

Seniors INFOS #4

Saint-Maur

SUPPLÉMENT
SAINT-MAUR
INFOS



DU 7 AU 13 OCTOBRE
**UNE SEMAINE BLEUE
DYNAMIQUE !**

Découvrez la dernière innovation pour votre audition

- Un son riche et clair
- Rechargeable
- Connexion aux smartphones, à la télévision, etc.
- Applications intelligentes

Nouveauté

PHONAK
Audéo™ Marvel


AUDITION
Sarah Bitbol



Sarah Bitbol,
Audioprothésiste
Diplômée d'État

BILAN AUDIOPROTHÉTIQUE GRATUIT¹
ESSAI GRATUIT À DOMICILE²

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

(1) Bilan auditif à but non médical. (2) Essai sur prescription médicale. Information produit sans engagement. Produit soumis à prescription médicale. Consultez votre audioprothésiste. Bien lire les notices d'utilisation. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé portant le marquage CE. Crédits Photos : Phonak, Audition Sarah Bitbol SB Audio, RCS 819 876 94 7, RUE BARATTE CHOLET, 94100 SAINT MAUR DES FOSSÉS



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

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

France litterie

EXPERT DE VOS NUITS

Distributeur des plus grandes marques



174 Boulevard de Créteil
94100 Saint Maur des Fossés
01 48 76 35 37

www.espaceconfort94.fr

Parking privé réservé à notre clientèle





ON EN PARLE 4
Avec le Pass Senior : un été actif et sportif !



LE SAVIEZ-VOUS ? 5
Un service de portage à domicile de livres, journaux, CD, DVD... par la médiathèque



ACTUALITÉS 6
Agenda
Une Semaine Bleue dynamique



Le mot du Maire

Bonne rentrée à Saint-Maur !

Après l'été, et le déploiement de nouveaux programmes de visites et d'activités proposées par la Ville sur les recommandations du Conseil des Seniors, vous avez rendez-vous dans quelques semaines pour la Semaine Bleue, au Centre sportif Gilbert Noël, à la Médiathèque, au Théâtre, dans les cinémas, à l'Hôtel de Ville...

Au programme : café littéraire, ateliers de création de bijoux, sophrologie, conférences, yoga, spectacles, cinéma, méditation et de nombreuses autres animations détaillées dans ce quatrième supplément "Seniors" de Saint-Maur Infos.

Dans ces pages, vous retrouverez également plusieurs propositions culturelles, au Théâtre ou au Musée, ainsi que le service de portage à domicile de livres et de magazines, proposé par la Médiathèque. Bonne lecture !

Sylvain Berrios
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



Avec le Pass Senior : un été actif et sportif !

Lancé en avril dernier, le Pass Senior rencontre un grand succès. Cet été, il a permis à de nombreux Saint-Mauriens de plus de 60 ans de bénéficier des activités sportives, sorties culturelles, ateliers de jardinage ou numériques proposés par le service municipal des Seniors.



Marche nordique sur les bords de Marne

Visite du Château de Vincennes, de la Roseraie du Val-de-Marne, des collections contemporaines du Mac Val, de l'Aquarium de Paris, mieux appréhender l'univers d'une tablette ou d'un smartphone, jardiner, faire de la marche nordique sur les bords de Marne, pratiquer la gym douce ou une activité aquatique encadrées par une animatrice formée, les seniors avaient l'embarras du choix en juillet et en août pour garder la forme et faire de belles découvertes culturelles.



Découverte de l'art contemporain au Mac Val

Les détenteurs du Pass Senior inscrits à ces activités se sont montrés ravis de cette période estivale riche d'animations. Les activités programmées par le service des Seniors, « *c'est allier le sport et le plaisir de vivre à Saint-Maur.* » déclarait Gaëtane après un parcours en marche nordique sur les bords de Marne.

Le Pass Senior est réservé aux Saint-Mauriens âgés de plus de 60 ans. Il est gratuit et permet de bénéficier des activités sportives et culturelles du service municipal des Seniors ainsi que de réductions chez les commerçants de la Ville.



Pratique de la gym douce sur les bords de Marne

Comment retirer le Pass Senior ?
Il suffit de se présenter à l'accueil de la mairie muni d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

Renseignements : 01 45 11 65 17

Restons en forme toute l'année !

Pratiquer une activité sportive est unanimement reconnu pour les bienfaits apportés quel que soit l'âge. La Ville déploie de septembre à juin des activités physiques douces et encadrées par une éducatrice municipale en activités physiques adaptées sur 11 séances par participant. Alors, pour vous maintenir en forme, n'hésitez pas à vous inscrire auprès du service des Seniors.

