

Animations seniors



PROGRAMMATION SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2019



Ville d'
Amiens
amiens.fr



Amiens se transforme pour préserver le Bien Vivre des habitants

Ce guide des animations destinées aux seniors amiénois contient toutes les activités et les animations qui vous permettront d'assurer une vie active et dynamique à Amiens.

Avec ce programme d'animations seniors, Amiens entend renforcer la proximité, la solidarité et le lien social entre les habitants. Depuis 2016, ces animations attirent plus de 2 000 seniors. Cela témoigne de l'intérêt que vous portez à ces activités. 1938 personnes en 2018, 104 visites à domicile et 140 personnes en moyenne au thé dansant du dimanche.

Afin de répondre aux attentes de chacun, de nombreuses sorties et animations vous sont proposées. Nous vous invitons à les découvrir en parcourant ce guide et à choisir celles qui vous conviennent le mieux.

Afin de préserver votre santé et votre autonomie, nous vous encourageons à profiter des nouveaux services qu'Amiens met à votre disposition.

La mise en place du nouveau réseau de bus depuis le 11 mai, constitue une chance pour les voyageurs qui peuvent profiter du confort des bus électriques. Nous vous invitons dès à présent à vous rendre aux animations du CCAS avec NEMO pour tester une nouvelle expérience de mobilité. Quant aux aménagements urbains, nous avons contribué à les rendre accessibles afin de faciliter les déplacements des seniors et des personnes en situation de handicap.

Vous l'avez compris, le renforcement de l'accessibilité et de l'autonomie des seniors constitue une des priorités de ce mandat, c'est pourquoi nous avons ouvert la maison HAPI, située 2 route de Rouen à Amiens. Elle accueille gratuitement tous les seniors amiénois qui désirent adapter leur logement pour le rendre plus facile à vivre. Prenez dès à présent rendez-vous et bénéficiez de conseils utiles et pratiques.

Enfin, Seniorêva, le salon des seniors, vous accueillera les 7 et 8 novembre à Mégacité, avec un programme d'animations époustouflant (sport, spectacle de cabaret, thé dansant...) ! Réservez dès maintenant ces deux journées dans votre agenda.

Amiens prend soin de ses seniors, car "il ne suffit pas de rajouter des années à la vie, il faut ajouter de la qualité de vie aux années".



Brigitte Fouré
Maire d'Amiens
Présidente du CCAS



Annie Verrier
Adjointe au Maire, déléguée
à la Santé et au Bien-Vivre

2019

Programmation d'inscription aux Animations seniors

Comment ?

- sur le site demarches.amiens.fr rubrique **Solidarité**
(une inscription par personne)
- aux permanences de l'Unité Animation Seniors

Quand ?

- **du 15 juillet au 12 août 2019** | Accueil du CCAS,
1 bis place Léon Gontier du lundi au vendredi, de 9h à 12h
- **le 13 août après-midi** | Salle Saint-Pierre, 93 rue Valentin Haüy

Les pré-inscriptions transmises **après le 13 août 2019**
feront l'objet d'un traitement mi-septembre.

Combien ?

Spectacle	Non imposable	Imposable
	4,60 €	12,00 €
Thé dansant	Amiénois	Hors Amiens
	8,00 €	13,50 €
Excursion	Tarif unique 34,50 €	

**Besoin d'aide pour vous inscrire sur internet ? Des sites
sont ouverts à tous pour des formations informatiques :**

- L'Odyssée, 29 avenue de la Paix, Tél. 03 22 66 10 75
- L'Étoile du Sud, 121 rue Simone Signoret, Tél. 03 22 22 13 80
- Ateliers Multimédia Elbeuf, 3 rue Louis Antoine de Saint-Just,
Tél. 03 22 33 07 52

Pour plus d'informations, contacter le site souhaité.



© L. Roussel pour Amiens Métropole

☒ 01 | **BHNS Mode d'emploi**

gratuit

Découvrez Nemo (Bus à Haut Niveau de Service) avec les agents de l'Unité Animation Seniors : utilisation, accessibilité, lignes...

Si vous êtes intéressé(e), cochez la case BHNS.

☒ 02 | **Musée**

gratuit

Les travaux du Musée de Picardie se termineront en décembre. Des conférences seront programmées dans l'auditorium de la bibliothèque.

Si vous souhaitez être invité(e), cochez la case Musée. Nous vous transmettrons ultérieurement les dates des visites guidées.

