

Seniors INFOS #3

Saint-Maur

SUPPLÉMENT
SAINT-MAUR
INFOS



**NOUVEAU :
DÉCOUVREZ LE PASS
SAINT-MAUR SENIOR !**



La minceur au bout des doigts

Vous souhaitez perdre du poids de façon durable ?



Energy'Slim est un concept d'amincissement totalement naturel (sans machine, sans pilule ni substitut de repas).

Il permet de s'affiner et perdre du poids en gardant sa vitalité et son bien être.

Ce protocole est basé sur plusieurs axes :

- L'acupuncture digitale (issue de la médecine traditionnelle chinoise)
- Un rééquilibrage alimentaire adapté à vos besoins
- Un coaching personnalisé durant toute la période de la cure

Geneviève TARTRAT
Amincissement par digitopuncture

35 avenue Foch
94100 Saint Maur

01 42 83 98 65 / 06 45 88 39 47

Uniquement sur rendez-vous **BILAN GRATUIT**

Conseils et astuces sur

Retrouvez tous nos témoignages, nos informations et nos centres Energy'Slim sur le site www.energy-slim.net

Ne pas jeter sur la voie publique

INFORMATIQUE

Formation à domicile

Assistance et dépannage

Spécialiste de l'aide aux seniors

- Une aide personnalisée
- Des explications adaptées à votre niveau
- Un apprentissage sur votre matériel
- Des rendez-vous fixés selon vos disponibilités



Vous choisissez ce que vous apprenez

Je vous accompagne pour vos démarches en ligne (Impôts, Sécurité Sociale, réservations, ...)

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| - Ordinateur | - Bureautique |
| - Tablette | - Internet - E-mails |
| - Smartphones | - Word - Excel - Powerpoint |
| - Installation de nouveau matériel | - Wifi - Cloud - Réseau |
| - Aide à l'achat | - Imprimantes |
| - Windows - Mac | - Télévision |
| - Apple - Android | - Box Internet |

Contactez Nicolas Joris
Tel : 06 13 57 55 81



contact@enjconseil.fr

www.enjconseil.fr

petits-fils
services aux grands-parents

L'aide à domicile sur-mesure



AIDE À L'AUTONOMIE



AIDE AUX REPAS



ACCOMPAGNEMENTS



AIDE MÉNAGÈRE

30, rue de la Varenne - 94100 St-Maur-des-Fossés

01 84 04 03 60

petits-fils.com



LE SAVIEZ-VOUS ? 4

Pass Senior : de nouvelles offres pour les seniors !
Une offre repensée pour la navette municipale



ON EN PARLE 5

Festival Senior Restons en forme !
Le Centre Communal d'Action Sociale cofinance désormais le système d'alerte Val-écoute
Convivialité : les repas des seniors



ACTUALITÉS 7

Les ateliers de la Prévention Retraite Île de France
Agenda



Le mot du Maire

Favoriser l'accès à la Culture, aux sports doux et aux loisirs

Le 28 mars, le Conseil municipal a adopté le principe de la création d'une maison des seniors sur le projet d'aménagement de la Zac des Facultés, au rez-de-chaussée d'une résidence étudiante. L'occasion de favoriser les liens intergénérationnels et de renforcer le lien social.

Après le succès du festival Seniors au nouveau centre sportif Gilbert Noël, la Ville élargit encore les offres proposées avec la création d'un pass « Saint-Maur senior » ouvrant droit à avantages pour les Saint-Mauriens : animations organisées par la commune, loisirs (cinéma, théâtre, conférences...), mais aussi réductions chez vos commerçants, le pass senior, gratuit, a vocation à faciliter et renforcer l'accès au sport, à la détente et aux activités culturelles, dès 60 ans.

Enfin, la Ville accueille cette année sa première « ferme pédagogique », au square de la Convention : un rendez-vous attrayant pour petits et grands !

Sylvain BERRIOS
Maire

Supplément au magazine Saint-Maur Infos
Directeur de la publication : Sylvain Berrios
Directeur de la communication : Béatrice Déon
Rédactrice en chef : Béatrice Déon
Rédaction, création graphique et régie publicitaire : Service communication
Crédit photos : Mairie de Saint-Maur-des-Fossés
Impression : Imprimerie de Compiègne
Dépôt légal : 2005

Hôtel de Ville - Avenue Charles-de-Gaulle
01 45 11 65 65



POUR VOTRE ANONCE PUBLICITAIRE DANS LE SAINT-MAUR SENIORS

merci de contacter le service communication au 01 45 11 65 39

Pass Senior : de nouvelles offres pour les seniors !

