

**Concertation
autour de la Maison
des Seniors p.1**

**Le site Internet
de la ville pensé
par profil p.2**

**Événement:
programme de
la Semaine Bleue
2025 p.3**

**Sortir: la sélection
des animations p.4**

la lettre

la lettre
d'informations
des seniors
épônois
N°2
sept. 2025



*Chères lectrices,
chers lecteurs,*

La rentrée s'annonce riche en rencontres et en partages! Après un été placé sous le signe de la convivialité, nous avons le plaisir de vous présenter cette seconde newsletter, consacrée aux grands rendez-vous qui rythmeront les prochaines semaines.

La Semaine Bleue, moment fort dédié nationalement aux seniors et au vivre-ensemble, approche à grands pas: découvrez le programme complet. Vous trouverez également la restitution de la concertation autour de la Maison des Seniors et les premières actions menées.

La rentrée se fait festive! De nombreux temps forts gratuits et ouverts à tous les seniors épônois vous attendent à la Maison des Seniors: animations, ateliers et rencontres pour se retrouver, échanger et s'inspirer.

Enfin, nous sommes heureux de vous présenter le nouveau site internet avec le profil Seniors et une rubrique Seniors dans *Épône en poche*, conçus pour être clairs, pratiques et adaptés à vos besoins.

Nous vous souhaitons une belle lecture et espérons vous retrouver nombreux lors de ces rendez-vous placés sous le signe de la convivialité et de la vitalité.

À très bientôt,

*L'équipe de
la newsletter senior*

démocratie participative

Restitution sur la concertation autour de la Maison des Seniors

Le 18 mars 2025, la Ville d'Épône a organisé un atelier de concertation avec 36 seniors à la Maison des Seniors, Les Cytises. Objectif: écouter les besoins et envies de nos seniors pour dynamiser et rendre attractive l'offre de la Maison des Seniors et les activités qui y sont proposées.



Vos retours sur le territoire

- **Au sein des Cytises:** lieu apprécié, spacieux, convivial et adapté, pas encore connu de tous et certaines activités pourraient aussi se tenir « hors les murs » (salle Jean Monnet).
- **Lieux de convivialité cités:** parc du Château, médiathèque, salle Jean Monnet, associations locales, salle du Bout du Monde
- **Suggestion:** mettre en place un transport collectif hebdomadaire pour faciliter les déplacements.

Vos avis sur le programme d'activités

- **Il est apprécié des seniors,** mais pas assez détaillé dans le descriptif des activités.

- **Des améliorations sont à apporter** sur le document afin de le rendre plus lisible et plus clair.
- **Des activités complémentaires proposées par les seniors** pourront faire l'objet d'un arbitrage sur leur faisabilité.
- **Les modalités d'inscription et de participation** doivent être éclaircies avec une préférence pour les inscriptions par téléphone, puis l'envoi par courriel (*Suite P.2*).

Nouveau programme d'activités mensuel sur epone.fr, sur les panneaux d'affichage de la ville et toujours au CCAS et à la Maison des Seniors

Vos attentes en matière de diffusion

- Des améliorations sont à apporter sur la diffusion du programme: privilégier *Épône Magazine*, le site Internet, l'envoi par courriel.



- La diffusion régulière de la newsletter « Lettre S » participera à l'amélioration de la diffusion du programme d'activités.



Cette démarche s'inscrit dans le cadre du programme **VADA – Ville Amie des Aînés**, qui vise à :

- Favoriser le bien-être et l'autonomie des seniors,
- Développer les activités adaptées,
- Améliorer la diffusion et l'accessibilité des services.

Méthodologie Encadrés par 8 animateurs du CCAS, avec l'appui de l'agence Generacio dans le cadre du nouveau diagnostic et du futur plan d'actions autour de la Maison des Seniors, 6 groupes de travail ont participé à 3 ateliers thématiques: l'utilisation du territoire en matière d'animation, la diffusion de l'information, le programme d'activités de la Maison des Seniors.

numérique

Le site Internet de la ville pensé par profil

Vous avez peut-être déjà lu dans le magazine de l'été l'article sur le site Internet de la ville qui se refait une petite beauté. Il propose désormais un accès par profil, dont un espace spécialement dédié aux seniors.



En quelques clics, vous pouvez y retrouver :



Le programme complet des activités de la Maison des Seniors



Les actualités qui vous concernent directement (animations, sorties, ateliers santé...)



Des infos utiles sur vos droits, vos démarches et les services disponibles.



L'agenda complet de la ville



Et ce n'est pas tout! Vous pouvez également consulter votre Lettre S en ligne, à tout moment, si vous préférez la version numérique.



Nouveau dans votre appli mobile: « Senior infos pratiques »

Un espace dédié aux seniors, simple et pratique, pour rester informés au quotidien:

- La Lettre S: votre rendez-vous d'actualité dédié aux seniors.
- Le calendrier des animations: ne manquez plus aucune activité ou événement.
- Infos mobilité: tous les conseils et solutions pour faciliter vos déplacements.



événement

Programme de la Semaine Bleue 2025

Parce que chaque âge est une richesse, découvrez toutes les idées, conseils et rendez-vous qui font du quotidien une aventure à partager du 6 au 10 octobre.

Lundi 6 octobre

► 10h à 12h

Mobil sport : tir à la corde intergénérationnel avec la classe de CE1 de Madeleine Vernet.

