



# PROGRAMME SENIORS

Septembre à  
décembre 2024

**Renseignements et inscriptions**  
Centre communal d'action sociale  
26-28, avenue Damiette  
Tél. 01 39 98 35 00 - [www.ville-sannois.fr](http://www.ville-sannois.fr)

  
**SANNOIS**  
[www.ville-sannois.fr](http://www.ville-sannois.fr)

Conscients de l'importance de soutenir nos aînés en créant un espace favorable à leur bien-être, le programme d'animations de la rentrée 2024 a été élaboré à cet effet.

Voyagez, dansez, découvrez la vie et les œuvres d'artistes et prenez soin de vous grâce aux conférences et aux divers ateliers qui vous sont proposés.

Du 30 septembre au 4 octobre 2024, la Semaine bleue, dans la continuité des Jeux olympiques, se veut dynamique pour entretenir la flamme.

Partagez des moments conviviaux avec les rendez-vous du café des seniors ou du café jeux, à la maison de quartier Pasteur ou à l'espace Eliane Chouchena.

Sortez et divertissez-vous grâce au repas des seniors, aux repas dansants et aux animations culturelles de qualité proposées dans notre belle ville. Sans oublier la distribution des chocolats de fin d'année !

Un vaste programme qui, nous l'espérons, comblera vos attentes.



**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

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

## ➤ LA SLOVÉNIE

**Judi 19 septembre à 15h**  
**Centre Cyrano - Salle n°6 (3<sup>e</sup> étage)**

La Slovénie, le pays vert, vous connaissez ? Peu de touristes voyagent dans cette région des Balkans. Pourtant les magnifiques montagnes et les splendides rivières de ce petit pays en font une destination de plus en plus prisée. Nous avons traversé à bicyclette la partie la plus montagneuse, la plus ardue, celle des Alpes Juliennes et du massif du Triglav. Un voyage plein d'aventures au pays des ours.

*Entrée libre*



© Flickr

## ➤ MAGRITTE

**Mardi 15 octobre à 10h**  
**Centre Cyrano - Salle n°6 (3<sup>e</sup> étage)**

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

*Entrée libre*



© Photothèque R. Magritte

## LA NORMANDIE

**Mardi 19 novembre 15h**  
**Centre Cyrano - Salle n°6 (3<sup>e</sup> étage)**

Nous allons décrire une grande boucle en remontant la Seine jusqu'au Havre, visiter la Côte d'Albâtre, faire un crochet par le Pays d'Auge, nous rendre sur les plages du Débarquement et terminer le voyage dans le Cotentin. Une Normandie rêvée encore bien rurale.

*Entrée libre*



© Freepik

# 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 ?

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.

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

### Réunion d'information collective

**JEUDI 12 SEPTEMBRE**

### Ateliers

- **JEUDI 19 SEPTEMBRE**
- **JEUDI 26 SEPTEMBRE**
- **JEUDI 3 OCTOBRE**
- **JEUDI 10 OCTOBRE**
- **JEUDI 17 OCTOBRE**



© Freepik

## ➤ 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](http://www.happyvisio.com)
- Créer gratuitement votre compte avec le code partenaire suivant : CF9500
- Découvrir et choisir vos activités.

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

Judi 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.



© Freepik

## ➤ ATELIER CHORALE

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

Résidence autonomie Maurice Utrillo

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



© Stocklib

### 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 le mardi, mercredi et jeudi 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.

# 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 8 OCTOBRE**

De 9h45 à 13h

- **MARDI 10 DÉCEMBRE**

De 9h45 à 13h

*Gratuit - Renseignements et inscription par téléphone au CCAS*

*Attention : nombre de places limité*

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

Mardi 15 octobre de 14h à 16h30

Centre Cyrano - Salle n°6 (3<sup>e</sup> 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*

## ➤ ATELIERS GÉOCACHING

Résidence autonomie Maurice Utrillo de 10h à 12h

Les participants utilisent des appareils GPS ou des smartphones pour chercher des conteneurs cachés appelés "géocaches" ou "caches". Cet atelier vise à expliquer le concept du géocaching, à présenter les applications nécessaires et à initier les participants à cette activité ludique en plein air.

- **MERCREDI 2 OCTOBRE**

Initiation aux outils numériques

- **MERCREDI 9 OCTOBRE**

Exploration en extérieur

- **MERCREDI 16 OCTOBRE**

Création de parcours

- **MERCREDI 23 OCTOBRE**

Chasse au trésor



*Gratuit - Renseignements et inscription par téléphone au CCAS*

# Sortir et se divertir

## ➤ LES REPAS DANSANTS

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

### • Repas du jeudi 3 octobre à 12h

Préinscription par téléphone à partir du 12 septembre puis règlement au CCAS les 24, 25 et 26 septembre de 9h à 12h sur rendez-vous.

### • Repas du jeudi 12 décembre à 12h

Préinscription par téléphone à partir du 12 novembre puis règlement au CCAS les 19, 20 et 21 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 2025

**Jeudi 23 et vendredi 24 janvier**

**Centre Cyrano**

Les Sannoisiens de 65 ans et plus sont conviés au banquet annuel. Après Le bal masqué en 2024, le thème Noir et blanc sera proposé cette année. Laissez donc s'exprimer votre fantaisie.

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

*Inscriptions : mardi 26 novembre de 9h à 12h -*

*Centre Cyrano - Salle 1<sup>er</sup> étage*

*Pour les Sannoisiens de 65 ans et plus*

## ➤ SORTIE

**Paris en transports en commun  
Visite de l'Hôtel de la Marine**

**Mercredi 25 septembre**

Visite menée par une animatrice du patrimoine qui vous propose de découvrir les somptueux décors des salons d'apparat.

Ensuite, initiez-vous à la dorure à la feuille et emportez chacun un souvenir de ce joyau de la place de la Concorde !

*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 et de 15h30 à 17h à partir du mois de novembre (dates dans *Sannois mag* et dans l'agenda du site internet [www.ville-sannois.fr](http://www.ville-sannois.fr)).

*Entrée libre*

## ➤ LE CAFÉ JEUX

**Espace Eliane 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](http://www.ville-sannois.fr)).

*Entrée libre*

# SEMAINE BLEUE

*du 30 sept. au 4 oct. 2024*

Bouger ensemble... pour entretenir la flamme !





## LUNDI 30 SEPTEMBRE

### ➤ FORUM DES SENIORS

de 14h30 à 17h30

Rendez-vous incontournable de la Semaine bleue, nous vous attendons nombreux lors de ce forum.



© ville de Sannois

Résidence autonomie Maurice Utrillo  
Entrée libre

## MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

### ➤ LOTO

de 14h30 à 17h30

Résidence autonomie Maurice Utrillo  
Renseignements et inscriptions auprès du  
CCAS

## MERCREDI 2 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

## JEUDI 3 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 12 septembre

## VENDREDI 4 OCTOBRE

### ➤ APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

de 14h à 17h30

Pour cette fin de semaine, nous vous proposons un concours de pétanque ainsi qu'un divertissement autour de jeux de société.



© Freeptik

Espace Fernand Coutif  
8, rue François Moreels  
Entrée libre

# 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

### ➤ **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 résidant 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*  
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 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<sup>er</sup> 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

# 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)