



Agenda des **seniors**



Septembre - Décembre 2020

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

COVID-19

En raison de la situation sanitaire exceptionnelle et des décisions prises par les autorités médicales et gouvernementales, le programme d'activités ainsi que les horaires, les lieux et le nombre de participants pourront être modifiés, voire annulés. Nous sommes également tributaires de l'organisation de nos prestataires.

Depuis le 20 juillet 2020, toute personne de 11 ans et plus doit porter un masque grand public dans les lieux publics clos, en complément de l'application des gestes barrières
(Ministère des Solidarités et de la Santé).

■ A votre écoute



Laurence Marinier,
7^e maire-adjointe
chargée de la Vie
associative, de
l'Animation et de
l'Animation senior

GRAND PIQUE-NIQUE A L'ABBAYE POUR NOUS RETRouver



Retrouvons-nous le **vendredi 4 septembre** à partir de 11h30 dans le parc de l'abbaye de Maubuisson pour un pique-nique convivial autour d'un apéritif offert par la municipalité. Nous vous remercions d'apporter votre panier pique-nique individuel.

Pour plus de renseignements, merci de prendre contact avec le pôle animation seniors au 01.82.31.10.38. **Inscription obligatoire - gratuit**

ATELIERS : DU NOUVEAU

■ Deux ateliers numériques en partenariat avec la CPAM



L'assurance maladie vous propose 2 heures complètes d'informations pour découvrir le compte Ameli et les multiples services qu'il propose (consultation remboursement, téléchargement imprimé ou attestation, commande carte vitale...).

Deux séances sont programmées :

- le lundi 5 octobre à 14h, dans le hall de la mairie
- le vendredi 13 novembre à 14h, dans le hall de la mairie

Gratuit - sur inscription (places limitées)

■ Retour des ateliers « Équilibre en mouvement »



La retraite est une nouvelle étape de la vie : pour bien la vivre au quotidien, le PRIF (Prévention Retraite Ile-de-France) vous propose des ateliers animés par des professionnels de AS Mouvement. Le pôle Animation seniors et la municipalité s'associent à ce projet et vous proposent d'y participer tous les mardis à partir du 15 septembre jusqu'au 8 décembre, à 14h au Parc des sports. Ludiques et conviviales, les séances mêlent exercices collectifs, informations et conseils personnalisés. Chaque atelier réunit une dizaine de personnes s'engageant pour les 12 séances d'une durée de 1h.

Une réunion d'information est programmée le mardi 8 septembre à 14h dans la salle des assemblées de la Mairie. Suite à cette présentation, les personnes intéressées pourront s'inscrire sur place. **10 places - gratuit**

Septembre

Mercredi 9 et mercredi 23

CUEILLETTE À PUISEUX

Nous vous proposons d'aller cueillir vous-même vos fruits et légumes... bien frais pour réaliser vos petits plats : aubergines, carottes, courgettes concombre, tomates... et tant d'autres sont à portée de main.... Transport assuré par le va et vient.

- . Rdv à 13h30 devant la mairie
- . 2,63 €/personne sur inscription

Vendredis 11, 18 et 25

PETANQUE

La pétanque est un sport simple et ludique qui permet à la fois de se détendre, se dépenser, s'extérioriser, s'affirmer et plein d'autres choses encore ! Cette activité de plein air présente l'avantage de pouvoir être pratiquée partout, à n'importe quel moment.

Moment convivial assuré !!!

- . Rdv à 14h, Esplanade du Parc des Sports
- . Gratuit sur inscription

Mardi 15

BALADE PITTORESQUE

Embarquez pour une journée insolite au départ de Vétheuil en compagnie de Julien guide du parc naturel du Vexin, dans des canoës de type canadien. Vous descendrez le « petit bras de Seine » jusqu'à La Roche-Guyon, pause pique-nique et retour pédestre par la réserve naturelle nationale des côteaux de la Seine.

