

SeniorsINFOS^{#5}

Saint-Maur

SUPPLÉMENT
SAINT-MAUR
INFOS



**ATELIERS ET CONFÉRENCES
POUR BIEN VIEILLIR
ET VIVRE HEUREUX !**



Pour bien commencer l'année



■ 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 indépendante
Diplômée d'Etat

■ 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

Essayez-les
GRATUITEMENT ⁽⁴⁾

PHONAK
Audéo™ Marvel



Réforme reste à charge 0€ : Venez en parler à votre audioprothésiste
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 18h00.
Le lundi et les domiciles sont uniquement sur rendez-vous.



1) Bilan à but non médical. 2) Offre valable du 15/10/2019 au 31/12/2020, voir conditions détaillées en centre. 3) 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. 4) Essai sur présentation médicale préalable. Consultez sur www.phonakpro.fr/etudes. Audition Sarah Bitbol SB Audio RCS 819 876 94
7 RUE BARATTE CHOLET 94100 SAINT MAUR DES FOSSES. Crédits Photos : Phonak

Convivialité et bonne humeur : au menu des repas des seniors !



Nicole Cercley, première adjointe échange avec les seniors pendant les repas organisés à l'Hôtel de Ville, quartier par quartier.

Chaque année, les Saint-Mauriens de plus de 70 ans sont conviés en salle des fêtes de l'Hôtel de Ville afin de se retrouver autour d'un bon repas. Le temps du déjeuner du 28 janvier au 7 mars, les seniors conviés ont le plaisir de se retrouver quartier par quartier. « Ces repas participent à la convivialité entre les Saint-Mauriens. C'est une manière de créer et maintenir le lien entre les seniors d'un même quartier. Il est important de faire attention aux aînés qui peuvent parfois se sentir isolés » déclare Nicole Cercley, première adjointe en charge de l'animation générale de la Ville.

« Je viens chaque année. Je profite de ce moment avec ma voisine qui vient aussi tous les ans. C'est l'occasion d'échanger avec d'autres voisins qu'on voit moins souvent. Avec l'âge, on s'isole un peu et cela fait du bien de discuter autour d'un bon repas. » confiait Monique.

Vols à la fausse qualité, démarchage frauduleux : n'ouvrez pas votre porte à n'importe qui !

Les faux démarcheurs ne manquent pas d'imagination. Vols à la fausse qualité (faux policiers, faux agents des compagnies de gaz ou d'électricité, faux agents municipaux ...), vols par ruse (votre attention est détournée pendant que les indécents fouillent votre maison) doivent appeler votre méfiance. Quelques conseils et bons réflexes :

- Ne pas laisser rentrer d'inconnus chez vous ;
- Équiper votre porte d'un entrebailleur ;
- Exiger la présentation d'une carte professionnelle par l'entrebailleur quand bien même la ou les personne(s) portera(ient) un uniforme ;
- Ne jamais divulguer la présence de bijoux, d'espèces, de valeurs ou éléments bancaires ;
- En cas de doute, pas de doute : ne laissez pas entrer les personnes.



Si vous avez été démarché et que vous avez un doute, contactez immédiatement la police municipale au 01 45 11 66 00.

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

Festival Seniors en forme ! Succès confirmé

Après une première édition qui a fait de nombreux adeptes en 2019, la nouvelle édition du *Festival restons en forme* confirme l'engouement des seniors pour la pratique d'une activité sportive adaptée. Samedi 1^{er} février, le centre sportif Gilbert-Noël ouvrait ses portes pour une nouvelle journée dédiée à la découverte de nombreuses activités de forme et bien-être. Un temps particulier ouvert à tous pour prendre soin de soi que n'ont pas manqué adeptes ou novices des activités physiques.

