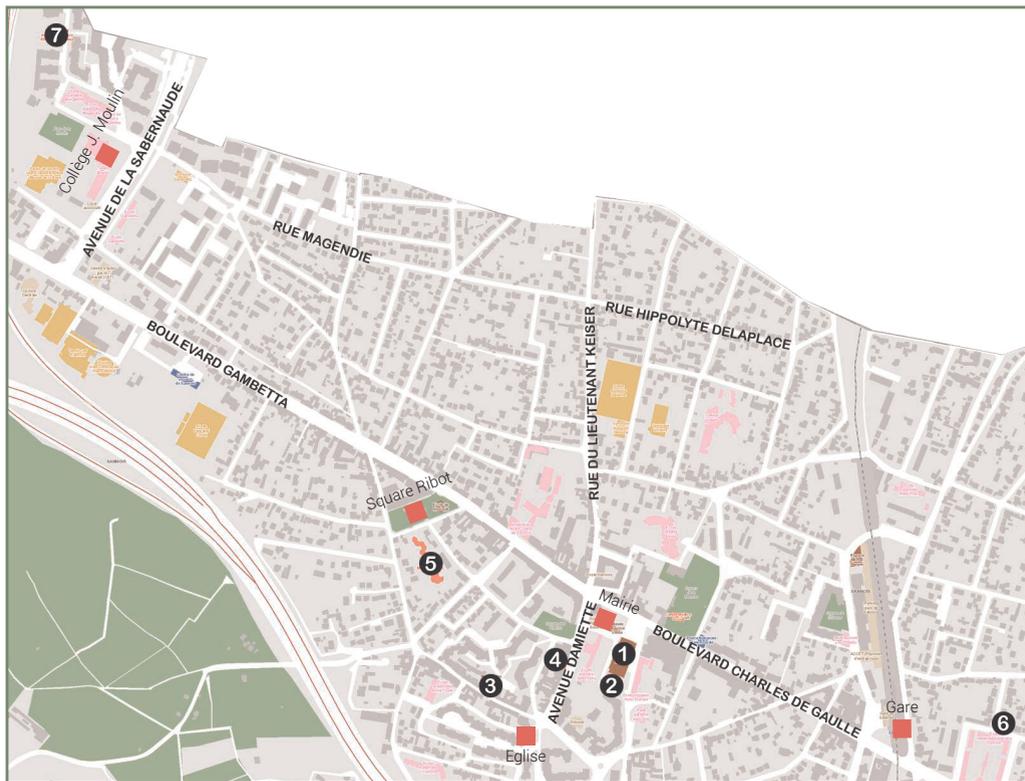
Conditions d'éligibilité auprès du CCAS.

➤ 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 en situation de handicap. Il est nécessaire d'être en possession, au préalable, d'une carte Navigo personnalisée.

Renseignements :
CCAS
26-28, avenue Damiette
01 39 98 35 00

Plan des lieux



- 1** Centre Cyrano - Place du Général Leclerc
Bus : lignes 3022, 9519, 9529 et 261 : arrêt mairie de Sannois
- 2** Médiathèque intercommunale André-Cancelier - Square Jules Ferry
Bus : lignes 3022, 9519, 9529 et 261 : arrêt mairie de Sannois
- 3** Maison des loisirs et des arts - 24, rue Victor Basch
Bus : lignes 3022, 3042 : arrêt Piretins - Hôtel de ville
- 4** Centre communal d'action sociale - 26-28, avenue Damiette
Bus : lignes 3022, 3042 : arrêt Piretins - Hôtel de ville
- 5** Résidence autonomie Maurice Utrillo - 11, rue Henry Dumont
Bus : ligne 3022 : arrêt Alexandre Ribot
- 6** Maison de quartier Pasteur - 38-40, rue Alphonse Duchesne
Bus : lignes 9519, 9529, 261 et 3042 : arrêt gare de Sannois
- 7** Espace Eliane Chouchena - 11-13, rue des Loges
Bus : lignes 30-22 et 95-29 : arrêt collège Jean Moulin (avenue de la Sabernaude)
et ligne 95-19 : arrêt collège Jean Moulin (boulevard Gambetta)