Évasion

n°39

Septembre > Décembre 2020

AGENDA SENIOR

Profiter de son temps libre pour ...

- *Se rencontrer,*
- *S'informer,*
- *Se divertir !*

Ville d'Ermont

Centre Communal d'Action Sociale

Conseil des Seniors

Édito

Retrouvez le journal Évasion sur le site de la commune :
www.ermont.fr/kiosque/evasion

Chers Ermontois, Chers amis,

Vous avez entre les mains le 1er magazine "ÉVASION" rédigé depuis que nous avons été élus en mars dernier.

Les élus de la majorité et les agents municipaux ont, pendant la période de confinement, créé une chaîne de solidarité avec les personnes les plus isolées pour leur venir en aide. Depuis le retour à une vie normale, nous avons tous poursuivi nos actions de proximité en étant résolument positifs et toujours très attentifs au respect des règles sanitaires.

J'ai nommé Céline BOUVET, adjointe en charge des solidarités. Je vous présenterai au cours des prochains magazines, les cinq autres élus missionnés pour mettre en œuvre la politique de solidarité sous tous ses angles, sur notre territoire. Il fait bon vivre à Ermont, et nous avons à cœur que tous les Ermontois le ressentent, en toute équité.

Nous aurons le plaisir de nous croiser lors des animations proposées, des thés dansants ou encore lors du banquet tant attendu. D'ici là, bonne lecture !

Xavier HAQUIN, Maire d'Ermont

La plume est à vous ! ...

Les hommes se rassemblent dans les villes pour vivre : ils y restent ensemble pour jouir de la vie. **Aristote**

"O toi, jadis « ERMENON »
Aujourd'hui notre ERMONT
Charmante cité, au cœur de
la vallée de Montmorency,
Ayant à ses portes, entre
autres, Eaubonne, Saint-Prix,
Proximité Paris et paisible
Vexin
Jouxtant la forêt, rendant l'air plus
sain,
La richesse de son sol
En fit une ville agricole, viticole.
Chaque époque a son lot de changement,
Ermont a vu naître un moment
Des ateliers, comme les perles chaudronniers
d'Ermont
Que des anciens comme votre serviteur se
souviennent sûrement,
Industries aujourd'hui disparues mais remplacées
Par des commerces variés,
de proximité.
Qu'ils soient salués les
commerçants et artisans
Rendant plus vivant le centre
d'Ermont,
Les hypermarchés ont certes leurs
partisans
Mais de la ville, les petits commerces
sont le poumon.
Ermont a ses fêtes de quartier,
Ses traditionnelles vendanges ermontoises
Qui n'ont rien de semblable dans notre Val
d'Oise.
Ces chars accompagnés de gens costumés,
Tradition qu'il faut garder.
On aime cette ambiance,
Et que toujours, ça recommence."

Texte signé Léon LEVEL, un Ermontois.

BUS SENIORS

Soucieux de permettre à tous l'accès aux actions diverses 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 proposées par la ville.
Les personnes qui souhaitent en bénéficier doivent s'inscrire au plus tôt auprès du CCAS. Tél. : 01 30 72 38 47.

Si vous souhaitez rendre service à des personnes âgées et leur permettre de sortir de leur isolement, devenez **conducteur bénévole** ! Retrouvez les informations de ce service et les animations 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 ?

Espace seniors Anatole-France
36 rue de Stalingrad

- **Tous les jeudis de 14 h à 16 h**

Sans inscription, ni engagement
Renseignements au 01 30 72 38 47

Atelier Écriture

Nouveau

Atelier d'écriture animé par un écrivain. Venez tester votre plume avec d'autres personnes. Chaque séance est unique et propose à chaque fois de nouveaux jeux d'écriture.

Espace seniors Anatole-France

- **Mercredi 16 septembre de 14 h à 16 h**
- **Mercredi 7 octobre de 14 h à 16 h**
- **Mercredi 4 novembre de 14 h à 16 h**
- **Mercredi 2 décembre de 14 h à 16 h**

Places limitées
Inscriptions au 01 30 72 38 51

Gratuit

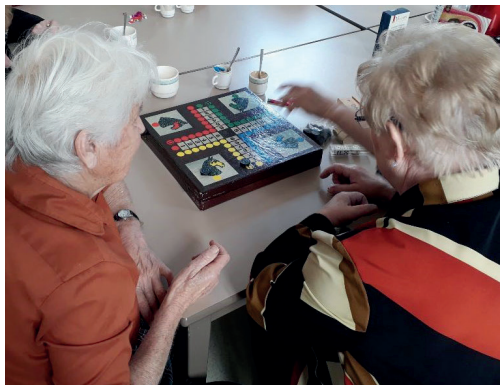
Après-midi Jeux de société

Venez passer un bon moment, autour d'un café et quelques jeux de société, à la salle de la résidence Calmette.