Le sport c'est bon pour la santé et peut être commencé à tout âge à condition d'y aller en douceur et de bénéficier des conseils avisés d'animateurs qualifiés. Dans les espaces sportifs dernier cri du centre sportif Gilbert-Noël, les festivaliers ont pu aller à la découverte de l'escalade, du self-défense, du yoga sous différentes pratiques, de la danse en ligne, du qi-gong, du tai-chi, du pilates... au cours d'ateliers animés par des animateurs spécialisés. Être en forme, c'est également bien se nourrir. « Identifier les bons aliments qui renferment les bons nutriments, c'est important pour la santé » conseille Aurélie Fleschen, naturopathe qui révèle par exemple toute la richesse en sélénium des noix du Brésil.



Gratuit et accessible aux Saint-Mauriens de plus de 60 ans, le Pass Saint-Maur Senior permet de bénéficier d'avantages sur les activités sportives et culturelles de la Ville. Il offre également la possibilité de participer aux ateliers « Restons en Forme ». Autre avantage de ce Pass, des réductions chez nos commerçants.

Le pass est disponible à l'accueil de la mairie sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.

« Le yoga du rire, je me demandais ce que c'était. J'étais curieuse. Je suis contente d'être venue. Je suis détendue. C'est vraiment génial. » déclarait Heather après une séance avec Fanny Pioffret, sophrologue et animatrice en yoga du rire. Les ateliers proposés dans le cadre du festival s'inscrivent dans la droite ligne des activités organisées par la Ville tout au long de l'année à destination des seniors. Pour être informé régulièrement et s'inscrire, il suffit d'être détenteur du Pass Saint-Maur Senior mis en place l'an passé (voir encadré).



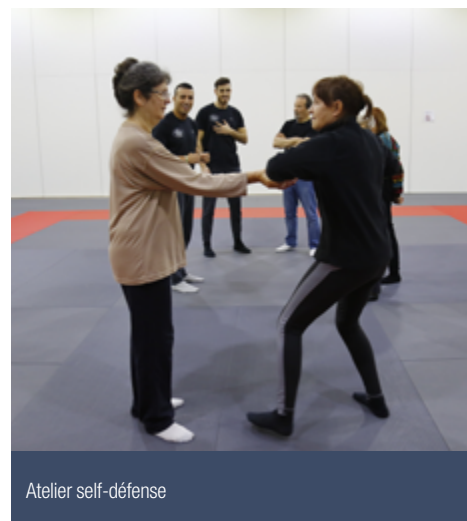
Atelier initiation au yoga du rire

« La préoccupation de ceux qui sont seniors aujourd'hui, c'est de garder la forme physique le plus longtemps possible. Bouger, s'entretenir, manger pour vivre en bonne santé le plus longtemps possible ! » confie Bernard, jeune retraité.



Initiation aux premiers secours par l'unité locale de la Croix-Rouge

Les participants au festival « Seniors en forme » ont goûté sans modération aux ateliers et animations organisés par la Ville avec le concours de l'ADAL, les paniers de Léa, le SMUS, la Croix-Rouge française, Carole Contre, naturopathe, Fanny Pioffret, sophrologue, Ladies System Défense, A3A, Caroline Chaventon, professeure de yoga, la LUBP, l'association le Morphobles, Sport Management, Véronique Pons, sophrologue, Samedi Dimanche Actifs et Chaleureux, Cadanse B.



Atelier self-défense

Bien dans son assiette et vivre heureux : la clé du bien vieillir !

Tout au long de l'année, la Ville propose des conférences et des ateliers à destination des seniors. Lieux d'échanges et de convivialité, ces conférences animées par des conférenciers qualifiés permettent d'aborder des thèmes variés du quotidien pour bien vieillir.

JEUDI 2 AVRIL À 10H **BIEN DANS SON ASSIETTE**

Conférence de présentation des ateliers sur le thème « Bien dans son assiette ». Cette conférence animée par Laura Serio, diététicienne, sera suivie de 5 ateliers sur le thème de l'alimentation qui aborderont la santé, les courses avec un budget modéré, la conservation des aliments et les repas de la journée.

L'inscription aux ateliers se fera à l'issue de la conférence.

Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville
Entrée libre



Des conférences pour informer, sensibiliser, donner des « clés » pour mieux appréhender le vieillissement dans toutes ses dimensions, et prendre plus amplement soin de soi et des autres :

LUNDI 4 MAI À 10H **POUR VIVRE HEUREUX** **VIVONS ... ENSEMBLE**

Conférence pour aborder l'importance du lien social et de l'engagement citoyen, animée par Céline Le Bivic, psychologue.

Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville
Entrée libre - 3 conférences de 2 heures

Renseignements auprès du service seniors au 01 45 11 65 17 ou par mail à service.seniors@mairie-saint-maur.fr

JEUDI 14 MAI À 10H **POUR VIVRE HEUREUX** **VIVONS ... AUTONOME**

Conférence pour aborder l'importance de décider pour soi, animée par Marie-Blanche Migeon, psychologue-clinicienne ;

VENDREDI 29 MAI À 10H **POUR VIVRE HEUREUX** **VIVONS ... SEREIN**

Conférence pour aborder l'importance de développer sa confiance en soi et de prendre soin de soi, animée par Natividad Alarcon, psychologue.

Smartphones, ordinateurs portables : les jeunes du CCJ vous accompagnent !



Avec l'aide et les conseils judicieux des jeunes du Conseil Consultatif des Jeunes, venez apprendre ou vous perfectionner dans l'utilisation de votre smartphone ou d'un ordinateur portable. Filles et garçons du CCJ auront le plaisir de vous guider au cours de ces ateliers qui se tiendront de février à juin dans les locaux de R.E.L.A.I. Jeunesse.

- Jeudi 20 février, mardi 14 avril et samedi 20 juin de 10h à 12h : utilisation d'un smartphone.
- Samedi 21 mars et samedi 9 mai de 10h à 12h : utilisation d'un ordinateur portable.

Le nombre de places par atelier étant limité, il est nécessaire de s'inscrire préalablement auprès du service seniors au 01 45 11 65 17 ou par mail à service.seniors@mairie-saint-maur.com

CONFÉRENCE



Mieux connaître la maladie de Parkinson

Mercredi 29 avril à 15h

Conférence animée par un patient référent de l'association France Parkinson.

Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville
Entrée libre

Scrutin municipal : la navette à votre disposition si vous rencontrez des difficultés pour vous déplacer



Les élections municipales auront lieu les 15 et 22 mars prochains. Les bureaux de vote seront ouverts de 8h à 20h. Comme pour les scrutins précédents, la Ville met à disposition des personnes qui rencontrent des difficultés à se déplacer une navette afin de les conduire à leurs bureaux de vote.

Pour bénéficier de ce service, il est nécessaire de s'inscrire auprès du service des élections – affaires diverses et ce jusqu'au vendredi précédent le scrutin. Une fois inscrites, les personnes recevront un appel qui leur indiquera le créneau horaire auquel la navette passera les chercher le dimanche.

Inscriptions jusqu'au vendredi précédent chaque scrutin auprès du service élections - affaires diverses à l'Hôtel de Ville ou par téléphone au 01 45 11 65 31 les lundi et jeudi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h45, le mardi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 19h45, le vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 16h45.

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

LA RÉVOLUTION

eGYM

PAR **MagicForm**

L'INNOVATION FORME ET SANTÉ ARRIVE À SAINT-MAUR



LE SPORT EN DOUCEUR

OBJECTIFS SANTÉ & FORME

ENTRAÎNEMENTS PERSONNALISÉS

COURS COLLECTIFS AVEC DES COACHS DIPLÔMÉS D'ÉTAT

14 RUE INKERMANN 94100 SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

À SOM DU MARCHÉ D'ADAMVILLE

01.48.83.15.33 - WWW.MAGICFORMSAINTMAUR.FR

Théâtre, concerts, expositions, cinéma, le programme culturel de la Ville est riche et varié. Le Pass Senior, gratuit et accessible à tous les Saint-Mauriens de plus de 60 ans, vous offre des tarifs spéciaux dans les différents établissements culturels de la Ville. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du service des seniors pour obtenir votre pass !

À noter dans vos agendas pour les prochaines semaines.

