

N°3

SEPTEMBRE
OCTOBRE
NOVEMBRE
DECEMBRE

2025

VILLE FRATERNELLE
SARCELLES



BULLETIN DES SENIORS

C.C.A.S SOLIDAIRE
SARCELLES

ÉDITO

Madame, Monsieur,

J'ai le plaisir de vous présenter, comme chaque trimestre, ce bulletin des seniors.

Vous y retrouverez des activités diverses et variées: sportives, culturelles, participatives et surtout intergénérationnelles. Je vous invite tout particulièrement à profiter de l'offre intergénérationnelle de la ville qui vous permet d'élargir toujours vos horizons, d'apprendre des plus jeunes et surtout de leur transmettre votre savoir et votre expérience.

Vous pourrez bien sûr apprécier ce programme dans nos clubs seniors, Pons et Croizat, mais également dans les maisons de quartier, au plus proche de vous.

Je tiens à vous remercier pour votre participation à la vie de la commune, qui enrichit le quotidien de tous. Je suis convaincu que chacune et chacun d'entre vous retrouvera ici une activité à son goût et je vous souhaite d'en profiter pleinement.



Patrick HADDAD
Maire de Sarcelles
Conseiller départemental
du Val d'Oise

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Haddad".

RETOUR EN IMAGES



CARQUEIRANNE

Pour la deuxième année consécutive, les seniors sarcellois ont profité d'un séjour dans le sud de la France, organisé par le CCAS en partenariat avec l'ANCV.

Au mois de mai et début juin dernier, 80 seniors ont été accueillis à Carqueiranne, au village club Miléade situé aux portes de la Côte d'Azur et des Alpes-de-Haute-Provence. Ils ont participé aux nombreuses activités du club et aux excursions proposées, pour découvrir la région du Var (St Tropez, Hyères, Sanary-sur-mer, l'île de Porquerolles...).

Deux autres séjours sont également organisés à Dives-sur-Mer du 13 au 20 et du 20 au 27 octobre. Il reste encore quelques places, n'hésitez pas à vous renseigner auprès du Pôle Loisirs Animations au 01 34 38 20 10 – 21 30.



DIEPPE

Notre sortie bord de mer toujours très attendue par nos seniors sarcellois a eu lieu les 3 et 10 juillet dernier. Cette année direction DIEPPE, sa station balnéaire, ses plages, son port de plaisance, ses falaises et ses maisons anglo-normandes qui surplombent la mer. 120 seniors ont profité d'un déjeuner au restaurant du Casino et d'un après-midi libre pour découvrir la ville. Pour certains le petit train touristique, pour d'autres une balade en mer, et pour les plus courageux une baignade.

C'EST LA RENTRÉE POUR LES CLUBS SENIORS

Semaine portes ouvertes du **8 au 12 septembre 2025**

Venez découvrir les clubs | Renseignements et inscriptions aux activités

A cette occasion :

- Un loto est organisé le mercredi 10 septembre au Club Pons
- Un loto est organisé le jeudi 11 septembre au Club Croizat

Nous vous attendons tous nombreux !

ANIMATIONS & ATELIERS

NOS ATELIERS PERMANENTS

ATELIER MÉMOIRE



Tous les **mercredis de 11H15 à 12H15** au Club Pons
Tous les **vendredis de 11h15 à 12H15** au Club Croizat

ATELIER AIGUILLE



Tous les **vendredis de 14H00 à 16H00** au Club Croizat
Tous les **mardis de 10H00 à 12H00** au Club Pons

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES



Tous les **lundis de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00** au Club Pons
Tous les **mercredis de 10H00 à 12H00 et de 14H00 à 17H00** au Club Croizat

GYM DOUCE SUR CHAISE



Tous les **mardis de 14H00 à 15H00 et de 15H00 à 16H00** au Club Pons
Tous les **lundis et les jeudis de 11H00 à 12H00** au Club Croizat

ANIMATIONS



Loto, fête de l'été, repas et goûters partagés, les anniversaires du mois

Renseignements et inscriptions au **01 34 19 25 80**

Les clubs sont ouverts de **10H00 à 17H00**

NOS ADRESSES

- 📍 Club Honoré Pons, 44, avenue Pierre Brossolette
- 📍 Club Ambroise Croizat, 2 bis, avenue Henri Prost

PROJET BOÎTES SOLIDAIRES DE NOËL ORGANISÉ PAR LES CLUBS SENIORS



A l'occasion des fêtes de fin d'année, la Fabrique de la Solidarité lance la collecte des boîtes de Noël solidaires pour les distribuer aux familles et personnes en situation de précarité.

Si vous souhaitez participer, faire un geste, donner un peu de votre temps :

Une collecte est organisée au sein des clubs Pons et Croizat entre le 8 septembre et le 30 novembre 2025.

Vous pouvez apporter :

- Boîtes vides,
- Produits d'hygiène neufs (crème pour le corps, pour les mains, baumes à lèvres...),
- Cartes de voeux, papier cadeau,
- Douceurs (chocolat et bonbons),
- Accessoires chauds (une paire de gants, un bonnet, une écharpe...),
- Loisirs (livres, romans, un cahier de coloriage...).

