



PROGRAMME SENIORS

**Septembre à
décembre 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	p 4
Madagascar - L'île rouge Le regard sur la vieillesse en France depuis un siècle La magie de Noël	
PRÉVENTION / SANTÉ	p 5
Ateliers de prévention nutritionnelle Conférences numériques et ludiques micro-folie Atelier bien sur internet Happyvisio	
LES ATELIERS	p 6
Atelier équilibre et prévention des chutes Atelier mémoire Atelier danses de salon Atelier relaxation Atelier chorale	
SORTIR ET SE DIVERTIR	p 7
Les repas dansants Repas des seniors Sortie à Paris Le café des seniors Le café jeux	
LA SEMAINE BLEUE	p 8 et 9
Rencontre loisirs et détente seniors Loto Marche bleue et activités physiques intergénérationnelles Octobre rose, on sein'plique ! Repas dansant spécial Semaine bleue Conférence de sensibilisation sur les arnaques	
LES INFOS PRATIQUES	p 10 et 11
Pour vous aider au quotidien Pour vous déplacer au quotidien	

ÉDITORIAL

Nous avons le plaisir de vous présenter le programme des animations seniors, conçu pour enrichir et dynamiser les journées de nos aînés.

Ce programme vise à favoriser les échanges, le partage ainsi que le bien-être à travers une série d'activités diversifiées.

Nous proposons des ateliers créatifs, des conférences et des sorties culturelles, des rencontres intergénérationnelles en partenariat avec les crèches et les écoles, et des ateliers mémoire et équilibre qui permettent de se maintenir en forme.

Par ailleurs, des repas à thème sont proposés à la résidence autonomie Maurice Utrillo donnant l'occasion à chacun de se retrouver, d'échanger et de tisser des liens.

Nous encourageons tous les seniors à s'inscrire aux activités qui les intéressent. Les informations détaillées sur chaque animation sont disponibles dans cette brochure.

Nous avons hâte de vous retrouver dès la rentrée !



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

Conférences

➤ MADAGASCAR - L'île rouge

Mardi 23 septembre à 15h

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

Madagascar abrite une faune endémique parmi les plus étranges de notre planète : les lémuriens. Un voyage au cœur de l'île rouge en suivant la célèbre Nationale 7 jusqu'à Antananarivo et par-delà vers Nosy Be et ses plages paradisiaques. Rencontre avec sa population souriante et généreuse.



© Freepik

Entrée libre



© Pixabay

➤ LE REGARD SUR LA VIEillesse EN FRANCE DEPUIS UN SIÈCLE

Vendredi 3 octobre à 10h

Espace Éliane Chouchena

L'augmentation du nombre de personnes âgées est un bouleversement connu par notre société. L'image des seniors en sort particulièrement modifiée. La culture populaire comme la chanson, le cinéma ou la publicité permet de comprendre l'évolution de cette perception.

LA MAGIE DE NOËL

Judi 20 novembre 15h

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

C'est une fête qui nous vient de la nuit des temps, mais Noël a gardé toute sa force évocatrice. L'Épiphanie, les Rois Mages et la galette, le Père Noël et les cadeaux, le sapin et les décorations, la crèche et les santons. Nous évoquerons tous les mythes fondateurs de ces fêtes de fin d'année. Retrouvons, avec nos yeux d'enfant, toute la magie de Noël.

Entrée libre



© Freepik

Entrée libre

Prévention / Santé

➤ ACTIONS DE PRÉVENTION NUTRITIONNELLE

Espace Éliane Chouchena

Atelier de cuisine avec partage du repas confectionné. 3h d'atelier ludique animé par un diététicien expert en prévention seniors.

• **MARDI 14 OCTOBRE**
De 10h à 13h

• **MARDI 9 DÉCEMBRE**
De 10h à 13h

Entrée gratuite sur inscription par téléphone auprès du CCAS

Attention : nombre de places limité

➤ CONFÉRENCES NUMÉRIQUES ET LUDIQUES MICRO-FOLIE

Espace Éliane Chouchena

Le programme Micro-Folie est un dispositif de politique culturelle porté par le ministère de la Culture et coordonné par La Villette en lien avec 12 institutions :

JEUDI 16 OCTOBRE À 15H
Voyage au centre Pompidou

Par le jeu, plongez dans l'histoire et les collections d'un musée d'exception.