- . Rdv à 9h, parking du Parc des sports/ Retour prévu vers 19h
- . 37,31€/personne sur inscription

Prévoir un sac à dos avec votre pique-nique ainsi que des chaussures et une tenue adaptées à la marche.

Mercredis 16 et 30

JEU DE SOCIÉTÉ MAH-JONG

Animation encadrée par Marie-Françoise et Yves.

- . Rdv à 14h, salle d'activités du CMS
- . Gratuit sur inscription

Jeudi 17

ATELIER BIEN-ÊTRE : SOPHROLOGIE

Activité préconisée pour lutter contre le stress et les angoisses. Atelier encadré par la sophrologue Véronique Chantraine qui, pendant une heure, vous propose des exercices efficaces et utiles en toutes circonstances.

- . Rdv à 15h30 à la Maison des loisirs
- . 5€/personne sur inscription (10 places)

Mardi 22

ATELIER CRÉATIF : MASSIF DE PLANTES AROMATIQUES

Un jardin en intérieur ou à l'extérieur ! Pour le plaisir des yeux et de nos assiettes, réapprenons à cultiver la diversité des variétés, à mélanger couleurs, parfums, saveurs, fleurs et légumes, herbes aromatiques et plantes vivaces en un même massif.

- . Rdv à 10h, salle d'activités du CMS
- . 5€/personne sur inscription (10 places)

Jeudi 24

CROISIERE SUR LA SEINE



C'est à bord d'une péniche équipée de grandes baies vitrées que vous prendrez

place pour vous restaurer et pour apprécier cette excursion commentée, entre Vernon et Les Andelys. Durée : 4 heures.

- . Rdv à 10h, parking CTM/Parc des sports
- . 67,31 €/personne sur inscription (places limitées)

Mardi 29

«ON ÉCOUTE, ON S'AMUSE ET C'EST TOUT »

Marie revient vous narrer ses nouvelles histoires qui vous permettent de vous évader... Vous pouvez retrouver toutes ces nouvelles sur son blog « petitesnouvelles-demarie.wordpress.com »

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

Octobre

Jeudi 1^{er}

VISITE GUIDÉE À EVREUX : Sacré coup de maître



Cette excursion vous permettra de revivre les 2000 ans d'histoire d'Evreux.

En matinée : découverte du cœur historique de la ville et de la cathédrale, visite insolite de l'Hôtel de Ville datant du XIX^{ème} siècle. Déjeuner dans un restaurant traditionnel
L'après-midi : découverte du métier de bijoutier-joaillier à l'atelier Clarat et visite du jardin des Coteaux de Saint-Michel qui

regroupe plus de 1 000 plantes européennes.

- . Rdv à 8h sur le parking du Parc des sports/CTM. Retour prévu vers 20h
- . 66,62€/personne sur inscription (30 places)

Vendredi 2

PETANQUE

- . Rdv à 14h, Esplanade du Parc des Sports
- . Gratuit sur inscription

Mardi 6

ATELIER «PEINTURE SUR PORCELAIN»

Animé par Martine Nachun.

Développez vos talents artistiques en participant à l'atelier de peinture sur porcelaine et réalisez une décoration sur assiette, tasse ou bol.

- . Rdv à 10h, salle d'activités du CMS
- . 5€/personne sur inscription (12 places)

Jeudi 8

TOURNOI DE BELOTE

Bonne nouvelle : les 2 premières équipes repartiront avec un lot.

- . Rdv à 13h30 à la Maison des loisirs
- . Gratuit

Samedi 10

LOTO

Nombreux lots à gagner !

- . Rdv à 14h à la Maison des loisirs
- . **NOUVEAU : inscription et règlement obligatoire auprès du pôle Animation seniors.**
- . **Date limite d'inscription le 25 septembre.**

Du 12 au 16

SEMAINE BLEUE

Le programme et la fiche d'inscription vous seront envoyés courant septembre.

Pour rappel : Durant toute la semaine bleue, les activités à la Maison des Loisirs sont exceptionnellement suspendues pour permettre à tous de suivre notre programme.

