

PROGRAMME SENIORS



Janvier à
juin 2026

Renseignements et inscriptions

Centre communal d'action sociale

26-28, avenue Damiette

Tél. 01 39 98 35 00 - www.ville-sannois.fr



SOMMAIRE

CONFÉRENCES	page 3
L'Égypte : les pharaons de l'Antiquité	
Joséphine Baker	
Reportage : le grand Est	
PRÉVENTION SANTÉ	pages 4-5
Ateliers de prévention et sensibilisation à la sécurité routière	
Ateliers de prévention nutritionnelle	
Comprendre ses émotions pour gérer son stress	
Stop à l'isolement	
Happyvisio	
ATELIERS	page 6
Ateliers géocaching	
Ateliers memo pep's	
SORTIR ET SE DIVERTIR	page 7
Repas des seniors	
Goûter de printemps	
Repas dansant	
SE RENCONTRER ET ÉCHANGER	pages 8-9
Sortie à Orléans	
Café des seniors	
Séjour seniors	
Café jeux	
LES INFOS PRATIQUES	pages 10-11
Pour vous aider au quotidien	
Pour vous déplacer au quotidien	

Conférences

➤ L'ÉGYPTE : LES PHARAONS DE L'ANTIQUITÉ

Jeudi 15 janvier à 15h

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

Les Français voient une passion pour l'Egypte qui remonte à Champollion et la découverte de la Pierre de Rosette. 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



© Freepik



© Flickr

➤ JOSÉPHINE BAKER

Vendredi 20 février à 10h

Espace Éliane Chouchena

Née américaine en 1906, Joséphine Baker est morte française en 1975 puis panthéonisée en 2021. Son parcours de vie retrace les méandres tortueux des relations États-Unis/France mais aussi les combats humanistes contre le racisme, l'intolérance et l'asservissement.

Entrée libre

➤ REPORTAGE : LE GRAND EST

Jeudi 2 avril à 15h

Centre Cyrano - Salle Roxane (2^e étage)

Venez découvrir Metz, place forte la plus imposante d'Europe en 1870, qui s'est transformée et ouverte aux touristes. Nancy et sa place Stanislas, sans doute l'une des plus belles au monde, symbole de cette région qui allie Culture et Histoire. Enfin Épinal, le pôle économique et commercial du département des Vosges, qui est particulièrement connue pour son imagerie populaire.

Entrée libre



© wikipedia

Prévention santé

➤ ATELIERS DE PRÉVENTION ET SENSIBILISATION À LA SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Centre Cyrano - Salle n°5 (3^e étage)

De 14h à 16h

L'opinion publique perçoit les seniors comme un important facteur de risque sur la route. Pourtant, ils ne sont pas impliqués dans d'avantage d'accidents que les autres usagers de la route. L'avancée dans l'âge pouvant altérer les aptitudes nécessaires à la conduite (vue, audition, réflexe ...) et rendant les seniors plus fragiles, cette action s'adresse aux conducteurs qui souhaitent remettre à jour et ajuster leurs compétences et comportements routiers.



© Freepik

- **MARDI 27 JANVIER : Code de la route**
- **MARDI 3 FÉVRIER : signalisation, panneaux et sécurité routière**
- **MARDI 10 FÉVRIER : équipements et état du véhicule**

Gratuit sur inscription - Renseignements auprès du CCAS

➤ 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 10 FÉVRIER

De 10h à 13h

• JEUDI 9 AVRIL

De 10h à 13h

Gratuit - Renseignements et inscription par téléphone au CCAS

Attention : nombre de places limité



© Freepik

➤ COMPRENDRE SES ÉMOTIONS POUR GÉRER SON STRESS

Mardi 17 mars de 14h30 à 17h30

Résidence autonomie Maurice Utrillo

L'objectif est de comprendre et connaître ses émotions pour mieux les exprimer et les maîtriser, savoir comment gérer son équilibre émotionnel pour vivre sereinement au quotidien.