JEUDI 27 NOVEMBRE À 15H
Terminus : musée d'Orsay

Entrez à l'intérieur de cette ancienne gare pour y découvrir ses plus extraordinaires tableaux.

Entrée gratuite sur inscription par téléphone auprès du CCAS

➤ ATELIER BIEN SUR INTERNET Espace Éliane Chouchena

Vous souhaitez apprendre ou approfondir l'utilisation de votre ordinateur, tablette ou smartphone. Participez aux ateliers Bien sur internet.

• **MARDI 7 OCTOBRE À 10H**
Réunion d'information

ATELIERS DE 14H À 16H :

- **Mardi 14 octobre**
- **Mardis 4, 18 et 25 novembre**
- **Mardis 2, 9 et 16 décembre**
- **Mardis 6, 13 et 20 janvier**

Renseignements et inscriptions 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.



Ateliers

NOUVEAUTÉ 2025

Les inscriptions auront lieu lors de la Journée des associations, le samedi 6 septembre de 10h à 18h au stade Delaune (52, rue du L. Keiser). Le paiement se fera sur place (aucune préinscription possible). Apportez votre avis d'imposition.
Inscriptions au CCAS à partir du 9 septembre en fonction des places restantes. Priorité aux nouvelles inscriptions.

➤ 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.



© Freepik

➤ 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.

➤ ATELIER DANSES DE SALON

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

1 heure de danse de salon et 1 heure de danse en ligne.

➤ 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.

2025-2026

	Tarif A* imposable	Tarif B* non imposable
ÉQUILIBRE	30€	15€
MÉMOIRE	30€	15€
DANSES DE SALON	50€	25€
RELAXATION	30€	15€
CHORALE	50€	25€

*Tarifs à l'année

Sortir et se divertir

➤ LES REPAS DANSANTS

Le CCAS vous propose de partager deux agréables journées avec un déjeuner dansant à la résidence autonomie Maurice Utrillo.

• Repas du jeudi 9 octobre à 12h

Préinscription par téléphone à partir du 11 septembre puis règlement au CCAS les 23 et 25 septembre de 9h à 12h sur rendez-vous.

• Repas du jeudi 18 décembre à 12h

Préinscription par téléphone à partir du 12 novembre puis règlement au CCAS les 18 et 19 novembre de 9h à 12h sur rendez-vous.

*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*

➤ REPAS DES SENIORS 2026

Judi 22 et vendredi 23 janvier

Centre Cyrano

Les Sannoisiens de 65 ans et plus sont conviés au banquet annuel. Après le thème Noir et blanc en 2025, les souvenirs des années 80 seront à l'honneur en 2026, occasion idéale de revoir les hits musicaux qui ont marqué cette décennie.

Si vous le souhaitez, venez habillés à la mode des années 80 ! Casquette, vestes en jean, couleurs fluo...tout est permis.

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

*Inscriptions : jeudi 27 novembre de 9h à 12h -
Centre Cyrano - Salle 1^{er} étage
Réservé aux Sannoisiens de 65 ans et plus*

➤ SORTIE À PARIS

Visite du Musée de l'Homme et Cité de l'architecture et du patrimoine

Mercredi 24 septembre

Matinée : visite guidée du Musée de l'Homme
Déjeuner : pique-nique au jardin du Trocadéro. **Après-midi :** visite guidée de la Cité de l'architecture et du patrimoine
Cette visite explore les grandes périodes de l'architecture du Moyen Âge à nos jours.

Cette sortie se fera en transports en commun.

*Renseignements et préinscription par téléphone
au CCAS à partir du 10 septembre*

Attention : nombre de places limité

➤ LE CAFÉ DES SENIORS

Maison de quartier Pasteur

Retrouvons-nous autour d'un café, un mercredi par mois à la maison de quartier Pasteur de 16h à 17h30 en septembre et en octobre et de 15h30 à 17h en novembre et en décembre (dates dans *Sannois mag* et dans l'agenda du site internet www.ville-sannois.fr).

Entrée libre

➤ LE CAFÉ JEUX

Espace Éliane Chouchena

Retrouvons-nous autour d'un café et de jeux de société, de 14h30 à 16h45 (dates dans *Sannois mag* et dans l'agenda du site internet www.ville-sannois.fr).

