



PROGRAMME SENIORS

Janvier à
juin 2025

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



SANNOIS
www.ville-sannois.fr

SOMMAIRE

CONFÉRENCES	page 3
Magritte La Nouvelle-Calédonie Irlande	
PRÉVENTION SANTÉ	page 4
Ateliers de prévention nutritionnelle Ateliers " Être acteur de la santé de son cœur ! " Happyvisio	
SORTIR ET SE DIVERTIR	page 5
Repas des seniors Goûter de printemps Les repas dansants	
SE RENCONTRER ET ÉCHANGER	pages 6 et 7
Séjour : l'Auvergne Le café des seniors Sortie : parcours géocaching Sortie : histoire de cacao et d'imprimerie Le café jeux	
LES ATELIERS	page 8
Atelier équilibre et prévention des chutes Atelier mémoire Atelier danses de salon Atelier relaxation Atelier chorale	
LES INFOS PRATIQUES	pages 9 et 10
Pour vous aider au quotidien Pour vous déplacer au quotidien	

INFORMATIONS

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

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

En vous remerciant de votre compréhension.

Conférences

➤ **MAGRITTE**

Judi 16 janvier à 10h

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

René Magritte (1898-1967) fait partie de cette génération révoltée par la guerre de 1914 et qui invente le surréalisme. Il peint l'étrange, le bizarre, avec des objets réels placés dans un monde imaginaire et irrationnel.



© freepik

Entrée libre

➤ **IRLANDE POUR SE METTRE AU VERT**

Mardi 29 avril à 15h

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

Embarquement à Roscoff pour rejoindre Cork, la capitale du sud-ouest de l'Irlande. Virée sportive au pays des légendes celtiques, des falaises battues par les vents, des soirées festives dans les pubs. L'Irlande est à la hauteur de toutes nos attentes : envoûtante et chaleureuse. En sillonnant à bicyclette les péninsules de la côte ouest, nous découvrons un pays âpre et sauvage où la gentillesse des gens compense une météo capricieuse. Une aventure haute en couleur où la route se partage avec les moutons.

Entrée libre

➤ **LA NOUVELLE-CALÉDONIE LA FRANCE AUX ANTIPODES**

Mercredi 12 février à 15h

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

C'est encore la France mais celle d'Outre-mer, aux antipodes. Un paradis au large de l'Australie, une merveille naturelle avec sa barrière de corail. Un archipel d'atolls et de lagons bleu turquoise. La Nouvelle-Calédonie n'est pas qu'une carte postale, mais aussi une terre où les Kanaks et les Caldoches tentent de vivre ensemble.



© freepik

© creative commons



Prévention santé

➤ ATELIERS DE PRÉVENTION NUTRITIONNELLE

Espace Éliane Chouchena

Ateliers de cuisine avec partage du repas préparé, animés par un diététicien expert en prévention nutritionnelle seniors.

- **MARDI 25 FÉVRIER**

De 10h à 13h

- **JEUDI 10 AVRIL**

De 10h à 13h



© freepik

Gratuit - Renseignements et inscription par téléphone au CCAS

Attention : nombre de places limité

➤ " ÊTRE ACTEUR DE LA SANTÉ DE SON CŒUR ! "

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

Dans le cadre de la prévention des risques et des maladies cardiovasculaires, une conférence ainsi que des ateliers sont proposés.

Le but est de sensibiliser les participants à l'importance de la démarche de prévention santé face aux risques cardiovasculaires. La conférence s'adresse à tout public désireux de découvrir et de comprendre les facteurs à risque et les effets du vieillissement sur le cœur et la circulation sanguine.

Conférence "Prendre en main la santé de son cœur au quotidien" :

- **MARDI 28 JANVIER**

De 14h30 à 16h30

Entrée libre

Ateliers de 14h30 à 16h30 :

- **MARDI 4 FÉVRIER**

- **MARDI 11 FÉVRIER**

- **MARDI 4 MARS**

- **MARDI 11 MARS**

- **MARDI 18 MARS**

Gratuit sur inscription - Renseignements auprès du CCAS

➤ HAPPYVISIO :



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
- Découvrir et choisir vos activités.

Sortir et se divertir

➤ REPAS DES SENIORS

Judi 23 et vendredi 24 janvier
Centre Cyrano

Afin de vous rendre à cet évènement, le CCAS vous propose un service de transport accompagné avec différents points de ramassage à travers la ville. Navette gratuite mise à disposition pour tous les Sannoisiens.

*Renseignements et inscriptions au CCAS
Pour les Sannoisiens à partir de 65 ans*



© ville de Sannois

➤ GÔTER DE PRINTEMPS

Mercredi 14 mai à 14h
Centre Cyrano

Venez partager un agréable après-midi dansant autour d'une assiette gourmande.

Le CCAS proposera un service de transport accompagné afin de vous rendre à cet évènement.

*Pour les Sannoisiens à partir de 65 ans
Inscriptions : mardi 25 mars de 9h à 12h au
centre Cyrano (1^{er} étage)*

➤ LES REPAS DANSANTS

Résidence autonomie Maurice Utrillo

Le CCAS vous propose de partager deux moments festifs autour d'un déjeuner dansant.