☒ 03 et ☒ 04 | **Hockey et football**

payant

Tout au long du semestre, des places vous seront proposées pour venir encourager l'ASC ou l'équipe des Gothiques d'Amiens. Deux tarifs proposés (imposable ou non imposable).

Si vous souhaitez participer, cochez la case Hockey et/ou Football. Nous vous contacterons dès que des places seront disponibles.

2019

☒ 05 | **Entraînement cérébral**

gratuit

La Fabrique à Neurones utilise l'intelligence collective, la bienveillance et vous donne des stratégies cognitives pour booster vos performances. Vous repartirez avec des gestes et des méthodes à utiliser au quotidien pour continuer à vous améliorer en autonomie.

Si vous êtes intéressé(e), cochez la case Entraînement cérébral. Nous vous contacterons ultérieurement pour vous proposer des dates.

☒ 06 | **Spectacles**

payant

L'Unité Animation Seniors vous propose de découvrir des spectacles à La Comédie de Picardie et/ou à La Maison de la Culture. Deux tarifs proposés (imposable ou non imposable).

Si vous êtes intéressé(e), cochez la case Spectacles payants. Nous vous contacterons ultérieurement pour vous proposer des dates.

☒ 07 | **Initiation à la musicothérapie**

gratuit

La musicothérapie utilise le son et la musique comme moyen d'expression et de communication. Elle a pour but de rétablir et de maintenir la santé psychique et physique. Il s'agit d'une approche globale qui met en jeu le corps, la sensorialité et l'affectivité.

Si vous souhaitez être invité(e) à une séance découverte, cochez la case Musicothérapie. Nous vous contacterons ultérieurement pour vous proposer des dates.

☒ 08 | **Les thés dansants du dimanche**

payant

Les thés dansants sont organisés le dimanche après-midi de 15h à 19h, à la Salle Saint-Pierre, rue Valentin Haüy.

Si vous souhaitez recevoir le calendrier, cochez la case Thé dansant.



© Unité Animation Seniors Ville d'Amiens

☒ 09 | **Activités physiques adaptées**

gratuit

Séances de gym douce en salle dans le cadre du projet "destination mouvement - destination équilibre" encadrées par des éducateurs.

Si vous souhaitez recevoir le calendrier, cochez la case Activités physiques.

☒ 10 | **Élection de Super Mamie Amiens**

gratuit

Venez participer à l'élection de Super Mamie Amiens et profiter du spectacle.

Si vous souhaitez participer, cocher la case Élection Super Mamie.

septembre 2019

© Unité Animation Seniors Ville d'Amiens



Croisière sur le Picardie

Mardi 10 septembre

Spectacle

✓11 | **Les PICQ'S** présentent **Topinambour et Rutabaga**, le 6 juin 1944... Un fil conducteur, mêlé de courts monologues et d'anecdotes humoristiques. Un spectacle de tendresse, d'humour, d'émotion et de dérision.

🕒 14 h 30

📍 Salle Saint-Pierre, rue Valentin Haüy | ♿

gratuit

Mercredi 11 septembre

Animation

✓12 | Venez découvrir les **hortillonnages** lors d'une croisière sur Le Picardie tout en profitant d'un goûter.

🕒 16 h 00

📍 Embarcadère Port d'Amont

gratuit

Jeudi 12 septembre

Visite guidée

✓13 | Visite guidée de **Saint-Fuscien**, commune d'Amiens Métropole, par un guide conférencier de la Ville d'Amiens, Métropole d'Art et d'Histoire.

🕒 14 h 00

📍 Départ en car du Cirque Jules Verne

gratuit



**14^{ÈME}
EDITION**

**VOLER C'EST RÊVER...
L'IMPOSSIBLE DEVIENT POSSIBLE !**

HANDIVOL

13 | 14 | 15 SEPTEMBRE 2019

Aérodrome Amiens - Glisy
VOLS ET ANIMATIONS
ACCESSIBLES À TOUS



Ville d'
Amiens
amiens.fr



septembre 2019

Vendredi 13 septembre**Sport**✓14 | Tournoi de **pétanque** en compagnie des animateurs.

⌚ 10 h 00 📍 Bouldrome E. Guegan, 400 rue Colbert | ♿ gratuit

Mardi 17 septembre**Excursion**✓15 | Le temps d'une journée, découvrez la vie de **château à Régnière-Ecluse**, dégustez un bon repas, puis flânez à **Fort-Mahon**.