Salle Calmette, 5 square Remuzat

- **Lundi 7 septembre de 14 h à 16 h 30**
- **Lundi 5 octobre de 14 h à 16 h 30**
- **Lundi 2 novembre de 14 h à 16 h 30**
- **Lundi 7 décembre de 14 h à 16 h 30**

Places limitées
Inscriptions obligatoires au 01 30 72 38 51



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 - 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 : Xavier HAQUIN - Comité de rédaction : Anne-Gaëlle JACQ, Sophie AGUILLÉ. Mise en page : Direction de la Communication.
Impression : Desbouis Grésil - Tirage : 1 300 exemplaires - 3 n° par an. Photos : Ville d'Ermont, Adobestock. Ne pas jeter sur la voie publique.

Atelier Créatif

Une fois par mois, découvrez et créez des objets sur des thèmes différents.
Lors de ces rendez-vous, venez partager votre savoir-faire ou découvrir et apprendre à développer votre sens artistique.

Espace seniors Anatole-France

- **Vendredi 25 septembre de 14 h à 16 h**
- **Vendredi 30 octobre de 14 h à 16 h**
- **Vendredi 20 novembre de 14 h à 16 h**
- **Vendredi 11 décembre de 14 h à 16 h**

Places limitées
Inscriptions obligatoires au 01 30 72 38 51

Sortie Ferme aux Autruches

- **Mardi 22 septembre**

Déjeuner et visite guidée de la ferme « L'Autruche rieuse » (Seine-et-Marne).

Départ à 10 h
devant la mairie

Inscriptions au CCAS dès le mercredi 9 septembre (47 places)

Tarifs selon ressources 2019

Thé-spectacle

- **Jeudi 1er octobre de 15 h à 17 h 30**

Le Centre communal d'action sociale propose aux seniors ermontois (dès 60 ans) un spectacle accompagné d'un goûter.

Salle Yvonne-Printemps (Théâtre P.-Fresnay)
3 rue Saint-Flaive Prolongée

Sur inscription au 01 30 72 38 51
Gratuit (Ermontois), payant (extérieurs)
Minibus possible

Visite Château d'Auvers-sur-Oise

- **Vendredi 2 octobre**

Parcours-visite du château, déjeuner et visite guidée dans la ville d'Auvers-sur-Oise.

Départ à 9 h 30 devant la mairie

Inscriptions au CCAS
dès le mercredi 16 septembre (47 places)

Tarifs selon ressources 2019

Atelier Équilibre en mouvement

- **Tous les jeudis de 10 h 30 à 12 h (du 8 octobre 2020 au 21 janvier 2021 - hors vacances scolaires)**

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

Inscription au 01 30 72 38 50

Gratuit

Formation Premiers secours

● Vendredi 9 octobre de 9 h à 17 h

Venez participer à une journée de formation aux gestes de premiers secours (PSC1), encadrée et animée par l'Unité départementale des sapeurs-pompiers du Val d'Oise. Repas compris.

Salle des anciens combattants
Rue de Stalingrad

Places limitées
Inscriptions au 01 30 72 38 51

Gratuit

Banquet Seniors

● Vendredi 16 octobre dès 12 h
● Samedi 17 octobre dès 12 h
● Dimanche 18 octobre dès 12 h

Salle Yvonne-Printemps (Théâtre P.-Fresnay)

Le Banquet des seniors (dès 66 ans) aura lieu cette année sur 3 jours.
Le déjeuner sera suivi du spectacle « La Croisière » proposé par la compagnie Tymbel Productions.

Inscriptions :
Jeudi 17 septembre de 14 h à 16 h 30
au Théâtre Pierre-Fresnay
(3 rue Saint-Flaive Prolongée)
Du vendredi 18 septembre au jeudi 8 octobre au Centre communal d'action sociale

Places limitées
Renseignements au 01 30 72 38 50

LA SEMAINE BLEUE SEMAINE NATIONALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES AGÉES

● Du 5 au 11 octobre

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 mercredi 16 septembre.

Spectacle-débat

● Jeudi 19 novembre de 14 h 30 à 16 h

La compagnie de théâtre Soleil sous la pluie présente « Nouvelle saison ». Spectacle sur le passage à la retraite, le lien social et l'estime de soi.

