



L'agenda des *seniors*



Inscriptions
dès le
1^{er} sept.



septembre - octobre 2021

Hôtel de Ville | 2 place Pierre Mendès-France | CS 90001 | Saint-Ouen l'Aumône
95318 | Cergy-Pontoise CEDEX



GRAND PIQUE-NIQUE POUR NOUS RETROUVER

Afin de lancer la saison d'animation pour les seniors, retrouvons-nous le vendredi 10 septembre à partir de 12h à la maison de quartier d'Epluches pour un pique-nique convivial autour d'un apéritif offert par la municipalité.

Nous vous remercions d'apporter votre panier repas individuel.

Des tables et des chaises seront à votre disposition.

Après ce sympathique pique-nique, nous vous proposons des jeux extérieurs pour ceux qui souhaitent partager un moment de détente.

DES PICTOS POUR SE REPÉRER



Sorties, visites



Atelier créatif



Ateliers bien-être



Séance de cinéma



Activités sportives



Loto



Jeux de société

COVID-19 : des mesures adaptées

Pour préserver la santé de chacun, les animations doivent s'adapter au contexte sanitaire.

Certaines activités du programme pourraient être modifiées ou annulées en fonction des conditions sanitaires.

Le masque reste obligatoire.

A votre écoute



Madame,
Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous adresser le nouvel agenda de septembre et octobre,

vous présentant le lancement de notre nouvelle saison pour les seniors Saint-Ouennais. Nous la débiterons par notre sympathique pique-nique où nous vous attendons très nombreux et où tout sera mis en œuvre pour vous accueillir dans des conditions optimales.

Nous vous proposons de reprendre nos animations variées avec diverses sorties, ateliers, conférences et jeux, tenant compte des consignes sanitaires.

Retrouvons-nous avec plaisir pour échanger et partager de belles émotions qui nous laissent de charmants souvenirs.

Bien entendu, nous restons à votre disposition et à votre service.

A très bientôt !

Laurent Linquette,
Maire de Saint-Ouen l'Aumône

Laurence Marinier,
Adjointe au maire déléguée à la Vie associative et à l'Animation

Modalités d'inscription pour les activités à partir du 1^{er} septembre:

- Gratuites : inscriptions par téléphone
- Payantes : sur Rdv (à prendre par téléphone)

Tél. pôle Animation seniors :
01 82 31 10 38 (du lundi après-midi
au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30
à 17h).

**INITIATION SPORT**

ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

En collaboration avec l'UFOLEP, le Pôle Animation Seniors vous propose 4 séances d'une heure de découverte encadrées par un éducateur sportif.

L'idée est de proposer un temps dédié à la découverte ou l'initiation pour les personnes souhaitant démarrer ou reprendre une activité sportive comme la gymnastique douce, le yoga... les séances seront programmées les vendredis 24 septembre, 1er, 8 et 22 octobre.

- Rdv à 10h devant le gymnase du Parc, rue Le Nôtre
- 2€ la séance - sur inscription
- Nombre de places limitées : 15

ATELIERS NUMÉRIQUES EN PARTENARIAT AVEC LA CPAM

Un collaborateur de l'assurance maladie vous invite à découvrir le compte Ameli et les multiples services qu'il propose (consultation remboursement, téléchargement imprimé ou attestation, commande carte vitale, recherche de médecins...) pour 2h complètes d'informations sur 2 séances :

- **Mardi 28 septembre à 14h**

Rdv dans le hall de la Mairie

- **Mardi 5 octobre à 14h**

Rdv dans le hall de la Mairie

Gratuit sur inscription (places limitées)

A la maison des loisirs

- Salle d'activités seniors
- Rdv à 14h
- Gratuit sur inscription

SCRABBLE

Mardis 14, 21 et 28 septembre

Mardis 5, 19 et 26 octobre

Animation encadrée par Jean. Jeu de lettres qui consiste à former des mots à partir de lettres tirées au hasard et à les placer sur une grille pour constituer des mots (15 places).

MAH JONG

Mercredis 15 et 29 septembre

Mercredis 6 et 20 octobre

Animation encadrée par Marie-Françoise et Yves.

Le mah-jong est un jeu de société d'origine chinoise se jouant à quatre, avec des pièces appelées tuiles, associant tactique, stratégie, calcul et psychologie.

BELOTE

Jeudis 16, 23 et 30 septembre

Jeudis 7, 21 et 28 octobre

Animation encadrée par Chantal. La belote est un jeu de cartes qui se pratique à quatre, à trois ou deux avec un jeu de 32 cartes. C'est un jeu à contrat, dans le sens où l'une des deux équipes s'engage à faire plus de points que l'adversaire.

DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Vendredis 17 et 24 septembre

Vendredis 8, 22 et 29 octobre

Animation encadrée par Jean. Ce jeu, créé par Armand Jammot, repose sur les compétences en calcul et sur la connaissance du vocabulaire des candidats.

