

PROGRAMME SENIORS



Janvier à juin 2024

Renseignements et inscriptions

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

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

➤ AUVERGNE - LA CHAÎNE DES PUY

Mardi 16 janvier à 15h

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

Découvrons le pays des Arvernes. L'Auvergne, est connu comme le château d'eau de la France. Des sources thermales, des rivières, des lacs mais aussi d'anciens volcans renforcent la beauté et la grandeur des paysages de cette région authentique. Evocation des bougnats, des villes thermales, du Puy-en-Velay et de Clermont-Ferrand et de son aventure Michelin avant de rejoindre les grands espaces du Cantal, de l'Aubrac et de la Haute-Loire.

Entrée libre



➤ BOB DYLAN

Jeudi 8 février à 10h

Espace Eliane Chouchena

Robert Allen Zimmerman, dit Bob Dylan, est un auteur-compositeur-interprète, musicien, peintre, sculpteur, cinéaste et poète américain, né le 24 mai 1941 à Duluth, dans le Minnesota. Il est l'une des figures majeures de la musique populaire mondiale.

Entrée libre



➤ LES ÎLES CANARIES - DESTINATION SOLEIL

Jeudi 21 mars à 14h30

Espace Eliane Chouchena

Les îles Canaries forment un groupe d'îles volcaniques, situées au large de la côte nord-ouest de l'Afrique. Destination fréquente pour les Européens du Nord à la recherche de soleil, elles sont célèbres pour leurs plages et leurs volcans, dont le fameux Teide qui culmine à 3715 m. Chaque île est différente, de la sombre Lanzarote à la verte La Palma, la découverte de cet archipel est parfaite pour oublier les rigueurs de l'hiver.

Entrée libre



Prévention santé

➤ ACTIONS DE PRÉVENTION NUTRITIONNELLE

Espace Eliane Chouchena

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

• MARDI 6 FÉVRIER

De 10h à 13h

• MARDI 9 AVRIL

De 10h à 13h

Gratuit - Renseignements et inscription par téléphone au CCAS

➤ CONFÉRENCE-CONCERT : J'AI LA MÉMOIRE QUI CHANTE

Mardi 30 janvier de 14h à 16h30

Centre Cyrano - Salle n°6 (3^e étage)

La conférence a pour but de sensibiliser les participants au fonctionnement des différents types de mémoires par des exercices ludiques et pratiques.

Ceux-ci sollicitent et stimulent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.

Après la conférence, un concert d'une heure sera proposé avec une chanteuse, de la guitare et des percussions (morceaux populaires des années 60 à 70).

Gratuit - Renseignements et inscription par téléphone au 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.



© HappyVisio



Sortir et se divertir

➤ REPAS DES SENIORS

Judi 25 et vendredi 26 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 15 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 de 65 ans et plus
Inscriptions : mardi 26 mars de 9h à 12h au
centre Cyrano (1^{er} étage)**

Résidence autonomie Maurice Utrillo

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

• Repas du jeudi 25 avril à 12h

Préinscription par téléphone à partir du 5 mars puis règlement au CCAS les 12, 13 et 14 mars de 9h à 12h sur rendez-vous.

• Repas du mardi 25 juin à 12h

Préinscription par téléphone à partir du 14 mai puis règlement au CCAS les 21, 22 et 23 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

Les ateliers

➤ LES ATELIERS : BIENVENUE À LA RETRAITE

Espace Eliane Chouchena de 10h à 12h

À la retraite, une nouvelle vie démarre et de nouvelles questions peuvent émerger. Où s'informer ? Quelles activités privilégier pour rester en forme ? Comment diversifier ses loisirs et faire de nouvelles rencontres ?

La PRIF (Prévention Retraite Ile de France) et ses partenaires vous donne des conseils pour construire votre nouveau projet de vie.