⌚ 9 h 00 📍 Départ en car du Cirque Jules Verne payant

Mardi 17 septembre**Animation**✓16 | Le quiz "**La santé est dans l'assiette**" est proposé par les animateurs de l'Unité Animation Seniors.

⌚ 14 h 00 📍 Salle Saint-Honoré, 170 rue Saint-Honoré | ♿ gratuit

Mercredi 18 septembre**Conférence**✓17 | "**La maladie Alzheimer** : ses facteurs de risque et de protection" dispensée par Brain Up.

⌚ 14 h 30 📍 Amphithéâtre Cavaillès, Cloître Dewailly | ♿ gratuit

Jeudi 19 septembre**Thé dansant**✓18 | Après-midi dansant orchestré par **Pierre Jourdain**.

⌚ 14 h 00 📍 Salle des Provinces, rue de l'Île de France | ♿ gratuit

Jeudi 19 septembre**Sport**✓19 | Participez à un moment convivial et de détente en petit groupe au **bowling**.

⌚ 15 h 00 📍 BMB, rue Colbert | ♿ gratuit

septembre 2019

Vendredi 20 septembre**Sport**

✓20 | **Marche** encadrée par Mario Châteauroux, éducateur sportif.

⌚ 14 h 30

📍 Parc Saint-Pierre | ♿

gratuit

Mardi 24 septembre**Sortie**

✓21 | **Balade et découverte** de la nature dans les étangs de Thézy-Glimont suivies d'un goûter au café Couleur d'Antan.

⌚ 13 h 30

📍 Départ en car du Cirque Jules Verne

gratuit

Mercredi 25 septembre**Visite guidée**

✓22 | Visite guidée de **Querrieu**, commune d'Amiens Métropole, par un guide conférencier de la Ville d'Amiens, Métropole d'Art et d'Histoire.

⌚ 14 h 00

📍 Départ en car du Cirque Jules Verne

gratuit

Jeudi 26 septembre**Spectacle**

✓23 | Animation Jazz Nouvelle-Orléans par **Les Dixieland Combo**. Venez apprécier ces musiques des Années Folles.

⌚ 14 h 30

📍 Salle Saint-Pierre, rue Valentin Haüy | ♿

gratuit

Vendredi 27 septembre**Sortie**

✓24 | **Lamas du parc à Courcelles-sous-Moyencourt** : visite commentée du château, présentation de l'élevage de lamas suivies d'une visite libre de l'arboretum.

⌚ 13 h 30

📍 Départ en car du Cirque Jules Verne

gratuit

octobre 2019



Cueillette de Saint-Gratien

Mardi 1^{er} octobre**Sortie**

☑ 25 | **Cueillette de Saint-Gratien** : visite commentée du potager suivie d'une cueillette libre.

🕒 13 h 30

📍 Départ en car du Cirque Jules Verne

gratuit

Mercredi 2 octobre**Sport**

☑ 26 | Participez à un moment convivial et de détente en petit groupe au **bowling**.

🕒 15 h 00

📍 BMB, rue Colbert | ♿

gratuit

Jeudi 3 octobre**Spectacle**

☑ 27 | **“La lune est Brune”**. Une rencontre entre une passionnée des mots et un amoureux du son.

🕒 14 h 30

📍 Salle des Provinces, rue de l'Île de France | ♿

gratuit

SEMAINE BLEUE POUR UNE SOCIÉTÉ RESPECTUEUSE DE LA PLANÈTE : ENSEMBLE AGISSONS

Mobilisez-vous autour de ce thème au travers de manifestations qui se dérouleront du 8 au 13 octobre 2019. Temps fort pour nous sentir tous concernés par le devenir de notre planète, à nous sensibiliser au vieillissement et aux liens entre les générations.

Mardi 8 octobre

Sortie

☑28 | Visite commentée d'un jardin avec des techniques de production innovantes.

🕒 13 h 30 📍 Départ en car du Cirque Jules Verne gratuit

Mercredi 9 octobre

Sortie

☑29 | Journée environnementale à Thézy-Glimont : après la visite commentée de la **station de lagunage** et le repas, visite de la **maison de l'apiculture**.

🕒 9 h 30 📍 Départ en car du Cirque Jules Verne payant

Jeudi 10 octobre

Conférence

☑30 | "Et moi, j'trie comment ?" Conférence participative sur les méthodes de tri.

🕒 14 h 30 📍 Amphithéâtre Cavaillès, cloître Dewailly | ♿ gratuit

Vendredi 11 octobre

Visite guidée

☑31 | Visite commentée de **Véolia Propreté**. Apprentissage de son fonctionnement : collecte, recyclage, valorisation.