GYMNASTIQUE DOUCE : 1 cours par semaine sur inscription

*Lundi de 10h30 à 11h30 au centre sportif Gilbert Noël & de 14h à 15h au centre sportif Pierre Brossolette
Mardi de 10h30 à 11h30 & de 15h à 16h au centre sportif Gilbert Noël
Jeudi de 14h à 15h au centre sportif Pierre Brossolette
Vendredi de 15h à 16h au centre sportif Gilbert Noël*

AQUAGYM : 1 cours par semaine sur inscription

Mardi & vendredi de 13h30 à 14h15 à la piscine Caneton

MUSCULATION : sur inscription, nombre de places limité à 10 personnes

Jeudi & vendredi de 10h30 à 11h30 au centre sportif Gilbert Noël

PISCINE CANETON : créneau « apaisé » pour les seniors

*Mardi de 8h à 9h
1,80 € sur présentation du Pass Senior*

Inscriptions au trimestre (cycle de 11 séances par activité)

Renseignements :
01 45 11 65 17



Portage à domicile : le livre vient à vous !

Vous avez des difficultés à vous déplacer et vous aimez la lecture ? La Ville a mis en place « Lire dans la Boucle » qui vise à favoriser l'accès au plaisir de lire à chaque âge. Certaines situations éloignent les amoureux de la lecture des médiathèques. À Saint-Maur, un service de la médiathèque municipale Germaine-Tillion permet de continuer à emprunter des livres, journaux, livres-audio, CD si vous rencontrez des difficultés à vous déplacer.

Isabelle Schoepfer, directrice de la Médiathèque Germaine-Tillion, nous explique tout sur le portage à domicile.

Saint-Maur Seniors Infos : Isabelle Schoepfer, qu'est ce le portage à domicile dans une médiathèque ?

Isabelle Schoepfer : C'est un service qui s'adresse à un public qui se trouve dans l'impossibilité de se déplacer à la médiathèque pour emprunter des livres, journaux, CD, DVD ... C'est un service public qui est au cœur des missions des bibliothécaires. Il met au centre de notre action quotidienne le lien social qu'apporte la bibliothèque. Il est important que les seniors notamment puissent continuer à s'adonner au plaisir de la lecture. S'ils sont empêchés, nous allons vers eux.



Chaque semaine, Christine prépare sa tournée pour les portages à domicile.

SM SI : Concrètement, comment fonctionne le portage à domicile ?

I.S. : Le service de portage à domicile s'adresse aux seniors ayant des difficultés pour se déplacer, aux personnes atteintes de handicap, aux femmes enceintes ayant une grossesse difficile, aux personnes en longue maladie temporairement obligées de rester à domicile, aux personnes isolées. Ce service est accessible gratuitement aux Saint-Mauriens abonnés à la médiathèque. Le portage est effectué sur le territoire de Saint-Maur une fois par mois pour 15 documents pour un prêt d'une durée d'un mois. Le choix des documents empruntés est effectué soit à la demande, soit sur les conseils des blibliothécaires.

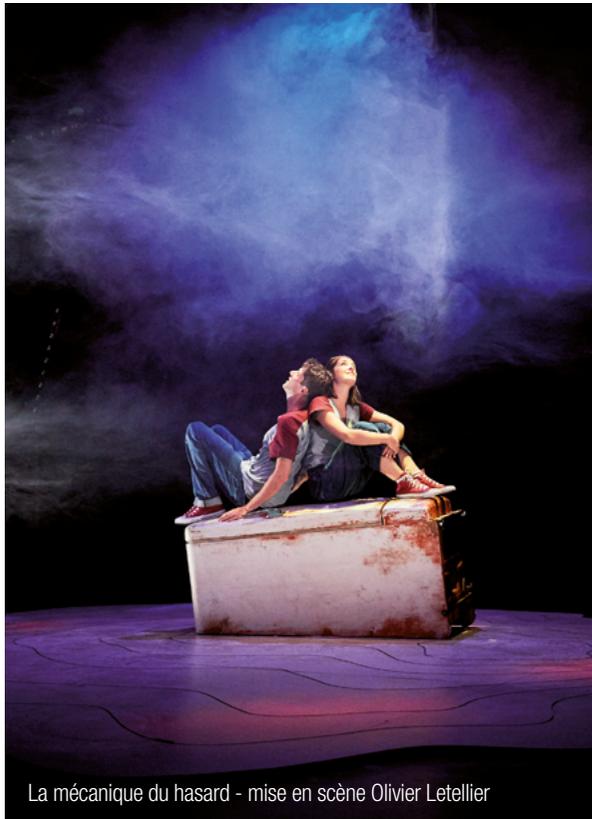
Si vous souhaitez bénéficier du portage de livres, vous pouvez contacter la médiathèque Germaine-Tillion : 01 48 86 74 44



Le passe Navigo à moitié prix pour les plus de 62 ans

À compter du 1^{er} décembre 2019, le passe Navigo senior sera à moitié prix pour les Franciliens de plus de 62 ans. Le passe Navigo senior adopté par le Conseil régional d'Île-de-France sera disponible au prix de 37,60 € par mois sans condition de ressources.

