



LE JOURNAL DES SENIORS DE LA VILLE D'ERMONT

*Profiter de son temps libre pour
se rencontrer, s'informer,
se divertir*



Du côté du Centre communal d'action sociale (CCAS)

Tout au long de l'année, le CCAS vous propose de nombreuses actions et manifestations. Parallèlement, et afin de faciliter l'accès aux animations, le bus seniors est mis en place pour aider les personnes qui ne peuvent s'y rendre seules.



INTERGÉNÉRATION

L'inspiration est, c'est vrai, de tous les âges.
L'idée m'est donc venue
Et j'espère y être parvenu
De composer quelques vers concernant l'intergéné.
L'intergéné est une communion,
Qui unit entre elles les générations.
La joie de se retrouver, cheveux gris et petits, les Mercredis
Pour y jouer, dans un concert de rires et de cris
C'est aussi le bonheur de nos seniors,
Qui en demandent encore et encore.
Animateurs, animatrices, bénévoles, Merci.
Déjà nous devons nous rendre à l'évidence
C'est les vacances !!!
Vivement l'an prochain, que ça recommence
Il ne faut pas être nostalgique, et bien se le dire,
Vous aurez, j'en suis convaincu, l'envie d'y revenir.
L.L

BUS SENIORS

Soucieux de permettre à tous l'accès aux animations organisées par la ville pour les seniors ermontois, le CCAS a mis en place le bus seniors. Ce service bénévole est réservé aux seniors ermontois de plus de 65 ans pour les petites courses, les rendez-vous médicaux ou les manifestations organisées par la ville. Les seniors qui souhaitent en bénéficier doivent s'inscrire au CCAS.



Si vous souhaitez rendre service à des personnes âgées et leur permettre de sortir de leur isolement, devenez conducteur bénévole. Retrouvez les chartes de ce service ainsi que les animations et les ateliers seniors sur le site de la ville : www.ermont.fr.

ANIMATIONS

L'instant Seniors

Pour les personnes inscrites à aucune association ni activité, que diriez-vous de venir partager un moment convivial autour d'un café afin de discuter et de changer votre routine ? Aucun engagement, aucune inscription !

C'est le jeudi de 14 h à 16 h à l'Espace Anatole-France,

36 rue de Stalingrad à Ermont.

Renseignements au 01 30 72 38 47.

Atelier Zen'Vitalité

L'association des soins et des liens propose des ateliers pour votre bien-être, animés par une sophrologue.

Spectacle suivi d'une conférence d'information le 10 septembre de 10 h 30 à 12 h.

12 séances ensuite les mardis de 10 h 30 à 12 h, du 17 septembre au 17 décembre (hors vacances scolaires).

Salle Calmette, 5 square Rémuzat

Renseignements au CCAS au 01 30 72 38 47

Atelier Bel'Vitalité

L'association des soins et des liens propose des ateliers pour votre bien-être animés par une socio-esthéticienne.

Spectacle suivi d'une conférence d'information le 10 septembre de 10 h 30 à 12 h.

7 séances ensuite les mercredis de 14 h 30 à 16 h 30 du 2 octobre au 27 novembre (hors vacances scolaires).

Salle Calmette, 5 square Rémuzat

Renseignements au 01 30 72 38 47.

i Les deux ateliers sont gratuits sur inscriptions

Évasion journal des seniors de la ville d'Ermont édité par la Direction de la Communication, de l'information, de la Documentation et des Archives de la ville d'Ermont - 100 rue Louis-Savoie - BP 40083 - 95123 Ermont Cedex - 01 30 72 38 38 - mairie@ville-ermont.fr. Centre communal d'action sociale - Mairie bâtiment B - 100 rue Louis-Savoie - BP 40083 - 95123 Ermont Cedex - 01 30 72 38 50 - ccas@ville-ermont.fr. Directeur de la publication : Hugues Portelli - Comité de rédaction : Sophie Aguilie, Sophie Gaultier, Anne-Gaëlle Jacq, Jocelyne Lescant, Nathalie Morelle - Maquette : Lauriane Charton - Impression : Desbouis Grésil - Tirage : 1 600 exemplaires - 3 n° par an. Photos : AdobeStock Ne pas jeter sur la voie publique.