🕒 14 h 30 📍 Rue de Poulainville gratuit

Dimanche 13 octobre

Sport

☑32 | **Marche Bleue de 8 kms** au départ du parc de La Hotoie encadrée par les agents de l'Unité Animation Seniors.

🕒 10 h 00 📍 Kiosque de La Hotoie gratuit

octobre 2019

Dimanche 13 octobre**Spectacle**

✓33 | Invitation du Rotary Club pour un après-midi festif.

Collation suivie d'un thé dansant.

⌚ 14 h 00

📍 Salle des Events, Salouël | ♿

gratuit

Mardi 15 octobre**Animation**✓34 | **Loto des régions** organisé par les agents de l'Unité

Animation Seniors.

⌚ 14 h 30

📍 Daniel Leroy, rue Simone Signoret | ♿

gratuit

Mercredi 16 octobre**Prévention**✓35 | Révision du **code de la route** et point sur vos connaissances.

⌚ 14 h 30

📍 Amphithéâtre Cavaillès, cloître Dewailly | ♿

gratuit

Jeudi 17 octobre**Animation**✓36 | **Concours de manille** organisé par les agents de l'Unité

Animation Seniors.

⌚ 10 h 00

📍 Salle Saint-Pierre, rue Valentin Haüy | ♿

gratuit

Vendredi 18 octobre**Visite guidée**✓37 | Visite guidée du **Jardin des plantes** par un guide conférencier d'Amiens, Métropole d'Art et d'Histoire.

⌚ 14 h 30

📍 60 boulevard du Jardin des plantes | ♿

gratuit

Mardi 22 octobre**Animation**✓38 | **Matinée jeux de société** avec les animateurs de l'Unité, suivie d'un repas et d'un après-midi karaoké.

⌚ 10 h 00

📍 Salle Montières, rue de Grâce | ♿

gratuit

Mercredi 23 octobre**Visite guidée**

☑ 39 | ☑ 40

Visite sur le fonctionnement d'un **zoo** avec un point sur l'évolution des travaux du parc.

🕒 10 h 00 📍 Zoo d'Amiens, rue de La Hotoie | ♿ gratuit

🕒 14 h 00 📍 Zoo d'Amiens, rue de La Hotoie | ♿ gratuit

Jeudi 24 octobre**Spectacle**

☑ 41 | **"Paris Saint-Germain-des-Prés"**, hommage à Barbara par Odile Faniard.

🕒 14 h 30 📍 Salle des Provinces, rue de l'Île de France | ♿ gratuit

Mardi 29 octobre**Sport**

☑ 42 | Moment convivial et détente en petit groupe au **bowling**.

🕒 15 h 00 📍 BMB, rue Colbert | ♿ gratuit

Mercredi 30 octobre**Visite guidée**

☑ 43 | Visite guidée du **Stade de La Licorne** par un guide conférencier d'Amiens, Métropole d'Art et d'Histoire.

🕒 14 h 30 📍 Stade de La Licorne | ♿ gratuit

Jeudi 31 octobre**Thé dansant**

☑ 44 | Après-midi dansant orchestré par **Cédric Dépret**.

🕒 14 h 00 📍 Salle Saint-Pierre, rue Valentin Haüy | ♿ gratuit

novembre 2019

Seniorêva LE SALON

PRÉPARER ET VIVRE SA RETRAITE



7 et 8 novembre 2019
AMIENS-MÉGACITÉ



Mardi 5 novembre**Animation**

☑ 45 | **Loto des archives** organisé par l'Unité Animation Seniors et le service des Archives municipales et communautaires.

🕒 14 h 30 📍 Salle Saint-Pierre, rue Valentin Haüy | ♿ gratuit

Mardi 12 novembre**Spectacle**

☑ 46 | Théâtre musical **"Piaf et ses hommes"** par le Music-Hall and Dance Company.

🕒 14 h 30 📍 Salle des Provinces, rue de l'Île de France | ♿ gratuit

Mercredi 13 novembre**Conférence**

☑ 47 | **"Les 5 sens : les stimuler, les préserver"** par l'association Brain Up.

🕒 14 h 30 📍 Amphithéâtre Cavaillès, Cloître Dewailly | ♿ gratuit

Jeudi 14 novembre**Visite guidée**

☑ 48 | Visite guidée de l'**Hôtel des Feuillants** par un guide conférencier d'Amiens, Métropole d'Art et d'Histoire.

