

SEPTEMBRE / DÉCEMBRE 2022

# Les rendez-vous des Seniors

PRÉVENTION/SANTÉ • ANIMATIONS • DÉCOUVERTES

---



# Édito



Chères Saint-Prisssiennes,  
Chers Saint-Prisssiens,

Nos aînés constituent une richesse car ils sont la mémoire de notre commune. Aussi, la Municipalité développe une politique ambitieuse en faveur de votre qualité de vie à Saint-Prix. Votre présence aux animations que nous vous proposons tout au long de l'année démontre votre envie à vous retrouver et à vivre Saint-Prix ! Ainsi, il nous tient à cœur de poursuivre dans cette dynamique avec un nouveau programme de conférences, d'activités physiques adaptées et d'animations permettant de favoriser votre bien-être et contribuant à maintenir le lien social.

Parce que chaque Saint-Prisssien a sa place dans notre commune, le lien intergénérationnel est au centre de nos préoccupations, et nous tenons tout particulièrement à ce trait d'union entre les habitants de tous âges. Ainsi, comme vous pourrez le découvrir, nous avons imaginé durant la Semaine Bleue un rendez-vous ludique seniors/jeunes autour de jeux de société, propice à l'échange avec les jeunes générations.

Pour vous accompagner dans votre vie quotidienne - que nous savons active ! -, des rendez-vous autour de la santé vous sont proposés, ainsi que des cours d'informatique, des ateliers loisirs ou des sorties culturelles.

Enfin, les traditionnels thé dansant et repas de Noël ne manqueront pas d'égayer les mois à venir. Ils permettent de douces retrouvailles festives remplies de chaleur humaine et nous tenons particulièrement à renouveler ces moments forts de convivialité.

Souhaitant que cette offre de rendez-vous, pensée pour vous, réponde à vos envies, et dans l'attente de vous retrouver,

Avec tout notre dévouement,



**Céline VILLECOURT**  
Maire  
Vice-présidente du  
Conseil départemental



**Sylvie THOMAS-MALBEC**  
Adjointe au Maire  
déléguée à la Solidarité  
et au logement



**Vanessa LECLERC**  
Conseillère municipale  
déléguée à la Prévention  
et à la Santé



**Carol CHAIZE**  
Conseillère municipale  
déléguée aux Seniors



# ANIMATIONS



## COURS D'INFORMATIQUE

DU 9 NOVEMBRE AU 14 DÉCEMBRE

MERCREDI DE 14H À 16H

SALLE INFORMATIQUE • ÉCOLE GAMBETTA

L'association "CISP" vous forme et vous donne des astuces pour maîtriser pas à pas votre ordinateur ou votre smartphone et naviguer en toute aisance et sécurité sur Internet.

*6 séances gratuites*



## NOËL DES SENIORS

SAMEDI 10 DÉCEMBRE

À 12H ET À 17H30

SALLE DES FÊTES

Le repas de Noël pour les seniors de plus de 75 ans tiendra toutes ses promesses : menu traditionnel de fête et spectacle musical.



## ATELIER CONFECTION D'UN MINI TERRARIUM

MARDI 13 DÉCEMBRE

DE 14H À 16H

SALLE DES FÊTES

Apprenez à confectionner un mini terrarium et percez les mystères d'un écosystème miniature !

*Tarif : 5€*



## GYM DOUCE

CHAQUE JEUDI (DÈS LE 15/09)

DE 9H À 10H30

OU DE 10H30 À 12H

COMPLEXE SPORTIF CHRISTIAN  
DUFRESNE

Au fil des séances adaptées aux besoins et aux capacités de chacun, animées par l'association "Siel bleu", faites du bien à votre corps tout en douceur.



**Gratuit**

Réservation indispensable  
Places limitées

**Infos & inscriptions :**  
animationseniors@saintprix.fr  
01 34 27 44 74



**PETIT DÉJEUNER  
ÉQUILIBRÉ  
ET MARCHÉ CITOYENNE  
MARDI 27 SEPTEMBRE  
DE 9H À 11H  
SALLE D'ACCUEIL**

Offrez-vous un petit déjeuner équilibré et une balade citoyenne dans Saint-Prix, en compagnie de Madame le Maire et de son équipe municipale, afin d'échanger sur les projets de notre ville.

## SANTÉ & PRÉVENTION

**SENSIBILISATION  
AUX GESTES QUI SAUVENT  
MARDI 13 SEPTEMBRE DE 14H À 17H  
SALLE DES FÊTES**

Initiez-vous en quelques heures aux gestes de premiers secours, avec la Protection Civile du Val d'Oise ! Cette séance de sensibilisation vous permettra d'acquérir les premiers réflexes de secourisme qui sauvent des vies !



**CONFÉRENCE-DÉBAT  
"DIABÈTE ET MALADIES CARDIO-VASCULAIRES :  
BIEN MANGER POUR S'EN PRÉSERVER"  
MARDI 8 NOVEMBRE DE 14H À 16H  
SALLE DES FÊTES**



Forte de son expertise dans le domaine de la nutrition et du professionnalisme des membres de son réseau, l'association "Bélénos Enjeux Nutrition" vous propose d'assister à une conférence sur deux sujets sensibles : le diabète et les maladies cardio-vasculaires.