À partir du 17 avril, un Pass "Saint-Maur Senior" sera disponible pour les Saint-Mauriens âgés de plus de 60 ans. Gratuit, ce Pass permet de bénéficier d'avantages sur les activités sportives et culturelles saint-mauriennes. Il offre également la possibilité de participer aux ateliers « Restons en forme » organisés par la Ville. Autre avantage offert par ce Pass, des réductions chez nos commerçants.



Dans la pratique, voici les offres auxquelles le Pass senior permet d'accéder à partir de 60 ans :

- Piscines municipales : tarif d'entrée à 1.80€
- Cinémas Le Lido et 4 Delta : tarif spécial de 5 € pour la séance du jeudi à 16h, 7€ pour les autres séances
- Théâtre municipal : tarif réduit à 3 € pour les conférences du mardi à 14h, tarif à 3 € pour les cafés-philo, tarif réduit à 20€ pour les ateliers d'écriture, un tarif réduit sur les représentations théâtrales en matinées pour la saison culturelle 2019/2020
- Médiathèque : accès illimité aux ateliers multimédia (cours d'informatique, etc)
- Gratuité des activités « restons en forme » et des animations du service seniors
- Gratuité des ateliers thématiques et conférences (marche, retraite, mémoire, vie auditive et appareils auditifs, etc)
- Accès gratuit aux thés dansants et activités d'été
- Des avantages dans les commerces de la Ville participants, par exemple remise de 80 € sur l'achat d'une monture de lunettes et des verres correcteurs, 15% de remise sur le contrôle technique de votre véhicule, un soin cheveux offert chez un coiffeur, etc. La liste des commerces participants et avantages proposés est consultable sur le site internet de la Ville (rubrique Seniors) et à disposition auprès du service des Seniors.

Le Pass peut être retiré gratuitement tous les mercredis matins de 9h à 12h à l'Hôtel de Ville à partir du 17 avril après avoir complété le formulaire de demande disponible en téléchargement sur le site de la Ville ou sur place, et sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité ou de leurs copies.

Renseignements au 01 45 11 65 17, par mail service.seniors@mairie-saint-maur.com ou auprès du service municipal des seniors à l'Hôtel de Ville.



Une offre repensée pour la navette municipale

Le transport à la demande n'étant plus autorisé, la municipalité a suspendu le service de navette en août 2018 afin de réfléchir à une offre plus pertinente, avec le concours du Conseil des seniors.

La Ville a travaillé en partenariat avec le Conseil des seniors pour redéployer la navette municipale et proposer des solutions qui bénéficieraient au plus grand nombre.

Ainsi, la navette sera désormais disponible pour les activités à destination des seniors proposées par la Ville (ateliers du service municipal des seniors, conférences du théâtre...) et les grands événements (élections, Noël des seniors...). Les associations organisant des activités à destination des seniors et souhaitant disposer de la navette pour des événements ponctuels peuvent aussi solliciter la navette en prenant soin d'anticiper la demande.

Pour tous renseignements, adressez-vous au service municipal des seniors au 01 45 11 65 17

Restons en forme ! Les seniors font leur festival

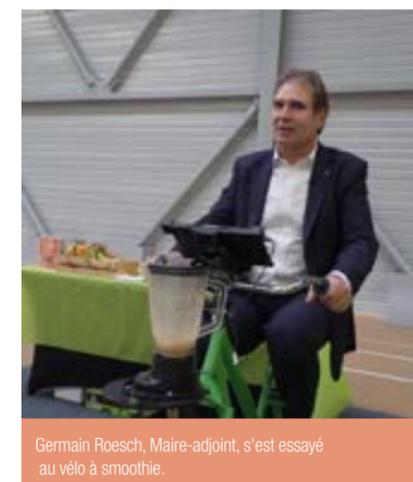
Les bienfaits d'une activité sportive adaptée pour les seniors sont connus. Samedi 16 mars, le tout nouveau Centre sportif Gilbert Noël, inauguré en décembre dernier, accueillait la première édition du festival Saint-Maur Senior Restons en forme. Un temps privilégié pour découvrir de multiples activités de forme et bien-être et prendre soin de soi, que de nombreux Saint-Mauriens sont venus partager.

Le temps d'un après-midi festif et convivial, les seniors ont pu se familiariser avec la reprise en douceur d'une pratique physique et sportive. Badminton, escalade, tir à l'arc, self-défense, yoga, tai-chi, gymnastique douce, danse country, conférence bien-être, initiation aux premiers secours, massages shiatsu, vélo à smoothies... faisaient partie du programme concocté par la Ville, accessible à tous quel que soit son niveau de pratique sportive. Le festival s'inscrit dans le prolongement des activités « bien-être et santé », adaptées et encadrées par du personnel municipal qualifié, mis en place l'été dernier par la municipalité pour les plus de 60 ans.

