



VERRIÈRES

Été grandeur nature

• **PLAN CANICULE** •
Service Seniors • CLUB 21 EBM

Animations gratuites

JUIN > AOÛT 2020

- **Organisées de 14 h à 17 h** dans la salle climatisée du Club 21 à l'Espace Bernard Mantienne
- **Goûter et collation offerts**
- **Possibilité de venir juste pour se rafraîchir** sans participer aux jeux (pas d'inscription)
- **Service de transport - accompagnement possible** sur demande auprès du CCAS au tarif de 1,35 € A/R.
(Places limitées en raison du protocole sanitaire)

Activités gratuites sur inscription au :
01 69 53 78 00 ou
senior-handicap@verrieres-le-buisson.fr

Club 21
Espace Bernard Mantienne
Verrières-le-Buisson



DU 22 AU 26 JUIN

Lundi 22 juin

Projection d'un film • **comédie**

Mardi 23 juin

Ludothèque • **jeux de société**

Mercredi 24 juin

Gymnastique douce

Jeudi 25 juin

Théâtre • représentation de *Sicilia* par Clyde Chabot, suivie de la présentation des ateliers de *Récits de vie* (à partir du 29 juin)

Vendredi 26

Sieste littéraire • avec des livres audio



DU 29 JUIN AU 3 JUILLET

Lundi 29 juin

Atelier *Récits de vie* • animé par l'auteure Clyde Chabot

Mardi 30 juin

Projection d'un film • **comédie**

Mercredi 1^{er} juillet

Atelier *Récits de vie* • animé par l'auteure Clyde Chabot

Jeudi 2 juillet

Sieste littéraire • avec des livres audio

Lundi 6 juillet

Atelier *Récits de vie* • animé par l'auteure
Clyde Chabot

Mardi 7 juillet

Tournoi de pétanque

Mercredi 8 juillet

Sieste littéraire • avec des livres audio

Jeudi 9 juillet

Projection d'un film • **comédie**

Vendredi 10 juillet

Loto



Lundi 13 juillet

Atelier *Récits de vie* • animé par l'auteure
Clyde Chabot

Mercredi 15 juillet

Projection d'un film • **comédie**

Jeudi 16 juillet

Dictée et jeux • **puzzle, etc.**

Vendredi 17 juillet

Sieste littéraire • avec des livres audio

DU 20 AU 24 JUILLET

Lundi 20 juillet

Atelier mémoire

Mardi 21 juillet

Atelier numérique • sur des tablettes

Mercredi 22 juillet

Ludothèque • jeux de société

Jeudi 23 juillet

Quiz

Vendredi 24 juillet

Sieste littéraire • avec des livres audio

DU 27 AU 31 JUILLET

Lundi 27 juillet

Ludothèque • jeux de société

Mardi 28 juillet

Atelier numérique • sur des tablettes

Mercredi 29 juillet

Projection d'un film • comédie

Jeudi 30 juillet

Tournoi de pétanque

Vendredi 31 juillet

Sieste littéraire • avec des livres audio



DU 3 AU 7 AOÛT

Lundi 3 août

Projection d'un film • **comédie**

Mardi 4 août

Atelier numérique • sur des tablettes

Mercredi 5 août

Sieste littéraire • avec des livres audio

Jeudi 6 août

Projection d'un film • **comédie**

Vendredi 7 août

Gymnastique douce



DU 10 AU 14 AOÛT

Lundi 10 août

Gymnastique douce

Mardi 11 août

Atelier numérique • sur des tablettes

Mercredi 12 août

Gymnastique douce

Jeudi 13 août

Gymnastique douce

Vendredi 14 août

projection d'un film • « le diner de cons »

Lundi 17 août

Sieste littéraire • « SOIE » d'Alessandro Barrico

Mardi 18 août

Dictée et jeux • (puzzle ou autre...)

Mercredi 19 août

Ludothèque • jeux de société

Jeudi 20 août

Atelier • *autour des sens*

Vendredi 21 août

Tournoi de pétanque



Profitez également du service de portage de livres à domicile tout l'été !

Pour les personnes à partir de 70 ans, la médiathèque propose un service de portage à domicile de documents préalablement réservés via le portail ou par mail ou téléphone.

Si vous êtes intéressés par ce service, n'hésitez pas à nous contacter :

- mediatheques@verrieres-le-buisson.fr
- ou par téléphone au 01 69 53 10 24 / 01 69 30 48 84.

Lundi 24 août

Gymnastique douce

Mardi 25 août

Atelier *Récits de vie* • animé par l'auteure
Clyde Chabot

Mercredi 26 août

Gymnastique douce

Jeudi 27 août

Atelier *Récits de vie* • animé par l'auteure
Clyde Chabot

Vendredi 28 août

Restitution des ateliers • *Récits de vie* animé par
l'auteure Clyde Chabot

Lundi 31 août

Sieste littéraire • avec des livres audio

- **RESPECT** des gestes barrières et des règles de distanciation physique
- Gel hydroalcoolique et masques
À DISPOSITION

**INSCRIPTION PRÉALABLE
INDISPENSABLE (PLACES
LIMITÉES) POUR CHAQUE
ACTIVITÉ AU**

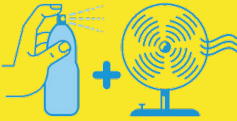
01 69 53 78 21 ou

ccas@verrieres-le-buisson.fr

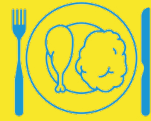


CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTER LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Ne pas boire
d'alcool



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Éviter les efforts
physiques



**BOIRE RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU**

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit)
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)