Ce nouveau dispositif régional ne remet pas en cause le forfait Améthyste pour les personnes handicapées et les retraités non imposables qui est accordé par les départements franciliens en lien avec Île-de-France Mobilités.



© Nicolas Cronier

La mécanique du hasard - mise en scène Olivier Letellier

Et si vous profitez des séances en matinée au théâtre !

Les détenteurs du Pass Senior bénéficient d'un tarif unique pour les séances en matinée. Pensez à réserver vos places à la billetterie du théâtre !

Un cœur simple de Gustave Flaubert

Nomination aux Molières 2019 catégorie « Seul en scène »
Programmé les jeudi 10 et vendredi 11 octobre à 14h

Sang négrier de Laurent Gaudé

Récompensé par trois fois aux P'tits Molières 2018
Programmé le lundi 18 et le vendredi 22 novembre à 14h

La mécanique du hasard - mise en scène Olivier Letellier

Programmé le jeudi 21 novembre à 14h
Informations et réservations au théâtre :

Pour tous les détenteurs du Pass senior de la ville de Saint-Maur, un tarif unique de 20 € (placement libre).

Réservation auprès de la billetterie du théâtre du mardi au samedi de 13h30 à 18h sur place (20, rue de la liberté) ou par téléphone (01 48 89 99 10).

Offre valable dans la limite des places disponibles.

audition
MARC BOULET • correction auditive

Notre exigence :
vous apporter l'excellence.

**320€
de remise**

sur une paire d'aides
auditives rechargeables* *

Sur présentation du pass Senior.

Un mois d'Essai* Gratuit
dans votre environnement quotidien

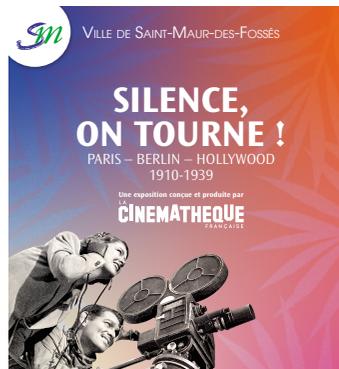
Ouvert du lundi au samedi sur Rendez-vous :

01 48 75 12 64

9 avenue de la République Saint-Maur-des-Fossés



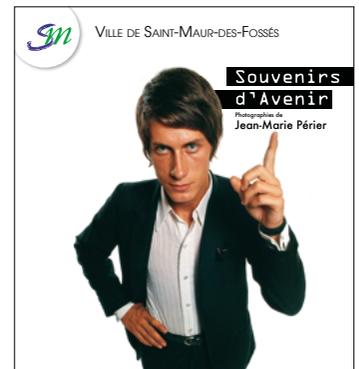
* Dispositif médical soumis à prescription ORL. ** offre non cumulable, valable jusqu'en décembre 2019 pour les modèles d'aides auditives Phonak, MIO & et Oticon APO, S1, R.



- **Exposition :**
Silence, on tourne
Après Cannes, une remarquable exposition de la Cinémathèque arrive à Saint-Maur. L'occasion de (re)découvrir une partie de l'histoire du cinéma des années 1910 à 1939 à Paris, Berlin et Hollywood grâce aux photos d'archives et extraits de films mythiques !

**Du 14 septembre
au 30 octobre**
Villa Médicis

Tarifs : 5€ - réduit 3€



- **Exposition :**
Souvenir d'Avenir
Photographies de Jean-Marie Périer
Venez découvrir ou redécouvrir les photographies de Jean-Marie Périer, témoin privilégié du milieu de la chanson, du rock et du jazz, mais aussi du monde de la mode, pendant plusieurs décennies.

Du 18 janvier au 15 mars
Villa Médicis

Tarifs : 5€ - réduit 3€

Une Semaine Bleue dynamique !

Du 7 au 13 octobre prochain, c'est la Semaine Bleue. Comme chaque automne, les activités programmées par la Ville vous attendent et vous réservent de bons moments. Culture, sport, cinéma : à vous de choisir ! Mais n'oubliez pas de vous inscrire !