« Je suis venue pour découvrir les activités proposées et occuper mon samedi après-midi. J'ai beaucoup aimé l'atelier manucure et maquillage et pédaler sur le vélo à smoothie. Cela fait du bien de prendre soin de soi. Là, je file à l'atelier danse country. », déclarait Anne-Marie, 71 ans venue du quartier du Parc. La pratique ou le retour à un sport doux permet d'améliorer le vieillissement et participe au maintien du lien social.

« C'est la première fois que je pratique le tir à l'arc. C'est amusant. Je suis à la retraite depuis 1 mois, je cherche des activités pour me maintenir en forme et rencontrer des gens pour la convivialité. » précisait Martine, 67 ans.

Plus de 400 participants à cette première édition du festival Saint-Maur Senior Restons en forme ont pu apprécier les ateliers et animations organisés par la Ville avec le concours de la V.G.A., du S.M.U.S., de l'association Samedi Dimanche Actifs et Chaleureux, l'Eternity All Stars Cheerleading, l'école Thalgo et la Croix Rouge Française.



Germain Roesch, Maire-adjoint, s'est essayé au vélo à smoothie.



Atelier tai-shi : associer le corps et l'esprit.



Grand succès pour l'atelier de danse country.

Le Centre Communal d'Action Sociale cofinance désormais le système d'alerte Val-écoute

LE SAVIEZ-VOUS ?



686

C'est le nombre de Saint-Mauriens abonnés au dispositif Val-écoute

Soucieux d'apporter une aide supplémentaire à ses usagers, le Centre Communal d'Action Sociale a mis en place, à compter du 1^{er} janvier 2019, une aide spécifique destinée à financer le dispositif Val-écoute.

Le principe ? C'est une centrale d'écoute et de téléassistance, mise en place par le département, qui permet d'apporter une réponse adaptée pour la prévention des risques sanitaires et de déclencher une alerte en cas de nécessité. Ce système propose également une prestation d'écoute et d'accompagnement pour faciliter l'accès aux droits des usagers et un soutien psychosocial aux abonnés et à leurs aidants.

En pratique, le Centre Communal d'Action Sociale participe à hauteur de 2€ par mois, sur les 8,33€ mensuels de coût du service, pour l'ensemble des Saint-Mauriens abonnés qui en font la demande, une somme qui sera directement déduite de leur facture mensuelle.

Pour tout renseignement ou pour retirer un dossier d'inscription, vous pouvez contacter RELAI Solidarité, 94 boulevard de Bellechasse, du lundi au mercredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h45, le jeudi de 13h30 à 17h45 sans interruption, le vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 16h45. Par téléphone au 01 53 48 19 14 ou par courriel : ccas@mairie-saint-maur.com

Le plaisir de se retrouver en toute convivialité !

Les repas des Seniors sont un moment attendu chaque année pour leur convivialité et le plaisir de se retrouver autour d'un bon repas. Du 7 février au 26 mars, les Saint-Mauriens de plus de 70 ans ont été conviés en salle des fêtes de l'Hôtel de Ville. Ces repas, sans aucune participation financière, sont organisés quartier par quartier et permettent à chacun d'échanger. « J'ai fait connaissance d'une dame qui habite à deux rues de la mienne. On a sympathisé et on va faire le chemin du retour ensemble. » disait Denise.



Monsieur le Maire, Nicole Cerclay, première adjointe, et Hélène Leraître, maire-adjointe aux affaires sociales, aux côtés des seniors lors des repas organisés en mairie.

La ville accueille les ateliers du PRIF : inscrivez-vous !

Le PRIF regroupe la Caisse Nationale d'Assurance Maladie, la Sécurité Sociale des Indépendants et la Mutualité Sociale Agricole. Ce groupement propose des ateliers gratuits en direction des retraités. La Ville accueillera au printemps des ateliers du PRIF qui vous seront présentés lors de deux conférences les 4 et 19 avril prochains à 10h à l'Hôtel de Ville. Lors de ces conférences, vous aurez la possibilité de vous inscrire aux ateliers suivants :

• **Atelier « + de pas »**

Comment augmenter de façon durable votre nombre de pas au quotidien.

À destination des retraités saint-mauriens.

5 ateliers de 2h les 18 avril, 9 mai, 23 mai, 6 juin, 20 juin à l'Hôtel de Ville - groupe limité à 15 personnes

• **Atelier « Mémoire »**

Cet atelier permet d'acquérir des techniques et astuces pour travailler et entretenir sa mémoire au quotidien.

À destination des retraités saint-mauriens.

