



Animations gratuites JUILLET > AOÛT 2021

#2 **VERRIÈRES**
Été Grandeur Nature

ANIMATIONS
SENIORS
2021

• PLAN CANICULE •

Service Seniors • CLUB 21
Espace Bernard Mantiène & Médiathèque la Potinière

- Animations organisées les **mardis et jeudis** dans la salle climatisée du Club 21 à l'Espace Bernard Mantiène
- **Goûter et collation offerts**
- **Possibilité de venir juste pour se rafraîchir** sans participer aux jeux (pas d'inscription) au CLUB21 ou les après-midis à La Potinière (espace climatisé)
- **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 31 ou
senior-handicap@verrieres-le-buisson.fr

Centre Communal
d'Action Sociale (CCAS)
Verrières-le-Buisson



jeudi 01 juillet

Atelier jeux sociétés • 14h/17h00

mardi 06 juillet

Atelier Bien-être (sommeil / nutrition) • 9h30/11h30

mardi 06 juillet

Dictée «remue méninges» • 14h/17h00

jeudi 08 juillet

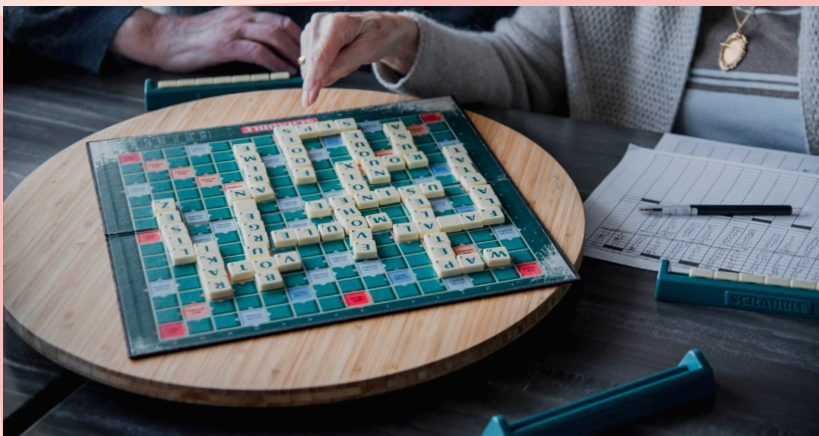
Atelier sophrologie • 9h30/11h30

jeudi 08 juillet

Spectacle de poésies éternelles

C^{ie} les Etoiles de la Galaxie • 14h/17h00





DU 13 AU 20 JUILLET

mardi 13 juillet

Atelier Bien-être (prévention des chutes) • 9h30/11h30

mardi 13 juillet

Quizz • 14h/17h00

jeudi 15 juillet

Atelier sophrologie • 9h30/11h30

jeudi 15 juillet

Atelier jeux sociétés • 14h/17h00

mardi 20 juillet

Atelier bien-être (les cinq sens) • 9h30/11h30

mardi 20 juillet

Jeu baccalauréat • 14h/17h00

jeudi 22 juillet

Atelier sophrologie • 9h30/11h30

jeudi 22 juillet

Atelier jeux sociétés • 14h/17h00

mardi 27 juillet

Atelier bien-être (la mémoire) • 9h30/11h30

mardi 27 juillet

pétanque d'intérieure • 14h/17h00

jeudi 29 juillet

Atelier sophrologie • 9h30/11h30

jeudi 29 juillet

Atelier jeux sociétés • 14h/17h00



mardi 03 août

Atelier gymnastique douce • 9h30/11h30

mardi 03 août

Atelier jeux sociétés • 14h/17h00

jeudi 05 août

Atelier sophrologie • 9h30/11h30

jeudi 05 août

Dictée «remue méninges» • 14h/17h00

mardi 10 août

Atelier gymnastique douce • 9h30/11h30

mardi 10 août

Quizz • 14h/17h00



jeudi 12 août

Atelier sophrologie • 9h30/11h30

jeudi 12 août

Atelier jeux sociétés • 14h/17h00

mardi 17 août

Atelier gymnastique douce • 9h30/11h30

mardi 17 août

Spectacle, interprété par NEVADA • 14H/17H00

jeudi 19 août

Balade en forêt • 9h30/11h30

jeudi 19 août

jeu baccalauréat • 14h/17h00

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 et 01 69 30 48 84.

DU 24 AU 26 AOÛT

mardi 24 août

Atelier gymnastique douce • 9h30/11h30

mardi 24 août

Atelier jeux sociétés • 14h/17h00

jeudi 26 août

Balade sur la coulée verte • 9h30/11h30

jeudi 26 août

Pétanque intérieure • 14h/17h00



- **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 31 ou
senior-handicap@verrieres-le-buisson.fr**

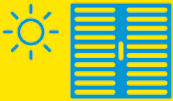


CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



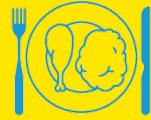
**Mouiller son corps
et se ventiler**



**Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour**



**Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches**



**Manger en
quantité suffisante**



**Ne pas boire
d'alcool**



**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)



**Santé
publique**
France