🕒 14 h 30 📍 Hôtel des Feuillants, rue de la République | gratuit

Vendredi 15 novembre**Animation**

☑ 49 | Revenez sur les bancs de l'école le temps d'une **dictée** animée par les agents de l'Unité Animation Seniors.

🕒 14 h 30 📍 Amphithéâtre Cavaillès, Cloître Dewailly | ♿ gratuit

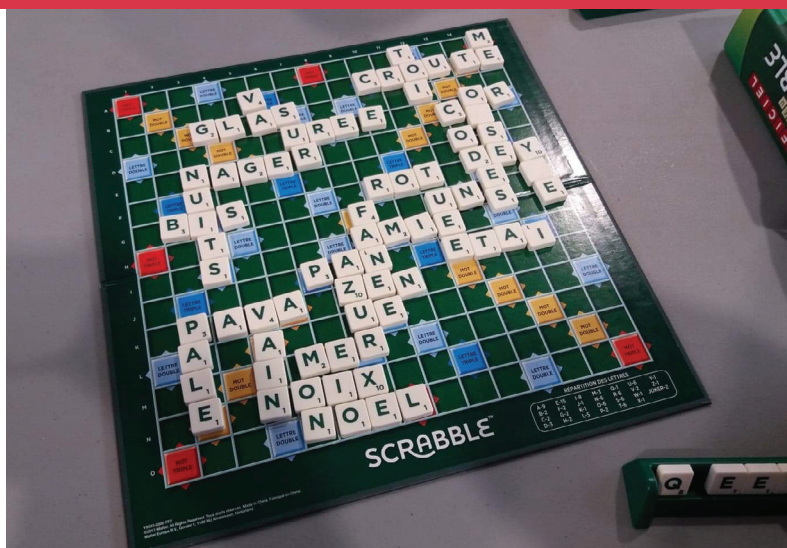
Du vendredi 15 au 23 novembre**Cinéma**

☑ 50 | **Festival international du film d'Amiens.** Pays invité l'Espagne, rétrospective Buñuel.

🕒 À déterminer 📍 Maison de la Culture | ♿ payant

novembre 2019

© Unité Animation Seniors Ville d'Amiens



Jeudi 21 novembre

Sport

✓51 | Participez à un moment convivial et de détente en petit groupe au **bowling**.

⌚ 15 h 00

📍 BMB, rue Colbert | ♿

gratuit

Vendredi 22 novembre

Animation

✓52 | Après-midi **jeux de société** organisé par les agents de l'Unité Animation Seniors.

⌚ 14 h 00

📍 Salle Saint-Pierre, rue Valentin Haüy | ♿

gratuit

Mardi 26 novembre

Sortie

✓53 | Repas animé au **Cabaret La Belle Époque**.

⌚ 11 h 00

📍 Départ en car du Cirque Jules Verne

payant

novembre 2019

Mercredi 27 novembre

Visite guidée

✓54 | Visite du **Tribunal Administratif** par un guide conférencier d'Amiens, Métropole d'Art et d'Histoire sous réserve de disponibilité ou quartier Henriville.

🕒 14 h 30 📍 Tribunal Administratif, 14 rue Lemerchier | ♿ gratuit

Jeudi 28 novembre

Spectacle

✓55 | **"Les chanteurs disparus"** par Guillaume Pruvost. Venez vous remémorer les chansons d'antan.

🕒 14 h 30 📍 Salle Saint-Pierre, rue Valentin Haüy | ♿ gratuit

Vendredi 29 novembre

Cinéma

✓56 | Venez partager un moment de détente lors de la projection d'un film au **cinéma Gaumont**.

🕒 10 h 00 📍 Cinéma Gaumont, 3 boulevard de Belfort | ♿ gratuit



Le Tribunal Administratif, 14 rue Lemerchier

© L. Rousselin pour Amiens Métropole

décembre 2019



© DR

"Viva Paradis : voyage au pays du Cabaret"

Vendredi 20 décembre**Spectacle**
☒ 57 | **"Viva Paradis : voyage au pays du Cabaret".**

Le paradis sur terre sur les rythmes des plus grands cabarets,
chanté en direct.

14 h 30

Salle Saint-Pierre, rue Valentin Haüy



gratuit

Les paniers Gourmands

Le Conseil Municipal a le plaisir de convier les Amiénois de 75 ans et plus à retirer un panier gourmand du 2 au 13 décembre 2019 dans leur mairie de secteur.