La confection des colis est prévue début décembre dans les clubs Pons et Croizat avec les seniors. Remise des boîtes solidaires pour distribution au Secours Populaire.

« Les clubs ont réalisé 30 boîtes lors des fêtes de Noël en 2024 ».



LE POLE AUTONOMIE SANTE VOUS PROPOSE LE PROJET « BIEN-ÊTRE DES SENIORS »



Vous souhaitez reprendre une activité physique, travailler votre équilibre, évacuer le stress, la douleur, participer à un moment convivial ?

VENEZ PROFITER DES ATELIERS « BIEN-ÊTRE » DU CCAS DE SARCELLES D'OCTOBRE À DÉCEMBRE 2025, PLUSIEURS ACTIVITÉS SONT AU PROGRAMME :

- Des séances de marche nordique, afin de renforcer votre autonomie (proprioception, équilibre, remise en forme, renforcement musculaire, sport à la maison, prévention des chutes, motricité ...).
- Des séances de cuisine intergénérationnelles, avec un groupe de jeunes, afin de favoriser la cohésion, le partage, et le renforcement du lien social.
- Des séances de naturopathie, pour vous permettre d'avoir la connaissance des plantes et des huiles essentielles.
- Des séances d'auto-massage, pour contribuer à vous relaxer, vous détendre en toute autonomie.

Pour tout renseignement et inscription, rapprochez-vous du service Gérontologie au 01 34 38 20 08 ou au CCAS 1^{er} étage du Centre Administratif.

NOS ADRESSES

- 📍 Club Honoré Pons, 44, avenue Pierre Brossolette
- 📍 Club Ambroise Croizat, 2 bis, avenue Henri Prost
- 📍 Maison de quartier Watteau, 1, route des Refuzniks

CALENDRIER DES SÉANCES

du **1^{er}** octobre au **15** décembre 2025

- **Mercredi 1^{er} octobre** - 14h00 à 16h00 - Naturopathie - Club Croizat.
- **Lundi 13 octobre** - 10h00 à 12h00 - Marche nordique - Départ centre sportif Nelson Mandela.
- **Mercredi 15 octobre** - 14h00 à 16h00 - Cuisine (intergénérationnelle) - MQ Watteau.
- **Mercredi 22 octobre** - 14h30 à 15h30 - Auto-massage - Club Croizat.
- **Lundi 27 octobre** - 10h00 à 12h00 - Marche nordique - Départ Centre sportif Nelson Mandela.
- **Mercredi 5 novembre** - 14h00 à 16h00 - Naturopathie - Club Croizat.
- **Lundi 17 novembre** - 10h00 à 12h00 - Marche nordique - Départ Centre sportif Nelson Mandela.
- **Mercredi 19 novembre** - 14h00 à 16h00 - Cuisine (intergénérationnelle) MQ Watteau.
- **Lundi 24 novembre** - 10h00 à 12h00 - Marche nordique - Départ Centre sportif Nelson Mandela.
- **Mercredi 26 novembre** - 14h30 à 15h30 - Auto-massage - Club Croizat.
- **Lundi 1^{er} décembre** - 10h00 à 12h00 - Marche nordique - Départ Centre sportif Nelson Mandela.
- **Mercredi 10 décembre** - 14h00 à 16h00 - Cuisine (intergénérationnelle) MQ Watteau.
- **Lundi 15 décembre** - 10h00 à 12h00 - Marche nordique - Départ Centre sportif Nelson Mandela.

Clôture de la session le mercredi 17 décembre de 14h30 à 16h00.

AGENDA

DIFFICULTÉ DE MARCHE POUR LES SORTIES PROPOSÉES :

- 跣 1 pas > marche facile
- 跣跣 2 pas > quelques difficultés de marche
- 跣跣跣 3 pas > marche difficile

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DU PÔLE LOISIRS ANIMATIONS
01 34 38 20 10 - 01 34 38 21 30**

DÉJEUNER BISTROT PARISIEN ET CROISIÈRE COMMENTÉE SUR LA SEINE

Lundi 29 septembre 2025

Tarif (déjeuner + croisière) : 53 €

Inscriptions : à partir du lundi 1^{er} septembre

Nombre de places : 60

Le bistrot parisien vous accueillera pour un déjeuner sur les bords de Seine suivi d'une croisière commentée pour découvrir ou revoir les plus beaux monuments de Paris (la Tour Eiffel, le Trocadéro, le Louvre, Notre-Dame...), mais également les ponts célèbres (Le Pont de l'Alma et le Pont Alexandre III).