11 ateliers de 2h qui se dérouleront de mi-mai à mi-juillet à l'Hôtel de Ville - groupe limité à 15 personnes

• **Atelier « Tremplin »**

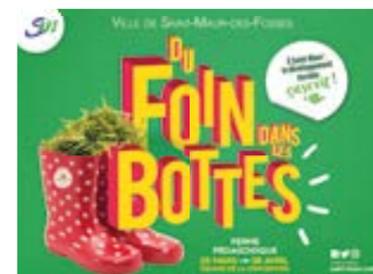
Les ateliers « Tremplin » sont riches en informations diverses et en échanges autour de sujets, tels que les démarches administratives, la santé, les associations.

À destination des nouveaux retraités saint-mauriens depuis 6 mois à 1 an et demi.

Journées complètes gratuites incluant un déjeuner, les 13, 20 et 27 juin à l'Hôtel de Ville - groupe limité à 15 personnes

Inscription et renseignements au 01 45 11 65 17 ou par mail service.seniors@mairie-saint-maur.com

Agenda



• **Du foin dans les bottes**

Moutons, poules, lapins... et si vous faisiez découvrir la ferme pédagogique à vos petits-enfants !

Du 25 mars au 28 avril

Le square de la Convention accueille une ferme pédagogique, une nouveauté du printemps 2019.

- Du 25 mars au 19 avril : mercredi de 9h à 17h30, samedi et dimanche de 9h30 à 18h

- Du 20 au 28 avril : tous les jours de 9h à 18h

Entrée libre.



• **Journées Européennes des Métiers d'Art**

La boucle des métiers d'art à Saint-Maur

Parcours dans les ateliers des artisans d'art saint-mauriens

Exposition aux Ateliers d'Arts

Du 3 au 7 avril 2019

Retrouvez tout le programme sur le site internet officiel de la Ville ou dans le dépliant disponible à l'accueil de l'Hôtel de Ville.

Renseignements : 01 45 11 65 34



• **Comment relever le défi de la transition écologique ?**

Conférence-débat, organisée par l'association Lire Ensemble à Saint-Maur, animée par Wojtek Kalinowsky, Sociologue et Economiste

Samedi 13 Avril de 14h30 à 17 h

Médiathèque Germaine-Tillion

Entrée libre.

À quand remonte votre dernier bilan auditif ?



■ L'audition, un sens précieux !

Nous vivons dans un environnement où nos oreilles sont souvent sollicitées, au fil du temps, il est normal qu'elles fatiguent.

Néanmoins, afin d'éviter que cela ne devienne gênant et ne vous empêche de profiter pleinement des discussions ou de vos programmes TV préférés, il



est important de se faire accompagner. Ainsi, faire un bilan auditif⁽¹⁾, permet de déceler au plus tôt une éventuelle baisse d'audition pour mieux la corriger. Si vous ou l'un de vos proches avez un doute sur votre audition, **je serai ravie de vous accueillir à Saint-Maur des Fossés** afin de vous aider à trouver la solution la plus adaptée à vos besoins. Audioprothésiste Diplômée d'État, j'exerce au sein de mes deux centres mon métier avec passion et professionnalisme, prenant le temps d'écouter chacun et proposant l'appareil idéal de dernière technologie. Suivi, réactivité, appareillage de pointe : tout y est pour trouver une solution à vos problèmes d'audition !

|| Comme une évidence, fille de médecin gériatologue, j'ai choisi la voie de l'audioprothèse par passion. Dotée d'une expérience de salariée, j'ai préféré l'indépendance pour offrir la meilleure solution possible à mes patients. C'est tout naturellement que j'ai choisi de m'installer dans la ville qui m'a vue grandir, à Saint-Maur des Fossés. ||

Sarah Bitbol,
Audioprothésiste Diplômée d'État

Essayez-les
chez vous
gratuitement ⁽²⁾

■ Profitez de chaque instant, vos aides auditives font le reste... et plus encore !



Une **qualité sonore exceptionnelle** y compris dans les milieux les plus bruyants ⁽³⁾



La praticité d'une **solution rechargeable**



Une **connexion directe** à votre smartphone et à votre télévision



Des **applications intelligentes** pour des réglages et un suivi optimisés

Innovation pour
votre audition !

PHONAK
Audéo™ Marvel



Bilan Auditif Gratuit / Essais d'appareils Auditifs Gratuit / Déplacements à domicile

Saint-Maur
Adamville

7 rue Baratte Cholet

01 48 83 08 13

Saint-Maur
La Varenne

92 bis avenue du Bac

01 43 94 13 97

www.audition-sarahbitbol.fr

Nos centres sont ouverts du mardi au samedi de 9h30 à 19h, le samedi jusqu'à 18h30.
Le lundi et les domiciles sont uniquement sur rendez-vous.