Atelier

Équilibre en mouvement

« Bouger c'est important quel que soit l'âge ! Avec ces ateliers, adoptez les bons réflexes et gagnez en assurance. Des exercices simples vous seront proposés ainsi que des conseils et des recommandations pour garder une activité physique adaptée à sa vie quotidienne. Bienfaits garantis ! »

Centre socio-culturel Les Chênes, 9 rue Utrillo à Ermont

12 séances le jeudi matin du 12 septembre au 12 décembre de 10 h à 11 h 30 (hors vacances scolaires).

Renseignements au CCAS au 01 30 72 38 47

 *Gratuit sur inscriptions*

Conférence

Vendredi 20 septembre / De 10 h 30 à 12 h (accueil café dès 10 h).

Espace Jeunesse, 37 bis rue Maurice-Berteaux

Le CCAS organise une conférence sur le thème « Le bon usage du médicament et les risques de l'automédication » animée par Dr Lahlou, Chef du service gériatrie à la Pitié Salpêtrière.

 *Gratuit sur inscriptions au 01 30 72 38 51*



Tournoi

Pétanque pour tous

Samedi 21 septembre de 9 h à 16 h 30

Complexe sportif Raoul-Dautry (105 rue de Saint-Gratien)

À partir de 16 ans

Inscriptions au CCAS jusqu'au 13 septembre et samedi 7 septembre lors du Forum des associations.

 *Gratuit*

Thé dansant

Espace Yvonne-Printemps du Théâtre Pierre-Fresnay (3 rue Saint-Flaive Prolongée)

Jeudi 19 septembre 14 h > 18 h

Le Centre communal d'action sociale propose aux seniors ermontois (dès 60 ans) un thé dansant accompagné d'un spectacle interactif « Salut Les P'tits clous ».

 *Entrée libre et gratuite*

 *Minibus possible*



Créatelier

Venez passer un bon moment, une fois par mois, pour créer des objets sympatiques sur des thèmes différents.

Pour les ateliers, vous pourrez vous-même proposer une création et transmettre votre savoir afin d'être maître de l'animation.

- **Vendredi 27 septembre** 14 h > 16 h
- **Vendredi 18 octobre** 14 h > 16 h
- **Vendredi 22 novembre** 14 h > 16 h
- **Vendredi 20 décembre** 14 h > 18 h

Espace seniors Anatole-France

i Places limitées, inscriptions au CCAS au 01 30 72 38 51

t Gratuit



SEMAINE BLEUE

Du 7 au 13 octobre 2019

Cette année encore, le CCAS et le Conseil des seniors, en collaboration avec les associations et partenaires locaux organisent une semaine dédiée aux seniors. Programme détaillé disponible au CCAS dès le 9 septembre 2019.

Banquet Des Seniors

Le banquet des seniors (dès 66 ans) aura lieu cette année le samedi 19 et le dimanche 20 octobre au Théâtre Pierre-Fresnay (salle Yvonne-Printemps), à partir de 12 h.

Le déjeuner sera suivi d'un spectacle « Made in France », proposé par Tymbel Productions.

Inscriptions au CCAS :

- **Judi 12 septembre de 14 h à 17 h** - Théâtre Pierre-Fresnay (salle Yvonne-Printemps), 3 rue Saint-Flaive prolongée à Ermont
- **Du vendredi 13 septembre au vendredi 11 octobre**

Renseignements au 01 30 72 38 50.

i Attention places limitées

t Gratuit

Journée

« Découverte de collections »

Judi 7 novembre entre 14 h et 17 h, exposition de collections et partage de passions communes.