Un courrier de Madame le Maire complètera cette information.



✓58 | Animations de proximité

Ce sont des animations adaptées destinées aux personnes âgées de plus de 65 ans à mobilité réduite



Les animations proposées sont :

- des jeux à thème
- des activités créatives



Le programme des animations est disponible au Centre Communal d'Action Sociale.

Si vous souhaitez recevoir le programme, cochez la case Animations de proximité.



Toutes les animations sont gratuites



Pour participer, vous devez vous inscrire au Centre Communal d'Action Sociale au



0 800 60 50 00

Service & appel gratuits

2019



☑59 | Visites à domicile

Destinées aux personnes ne sortant plus ou peu

Un bénévole vous rend visite chez vous pour échanger, discuter, faire un jeu de société, se promener... Rencontre courtoise, moment convivial et chaleureux.

☑60 | Bénévole, pourquoi pas vous ?

Vous avez envie de vous rendre utile ? Vous avez un peu de temps à consacrer aux autres ? Vous avez des compétences à partager, à transmettre ? Toutes les raisons sont bonnes pour participer.



☒ 61 | **HAPI**, 4 lettres pour **Habitat Autonomie Prévention Indépendance**. Le logement témoin adapté a été inauguré le 3 avril 2019, sous le nom de la maison HAPI, situé 2 route de Rouen.

C'est un lieu de démonstration, de sensibilisation et de formation destiné aux personnes en perte d'autonomie, à leur famille, aux aidants et aux professionnels.

Elle permet de se projeter dans l'adaptation de son logement grâce à l'exposition d'un environnement simple, peu médicalisé, astucieux, dont les aménagements exposés sont accessibles dans le commerce à moindre coût.

La maison HAPI offre également la possibilité de découvrir et tester de nombreuses aides techniques et de confort du quotidien.

Un planning d'ateliers et conférences est proposé. Toutes les activités sont gratuites, ouvertes à tous et accessibles sur inscription en fonction des places disponibles.

**Pour recevoir le programme détaillé, cochez la case HAPI.
Renseignements et prise de rendez-vous**



0 800 60 50 00

Service & appel
gratuits

MAISON HAPI

© L. Rousselin pour Amiens Métropole



Trois thématiques principales sont abordées :

▪ Adapter son logement

- Le confort et la sécurité
- Les économies d'énergie
- L'ergonomie et les aides techniques
- Les aides financières possibles
- La domotique

▪ Bien vieillir en bonne santé

- L'équilibre alimentaire
- Le sommeil
- La vision et l'audition
- La gestion de la fatigue
- La mémoire
- La relaxation

▪ Se préserver en tant qu'aidant

- Les solutions de répit
- La gestion des émotions
- Les attitudes à adopter avec la personne aidée
- La gestion des troubles cognitifs

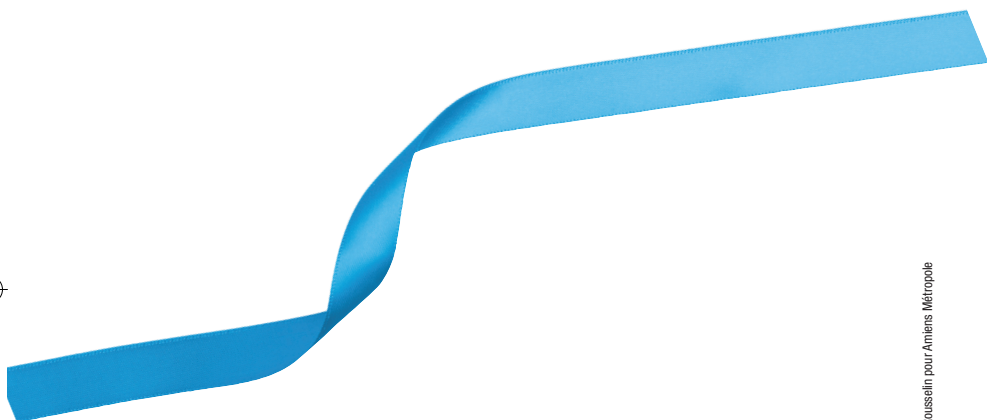


Photo de couverture © L. Roussel pour Amiens Métropole



Contactez le Centre Communal d'Action Sociale

✉ 1 bis place Léon-Gontier 80000 Amiens

🕒 Ouvert du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

☎ **0 800 60 50 00** Service & appel gratuits

@ animation.senior@amiens-metropole.com

💻 www.amiens.fr

