



2^e semestre
2023

Agenda Seniors

**TOUTES LES INSCRIPTIONS SONT À FAIRE
AUPRÈS DU SERVICE SÉNIORS**

ccas@verrieres-le-buisson.fr

01 69 53 78 16

01 69 53 78 12

Permanence les mardis de 9h à 11h30 au Point-Justice

Les activités peuvent être modifiées
en fonction des mesures sanitaires



Ateliers

« Mieux vivre après 60 ans »

Le CCAS vous propose des ateliers « Mieux vivre votre retraite » en partenariat avec la Prévention Retraite en Île-de-France, le partenaire des jeunes de plus de 60 ans.

Ce partenariat vise à vous accompagner dans votre parcours de prévention santé et bien-être.

Selon le thème, prévoir entre 5 à 12 dates ; votre assiduité sera importante au bon déroulement de ces ateliers. Nous comptons sur votre engagement pour créer une dynamique agréable.

Tous les ateliers sont adaptés au rythme et aux possibilités de chaque participant. C'est également une occasion de rencontrer d'autres personnes et de vivre des moments de convivialité.

Les ateliers se dérouleront à la Villa Sainte-Christine



Ateliers Bien chez soi

« Les clés d'un logement confortable »

L'objectif est de vous sensibiliser aux solutions d'aménagement du logement face à la perte d'autonomie. Il existe des solutions simples et faciles à mettre en œuvre pour éviter les chutes à domicile, qui sont l'une des principales causes d'accidents domestiques chez les plus de 60 ans.

Atelier sur 6 jeudis • 10h - 12h

Jeudis 19, 26 octobre / 2, 9, 16, 23 novembre 2023





Ateliers Équilibre en mouvement

« Si j'étais venu, j'aurais pas chu ! »

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise de pratiquer deux heures et demie d'activité physique à intensité modérée, chaque semaine afin d'améliorer ses capacités.

L'activité physique englobe notamment les loisirs, les déplacements (comme la marche ou le vélo), les tâches ménagères, les activités ludiques...



Les douze rencontres proposent des exercices ludiques et des conseils personnalisés pour améliorer son équilibre, renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien.

Animé par des professionnels et experts en gymnastique adaptée, cet atelier propose des parcours ajustés à chaque participant, englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibre dans toutes ses composantes.

L'animateur s'appuie sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils, exercices et convivialité.



Atelier sur 12 vendredis • 10h - 11h

Vendredis 10, 17, 24 novembre / 1, 8, 15, 22, 29 décembre 2023 / 5, 12, 19, 26 janvier 2024

Mardi 5 septembre • 14h - 17h

« DISCUT'ACTION » Moment d'échange, de discussion et de partage
Villa Sainte-Christine 

Vendredi 8 septembre • 9h - 12h

Permanence NOA
Point justice

Samedi 9 septembre • 14h - 18h

Forum des Associations
Parc Régnier

Mercredi 13 septembre • 14h - 16h

Atelier aide aux aidants
Thème : désacraliser la fin de vie
Villa Sainte-Christine  

Mardi 19 septembre • 14h - 16h30

Ciné-Thé
Espace Bernard Mantienne / Tarif : 5,10€ 

Jeudi 21 septembre • 14h

Exposition à l'Orangerie de la Maison Vaillant
Visite guidée - Rendez-vous à 14h devant l'Hôtel de Ville 

Jeudi 28 septembre • 13h30

Visite de la Préfecture de Police à Paris
Rendez-vous à 13h30 devant l'Hôtel de Ville / Tarif : 7€ 

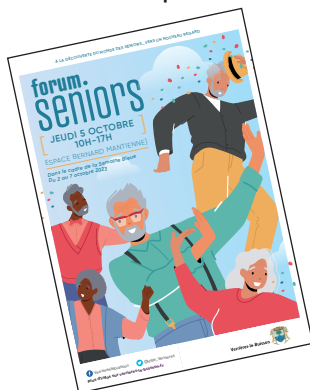


Pensez à vous inscrire au repas
des Aînés du 1^{er} octobre



 Transport proposé par le CCAS avec prise en charge à domicile (3€)