Entrée libre

Du 6 au 10 octobre

VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !



LA MARCHÉ
BLEUE



«Grand, c'est voir. Vieux, c'est grand»

www.semaine-bleue.org

Sous le haut parrainage du ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles

En lien avec la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre

La Semaine bleue contribue à la lutte contre l'exclusion et l'isolement social des personnes âgées et favorise les relations intergénérationnelles.

LUNDI 6 OCTOBRE

➤ RENCONTRE LOISIRS ET DÉTENTE SENIORS

de 14h30 à 17h30

Rendez-vous incontournable de la Semaine bleue ! Nous vous attendons nombreux lors de ce moment qui vous est dédié.



© ville de Sannois

Résidence autonomie Maurice Utrillo
Entrée libre

MARDI 7 OCTOBRE

➤ LOTO de 14h30 à 17h30

Résidence autonomie Maurice Utrillo
Renseignements et inscriptions auprès du CCAS

MERCREDI 8 OCTOBRE

➤ MARCHE BLEUE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES INTERGÉNÉRATIONNELLES à partir de 13h30

Marche bleue au départ du CCAS à 13h30, en direction du gymnase de la Tour du Mail, suivie d'activités avec les enfants des accueils de loisirs (tennis de table, boccia, tir à l'arc ...).

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS

➤ OCTOBRE ROSE, ON SEIN'PLIQUE ! à 14h

Atelier de fabrication de rubans roses. Le CCAS et le centre municipal de santé

s'associent à l'événement d'Octobre Rose en proposant cet atelier.

Lors des Foulées de Cyrano, le 13 octobre prochain, distribution des rubans à des groupes de femmes qui prendront le départ de l'espace Éliane Chouchena pour le point de départ des Foulées.

Espace Eliane Chouchena
Renseignements auprès du CCAS

JEUDI 9 OCTOBRE

➤ REPAS DANSANT SPÉCIAL SEMAINE BLEUE à 12h



© ville de Sannois

Résidence autonomie Maurice Utrillo
Renseignements et préinscriptions par téléphone au CCAS à partir du 11 septembre

VENDREDI 10 OCTOBRE

➤ CONFÉRENCE DE SENSIBILISATION SUR LES ARNAQUES de 14h30 à 17h30

Conférence sur les arnaques présentée par la police nationale en partenariat avec la police municipale de Sannois.



© Freepik

Centre Cyrano (salle Roxane au 2^e étage)
Gratuit après inscription auprès du CCAS

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 ainsi que d'un potage et d'un laitage pour le soir.

Les repas garantissent l'équilibre alimentaire (possibilité pour les régimes spécifiques, de repas sans sel et /ou sans sucre, sur présentation d'un certificat médical). La livraison est effectuée par nos agents communaux 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, une fois par mois, afin de vous proposer une sélection d'ouvrages ou livrer les documents souhaités.

Sur rendez-vous au 01 39 81 80 17.

La cotisation annuelle pour les adultes résidant au sein de l'agglomération du Val Parisis est de 10 €.

Médiathèque intercommunale

André-Cancelier

Horaires d'ouverture :

Mardi de 14h à 18h, mercredi et vendredi de 10h à 19h, jeudi de 10h à 13h et samedi de 10h à 18h

Accès en Open + : lundi de 9h à 22h, mardi au samedi jusqu' à 22h, dimanche de 9h à 14h

Renseignements : 01 39 81 80 17

ValParisis
Métropole

POUR VOUS DÉPLACER AU QUOTIDIEN

➤ Le service de transport collectif accompagné : S'BUS

Si vous souhaitez faire vos courses au marché, dans les grandes surfaces (CARREFOUR, LIDL) ou bien vous rendre au cimetière municipal, le S'BUS (transport collectif) est à votre disposition.

Il vient vous chercher à votre domicile et vous ramène (sauf pour le bus marché).

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 (soit 2 € A/R) et 2 € par trajet hors Sannois (soit 4 € A/R). 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 Parisien propose aux habitants de ses 15 communes, âgés de 60 ans et plus, de voyager gratuitement en bus sur le territoire. 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.



© Thierry Foulon

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'un passe Navigo nominatif.

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 Éliane 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)
- 8 Stade Auguste Delaune - 52, rue du Lieutenant Keiser
Bus : ligne 3022 : arrêt stade Delaune