Être à la retraite ne signifie pas être inactif, au contraire. C'est le moment de prendre soin de soi, de renouveler ses activités, d'aller à la rencontre des autres et de se lancer dans de nouveaux projets.

Réunion d'information collective

JEUDI 29 FÉVRIER

Ateliers

- JEUDI 7 MARS
- JEUDI 14 MARS
- JEUDI 21 MARS
- JEUDI 28 MARS
- JEUDI 4 AVRIL



© Freepik

➤ ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS

Jeudi 4 avril de 14h30 à 16h30

Espace Eliane Chouchena

Comment réduire le volume de ses déchets ménagers tout en réalisant de sérieuses économies ?

Avec des produits naturels et des emballages réutilisables, venez participer à un atelier ludique de fabrication de produits ménagers.

Une collation sera proposée à la fin de la séance.



© Freepik

Gratuit - Renseignements et inscription par téléphone au CCAS

Attention : nombre de places limité

Gratuit - Renseignements et inscription par téléphone au CCAS

➤ 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 9h15 à 10h30 et de 10h30 à 11h45 (hors vacances scolaires) centre Cyrano (Salle n°6)

Exercices et jeux de mémorisation.

➤ ATELIER DANSES DE SALON

Mardi de 14h30 à 16h (hors vacances scolaires) maison des loisirs et des arts

Initiation aux danses de salon.

➤ ATELIER RELAXATION

Jedi de 9h30 à 10h45 et de 10h45 à 12h (hors vacances scolaires) maison des loisirs et des arts

Apprentissage des techniques de respiration et de relaxation.



© Freepik

➤ ATELIER CHORALE

Vendredi de 14h à 15h15 (hors vacances scolaires) à la résidence autonomie Maurice Utrillo

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



© Stocklib

2023-2024

	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 le mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h au CCAS (selon les places disponibles restantes).

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.

Se rencontrer et échanger

➤ SÉJOUR

LA CHARENTE-MARITIME

Du 25 mai au 1^{er} juin

Dans le cadre du programme Seniors en vacances de l'Agence nationale des chèques vacances (ANCV), le CCAS organise un séjour de 8 jours/7 nuits.

Près de l'île d'Oléron et à quelques kilomètres de La Rochelle, la belle station balnéaire de Ronces-les-Bains vous accueille pour un séjour entre pins et océan. Beauté des îles, patrimoine historique, gastronomie : laissez-vous séduire par les mille et un visages de la Charente-Maritime.

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 : 7 et 8 février
- 2^e versement : 5 et 6 mars
- 3^e versement : 3 et 4 avril

➤ LE CAFÉ DES TALENTS

Espace Eliane Chouchena

Retrouvons-nous autour d'un café et de jeux de société, de **14h30 à 16h45**. Il nous paraît important que vous investissiez ce temps et que vous y apportiez également votre contribution et vos propositions.

Vous pourrez partager vos connaissances et savoir-faire spécifiques dans vos domaines de prédilection (dates dans le *Sannois mag* et dans l'agenda du site internet de la ville de Sannois).

➤ 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

➤ SORTIE

Une journée à Arras (Pas-de-Calais)

Mercredi 12 juin

Départ en direction d'Arras pour une visite guidée de la ville. Déjeuner dans un restaurant et visite de la carrière Wellington, lieu de mémoire de la Première Guerre mondiale. Ce réseau de galeries souterraines a joué un rôle majeur dans la prise des lignes allemandes et a permis d'épargner la vie de nombreux soldats alliés en les faisant passer par le sous-sol.

Renseignements et préinscription par téléphone à partir du 3 avril puis règlement au CCAS les 23, 24 et 25 avril de 9h à 12h sur rendez-vous

Attention : nombre de places limité

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**

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

➤ **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, afin de vous proposer une sélection de documents à emprunter. La cotisation annuelle pour les adultes résidents au sein de l'agglomération du Val Parisis est de 7 €.

*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

*ValParisis
ASSOCIATION*

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 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 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)