



**Solidarité, seniors, santé**

# Le plein d'activités pour les seniors

En lien avec les associations locales, des animations et des ateliers sont proposés aux seniors résidant à Essey.

## Activités seniors

### Ateliers

**Chant, informatique, gymnastique adaptée** font partie des activités proposées, sans oublier **l'atelier équilibre** qui a pour objectif de faire travailler l'équilibre et de diminuer la peur de la chute en apprenant à se relever du sol. Cela peut permettre de reprendre confiance et de faciliter certaines activités de la vie quotidienne.



## Animations

Toujours en lien avec les associations locales, des animations sont organisées permettant l'accès à des **randonnées**, des **thés dansants**, une chorale...

## Une séance de cinéma offerte

Une fois par an, le CCAS offre aux retraités de la commune une **séance de cinéma gratuite**. Les tickets sont à retirer au CCAS sur présentation d'une pièce d'identité. Cette sortie permet à certaines personnes de rompre leur isolement en rencontrant du monde et partager un moment culturel.

## Une sortie conviviale

Chaque année, le CCAS propose également aux seniors une sortie conviviale d'une journée. Son but est de **favoriser les rencontres entre les seniors** et leur permettre de se divertir mais aussi de découvrir les richesses du patrimoine, par exemple.

## Conférences-débats

Régulièrement, des conférences-débats sont organisées afin de répondre aux attentes des seniors.

# Programme Seniors en Vacances

*Le CCAS propose aux personnes âgées de plus de 60 ans, résidant dans la commune, une semaine de vacances à tarif préférentiel.*



## Comment ça marche ?

Grâce à une convention signée avec l'ANCV, l'Agence Nationale des Chèques Vacances, les participants bénéficient de tarifs préférentiels.

**Exemple pour 8 jours et 7 nuits, hors frais de transport :**

222 € pour une personne non imposable  
402 € pour une personne imposable

*Des sorties, adaptées aux personnes à mobilité réduite, sont proposées au cours du séjour.*

Ces séjours sont très attendus chaque année. Renseignez vous auprès du CCAS.

Vacances seniors

## Repas des seniors

Pour rompre l'isolement des seniors, le **CCAS donne rendez-vous aux anciens âgés de 65 ans et plus** deux dimanches par an, en début d'année, pour deux repas, l'un dansant, l'autre pas.

### Comment ça marche ?

*Les seniors de la commune reçoivent automatiquement une invitation par courrier à leur domicile.*

Ils peuvent choisir librement s'ils veulent profiter du **repas dansant** ou du **repas non dansant**, à l'aide du coupon-réponse joint à l'invitation.



### Nouveaux habitants de 65 ans et plus

**Les nouveaux habitants peuvent s'inscrire** à cet événement, soit **en ligne**, soit en prenant contact avec le Centre Communal d'Action Sociale, rue des Basses Ruelles.



## Balades seniors

*Mises en place par le CCAS, en collaboration avec le Pôle loisirs éducation, des balades découverte et nature sont proposées aux seniors ascéens.*

### **Elles poursuivent différents objectifs :**

maintenir les capacités de déplacement des participants  
favoriser ainsi le prolongement d'une vie active indépendante  
développer le lien social  
découvrir ou redécouvrir la richesse de sites naturels des alentours

## Comment ça marche ?

Le calendrier des sorties est fixé en amont  
Les personnes souhaitant participer doivent s'inscrire auprès du CCAS au plus tard le vendredi précédant la balade  
Rendez-vous est donné aux participants à Essey. Ils se rendent ensuite en minibus sur le lieu de départ de la balade  
En cas de grosses intempéries, la sortie prévue peut être annulée



## Infos pratiques

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS au 03 83 18 34 61

### CONTACT



#### PÔLE SOCIAL

#### **Affaires sociales, Personnes âgées**

7 rue des Basses ruelles  
54270 Essey-lès-Nancy

Horaires d'ouverture au public :

- du lundi au vendredi de 8h30 à 12h

Accueil sur rendez-vous et permanence téléphonique

- du lundi au jeudi de 13h30 à 17h
- fermé au public le vendredi après-midi

03 83 18 34 61

[Itinéraire](#)



## HÔTEL DE VILLE

Place de la République  
54270 Essey-lès-Nancy

*Se rendre en mairie*

Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h  
(fermeture à 16h30 le vendredi)  
le samedi de 10h à 12h (état civil)

*Horaires d'affluence*