► 14h30 à 16h30

• **Conférences sur le thème « Vieillir et alors? »** proposées par la Macif. **Salle Jean Monnet**
Inscription conseillée auprès du CCAS au 01 30 95 05 10 | Tout public

• **Conférence « Anticiper sa succession: droits, donations, testaments, viager, mandats de protection future »**,

animée par deux notaires

• **Intervention croisée d'une nutritionniste et d'une infirmière:**

prévenir et bien vivre avec le diabète après 60 ans (alimentation, prévention, suivi médical)

• **Intervention de l'IPA (infirmière en pratique avancée) d'Épône** sur le suivi médical des pathologies chroniques

• **Échanges avec le public**

• À l'issue des conférences, **des stands permettront d'échanger** avec les intervenants

• **Goûter**



Mardi 7 octobre

► 14h30 à 16h30

Diffusion du film « Vivre », suivi d'un débat animé par Mme Llobet/Generatio. Distribution de Pop-Corn et rafraîchissements

Mercredi 8 octobre

Journée Intergénérationnelle avec le centre de loisirs

► 10h30-13h30

Activité cuisine et déjeuner partagés : inscription à la Maison des Seniors (01 30 90 17 63) ou sur epone.fr

► 14h-16h

Grande dictée inter-générationnelle, en partenariat avec la médiathèque (Tout public)

Jeudi 9 octobre

► 10h -12h

Conférence sur la mémoire

association Brain-up : « La mémoire au fil des années » animée par une psychologue conférencière. *Cette conférence explique, de manière simple et pratique, comment se développe le cerveau aux différentes étapes de la vie, depuis la vie utérine jusqu'au vieillissement. En s'appuyant*

sur quelques exercices ludiques, elle aborde les principes du fonctionnement du cerveau et donne des conseils pour continuer à l'entraîner et à le stimuler tout au long de la vie, même à un âge avancé.

Ateliers mémoire prévus en novembre 2025 à la Maison des Seniors.

► 15h-16h30

Concert et guitare ballade/folk par M. Descazaux et M. Fralin

Vendredi 10 octobre

► 14h-16h

Portes ouvertes à la Maison des Seniors
Présentation et découverte d'animations en libre accès de 14h à 15h parmi celles proposées dans les programmes mensuels:

• **La réflexologie plantaire et ses bienfaits** (bien-être)

par Mme Elodie Broquet

• **Gym- douce** par Kilian, coach sportif adapté

• **Atelier-crétif**: broderies sur photo animé par Mme Anne Da Cunha

• **Visite de logements** (bâtiment principal et pavillon) et des espaces communs de la Résidence des Cytises (2 départs: 14h30 et 15h30)

• **Goûter convivial**



À la Maison des Seniors / Les Cytises



Lundi 22 septembre 15h-16h30
Les causeries musicales

Biographie et écoute musicale sur le compositeur Maurice Ravel, animé par Christian Braine

Mardi 23 septembre 15h-16h
Jeux de mémoire

Animé par Ouarda

Lundi 13 octobre 15h-16h30
Après- midi ludique

Jeux de société en groupe (sur inscription), animé par Ouarda

Mardi 14 octobre 11h-14h

Boutique de prêt-à-porter itinérante

Vente de vêtements et accessoires femmes et hommes par Mme Isabelle Hebert

Vendredi 17 octobre 15h-16h

Écoute musicale et chants,

animés par Ouarda

Lundi 27 octobre 15h-16h30

Atelier créatif autour des plantes et des fleurs

Création de pots décoratifs (sur inscription), animée par Ouarda

Mardi 28 octobre 15h-16h30

Théâtre forum sur le thème des directives anticipées

Animé par la compagnie Baribal
Pièce de théâtre interactive traitant d'un sujet sérieux et profond avec humour.
Sur inscription et entrée libre

Vendredi 31 octobre 15h-16h

Atelier d'expression écrite

Création de poèmes. Sur inscription animé par Ouarda

Côté Culture

Journées européennes du patrimoine

Samedi 20 septembre
9h30, 10h30, 11h30

Visite guidée de l'Hôtel de Ville

À l'occasion des Journées européennes du patrimoine, la Mairie d'Épône vous ouvre ses portes pour des visites guidées uniques.

Rendez-vous à l'entrée de la salle du Conseil Municipal

Tout public | Gratuit
Durée 1h sur inscription à la médiathèque

Samedi 20 septembre
14h30

Parcours EVA, les Tisseurs du Temps

Retrouvez la Constitution avec Hérault de Séchelles
Animation accompagnée.
Parcours jeu du patrimoine grandeur nature géolocalisé.
Au départ de l'Hôtel de Ville. Amenez votre téléphone portable.

et toujours

Vos activités régulières à la Maison des Seniors

Gym douce

Tous les mercredis à 10h

Vélos-Santé

Tous les mardis à 9h

Cinéma

Projection d'un film les mercredis après- midi à partir de 14h

Tricot-Thé

Tous les dimanches à 15 h

Centre culturel Dominique de Roux
centre.culturel@epone.fr
01 30 95 60 29

Médiathèque Pierre Amouroux
mediatheque@epone.fr
01 30 95 14 64

Résidence des Cytises
maisondesseapiers@epone.fr
01 30 90 17 63