



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 ? **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 jeunesse, 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