LUNDI 7 OCTOBRE :

 **10h30** : « café blabla »
café littéraire animé par des agents de la médiathèque
Médiathèque, sur inscription

 **10h30** : initiation au self-défense
animé par Ladies System défense
Centre sportif Gilbert Noël, sur inscription

 **14h et 15h** : initiation à la sophrologie
sur le thème des 5 sens, animé par Fanny Pioffret, sophrologue et
spécialiste en Shiatsu
Hôtel de Ville, sur inscription

 **15h** : atelier de litho-thérapie et
création d'un bijou
animé par Elisabeth Lecaude, créatrice de bijoux
Hôtel de Ville, sur inscription

MARDI 8 OCTOBRE :

 **9h30 et 11h** : atelier chocolat
animé par la chocolaterie Audinot
Hôtel de Ville, sur inscription

 **10h30** : initiation au tai-chi
animée par Sport management system
Centre sportif Gilbert Noël, sur inscription

 **14h30** : conférence au théâtre :
« Nous aimons vieillir ensemble »
par Perla et Jean-Louis Servan-Schreiber, écrivains
Tarif : 3€ sur présentation du Pass senior

 **15h** : initiation au yoga
animée par la VGA
Centre sportif Gilbert Noël, sur inscription

MERCREDI 9 OCTOBRE :

 **10h30** : spectacle
« Murmures amoureux »
par la compagnie atelier Marcadet
Hôtel de Ville

 **15h30** : yoga du rire
en intergénérationnel
animé par Fanny Pioffret
Hôtel de Ville, sur inscription

 **16h30** : yoga du rire
spécial seniors
animé par Fanny Pioffret
Hôtel de Ville, sur inscription

JEUDI 10 OCTOBRE :

 **10h** : atelier parfum
animé par Nérolia l'atelier du parfumeur
Hôtel de Ville, sur inscription

 **10h30** : gym tonic
animée par Sport management system
Centre sportif Gilbert Noël, sur inscription

 **14h** : initiation à la méditation
animé par le Centre de Méditation Kadampa Paris
Hôtel de Ville, sur inscription

 **16h** : « Ciné senior »
dans les deux cinémas de la Ville
Tarif : 5€ sur présentation du PASS senior

VENREDI 11 OCTOBRE :

 **10h** : atelier naturopathie et fabrication
de jus frais
animé par une naturopathe diplômée
Hôtel de Ville, sur inscription

 **14h** : conférence
« La santé en mouvement »
animée par l'ADAL
Hôtel de Ville

 **15h** : initiation au self-défense
animée par Ladies System défense
Centre sportif Gilbert Noël, sur inscription

SAMEDI 12 OCTOBRE :

 **14h** : « seniors express »
jeu de piste dans la ville
Départ de l'Hôtel de Ville

DIMANCHE 13 OCTOBRE

14h-18h : le « bal des seniors »
animé par l'orchestre Mère Deny's Family
Hôtel de Ville



Inscription : 01 45 11 65 17 ou
service.seniors@mairie-saint-maur.com

Ne pas oublier

À LA RENTRÉE,
JE PRENDS SOIN DE MON AUDITION
AVEC L'AUDIOPROTHÉSISTE DE L'ANNÉE !



Julien Benoist



Élu Audioprothésiste
de l'année 2018

JULIEN BENOIST

Audioprothésiste diplômé d'État,
DU Audioprothèse implantée,
Spécialisé en intra-auriculaire et
surdité sévère

MARJORIE COUSIN

Audioprothésiste diplômée d'État,
DU Audiophonologie de l'Enfant



VOUS AVEZ UN DOUTE SUR VOTRE AUDITION ?

Vos audioprothésistes Entendre, Julien BENOIST et Marjorie COUSIN, vous accueillent dans un centre de 80m² entièrement dédié à votre audition. Un espace pour les enfants a été créé afin de les accompagner en douceur.

Adhérents à la Coopérative des Audioprothésistes Indépendants Entendre, ils bénéficient de la force de sa centrale d'achats ce qui garantit les meilleurs prix toute l'année et un référencement des plus grandes marques de fabricants.

N'hésitez plus et venez les rencontrer dans votre centre Entendre. Ils peuvent également se déplacer à domicile pour vous aider dans votre démarche.

Profitez-en
et testez
votre audition !
c'est gratuit !*

JULIEN BENOIST ET MARJORIE COUSIN
Audioprothésistes D.E. - DU Audioprothèse implantée,
DU Audiophonologie de l'Enfant



16 - 20, Rue Baratte Cholet
SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

01 41 79 30 19

Les audioprothésistes



www.entendre-saint-maur.fr



Plus d'informations : <http://audiologistoftheyear.fr/>

*Test préventif, à visée non médicale. C.A.E. - RCS Créteil B 450 545 215 - Juillet 2019