Mardi 14 septembre



ATELIER CRÉATIF : PEINTURE SUR PORCELAINES

Encadré par Martine. Développez vos talents artistiques en participant à l'atelier de peinture sur porcelaine. Vous pourrez ainsi réaliser la décoration d'assiettes ou de bols - matériel fourni.

- Rdv à 14h, salle d'activités du CMS
- 5€/personne sur inscription (20 places)

Jeudi 16 septembre



CROISIÈRE COMMENTÉE DU CANAL SAINT-MARTIN ET DE LA SEINE



C'est à bord d'une péniche touristique que vous effectuerez une croisière unique et originale sur le canal Saint-Martin qui vous fera découvrir Paris sous son plus beau jour. Loin du bruit de la ville, vous serez transporté par le rythme apaisant de l'eau. Vous pourrez contempler des monuments incontournables mais aussi méconnus de la Capitale. Vous franchirez les différentes écluses qui vous mèneront au Bassin de la Villette, au port de l' Arsenal ou encore sur

la Seine au pied de Notre-Dame et du Musée d'Orsay... Vivez une escapade hors du commun !

- Durée de la visite : 2 heures 30
- 22,31€/personne sur inscription (40 places)

Rdv à 12h30 devant le CTM – Centre technique municipal, boulevard Ducher (en face du Parc des sports).



ATELIER BIEN-ÊTRE : SOPHROLOGIE

Encadré par Véronique Chantraine, sophrologue. La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être, basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ». Elle s'adresse à toute personne de tout âge cherchant à développer son mieux-être et se détendre.

- Rdv à 15h30 à la Maison des loisirs
- 5€/personne sur inscription (15 places)

Vendredis 17 et 24 septembre



JEUX DE PLEIN AIR

La pétanque, la détanque, le Mölkky ... tous ces sports simples et ludiques qui permettent à la fois de se détendre, se dépenser, s'exercer. Moment convivial assuré !

- Rdv à 14h, forum du Parc des sports
- Gratuit sur inscription



ATELIER « L'ART DU PARFUMEUR »

Encadré par Sami, cet atelier durera 2 h et tout le matériel vous sera fourni.

Au programme :

- Découverte de la distillation dans un petit alambic de cuivre

- Jeux de reconnaissance d'odeurs familiaires et amusantes
 - Exercice de composition de parfum par petit groupe
- La séance se termine par une composition de parfum individuelle. Chaque participant emportera sa création.

- Rdv à 14h, salle d'activités du CMS
- 20€/personne sur inscription

Jeudi 23 septembre



VISITE GUIDÉE DES GRANDS APPARTEMENTS DE VERSAILLES

Pénétrez au cœur de la résidence du Roi-Soleil : admirez les appartements du Roi où s'accordent en un somptueux décor l'or et le marbre ; arpentez l'éblouissante Galerie des Glaces : le scintillement des miroirs et des torchères dorées renforce la féerie de cette prestigieuse enfilade... Dans le prolongement, l'appartement de la Reine vient de bénéficier d'une restauration complète, achevée en avril 2019 : redécouvrez la beauté raffinée de l'appartement qu'habita Marie-Antoinette !



- Durée de la visite : 2 heures env.
- 36.49€/personne sur inscription (50 places)
- Rdv à 12h30 au CTM

Mardi 28 septembre



CINÉMA UTOPIA

Film proposé en projection privée pour les seniors au tarif exceptionnel de 2€ sur inscription

Programmation non connue à ce jour

- Rdv à 9h45 devant le cinéma

Jeudi 30 septembre



VISITE DE LA BRASSERIE ARTISANALE «AU COEUR DU MALT»



La Brasserie est implantée en région Hauts-de-France dans l'Oise à Verneuil-en-Halatte.

Découvrez les secrets de la fabrication par le maître des lieux qui vous expliquera le processus de fabrication de ses bières artisanales 100% françaises. Une dégustation clôturera la visite.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

- Durée de la visite : 1 heure env.
- 25.31€/personne sur inscription (40 places)
- RDV à 12h30 au CTM

Mardi 5 octobre



ON ÉCOUTE, ON S'AMUSE ET C'EST TOUT

- Rdv à 10h devant la médiathèque Stendhal
- Gratuit sur inscription

Jeudi 7 octobre



VISITE COMMENTÉE DES SOUTERRAINS DE PONTOISE

Inscrit à l'inventaire des Monuments historiques, ce patrimoine souterrain est unique dans la région.

- Chaussures adaptées à la marche + difficulté : escaliers
- Durée de la visite : 2 heures environ
- 6,50 € par personne sur inscription (25 places)
- Rdv à 13h30 devant la mairie



ATELIER BIEN-ÊTRE : SOPHROLOGIE

- Rdv à 15h30 à la Maison des loisirs
- 5€/personne sur inscription (15 places)

Samedi 9 octobre



LOTO

De très nombreux lots à gagner : gros appareil ménager, aspirateur sans fil, micro-ondes, autocuiseur, bons d'achats shopping multi-enseigne et divers autres lots de consolation pour tous.