Deux possibilités : venez soit exposer une partie de votre collection (dans ce cas, inscrivez-vous avant le 17 octobre au 01 30 72 38 51), soit admirer les collections des exposants le jour J.

Maison des associations

Renseignements au 01 30 72 38 51

t Entrée libre et gratuite

Pièce de théâtre

« Les z'ados d'hier » jouée par le relais amical Malakoff Médéric.

Vendredi 15 novembre de 15 h à 16 h 30

Espace Jeunesse, 37 bis rue M.- Berteaux

t Gratuit, sur inscriptions au
01 30 72 38 51

Formation PSC1

Venez participer à une journée de formation aux premiers secours, encadrée et animée par l'Unité départementale des sapeurs-pompiers du Val-d'Oise.

Cette formation aura lieu le lundi 2 décembre de 9 h à 17 h

Salle des anciens combattants (36 rue de Stalingrad).

i Places limitées, inscriptions au
01 30 72 38 51.

t Gratuit

Sortie Abbaye de Royaumont

Vendredi 13 décembre - Départ 9 h 30 devant la mairie

Visite guidée, déjeuner et récital d'orgue ;
Inscriptions au CCAS dès Mercredi 20 novembre. 47 places.

t Tarif selon ressources 2018

Karaoké

Le jeudi 19 décembre de 14 h à 17 h

Centre socio-culturel Les Chênes, 9 rue Utrillo

Venez tester votre voix au karaoké organisé par le CCAS

i Places limitées, inscriptions au
01 30 72 38 47

t Gratuit



ATELIERS INFORMATIQUES

Trois ateliers sont proposés aux seniors ermontois dès 60 ans.

Les ateliers se déroulent au Point Cyb de l'Espace Jeunesse - 37 bis rue Maurice-Berteaux. Places limitées !

J'apprends l'informatique

Informations complémentaires :

Tous les lundis de 10 h 30 à 12 h

Du 16 septembre au 9 décembre 2019
(hors vacances scolaires)

i Inscriptions en cours au CCAS

t Tarif : 30 € / personne

Atelier découverte de l'outil informatique

Objectif : acquérir une base dans les principaux domaines du multimédia.

Public visé : seniors n'ayant jamais utilisé un ordinateur.

Programme :

- Présentation de l'environnement de travail (bureau, poste de travail...).
- Découverte de différents logiciels (Windows, traitement de texte, internet).
- Découverte de la boîte mail.

Je me perfectionne

en informatique

Utilisation d'internet pour les documents administratifs

Objectif : approfondir ses connaissances sur internet

Public visé : seniors ayant pratiqué l'outil informatique et ayant déjà une boîte mail.

Programme :

- Approfondissement des notions de compte sur internet
- Sensibilisation aux dangers et aux précautions à prendre avec un compte internet
- Découverte de l'utilisation des sites internet : impôt (impot.gouv.fr), sécurité sociale (ameli.fr), démarche administrative en ligne (ants.fr)... Une séance de démonstration/explication puis une séance d'essai avec les identifiants.

Informations complémentaires :

Tous les lundis de 15 h à 16 h 30

1^{ère} session : du 16 septembre au 14 octobre (hors vacances scolaires)

i Inscriptions en cours au CCAS

t Tarif : 30 € / personne

2^e session : du 4 novembre au 9 décembre (hors vacances scolaires)

i Inscriptions en cours au CCAS

t Tarif : 30 € / personne



Atelier Théâtre d'impro

Nouveauté

Dans un esprit ludique et distrayant, venez essayer différentes méthodes de jeux d'expressions ! L'objectif étant de se faire plaisir rapidement en jouant sans passer par la méthode de la récitation de textes.

Tous les jeudis de 15 h à 16 h 30 dès le 7 novembre 2019 et jusqu'au 17 décembre 2020

Centre socio-culturel François-Rude

i Inscriptions au CCAS à compter du 23 septembre 2019

t Tarif : 60€ / personne à l'année

Atelier « Danses de bal »

Nouveauté

Dans un esprit convivial, venez découvrir différentes danses (en couple, seul ou en groupe) et amusez-vous !
Atelier pour tous niveaux de danse !