 Inscription auprès du service Séniors

Semaine Bleue du dimanche 1^{er} octobre au samedi 7 octobre**Thème national :** « Vieillir ensemble, une chance à cultiver »**Dimanche 1^{er} octobre :** repas des Aînés, Espace Jean Mermoz, 12h - 18h**Lundi 2 :** porte ouverte et karaoké à la résidence ARPAVIE**Mardi 3 :** porte ouverte à la résidence Léon Maugé, « initiation Boxe sénior »**Mercredi 4 :** porte ouverte à la Résidence le Bois, animation dansante par Gérard Curci**Jeudi 5 :** « Forum Séniors » à l'Espace Bernard Mantienne**Vendredi 6 :** porte ouverte à la résidence Saint-Charles, exposition photos et concert dans la chapelle**Samedi 7 :** porte ouverte et thé dansant avec RAFFI à la Résidence « Paul Gauguin »**Mardi 10 octobre • 14h - 16h30**

Ciné-Thé

Espace Bernard Mantienne / Tarif : 5,10€ **T****Mercredi 11 octobre • 10h - 12h**

Conférence - Atelier mémoire « Donnez du peps à vos neurones ! »

Villa Sainte-Christine

Mercredi 11 octobre • 14h - 16h

Atelier aide aux aidants / Relaxation bien-être

Villa Sainte-Christine

Jeudi 19 octobre • 10h - 12h

Conférence - Atelier Bien chez soi « Les clés d'un logement confortable », animé par un ergothérapeute

Villa Sainte-Christine

T Transport proposé par le CCAS avec prise en charge à domicile (3€)

Inscription auprès du service Séniors

Mardi 7 novembre • 14h - 16h30

Ciné-Thé

Espace Bernard Mantienne / Tarif : 5,10€  

Jeudi 9 novembre • 13h30

Visite du château de Fontainebleau

Rendez-vous à 13h30 devant l'Hôtel de Ville / Tarif : 14€ par personne 



Vendredi 10 novembre • 10h - 12h

Conférence - Atelier Équilibre en mouvement « Si j'étais venu, j'aurais pas chu ! »

Villa Sainte-Christine 

Mercredi 15 novembre • 14h - 16h

Atelier aide aux aidants / Ne pas s'isoler, apprendre à partager les responsabilités

Villa Sainte-Christine  



 Transport proposé par le CCAS avec prise en charge à domicile (3€)

 Inscription auprès du service Séniors

Mercredi 6 décembre • 14h - 16h

Atelier aide aux aidants / Bilan / Temps d'échange
Villa Sainte-Christine 

Jeudi 7 décembre • 14h - 17h

« DISCUT'ACTION » Moment d'échange, de discussion et de partage
Villa Sainte-Christine 

Vendredi 8 décembre • 9h - 12h

Permanence NOA
Point-Justice

Mercredi 13 décembre

Repas à thème L'Italie
Rendez-vous à l'Espace Bernard Mantienne / Tarif : 17€ (sous réserve) 

Mercredi 13 décembre • 14h30 - 17h

Spectacle pour tous :
Cosmix, un conte poétique et lumineux au cœur d'une galaxie lointaine
(jonglage, technologies Led et laser)
Espace Bernard Mantienne 



Jeudi 14 décembre • 14h - 16h30

Ciné-Thé
Espace Bernard Mantienne / Tarif : 5,10€ 

Jeudi 21 décembre

Sortie à Paris
Déjeuner spectacle «CanCan»
Rendez-vous devant l'Hôtel de Ville / Tarif : 97€ par personne 



 Transport proposé par le CCAS avec prise en charge à domicile (3€)

 Inscription auprès du service Séniors



SERVICE SÉNIORS
ccas@verrieres-le-buisson.fr
01 69 53 78 16
01 69 53 78 12