- Rdv à 14h salle d'activités seniors, maison des loisirs
- Port du masque obligatoire

- Inscription et règlement obligatoires auprès du pôle Animation seniors.
- Date limite d'inscription le vendredi 1^{er} octobre.

Du lundi 11 au vendredi 15

SEMAINE BLEUE

Le programme et le bulletin d'inscription vous seront envoyés courant septembre.

Mardi 19 octobre



CINÉMA UTOPIA

Film proposé en projection privée pour les seniors au tarif exceptionnel de 2€ sur inscription

Programmation non connue à ce jour

- Rdv à 9h45 devant le cinéma



ATELIER CRÉATIF : TERRARIUM ARTIFICIEL

Atelier encadré par Martine qui vous proposera une création originale avec des fleurs artificielles : un contenant original et

décalé, des roses ou encore une orchidée artificielle, quelques accessoires déco : en bref, on crée un véritable paysage miniature pour personnaliser notre déco.



- Rdv à 14h, salle d'activités du CMS
- 5 €/personne sur inscription

		SEPTEMBRE
1	m	
2	j	
3	v	
4	s	
5	d	
6	l	
7	m	
8	m	
9	j	
10	v	Pique-nique
11	s	
12	d	
13	l	
14	m	Atelier peinture/porcelaine Scrabble
15	m	Jeu de Mah jong
16	j	Croisière Canal St Martin Belote Atelier bien-être
17	v	Des chiffres et des lettres Jeux de plein air
18	s	
19	d	
20	l	
21	m	Atelier parfumeur Scrabble
22	m	
23	j	Visite Château de Versailles Belote
24	v	Des chiffres et des lettres Jeux de plein air
25	s	
26	d	
27	l	
28	m	Ciné UTOPIA / Scrabble
29	m	Jeu de Mah jong
30	j	Belote Visite Brasserie

		OCTOBRE
1	v	
2	s	
3	d	
4	l	
5	m	Atelier lecture - Scrabble
6	m	Jeu de Mah jong
7	j	Belote Visite Pontoise Sophrologie
8	v	Des chiffres et des lettres
9	s	LOTO
10	d	
11	l	
12	m	
13	m	
14	j	Semaine bleue
15	v	
16	s	
17	d	
18	l	
19	m	Scrabble Cinéma UTOPIA Atelier terrarium
20	m	Jeu de Mah jong
21	j	Belote
22	v	Des chiffres et des lettres
23	s	
24	d	
25	l	
26	m	Scrabble
27	m	
28	j	Belote
29	v	Des chiffres et des lettres
30	s	
31	d	

Cartes Utopia

et L'imprévu



Vous êtes inscrits au pôle Animation seniors ? Vous aimez le cinéma et le théâtre ?

Vous pouvez bénéficier gratuitement d'une carte nominative donnant droit à des réductions au cinéma Utopia (place à 4€) et sur certains spectacles de L'imprévu.

**Pour de plus amples informations, pôle Animation seniors :
01 82 31 10 38.**



Généalogie

Les personnes intéressées par l'atelier débutant qui se déroule le lundi matin de 9h30 à 12h dans la salle d'activités des seniors au CMS peuvent s'inscrire auprès du pôle Animation seniors (2 places restantes).

Les adresses utiles

Parc des sports : 1 boulevard Ducher

Maison des loisirs :

3 avenue de Chennevières

Centre Municipal de Services - CMS :

12 avenue du Général de Gaulle

Médiathèque Stendhal :

3 place Mendès-France

Gymnase du Parc :

Rue Le Nôtre

CTM (Centre technique municipal)

boulevard Ducher – en face du Parc des Sports

Maison des loisirs

Dès septembre, les activités proposées se dérouleront de 14h à 16h45 comme suit :

Mardi : scrabble

Mercredi : mah jong

Jeudi : belote

Vendredi : Des chiffres et des lettres



Coordonnées

Direction des Affaires sociales et des Seniors / Pôle Animation seniors

Hôtel de Ville, 1^{er} étage

2 place Pierre Mendès-France

CS 90001 Saint-Ouen l'Aumône

95318 Cergy-Pontoise

Tél. : 01 82 31 10 38

Bon à savoir

- . Inscriptions uniquement sur rendez-vous
- . Tous les règlements (chèques, CB et espèces) se font à l'inscription ;
 - . Les chèques doivent être libellés à l'ordre de **Recettes diverses** ;
- . En cas de désistement après règlement de votre part, nous ne pourrons procéder à aucun remboursement, sauf sur présentation d'un justificatif.