



# OISE

# SENIORS

PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

CENTRE SOCIAL RURAL DU VEXIN-THELLE



## PROGRAMME

d'animations

## TERRITORIALES



AVRIL 2020

JUILLET 2020

LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL S'ENGAGE  
POUR LES SÉNIORS



COMPOSITION DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS :

Membres de droit



Membres experts



Avec le partenariat financier de  
la Caisse Nationale de Solidarité pour  
l'Autisme (CNSA)

## ATELIER BALADE ET DÉCOUVERTE

LES LUNDIS  
DU 27 AVRIL AU 29 JUIN

de 9h30  
à 12h

5km

CHAUMONT-EN-VEXIN  
DÉPART DU CENTRE SOCIAL RURAL

Venez découvrir ou redécouvrir les paysages de notre territoire en partenariat avec « La communauté des Chemins » qui partagera leur passion lors de nombreuses promenades.



## ATELIER SOPHROLOGIE

LES LUNDIS  
DU 27 AVRIL AU 06 JUILLET

de 15h  
à 16h

CHAUMONT-EN-VEXIN  
CENTRE SOCIAL RURAL

Venez souffler et activer vos capacités personnelles à votre rythme durant une séance de sophrologie animée par Annick.

## VISITE GUIDÉE DES JARDINS de Danielle et Annie

de 14h  
à 17h

LUNDI 08 JUIN

### CHAUMONT-EN-VEXIN

Venez visiter deux petits jardins de ville romantique où vous pourrez admirer des rosiers, des clématites et des vivaces sous la conduite de leurs propriétaires qui seront ravis de vous accueillir.

## ATELIER SÉCURITÉ ROUTIÈRE

de 14h  
à 15h30

LES MARDIS  
DU 28 AVRIL AU 26 MAI  
+ bilan à déterminer en juin.

JAMÉRICOURT  
SALLE DES FÊTES



Cet atelier vous permettra de faire le point sur la réglementation en vigueur et d'analyser des situations à risques sur la route.

## ATELIER GESTES DE 1 ER SECOURS

de 10h à  
12h30 et

de 13h30  
à 16h

LE MARDI 07 AVRIL

LA CORNE EN VEXIN  
SALLE DES FÊTES  
DE ENENCOURT-LE-SEC

Cet atelier vous permettra de vous sensibiliser aux gestes de premiers secours et de connaître les bons réflexes en cas d'accident.



## ATELIER GYM ADAPTÉE

de 10h  
à 11h

LES MERCREDIS  
DU 29 AVRIL AU 01 JUILLET

CHAUMONT-EN-VEXIN  
CENTRE SOCIAL RURAL

Au programme : mobilité et souplesse articulaire, renforcement musculaire, relaxation, respiration ... et bonne humeur !

*Certificat médical obligatoire*

## RÉUNION D'INFORMATION

GRATUIT

« [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr) »

de 10h  
à 12h

LE VENDREDI 15 MAI

FRESNES-LÉGUILLON  
SALLE COMMUNALE BAGARD



Le Conseil Départemental de l'Oise et le Centre Social Rural du Vexin-Thelle, en partenariat avec le centre des impôts, vous présenteront le fonctionnement de l'espace personnel « [impots.gouv.fr](http://impots.gouv.fr) ».

## Les Repas partagés

Vendredi 24 avril  
de 12h à 16h30

MONNEVILLE  
SALLES  
DES FÊTES

Repas suivi  
de jeux musicaux

Mardi 5 mai  
de 12h à 16h30

CHAUMONT-EN-  
VEXIN  
Résidence  
Autonomie Levalois

Repas suivi  
de jeux collectifs

Vendredi 29 mai  
de 12h à 16h30

ERAGNY-SUR-  
EPTÉ  
PLACE ALLEZ

Repas suivi  
de jeux de  
société

Vendredi 26 juin  
de 12h à 16h30

THIBIVILLERS  
Maison du village

Repas suivi  
d'un bal  
musette

## ATELIER MOSAÏQUE

de 14h  
à 15h30

LES JEUDIS  
DU 09 AVRIL AU 02 JUILLET

SERANS  
SALLE DU PRIEURÉ

Venez découvrir, dans une ambiance conviviale et détendue, les techniques de base de la mosaïque à travers la réalisation de divers objets.

GRATUIT

PRÉSENTATION DE  
« OISE URGENCE SENIORS »  
ET ATELIER CRÉATION  
D'UN COMPTE



de 14h  
à 15h30

LE VENDREDI 26 JUIN

JOUY-SOUS-THELLE  
AGENCE POSTALE COMMUNALE

Pour faciliter la prise en charge de personnes de plus de 70 ans en cas d'urgence, ce dispositif est totalement gratuit, grâce au soutien du Conseil Départemental de l'Oise. Il se présente sous la forme d'un système de flashcode regroupant les informations médicales consultables par les sapeurs-pompiers de l'Oise et permet de prévenir la famille.



# SORTIES

Le lieu de rendez-vous est le Centre Social Rural du Vexin-Thelle.

## CINÉMA DÉBAT À FLAVACOURT «LE GRAND BAIN» DE GILLES LELLOUCHE ASSOCIATION QUI CAFÉ QUOI ?

**VENDREDI 10 AVRIL 2020**

Départ : 13h30  
Retour vers : 17h

## ABBAYE DE MORTEMER -LISORS (27)-

**VENDREDI 17 AVRIL 2020**

Départ : 13h  
Retour vers : 18h

## DOMAINE DE VILLARCEAUX VISITE GUIDÉE -CHAUSSY (95)-

**VENDREDI 15 MAI 2020**

Départ : 13h45  
Retour vers : 17h15

## ZOO D'AMIENS -AMIENS (80)-

**VENDREDI 5 JUIN 2020**

Départ : 13h  
Retour vers : 18h30

## CONFÉRENCE PHILIPPE AVRON -LA CORNE EN VEXIN- SALLE DES FÊTES DE BOISSY-LE-BOIS

**VENDREDI 12 JUIN 2020**

Départ : 19h30  
Retour vers : 22h30

## VISITE GUIDÉE DE GERBEROY -GERBEROY (60)-

**VENDREDI 3 JUILLET 2020**

Départ : 13h  
Retour vers : 17h30



**Inscriptions à partir du 25 mars 2020 sous réserve des directives préfectorales.**

- Les animations sont prioritairement réservées aux habitants de plus de 60 ans.
- L'inscription vaut comme engagement à participer à l'ensemble des séances de l'atelier.
- Dans un premiers temps, les sorties seront limitées à deux inscriptions par personne pour permettre à un maximum d'en bénéficier.
- L'inscription est validée dès que le règlement est effectué. Il doit se faire dans les 5 jours suivant l'inscription. Sauf pour des raisons médicales aucun remboursement ne sera possible.
- Pour l'ensemble des ateliers un transport est possible.

*(Les animations sont susceptibles d'être modifiées, sous réserve des directives préfectorales.)*

### TARIFS

**5€**

Pour les résidents des communes de la Communauté de Communes du Vexin-Thelle

**cycles d'ateliers  
repas partagés  
sorties**

**6,5€**

Pour les résidents des communes extérieures à la Communauté de Communes du Vexin-Thelle

Centre Social Rural du Vexin-Thelle  
23 rue de la république,  
60240 Chaumont-en-Vexin  
03 44 49 01 80  
www.csrvexinthelle.fr  
C-S-R@wanadoo.fr