Tous les vendredis de 14 h 30 à 16 h du 6 décembre 2019 au 27 novembre 2020

Centre socio-culturel Les Chênes

t Tarif : 60€ / personne à l'année

i Inscriptions au CCAS à compter du 23 septembre 2019



Atelier Stimulation de la mémoire

Comment entretenir sa mémoire ? Exercices, **de 14 h à 15 h, tous les lundis dès le 6 janvier 2020, et jusqu'au 14 décembre 2020**

à l'Espace seniors Anatole-France.

Et tous les mardis de **15 h 30 à 16 h 30 dès le 7 janvier 2020, et jusqu'au 15 décembre 2020**

à l'Espace seniors Anatole France.

i Inscriptions au CCAS à compter du 2 décembre 2019

t Tarif : 60€ / personne à l'année



Atelier Cirque

Venez vous amuser autour du cirque et améliorer votre motricité (prévention des chutes), votre imagination, votre coordination et mémorisation.

Les sessions ont lieu tous les mardis, de 14 h 30 à 16 h

à la Maison des associations du 7 janvier au 24 novembre 2020

i Inscriptions au CCAS à compter du 2 décembre 2019

t Tarif : 60€ / personne à l'année

DES RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Le CCAS et les accueils de loisirs organisent des rencontres intergénérationnelles. L'objectif est de permettre un échange chaleureux entre les seniors et les enfants, afin de maintenir un lien entre les générations.

Inscriptions tout au long de l'année au CCAS.

Le CCAS organise également des rencontres intergénérationnelles avec les enfants de la ludothèque un mercredi matin par mois.

Inscriptions tout au long de l'année à l'Espace seniors Anatole-France.

DES VISITES DE CONVIVIALITÉ

La CCAS recherche activement des bénévoles, de tout âge, afin de rendre visite à des personnes âgées isolées. Les visites se font sur le principe de temps simples d'échanges, de jeux, de discussions ou de promenades si cela est possible.

Pour tout renseignement, contactez le Service Seniors et Handicap

01 30 72 38 51.

LA MÉDIATHÈQUE D'ERMONT VOUS PROPOSE

- Café philo le samedi 14 septembre à 15 h : la tolérance a-t-elle ses limites ? par Catherine Delaunay et Pierre Haller de l'association Le Chemin du philosophe

- Petite leçon de philo le samedi 23 novembre à 15 h : « Penser, c'est toujours suivre une ligne de sorcière » (Gilles Deleuze) par Dominique Paquet, Docteur en philosophie et auteur
Renseignements et inscriptions au 01 34 44 19 99 – mediatheque.ermont@valparisis.fr



ACTIVITÉS DE LA RÉSIDENCE JEANNE D'ARC PROPOSÉES AUX ERMONTOIS

Ateliers « Bien chez soi » pour aborder différentes thématiques.

Les économies d'énergie, les astuces pour aménager les pièces de votre logement, les accessoires innovants, les acteurs du secteur qui peuvent vous aider...

Séance d'information le lundi 2 septembre de 14 h 30 à 16 h 30 puis 5 séances les lundis de 14 h 30 à 16 h 30 du 16 septembre au 14 octobre.

t *Gratuit, sur inscriptions auprès de la résidence*

Ateliers de jardinage à 15 h les mardis 8 octobre et 5 novembre.

t *Gratuit*

Ateliers d'arts créatifs à 15 h les jeudis 26 septembre, 24 octobre et 28 novembre.

t *Tarif : 2 €*

Loto à 14 h 30 les mardis 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre.

3,50 € de participation, inscriptions auprès de la résidence.