POINTS DE MONTÉE

9h00 > Rue Gabriel Péri (face à l'arrêt de bus Bel Air / Gosserots)

9h05 > Cimetière / Place du Souvenir Français

9h10 > Salle Berrier (Arrêt de bus place du 11 Novembre)

9h15 > Devant le centre culturel Assyro-Chaldéen

9h25 > Korian les Merlettes

9h30 > AREPA

9h35 > Arrêt de bus Raoul Dufy

9h40 > Centre administratif

9h50 > Proximité du foyer ALJT (angle de l'avenue Paul Valéry et du boulevard Carpeaux)

10h00 > Mont de Gif (à l'angle de la RD208 et de l'avenue Massenet)

THÉ DANSANT D' AUTOMNE À 14H00 - SALLE ANDRÉ MALRAUX

Mercredi 12 novembre

Tarif : gratuit

Inscriptions : billet d'entrée à retirer à partir du 14 octobre 2025 au Pôle Loisirs Animations - 1er étage du centre administratif

01 34 38 20 10 - 01 34 38 21 30

Vous aimez la musique, la danse et la convivialité ? Alors rejoignez-nous pour un après-midi de plaisir et de détente. Le groupe Jérôme et Marion animera ce thé dansant. Un goûter partagé vous sera proposé.



SPECTACLE CIRQUE PHENIX – MILLESIME 25ÈME ANNIVERSAIRE

Mercredi 17 décembre 2025

Difficulté de marche :

Tarif (spectacle) : 45 €

Inscriptions : à partir du 17 novembre 2025

Nombre de places : 120

Depuis 25 ans, le Cirque Phénix repousse les limites du spectaculaire. Avec audace et passion, il réinvente l'art du cirque en offrant des spectacles d'exception, sans animaux, mettant à l'honneur des artistes du monde entier. Pour célébrer cet anniversaire, nous vous invitons à découvrir ce tout nouveau spectacle réunissant les meilleurs artistes qui ont marqué l'histoire de ce cirque et de nouveaux talents qui en dessineront l'avenir. Un moment unique à ne pas manquer !



POINTS DE MONTÉE

10h00 > Rue Gabriel Péri (face à l'arrêt de bus Bel Air / Gosserots)

10h05 > Cimetière / Place du Souvenir Français

10h10 > Salle Berrier (Arrêt de bus place du 11 Novembre)

10h15 > Devant le centre culturel Assyro-Chaldéen

10h20 > Korian les Merlettes

10h30 > AREPA

10h35 > Arrêt de bus Raoul Dufy

10h40 > Centre administratif

10h45 > Proximité du foyer ALJT (angle de l'avenue Paul Valéry et du boulevard Carpeaux)

10h50 > Mont de Gif (à l'angle de la RD208 et de l'avenue Massenet)

CINÉMA



LE CLAN

Fred, Achille, Max et Belette sont quatre truands qui forment une belle équipe de bras cassés. Après avoir raté lamentablement leur dernier coup, ils décident de se refaire en kidnappant Sophie Marceau...

SÉANCES :

Jeudi 25 septembre 2025 à 14H00 au Club Honoré Pons
Vendredi 26 septembre 2025 à 14H00 au Club Ambroise Croizat



CONCLAVE

Quand le pape décède de façon inattendue et mystérieuse, le cardinal Lawrence se retrouve en charge d'organiser la sélection de son successeur. Alors que les machinations politiques au sein du Vatican s'intensifient, il se rend compte que le défunt leur avait caché un secret qu'il doit découvrir avant qu'un nouveau pape ne soit choisi. Ce qui va se passer derrière ces murs changera la face du monde.

SÉANCES :

Jeudi 30 octobre 2025 à 14H00 au Club Honoré Pons
Vendredi 31 octobre 2025 à 14H00 au Club Ambroise Croizat



LE ROUTARD

Yann n'a qu'un seul rêve dans la vie : voyager. Alors, quand il entend dire que le fameux guide du Routard recrute des gens pour faire le tour du monde, il se présente immédiatement à l'entretien et se fait embaucher.

SÉANCES :

Jeudi 27 novembre 2025 à 14H00 au Club Honoré Pons
Vendredi 28 novembre 2025 à 14H00 au Club Ambroise Croizat



UN NOËL EN FAMILLE

C'est Noël ! Carole, Maire d'une petite ville, s'implique à fond dans les festivités de sa commune pendant qu'Alain, son mari moderne et dévoué, s'occupe d'organiser le réveillon familial. Mais lorsque les enfants arrivent, le rêve d'un Noël serein s'effondre et le couple subit une attaque en règle de toutes les traditions familiales en mode protection de la planète, défense des animaux et développement durable ! Carole et Alain feront tout leur possible pour que la famille survive à ce conflit de générations sur fond de réchauffement climatique...

SÉANCES :

Jeudi 18 décembre 2025 à 14H00 au Club Honoré Pons
Vendredi 19 décembre 2025 à 14H00 au Club Ambroise Croizat

CCAS - Centre Administratif

Service Gérontologie

BP 30101 - 95203 SARCELLES

ATELIERS DE PRÉVENTION 2025

(À compléter et à retourner au Service Gérontologie)

Madame Monsieur

Nom, Prénom :

Adresse :

Date de naissance :

Tél. :

Est intéressé(e) par l'Atelier :



Santé et bien-être



Peps (mémoire)



Prévention des chutes



Bien dans son assiette



Bien chez soi



Bien sur internet



Plus de pas



Détente / Yoga du rire



Le cœur un muscle à câliner



Renforcer ses défenses par l'alimentation

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

PÔLE LOISIRS ANIMATIONS
01 34 38 20 10 / 01 34 38 21 30