Ouverte à tous, elle vous permettra de faire le point sur votre santé, de manière interactive et ludique, en lien avec la nutrition, l'équilibre alimentaire et/ou l'activité physique. Repartez avec des clefs pour prendre soin de vous !

> Conférence - débat animée par un diététicien expert en prévention



**Gratuit**  
Réservation indispensable  
Places limitées

**Infos & inscriptions :**  
animationseniors@saintprix.fr  
01 34 27 44 74



# LA SEMAINE BLEUE



## DU 3 AU 9 OCTOBRE

Sous le haut parrainage du ministère des Solidarités et de la Santé, la Semaine Bleue se décline cette année autour du thème : "Changeons notre regard sur les aînés, brisons les idées reçues !". Moment privilégié pour informer et sensibiliser sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, ainsi que sur les réalisations et projets des associations locales, la Semaine Bleue permet de créer des liens entre générations et d'inviter le grand public à prendre conscience de la place et du rôle important que jouent nos aînés dans notre société.

### THÉ DANSANT

**MARDI 4 OCTOBRE DE 14H À 17H**

#### SALLE DES FÊTES

Venez danser au son de l'accordéon ! Le thé dansant proposé par la Ville vous invite à une parenthèse gourmande et musicale avec Roberto Milesi et son orchestre.

### RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

**MERCREDI 5 OCTOBRE**

**DE 14H À 16H30**

#### SALLE DES FÊTES

En partenariat avec la ludothèque "À vos jeux" de Saint-Leu-la-Forêt, participez à une après-midi ludique autour de jeux de société et jeux en bois, en compagnie des enfants du centre de loisirs Pierrot.

#### Gratuit

Réservation indispensable  
Places limitées

#### Infos & inscriptions :

[animationseniors@saintprix.fr](mailto:animationseniors@saintprix.fr)  
01 34 27 44 74



# DÉCOUVERTES



## CINÉ-CONFÉRENCE COMPOSTELLE

Avec Altair Conférences

**JEUDI 24 NOVEMBRE DE 14H À 16H**

**SALLE DES FÊTES**

Dans cette sublime invitation au voyage, Elise Blanchard vous fait découvrir Saint-Jacques-de-Compostelle, capitale de la Galice, région située au nord-ouest de l'Espagne et ville célèbre pour être le point d'arrivée du chemin de pèlerinage catholique de Compostelle, site du tombeau supposé de l'apôtre Saint-Jacques.

*Tarif : 5€*

TOUT  
PUBLIC

## SORTIE AU MUSÉE DE LA NACRE ET DE LA TABLETTERIE

**VENDREDI 25 NOVEMBRE**

**DÉPART À 8H30**

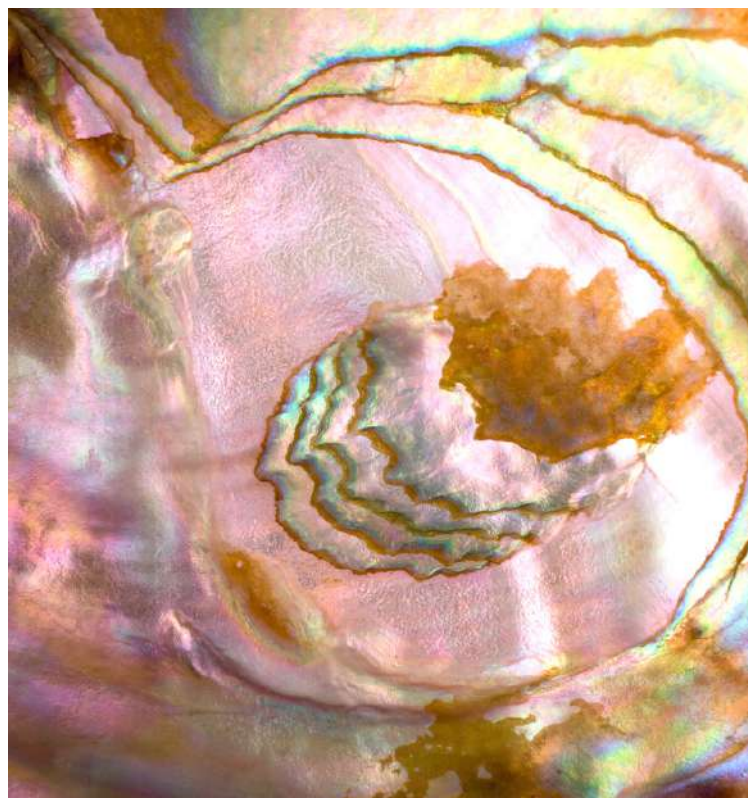
**COMPLEXE SPORTIF CHRISTIAN DUFRESNE**

**MÉRU**

Installé dans une ancienne usine, le Musée conserve et met en scène un artisanat local autrefois florissant en passe de disparaître. Les métiers de boutonier et tabletier, porteurs d'une tradition multiséculaire du travail de la nacre et de matières semi-précieuses, y sont exposés.

Vous découvrirez la fabrication d'un bouton dans un atelier reconstitué, activé par une machine à vapeur.

*Tarif : 10€*



### **Payant**

Réservation indispensable  
Places limitées

### **Infos & inscriptions :**

animationseniors@saintprix.fr  
01 34 27 44 74