Gratuit sur inscription - Renseignements auprès du CCAS

Prévention santé

► STOP À L'ISOLEMENT

À partir d'un téléphone ou d'une tablette le site stopalsolelement.fr permet d'accéder gratuitement à un programme avec une nouvelle vidéo chaque jour :

- Lundi en chanson
- Mardi en cuisine
- Mercredi paroles d'aînés
- Jeudi Je dis en culture
- Vendredi juste pour rire
- Samedi au jardin
- Dimanche ensemble

Les missions de Stop à l'isolement :

- Divertir pour ensoleiller la semaine des personnes isolées
- Diffuser l'information sociale utile pour contribuer au mieux-être des seniors
- Créer du lien intergénérationnel grâce à l'échange, au partage de savoir-faire et à l'expérience.

► 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

► ATELIERS GÉOCACHING

**Résidence autonomie Maurice Utrillo
De 10h à 12h**

Le géocaching est une chasse aux trésors en plein air qui permet d'explorer, de s'amuser et de rester actif en utilisant son smartphone pour découvrir des "trésors" cachés par d'autres participants. Une aventure passionnante et stimulante à chaque étape !

Accompagnement numérique des ateliers :

- Télécharger des applications
- Apprendre à utiliser un GPS
- Réglages des données mobiles
- Conseils sur la gestion de la batterie et des données mobiles

- **MERCREDI 18 MARS : initiation aux outils numériques**
- **MERCREDI 25 MARS : exploration en extérieur**
- **MERCREDI 1^{ER} AVRIL : création de parcours**
- **MERCREDI 8 AVRIL : chasse aux trésors**

Gratuit sur inscription - Renseignements auprès du CCAS



► ATELIERS MEMO PEP'S

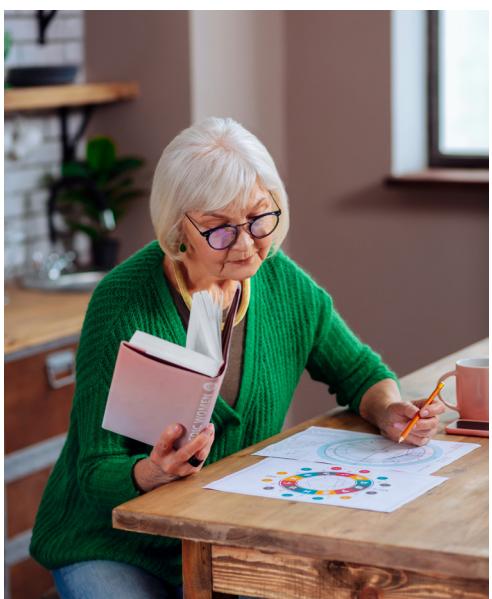
**Centre Cyrano - Salle n°5 (3^e étage)
De 14h30 à 16h30**

Ces ateliers ont pour objectif d'apprendre des techniques efficaces, faciles à mettre en place et de disposer de conseils pratiques pour stimuler et prendre soin de sa mémoire.

• LUNDI 26 JANVIER : comprendre la mémoire

- **MERCREDI 4 FÉVRIER : travailler la concentration**
- **MERCREDI 11 FÉVRIER : stimuler sa mémoire**
- **MERCREDI 18 FÉVRIER : mémoire et vie quotidienne**

Gratuit sur inscription - Renseignements auprès du CCAS



Sortir et se divertir

➤ REPAS DES SENIORS

**Jeudi 22 et vendredi 23 janvier
Centre Cyrano**

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



© ville de Sannois

➤ REPAS DANSANT

Résidence autonomie Maurice Utrillo

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

• Repas du mardi 23 juin à 12h

Préinscription par téléphone à compter du 11 mai puis règlement au CCAS les 2, 3 et 4 juin 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

➤ GOÛTER DE PRINTEMPS

Mercredi 20 mai à 14h

Centre Cyrano

Partagez un agréable après-midi dansant autour d'un encas gourmand.

**Pour les Sannoisiens à partir de 65 ans
Inscriptions : mardi 24 mars de 9h à 12h au centre Cyrano (1^{er} étage)**

Le CCAS propose un service de transport accompagné pour se rendre au repas des seniors et au goûter de printemps. La navette est gratuite et sur inscription auprès du CCAS.

Se rencontrer et échanger

► SORTIE À ORLEANS

Mercredi 10 juin

Départ en direction d'Orléans, pour une visite pédestre de la ville.

Promenade dans le centre ancien d'Orléans, situé autour du quartier Bourgogne, un guide présentera la ville embellie (places, rues...) avec son prestigieux patrimoine.

