



2^e semestre
2025

Agenda Seniors

**TOUTES LES ACTIVITÉS DU CCAS À DESTINATION
DES SÉNIORS NÉCESSITENT UNE INSCRIPTION**

ccas@verrieres-le-buisson.fr

01 69 53 78 16 - 06 12 72 48 69

Permanence les mardis de 9h à 11h30

(hors vacances scolaires)

Accueil de la mairie - Box 3

Les activités peuvent être modifiées.



LA PERMANENCE SÉNIORS

Chaque mardi de 9h à 11h30, en dehors des vacances scolaires, Mildred vous accueille au box 3 du rez-de-chaussée de la mairie pour prendre vos inscriptions et vous renseigner sur les animations proposées par le CCAS.



LES RENDEZ-VOUS DISCUT'ACTION

Les rendez-vous « Discut'action », temps d'échange, de partage et de jeux, reviennent toutes les semaines à la rentrée. Chaque mardi de 14h30 à 17h, venez vous amuser et créer du lien avec d'autres seniors verriérois autour de jeux de société variés et d'un goûter partagé.

GYMNASTIQUE DU CERVEAU

Tous les lundis après-midi, pendant six semaines, Jean-Pierre Monsu vous propose de découvrir la « Gymnastique du cerveau ». Cette discipline permet de travailler mémoire et coordination grâce à des exercices que vous pourrez ensuite reproduire chez vous !

1^{er}, 8, 15, 22, 29 septembre et 6 octobre
20 personnes maximum



ATELIER « CAP BIEN ETRE »

L'atelier « Cap Bien Etre » a pour objectif une meilleure gestion des émotions au quotidien. Les contenus sont issus de plusieurs disciplines scientifiques et techniques comme la médecine, la psychologie, l'éducation pour la santé, l'activité physique adaptée et la relaxation. Le parcours se déroule en trois temps : une conférence d'information, quatre séances puis un entretien personnalisé.

10, 17, 24 septembre et 1^{er}, 8 octobre
12 participants maximum



ATELIER « BIEN CHEZ SOI »

L'atelier « Bien chez soi » aborde différentes thématiques : les économies d'énergie, les conseils et astuces pour aménager les pièces du logement, les accessoires innovants qui peuvent faciliter la vie au quotidien, les acteurs du secteur qui peuvent aider à concevoir et financer un projet d'aménagement...

3, 10, 17, 24 novembre

15 participants maximum

ATELIER « BIEN SUR INTERNET »



L'atelier « Bien sur internet » permet d'apprendre les bases du fonctionnement d'un ordinateur, tablette ou smartphone, de s'informer sur les usages d'internet et naviguer en toute sécurité. Vous pourrez également découvrir comment communiquer avec vos proches par mail ou faire des démarches administratives en ligne.

19, 21, 26, 28 novembre

3, 5, 10, 12, 17, 19 décembre

12 participants maximum

JOURNEE A MONTMARTRE

Au programme de cette journée : (re)découverte de la basilique du Sacré-Cœur, déjeuner-spectacle chez Ma Cousine, visite commentée du Musée de Montmartre.

Mercredi 3 décembre

47 participants maximum

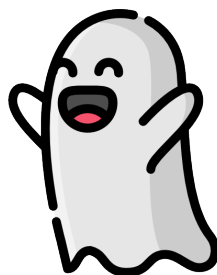
Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
lun. 1 ^{er}	Gymnastique du cerveau (1/6) De 14h à 15h - Villa Sainte-Christine	5 €	
mar. 2	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 3	Sortie piscine au centre aquatique La Vague à Palaiseau Départ 10h devant la mairie	4,50 €	6 €
lun. 8	Gymnastique du cerveau (2/6) De 14h à 15h - Villa Sainte-Christine	5 €	
mar. 9	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 10	Atelier « Cap bien-être » (1/5) avec le PRIF - Séance d'information De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Rendez-vous des aidants : « Savoir s'entourer et construire son réseau » De 14h à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 11	Visite du Musée de Sèvres Départ 13h45 devant la mairie	16 €	6 €
lun. 15	Gymnastique du cerveau (3/6) De 14h à 15h - Villa Sainte-Christine	5 €	
mar. 16	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 17	Atelier « Cap bien-être » (2/5) avec le PRIF À 10h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Repas à thème : « L'été n'est pas fini ! » À 12h - Espace Bernard Mantienne	19 €	4 €
ven. 19	Ciné-café À 14h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
lun. 22	Gymnastique du cerveau (4/6) De 14h à 15h - Villa Sainte-Christine	5 €	
mar. 23	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 24	Atelier « Cap bien-être » (3/5) avec le PRIF À 10h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 25	Exposition commentée À 14h - Orangerie - Espace Tourlière	Gratuit	
lun. 29	Gymnastique du cerveau (5/6) De 14h à 15h - Villa Sainte-Christine	5 €	
mar. 30	 Portes ouvertes au Foyer l'Alliance À 14h30	Gratuit	