• Repas du mardi 8 avril à 12h

Préinscription par téléphone à compter du 4 mars puis règlement au CCAS les 11, 12 et 13 mars de 9h à 12h sur rendez-vous.

• Repas du mardi 24 juin à 12h

Préinscription par téléphone à compter du 13 mai puis règlement au CCAS les 20, 21 et 22 mai de 9h à 12h sur rendez-vous.

*Renseignements et préinscription par téléphone
puis règlement au CCAS sur rendez-vous.
Attention : nombre de places limité*



© ville de Sannois

Se rencontrer et échanger

➤ SÉJOUR L'Auvergne

Du 24 au 31 mai

Dans le cadre du programme Seniors en vacances de l'Agence Nationale des Chèques Vacances, le CCAS organise un séjour de 8 jours/7 nuits.

Cette année, le CCAS vous propose de découvrir Vic-Sur-Cère en Auvergne.

Été comme hiver, Vic-Sur-Cère est un charmant village de 2000 habitants niché depuis des siècles au cœur d'une nature vivante et préservée dans le parc des volcans d'Auvergne.

Cette station offre à ses visiteurs de multiples facettes (architecture, artisanat et nature sauvage). Elle puise sa richesse dans sa situation géographique et dans son histoire : domaines, bâtisses ou châteaux, témoignages d'une grande activité.



© freepik

➤ LE CAFÉ DES SENIORS Maison de quartier Pasteur

Retrouvons-nous autour d'un café, un mercredi par mois de **15h30 à 17h** de janvier à mars et de **16h à 17h30** d'avril à juin (dates dans le *Sannois Mag* et dans l'agenda du site internet de la ville de Sannois).

Entrée libre



© freepik

**Renseignements et préinscription par téléphone
au CCAS à partir du 9 janvier**

Attention : nombre de places limité

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

Possibilité de règlement en trois fois :

- 1^{er} versement : 4 et 5 février
- 2^e versement : 4 et 5 mars
- 3^e versement : 1^{er} et 2 avril

Se rencontrer et échanger

➤ SORTIES

Parcours géocaching

Mercredi 9 avril

Le géocaching est un loisir de plein air qui ressemble à une chasse aux trésors que l'on fait à l'aide d'un GPS et d'applications sur smartphone.

Les géocacheurs, personnes pratiquant le géocaching, se rendent à des coordonnées GPS précises et se servent des indices donnés afin de trouver la destination finale.

Renseignements et inscription par téléphone auprès du CCAS à partir du 6 mars
Attention : nombre de places limité

Histoire de cacao et d'imprimerie

Mercredi 11 juin

Départ en direction de Neuville-aux-Bois pour une immersion au cœur du chocolat, avec un parcours de visite alliant culture et gourmandises.

Déjeuner dans un restaurant puis direction Malesherbes pour une visite guidée de l'atelier-musée de l'imprimerie, entièrement dédié à la grande histoire de l'imprimerie depuis Gutenberg jusqu'à l'ère numérique.

Renseignements et préinscription par téléphone à partir du 3 avril puis règlement au CCAS le 22 mai de 9h à 12h sur rendez-vous
Attention : nombre de places limité



➤ LE CAFÉ JEUX

Espace Éliane Chouchena

Retrouvons-nous autour d'un café et de jeux de société un vendredi par mois de 14h30 à 16h45 (dates dans le *Sannois Mag*).

Entrée libre

Les ateliers



© Freepik

➤ ATELIER ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Lundi de 14h30 à 15h30 (hors vacances scolaires) - Centre Cyrano (Salle n°6)

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

➤ ATELIER MÉMOIRE

Mardi de 9h30 à 10h45 et de 10h45 à 12h (hors vacances scolaires) Centre Cyrano (Salle n°6)

Exercices et jeux de mémorisation.



© Freepik

➤ ATELIER DANSES DE SALON

Mardi de 14h à 16h (hors vacances scolaires) - Maison des loisirs et des arts

Initiation aux danses de salon.

➤ ATELIER RELAXATION

Jeudi de 9h30 à 10h45 et de 10h45 à 12h (hors vacances scolaires)

Centre Cyrano (Salle n°6)

Apprentissage des techniques de respiration et de relaxation.

➤ ATELIER CHORALE

Vendredi de 14h à 15h15 (hors vacances scolaires)

Résidence autonomie Maurice Utrillo

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

2024-2025

	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 ?

Inscriptions sur rendez-vous les mardis, mercredis et jeudis de 9h à 12h au CCAS (selon les places disponibles).

Deux tarifs sont proposés.

Le tarif B s'adresse aux 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 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 de repas à domicile. Les repas sont préparés par un prestataire et composés d'une entrée, d'un plat, d'un fromage, d'un dessert ainsi que 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

➤ **Envie d'un livre, d'un CD...**

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 résidant au sein de l'agglomération du Val Paris est de 10 €.

*Médiathèque intercommunale
André-Cancelier*

Horaires d'ouverture :

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

Mercredi : 10h-19h

Jeudi : 10h-13h

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

Samedi : 10h-18h

Renseignements : 01 39 81 80 17

*ValParis
Métropole*

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 de Sannois et d'Ermont, LIDL) 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 seniors 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 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 quinze 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 : trente 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 du Val-d'Oise, 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 de 65 ans et plus 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

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

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)