L'Hôtel Groslot, est l'un des lieux les plus visités d'Orléans. Ancien hôtel de ville, il a vu défiler bon nombre de personnages historiques. Cette visite permettra de rappeler l'importance d'Orléans dans l'histoire de France.

Déjeuner dans un restaurant puis visite guidée du parc floral de la Source, parc d'une grande beauté, propice au calme, avec son sentier botanique d'arbres remarquables, son jardin de dahlias...

La roseraie du miroir, dessinée sur le thème de l'amour présente notamment 500 variétés de roses associées à de nombreuses plantes vivaces.

Sans oublier la présence de la mystérieuse source du Loiret, qui donna son nom au département !

Ainsi que la serre aux papillons qui apportera une touche d'exotisme à cette journée.



© wikimedia

► CAFÉ DES SENIORS

Maison de quartier Pasteur

Les seniors pourront se retrouver autour d'un café, un mercredi par mois à la maison de quartier Pasteur de 15h30 à 17h de janvier à mars et de 16h à 17h30 d'avril à juin (dates indiquées dans le Sannois Mag et sur www.ville-sannois.fr).

Entrée libre



© freepix

**Renseignements et préinscription par téléphone
à compter du 13 avril puis règlement au CCAS le
19 mai de 9h à 12h sur rendez-vous.**

(Attention nombre de places limité)

Se rencontrer et échanger

➤ SÉJOUR SENIORS

Du 23 mai au 30 mai

Dans le cadre du programme Seniors en vacances de l'Agence Nationale des Chèques Vacances (ANCV), un séjour de 8 jours et 7 nuits est organisé.

Cette année, le CCAS propose de découvrir Carqueiranne.

Aux portes de la Côte d'Azur et des Alpes de Haute-Provence, découvrez le pays des vins de Bandol, de la châtaigne de Collobrières, du massif des Maures ou encore des villages perchés.

Le village-club est situé à 800 mètres de la mer, dans un parc de 5 hectares avec un magnifique panorama, surplombant la presqu'île de Giens.

Renseignements et inscription par téléphone auprès du CCAS à partir du 7 janvier

Attention : nombre de places limité

Tarifs prévisionnels :

- 710,69 € pour personne imposable
- 504,24 € pour personne non imposable

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 : 3 et 4 février
- 2^e versement : 10 et 11 mars
- 3^e versement : 14 et 15 avril



© wikimedia

➤ CAFÉ JEUX

Espace Éliane Chouchena

Les seniors pourront se retrouver autour d'un café et de jeux de société, de 14h30 à 16h45 (dates dans le Sannois Mag et sur www.ville-sannois.fr).

Entrée libre



© freepik

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 et d'un dessert ainsi qu'un potage et 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 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)

➤ Téléassistance et assistance psychologique

La téléassistance et l'assistance psychologique ont été mises en place dans le département pour favoriser l'autonomie. Ce dispositif permet d'obtenir rapidement de l'aide ou l'intervention des secours 24h/24 à son domicile, quel que soit le problème rencontré, en pressant le bouton d'une télécommande. Pour les personnes non imposables, l'abonnement est financé par le conseil départemental. Les formulaires sont disponibles au CCAS.

➤ Portage de documents à domicile

Un bibliothécaire peut se rendre à domicile, une fois par mois, sur rendez-vous afin de proposer une sélection de documents à emprunter. 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



Les infos pratiques

POUR VOUS DÉPLACER AU QUOTIDIEN

(Destiné aux Sannoisiens de 60 ans et plus)

► Le service de transport collectif accompagné : S'BUS

Le S'BUS (transport collectif) est mis à disposition pour faire ses courses au marché, dans les grandes surfaces (CARREFOUR de Sannois et d'Ermont, LIDL) ou bien se rendre au cimetière municipal. 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. 30 lignes sont accessibles sur le territoire intercommunal et tous les jours de la semaine.

Conditions d'éligibilité auprès du CCAS.

► Le forfait Améthyste

Le forfait Améthyste est un forfait annuel. Financé par le département, 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 de 65 ans et plus ou en situation de handicap. Il est nécessaire d'être en possession, au préalable, d'un pass Navigo personnalisé.

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)