Mardi 20

«ON ÉCOUTE, ON S'AMUSE ET C'EST TOUT »

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

Jeudi 22

ATELIER BIEN-ÊTRE : SOPHROLOGIE

- . Rdv à 15h30 à la Maison des loisirs
- . 5€/personne sur inscription (10 places)

Mercredi 28

JEU DE SOCIÉTÉ MAH-JONG

Animation encadrée par Marie-Françoise et Yves.

- . Rdv à 14h, salle d'activités du CMS
- . Gratuit sur inscription

Novembre

Mardi 3

ATELIER CRÉATION DE PARFUM



Séance de 2 heures, encadrée par un professionnel, autour de la découverte de la distillation, de jeux de reconnaissance d'odeurs et d'exercice de composition de parfums.

Chaque participant pourra emporter sa création.

- . Rdv à 10h, salle d'activités du CMS
- . 20€ par personne sur inscription (10 places)

Jeudi 5

BOWLING À FRANCONVILLE

Le rendez-vous des amateurs de plancher ciré : deux parties de bowling et une collation.

. Rdv à 14h devant l'entrée du bowling de Franconville (pour un covoiturage, le préciser lors de votre inscription).

- . 12€/personne sur inscription

Jeudi 12

ATELIER BIEN-ÊTRE : SOPHROLOGIE

- . Rdv à 15h30 à la Maison des loisirs
- . 5€/personne sur inscription (10 places)

Mardi 17

«ON ÉCOUTE, ON S'AMUSE ET C'EST TOUT »

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

Mercredi 18

JEU DE SOCIÉTÉ MAH-JONG

Animation encadrée par Marie-Françoise et Yves.

- . Rdv à 14h, salle d'activités du CMS
- . Gratuit sur inscription

Jeudi 19

MARCHE NORDIQUE

En attente de confirmation de la prestation.

Mardi 24

ATELIER « CARTE DE VOEUX »

Animé par Martine Nachun.

- . Rdv à 10h, salle d'activités du CMS
- . 5€/personne sur inscription (10 places)

Jeudi 26

REPAS-SPECTACLE AU STAR PARADYSE À GISORS

Venez découvrir un NOUVEAU show SPECTACULAIRE dans un univers magique et féérique, entrez dans le monde de strass et de paillettes.

Laissez-vous transporter par la beauté des costumes, la richesse des talents qui s'expriment sur scène et la variété des tableaux qui vous occasionnera des étoiles plein les yeux !

- . Rdv à 10h sur le parking du CTM/Parc des sports.
- . 61,31€/personne sur inscription (30 places)

Décembre

Mardi 1 et 15

ATELIER « CARTE DE VOEUX »

Animé par Martine Nachun, cet atelier sera principalement basé sur la décoration de table.

- . Rdv à 10h, salle d'activités du CMS
- . 5€/personne sur inscription (11 places)

Mercredi 2 et 16

JEU DE SOCIÉTÉ MAH-JONG

Animation encadrée par Marie-Françoise et Yves.

- . Rdv à 14h, salle d'activités du CMS
- . Gratuit sur inscription (16 places)

Jeudi 3

EXCURSION MARCHÉ DE NOËL

Nous attendons la confirmation du maintien des marchés de Noël pour cette année 2020 dans différentes villes.

Nous ne manquerons pas de vous informer dès réception des réponses des offices de tourisme contactés.



Mardi 8

«ON ÉCOUTE, ON S'AMUSE ET C'EST TOUT »

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

Mercredi 9

DISTRIBUTION DES CADEAUX DE NOËL

Une invitation sera adressée aux seniors de 65 ans et plus inscrits au pôle animation seniors courant novembre afin de venir retirer leur cadeau de Noël en mairie le jour de la distribution.

Jeudi 10

ATELIER BIEN-ÊTRE : SOPHROLOGIE

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

TOURNOI DE BELOTE

Bonne nouvelle : les 2 premières équipes repartiront avec un lot.

- . Rdv à 13h30 à la Maison des loisirs
- . Gratuit

Samedi 12

LOTO DE NOËL

Nombreux lots à gagner.