Karaoké à 15 h les jeudis 17 octobre et 14 novembre.

t *Gratuit*

Après-midi musical le jeudi 3 octobre à 15 h.

t *Gratuit*

Résidence

Jeanne d'Arc

Renseignements auprès de la résidence au
01 34 14 16 63





Du côté des associations

Vous avez du temps libre et souhaitez vous consacrer à des activités associatives ? Les associations ont besoin de vous : elles recherchent des bénévoles souhaitant prendre des responsabilités. N'hésitez pas à les contacter !

DES SORTIES ET DES ACTIVITÉS

Club Le Bel Âge

Tous les lundis et mercredis à 9 h : promenade en forêt.

Tous les mardis : peinture sur soie.

Tous les jeudis à 14 h : ateliers créatifs.

Tous les mardis, jeudis et vendredis à 14 h : jeux de société : cartes, scrabble et bibliothèque.

En octobre

Mercredi 9 à 13 h 45 : sortie à Saint-Denis, circuit en autocar pour découvrir les futurs sites olympiques.

En novembre

Samedi 9 à 13 h 30 : visite guidée du marché aux puces de Saint-Ouen.

En décembre

Vendredi 6 à 12 h 30 : repas de Noël et pièce de théâtre.

Voyage 2020 : circuit au Vietnam du 11 au 22 mars.

Club Tambour Battant

Tous les lundis à 13 h 45 : marche (départ de la place du marché Saint-Flaive en covoiturage).

Tous les mardis et jeudis à 14 h : jeux divers.

En septembre

Jeudi 19 à 14 h : concours de tarot (un lot sera remis à chaque participant).

Vendredi 20 à 7 h : sortie à Château-Thierry (visite d'une cave, spectacle de fauconnerie, visite du château – 65 €).

En octobre

Vendredi 4 à 8 h : fête de la bière à Landrecies Nord (43 €).

Jeudi 10 à 14 h : concours de belote (un lot sera remis à chaque participant).

Jeudi 17 à 12 h : repas partagé au club et à 14 h loto.

En novembre

Jeudi 7 à 14 h : concours de tarot (un lot sera remis à chaque participant).

Vendredi 8 à 8 h 30 : visite de la manufacture de Sèvres (36 € + RER).

Jeudi 21 à 16 h : beaujolais et saucissonnade + tombola (2 € le billet).

Samedi 30 à 14 h : concours de belote open en faveur du Téléthon.



En décembre

Jeudi 5 à 11 h : repas de fin d'année au Cabaret Oh César (70 €).

Jeudi 12 à 14 h : concours de belote (un lot sera remis à chaque participant).

Jeudi 19 à 15 h 30 : pot de fin d'année et vidéo des sorties de l'année 2019.

Club féminin Pénélopes d'Aujourd'hui

En septembre

Jeudi 5 : conférence « Le Périgord et le Quercy, région qui possède de nombreux châteaux, charmants villages, grottes... », par M. Faget.

Mardi 10 à 12 h 30 : sortie à Cernay-La-Ville : balade découverte du site du petit moulin des Vaux de Cernay (25 €).

Jeudi 12 : club du livre « Les années », d'Annie Ernaux.

Mardi 17 : conférence « Écrire... », par M. de Fonclare.

Mardi 24 à 7 h : sortie à Dives-sur-mer, avec visite du centre historique, déjeuner et visite de la maison bleue de Da Costa (75€).

En octobre

Mardi 1^{er} : conférence « Le Marquis de Sade, écrivain et humaniste, grand amoureux de la liberté sans tabous », par Mme Guével-Derbez

Jeudi 10 à 13 h 30 : sortie à Chatou, visite du Hameau Fournaise, rendez-vous des artistes et des canotiers. Visite suivie d'un goûter (45 €).

Mardi 15 : conférence « Henry de Monfreid en Mer rouge, aventurier, écrivain, peintre et aussi photographe », par M. Maunand.

Jeudi 17 : exposition « Henri de Toulouse-Lautrec » au Grand Palais à Paris.

En novembre

Mardi 5 : conférence « Les grands hommes du Château de Chantilly, Anne de Montmorency, le Grand Condé et le duc d'Aumale » par Mme Feugey.