Espace Jeunesse, 37 bis rue M.-Berteaux

Inscriptions au 01 30 72 38 51

Gratuit

Loto

● Mardi 15 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

Proposé par le CCAS.

Maison des associations, 2 rue Hoche (rdc)

Places limitées
Inscriptions au 01 30 72 38 47

Gratuit

Atelier « Stimulation de la mémoire »

● Tous les lundis de 14 h à 15 h (dès le 4 janvier 2021)
● Tous les mardis de 15 h 30 à 16 h 30 (dès le 5 janvier 2021)

Séances d'exercices pour entretenir sa mémoire de façon ludique.

Espace seniors Anatole-France

Inscriptions au CCAS
à compter du lundi 7 décembre

60 €/personne à l'année

Atelier Yoga du rire

● Deux mardis par mois de 10 h 30 à 11 h 30 (de septembre 2020 à mars 2021)

Pratique visant à stimuler les bienfaits du rire à travers de nombreux exercices respiratoires et ludiques, le yoga du rire permet d'évacuer les tensions et de redonner des informations positives au cerveau et à tout le corps. Le rire devient l'élément déclencheur de la joie.

Maison des associations, 2 rue Hoche (salle du rez-de-chaussée)

Inscription pour chaque séance au 01 30 72 38 51

Gratuit

Atelier Cirque

● Tous les mardis de 14 h 30 à 16 h (dès le 5 janvier 2021)

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

Maison des associations, 2 rue Hoche

Inscriptions au CCAS à compter du lundi 7 décembre

60 €/personne à l'année

RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Le CCAS et les accueils de loisirs organisent des rencontres inter-générationnelles.

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.

VISITES ET APPELS DE CONVIVIALITÉ

Le CCAS recherche activement des bénévoles, de tout âge, afin de rendre visite ou téléphoner 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.

Les appels téléphoniques viennent en complément de ces visites.

Le CCAS recherche également des bénévoles pour aller rendre des visites aux seniors de la Résidence les Primevères (discussions, jeux, promenades dans le parc…).

Renseignements : 01 30 72 38 51.

ACTIVITÉS DE LA RÉSIDENCE JEANNE D'ARC PROPOSÉES AUX ERMONTOIS

Ateliers de sophrologie / Yoga du rire de 16 h 30 à 17 h 30 :
- Lundis 7 et 21 septembre
- Lundis 5 et 19 octobre
- Lundis 2, 16 et 30 novembre
- Lundi 14 décembre

Le Carré Musical de 14 h à 15 h 30
- Tous les lundis

Loto à 15 h
- Jeudi 17 septembre
- Jeudi 24 septembre
- Jeudi 26 novembre
- Jeudi 24 décembre

Karaoké à 15 h
- Mardi 8 septembre
- Mardi 6 octobre
- Mardi 10 novembre
- Mardi 8 décembre

Atelier « mémoire » à 15 h
- Jeudi 10 et mardi 22 septembre
- Jeudi 8 et mardi 20 octobre
- Mardis 3 et 24 novembre
- Jeudi 3 et mardi 15 décembre

Le Petite Dictée à 10 h 30
- Jeudis 3 et 17 septembre
- Mardi 6 et jeudi 22 octobre
- Jeudi 5 et mardi 17 novembre
- Mardi 1er décembre

Quiz à 15 h
- Mardi 29 septembre
- Mardi 27 octobre
- Jeudi 19 novembre
- Mardi 22 décembre

Activités physiques de 10 h 30 à 11 h 15 ou de 11 h 15 à 12 h
- Tous les jeudis

Jeux de société à 15 h
- Mardi 1er septembre
- Mardi 13 octobre
- Mardi 17 novembre
- Mardi 1er décembre

Café discussion de 14 h à 15 h 30 animé par une psychologue
- Vendredi 4 septembre
- Vendredi 2 octobre
- Vendredi 6 novembre
- Vendredi 4 décembre

Atelier d'arts, dessin et peinture à 14 h 30
- Vendredis 11 et 25 septembre
- Vendredis 16 et 30 octobre
- Vendredis 20 et 27 novembre
- Vendredis 11 et 18 décembre

Repas de Noël
- Jeudi 17 décembre

Inscriptions pour toutes les activités et renseignements auprès de la résidence au 01 34 14 16 63

Loto, karaoké,quiz, atelier mémoire et jeux de société : 2€ de participation
Autres activités : gratuit

Retrouvez le journal Évasion sur le site de la commune :
www.ermont.fr/kiosque/evasion