- . Rdv à 14h, à la Maison des loisirs
- . Inscription et règlements obligatoires auprès du pôle Animation seniors avant le 27 novembre.

Jeudi 17

APRES-MIDI DANSANT DE NOËL

Réservez votre après-midi pour venir danser dans une ambiance conviviale aux ambiances de Noël.

Soyez là, une surprise vous attend !

- . Rdv à 13h30, salle de restauration du Parc des sports
- . 9,30 €/personne sur inscription.

Atelier Généalogie au CMS

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

Récapitulatif - 1^{er} trimestre 2020

		Septembre			octobre			novembre			décembre
1	m		1	j	Visite Evreux	1	d		1	m	Atelier déco de Noël
2	m		2	v	Pétanque	2	l		2	m	Jeu de Mah-Jong
3	j		3	s		3	m	Atelier parfum	3	j	Excursion marché de Noël
4	v	Pique-nique	4	d		4	m		4	v	
5	s		5	l		5	j	Bowling	5	s	
6	d		6	m	Atelier peinture	6	v		6	d	
7	l		7	m		7	s		7	l	
8	m		8	j	Tournoi belote	8	d		8	m	Atelier lecture
9	m	Cueillette à Puiseux Pontoise	9	v		9	l		9	m	Distribution cadeaux Noël
10	j		10	s	Loto	10	m		10	j	Sophrologie Tournoi de belote
11	v	Pétanque	11	d		11	m		11	v	
12	s		12	l		12	j	Sophrologie	12	s	Loto de Noël
13	d		13	m		13	v		13	d	
14	l		14	m	[Semaine bleue]	14	s		14	l	
15	m	Balade en Vexin	15	j		15	d		15	m	Atelier déco de Noël
16	m	Jeu de mah-jong	16	v		16	l		16	m	Jeu de Mah-Jong
17	j	Sophrologie	17	s		17	m	Atelier lecture	17	j	Après-midi dansant
18	v	Pétanque	18	d		18	m	Jeu de mah-jong	18	v	
19	s		19	l		19	j	Marche nordique	19	s	
20	d		20	m	Atelier lecture	20	v		20	d	
21	l		21	m		21	s		21	l	
22	m	Atelier plantes	22	j	Sophrologie	22	d		22	m	
23	m	Cueillette à Puiseux Pontoise	23	v		23	l		23	m	
24	j	Croisière sur la Seine	24	s		24	m	Atelier carte de vœux	24	j	
25	v	Pétanque	25	d		25	m		25	v	
26	s		26	l		26	j	Repas spectacle	26	s	
27	d		27	m		27	v		27	d	
28	l		28	m	Jeu de mah-jong	28	s		28	l	
29	m	Atelier lecture	29	j		29	d		29	m	
30	m	Jeu de mah-jong	30	v		30	l		30	m	
			31	s					31	j	

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.

NOUVELLE ORGANISATION à la Maison des loisirs...

Dès septembre vous serez accueillis les **mardis et jeudis de 13h30 à 16h30** pour les jeux de cartes et de société.

Tournoi de belote : jeudi 8 octobre et 10 décembre à 13h30

Loto : samedi 10 octobre et 12 décembre à 14h.

Maison des loisirs
3 avenue de Chennevières
Lignes de bus 56 & 57
Arrêt rue d'Aquitaine
Tél. 01 82 31 10 90

Coordonnées et horaires

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

Lundi : de 13h30 à 17h

Mardi, mercredi et jeudi : de 9h à 12h

Vendredi : de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Bon à savoir

- . 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.

Les adresses utiles

Parc des sports : 1 boulevard Ducher

Bowling : 42 boulevard Rhin et Danube,
Franconville

Maison des loisirs :

3 avenue de Chennevières

Centre Municipal de Services - CMS :

12 avenue du Général de Gaulle

Médiathèque Stendhal :

3 place Mendès-France

Maison de Quartier de Chennevières :

2 place Louise-Michel