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
mer. 1 ^{er}	Atelier « Cap bien-être » (4/5) avec le PRIF À 10h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	 Récital de piano À 15h - Résidence Le Bois	Gratuit	
jeu. 2	 Goûter dansant À 15h - Résidence Arpavie La Fontaine	Gratuit	
sam. 4	 Animation « dog dancing » À 15h - Résidence Léon Maugé	Gratuit	
lun. 6	Gymnastique du cerveau (6/6) De 14h à 15h - Villa Sainte-Christine	5 €	
	 Concert À 15h - Maison de retraite Saint-Charles	Gratuit	
mar. 7	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 8	Atelier « Cap bien-être » (4/5) avec le PRIF À 10h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	 Les Solidalymphiques du CCAS et du TUVB, 2^e édition ! À 14h - Espace Jean Mermoz	Gratuit	
	Ateliers de sensibilisation au tri, rangement et organisation : Papiers administratifs De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 9	Ateliers de sensibilisation au tri, rangement et organisation : Cuisine et salle de bain De 11h à 12h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	 Animation musicale avec Raffi À 15h - Résidence Paul Gauguin	Gratuit	
dim. 12	 Déjeuner de Luce et Léon À 12h - Espace Jean Mermoz	Gratuit	
mar. 14	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 15	Sortie piscine au centre aquatique La Vague à Palaiseau Départ 10h devant la mairie	4,50 €	6 €



OCTOBRE 2025

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
mer. 15	Rendez-vous des aidants : « Atelier d'aide juridique » De 14h à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 16	Visite de l'arboretum de Vilmorin Rdv à 14h30 sur place	Gratuit	
ven. 17	Forum Séniors De 10h à 17h - Espace Bernard Mantienne	Gratuit	
lun. 20	Gym douce avec Laurent À 9h30 - Espace Jean Mermoz	Gratuit	
mar. 21	« DISCUT'ACTION » : petit loto De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 22	Sortie au Musée de la toile de Jouy Départ 14h devant la mairie	3 €	6 €
ven. 24	Gym douce avec Laurent À 9h30 - Espace Jean Mermoz	Gratuit	
	Ciné-café À 14h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
mar. 28	Action sport santé avec le TUVB : renforcement musculaire, équilibre et stretching De 10h à 11h - Espace Mermoz	5 €	
	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 29	Bowling à Ballainvilliers Départ à 14h devant la mairie	12 €	6 €
jeu. 30	Action sport santé avec le TUVB : renforcement musculaire, équilibre et stretching De 10h à 11h - Espace Mermoz	5 €	



Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
lun. 3	Atelier « Bien chez soi » (1/4) avec le PRIF De 15h30 à 17h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mar. 4	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
lun. 10	Atelier « Bien chez soi » (2/4) avec le PRIF De 15h30 à 17h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mar. 11	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
lun. 12	Rendez-vous des aidants : « Intervention d'une sexologue » De 14h à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
lun. 17	Atelier « Bien chez soi » (3/4) avec le PRIF De 15h30 à 17h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mar. 18	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 19	Atelier « Bien sur Internet » (1/10) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 21	Atelier « Bien sur Internet » (2/10) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Ciné-café À 14h - Espace Bernard Mantiennne	5,50 €	4 €
lun. 24	Atelier « Bien chez soi » (4/4) avec le PRIF De 15h30 à 17h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mar. 25	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 26	Atelier « Bien sur Internet » (3/10) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Repas à thème « Réconfort en hiver » À 12h - Espace Bernard Mantiennne	19 €	4 €
jeu. 27	Exposition commentée À 14h - Orangerie - Espace Tourlière	Gratuit	
ven. 28	Atelier « Bien sur Internet » (4/10) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Jeux de mots et d'écriture De 14h30 à 16h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	

Date	Thème	Tarifs	
entrée	transport		
mar. 2	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 3	Journée à Montmartre avec déjeuner-spectacle RDV à 9h devant la mairie	95 €	
	Atelier « Bien sur Internet » (5/10) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 5	Atelier « Bien sur Internet » (6/10) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mar. 9	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 10	Atelier « Bien sur Internet » (7/10) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Spectacle de magie ouvert à tous, offert par le CCAS (inscription obligatoire) À 14h30 - Espace Bernard Mantienne	Gratuit	
	Rendez-vous des aidants : Bilan / Temps d'échange De 14h à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
jeu. 11	Dictée De 14h30 à 16h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
ven. 12	Atelier « Bien sur Internet » (8/10) De 10h à 12h - Villa SainteChristine	Gratuit	
	Ciné-café À 14h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
mar. 16	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h033 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
mer. 17	Atelier « Bien sur Internet » (9/10) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Grand loto de fin d'année À 14h à 17h - Club 21 (Espace Bernard Mantienne)	2 € le carton	
jeu. 18	Sortie à Vélizy 2 RDV à 9h30 devant la mairie	6 €	
ven. 19	Atelier « Bien sur Internet » (10/10) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	

NOTES

[illegible]

NOTES

[illegible]

NOTES

[illegible]



SERVICE SÉNIORS
ccas@verrieres-le-buisson.fr
01 69 53 78 16
01 69 53 78 31