THÉÂTRE

6 MARS À 20H30

EN CE TEMPS LÀ, L'AMOUR

Théâtre de Saint-Maur

Salle Radiguet

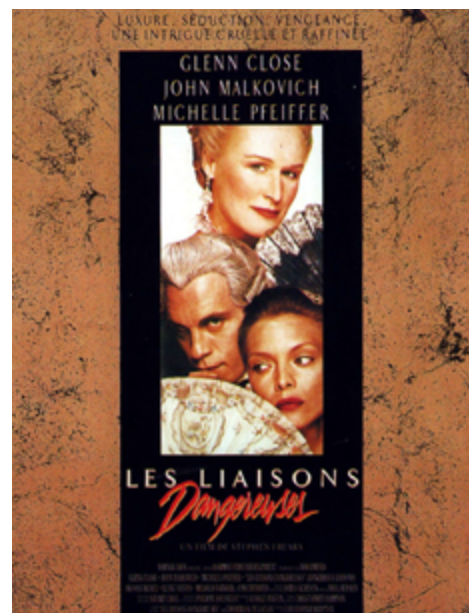
Tarif : 20 € pour les détenteurs du Pass Senior



MUSIQUE



CINÉ-HISTOIRE



24 AVRIL À 14H

LA DAMA BOBA OU CELLE QUE L'ON TROUVAIT IDIOTE

Salle Rabelais

Tarif : 20 € pour les détenteurs du Pass Senior

3 AVRIL À 20H30

DESTINS RUSSES

Œuvres de Chostakovitch et Tchaïkovski

Orchestre symphonique du CRR

Auditorium Jean-Philippe Rameau

Tarif : 15 €

21 AVRIL À 20H30

LES LIAISONS DANGEREUSES

Réalisateur Stephen Frears

Cinéma Le Lido

Tarif : 7 € pour les plus de 60 ans

CONFÉRENCE

5 MAI À 14H

LA BIJOUTERIE-JOAILLERIE, ART NOUVEAU

Théâtre de Saint-Maur

Salle Rabelais

Tarif : 3 € pour les détenteurs du Pass Senior

19 MAI À 20H30

QUINTETTES POUR PIANO ET VENTS

Œuvres de Mozart et Beethoven

Auditorium Jean-Philippe RAMEAU

Tarif : 15 €

Replongez dans l'époque de *Salut les copains*

Johnny Hallyday, Sylvie Vartan, Eddy Mitchell, Françoise Hardy, Les Rolling Stones, Les Beatles... toutes les stars des Yéyés ou presque sont passées devant l'objectif de Jean-Marie Périer. Dans les années 60, Jean-Marie Périer a été le photographe officiel de *Salut les copains* et a immortalisé des stars des Yéyés ce qui a fait de lui un photographe de légende.

Plus de 100 clichés exceptionnels sont ainsi exposés à la Villa Médicis.

Souvenirs d'avenir,
photographies de Jean-Marie Périer

Jusqu'au 15 mars

Villa Médicis

5 rue Saint-Hilaire

Plein tarif 5 € - réduit 3 €



MON AUDIO, MON EXPERT !



Julien BENOIST

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

Marjorie COUSIN

Audioprothésiste diplôm e d' tat,
DU Audiophonologie de l'enfant



“ VENIR DANS VOTRE
CENTRE ENTENDRE DE
SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS
c'est s'adresser à un expert
de l'audition indépendant et
compétent ! ”

RETROUVEZ **L'ACTUALITÉ** DE VOTRE CENTRE
ENTENDRE SUR **NOTRE SITE INTERNET** ET
PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !

www.entendre-saint-maur.fr

NOS SERVICES



**Contrôle et nettoyage
de vos aides auditives,
c'est gratuit !**



**Essai gratuit
d'aides auditives***
sans engagement

VOTRE POINT DE RENDEZ-VOUS



SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS

16 - 20, Rue Baratte Cholet
01 41 79 30 19



Vous portez déjà des aides
auditives ? Venez les contrôler et
les nettoyer gratuitement dans
votre centre Entendre !

Les audioprothésistes