Jeudi 7 : exposition « La Belle époque passionnément, la collection Weisman-Michel » au Musée Montmartre à Paris.

Jeudi 14 : club du livre « Le tresse » de Laëtitia Colombani.

Mardi 19 : conférence « Les pierres précieuses, appellation donnée à certaines gemmes répondant à des critères de beauté, de dureté et de rareté », par M. Davidowitz.

En décembre

Mardi 3 : conférence « Mme de Maintenon et la Maison royale de Saint-Louis » par Mme Anstett.

Jeudi 5 à 11 h 45 : exposition « L'âge d'or de la peinture anglaise » au Musée du Luxembourg à Paris (25 €).

Mardi 10 : sortie à Paris, avec visite du Bon marché, premier grand magasin au monde et de l'hôtel Lutetia, palace de luxe style art déco.

Jeudi 19 : repas de Noël (45 €).



RETRAITE SPORTIVE DU PARISIS

Association multisports pour les seniors à partir de 50 ans, avec accès à toutes les activités pour une même licence. Leurs activités sportives (et culturelles) sont adaptées aux possibilités des participants et animées par des animateurs seniors bénévoles formés par la Fédération française de la retraite sportive.

Les activités sont proposées toute l'année : randonnées pédestres (plusieurs niveaux), sorties culturelles, marche nordique, activités dansées, vélo VTC, vélo de route, gymnastique maintien en forme, pétanque été, jeux divers (hiver), séjours sportifs et touristiques.

Vous recherchez des activités sportives adaptées à votre condition physique, des contacts amicaux, vous avez des talents à partager, rejoignez cette association : bouger, partager, proposer et participer sont l'assurance d'une retraite active en pleine forme physique et morale.



Nouvelle activité à compter du 17 septembre : « Disc Golf »

Tous les mardis de 10 h 30 à 12 h.

RETRAITE SPORTIVE DU PARISIS

Programme sur demande :

J. Buard au 01 34 15 96 91.

Permanence :

chaque vendredi non férié de 14 h 15 à 16 h 30 au gymnase Guillaumie, rue Guillaumie, 95130 Le Plessis-Bouchard

rsparisis95130@gmail.com

<http://rsparisis95.e-monsite.com>

Centre communal

d'action sociale

Mairie bâtiment B

100 rue Louis-Savoie - BP 40083
95123 Ermont Cedex
01 30 72 38 50 - ccas@ville-ermont.fr

Espace seniors

Anatole-France

L'espace seniors Anatole-France vous accueille tous les jours, du lundi au vendredi de 12 h à 14 h, pour déjeuner en bonne compagnie avec des menus variés (sur inscriptions).

36 rue de Stalingrad - 95120 Ermont
01 34 15 78 49

Tout au long de la semaine, ces associations organisent des rencontres, actions, randonnées pédestres... Pour en bénéficier, il vous suffit d'adhérer. N'hésitez pas à les contacter.

Club Le Bel Âge

8 rue Guérin-Drouet - 95120 Ermont
01 34 13 23 11 – 06 64 21 11 55
<http://club-le-bel-age1.e-monsite.com>

Club féminin Les Pénélopes d'aujourd'hui

Maison des associations
2 rue Hoche – 95120 Ermont
06 87 62 07 57
<http://penelopes.95.perso.sfr.fr>

Club Tambour Battant

105 rue de Saint-Gratien – 95120 Ermont
07 68 30 83 61
tambourbattant95120@yahoo.fr

Retraite sportive du Parisien

19 rue du Maréchal Gallieni – 95120 Ermont
01 34 15 96 91

UNC - AFN

55 rue Louis-Savoie – 95120 Ermont
06 51 79 64 26
Permanence tous les samedis de 11 h à 13 h.

Ancien combattants et prisonniers de guerre

36 rue de Stalingrad – 95120 Ermont
01 34 15 11 20