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 :** atelier créatif

Club Tambour Battant

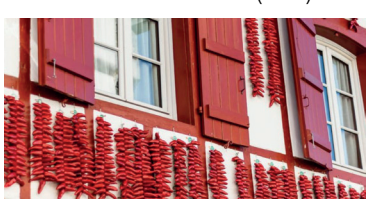
- **Tous les lundis à 13 h 45 :** marche (départ de la place du marché Saint-Flaive en covoiturage)
- **Tous les mardis et jeudis à 14 h :** jeux divers

En septembre

- **Mardi 15 septembre à 14 h :** concours de tarot (un lot pour chaque participant)
- **Jeudi 17 septembre :** sortie à Pacy-sur-Eure (trou normand et train restaurant 79€)

En octobre

- **Mardi 6 octobre à 14 h :** concours de belote (un lot par participant)
- **Vendredi 9 octobre :** sortie à la Clouterie et restaurant (47€)
- **Jeudi 15 octobre à 12 h :** repas partagé sur le thème du Sud-Ouest (25€)



En novembre

- **Mardi 10 novembre à 14 h :** concours de tarot (un lot par participant)
- **Jeudi 19 novembre à 16 h :** beaujolais saucissonnade + tombola (2€ le billet)
- **Samedi 28 novembre à 14 h :** concours de belote open en faveur du Téléthon (5€)

En décembre

- **Jeudi 3 décembre à 11 h :** repas de fin d'année au cabaret « Les enfants terribles » à Elbeuf (55€)
- **Mardi 8 décembre à 14 h :** concours de belote (un lot par participant)
- **Jeudi 17 décembre à 15 h 30 :** pot de fin d'année et vidéo des sorties de l'année

Club féminin Pénélopes d'Aujourd'hui

En septembre

- **Mardi 1er septembre :** conférence « Le littoral normand » par M. Faget
- **Jeudi 10 septembre à 12 h 30 :** sortie à Dourdan (Essonne) > balade à travers cette commune dynamique au patrimoine naturel précieux et aux allures de village médiéval avec son château et son musée (38€)

- **Mardi 15 septembre :** conférence « Humour, religion et cruauté dans l'œuvre de la Comtesse de Ségur » par Mme Pédaugé
- **Jeudi 17 septembre :** club du livre « La vie secrète des arbres » de Peter Wohlleben
- **Jeudi 24 septembre à 7 h :** grande sortie au Havre > visite à pied de la ville. Déjeuner en ville et visite de la Maison de l'Armateur (96€)
- **Mardi 29 septembre :** conférence « Les femmes dans les collections du Louvre » par Mme Ramé

En octobre

- **Jeudi 8 octobre à 13h :** sortie à Marly > visite du Musée du Domaine de Marly (21€)
- **Mardi 13 octobre :** conférence > quiz sur Versailles : il faut situer des photos qui seront l'objet d'explications, anecdotes... par Mme Anstett

En novembre

- **Mardi 3 novembre :** conférence « Joseph Kessel » par M. Maunand
- **Mardi 10 novembre :** sortie à Paris > visite du nouveau tribunal de Paris
- **Mardi 17 novembre :** conférence « Gertrude et Leo Stein » par Ségolène de la Houplière
- **Jeudi 19 novembre :** club du livre « La chambre des Merveilles » de Julien Sandrel
- **Mardi 24 novembre :** sortie à Boves > visite des entrepôts Amazon

En décembre

- **Mardi 1er décembre :** conférence « Les frères de Louis XVI » par Mme Zilli
- **Mardi 8 décembre :** sortie à Paris > visite du Bon marché et de l'hôtel Lutetia
- **Mardi 15 décembre :** repas de Noël

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.

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 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 inscription).
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 Guerin-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 Parisis

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.

Anciens combattants et prisonniers de guerre

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

Retour en images sur...

Les activités seniors de votre “Été éducatif et solidaire” !

Banquet des seniors 2020

Pour les seniors Ermontois de + de 66 ans

« La croisière », par Tymbel Productions

Vendredi 16, samedi 17 et dimanche 18 octobre

à partir de 12 h

Théâtre Pierre-Fresnay
(3 rue Saint-Flaive Prolongée)

Inscriptions : Jeudi 17 septembre (14 h - 16 h 30)
au théâtre P.Fresnay
Du 18 septembre au 8 octobre
au Centre communal d'action sociale

Bus seniors

Possibilité de bénéficier du bus seniors

Inscription au
Centre Communal d'Action Sociale
01 30 72 38 50

Ville d'Ermont

Direction de la Communication, de l'Information, de la Documentation et des Archives de la Ville d'Ermont