



1^{er} semestre
2026

Agenda Séniors

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

ccas@verrieres-le-buisson.fr

01 69 53 78 16

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, 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 ATELIERS DE PRÉVENTION DU PRIF

Depuis 2012, le Prif (Prévention retraite Île-de-France) propose à ses partenaires locaux ou institutionnels la mise en place d'un Parcours prévention. Sa principale optique est d'améliorer ou de renforcer la qualité de vie des retraités. Ce parcours s'articule autour de cinq axes du « bien vivre la retraite » et de la prévention pour le maintien de l'autonomie :

- le développement du lien social de proximité
- la santé-forme et l'alimentation
- la mémoire et de manière plus globale, les fonctions cognitives,
- l'activité physique,
- le logement.



ATELIER « BOOSTER VOTRE MÉMOIRE

Cet atelier vise à renforcer le bien-être des participants. Il est axé sur une approche corporelle favorisant la détente, la relaxation et la concentration avec des conseils pour améliorer sa concentration et sa conscience de son corps. Un temps de stimulation cognitive axé sur la mémoire, le raisonnement et l'attention à l'aide de différents exercices cognitifs à réaliser avec des conseils pour une stimulation quotidiennement sa mémoire.

9, 16, 23 et 30 janvier, 6 et 13 février

ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES ET ÉQUILIBRE

Encadré par le TUVB, une réunion de présentation aura lieu le **16 avril à 15h à la Maison Vaillant**. Les ateliers auront lieu au Dojo du gymnase de la Vallée à la Dame. Avec ces ateliers, adoptez les bons réflexes et gagnez en assurance. Des exercices simples vous seront proposés, ainsi que des conseils et des recommandations pour garder une activité physique adaptée à votre vie quotidienne.

7, 21 et 28 mai, 4, 11, 18 et 25 juin

PARCOURS THÉMATIQUE ET CYBERSÉCURITÉ

Ce parcours thématique permet de découvrir, redécouvrir ou même confirmer des connaissances relatives à divers sujets du numérique. Thématiques proposées :

- Utilisation du smartphone (applications, réglages, connexion, ...)
- Démarches en ligne (création de compte, mot de passe, sites spécifiques, ...)
- Communiquer à distance (WhatsApp, visio, réseaux sociaux, ...)
- Santé (Doctolib, applis santé/bien-être, ...)
- Achat en ligne (principes, sécurité, différents modes de paiement, ...)
- Utilitaires (QrCode, scan documents, Youtube/tuto, ...)
- Se repérer et se déplacer dans l'espace (Google Maps, Waze, Sncf Connect, ...)

Objectif : Permettre aux seniors d'être plus à l'aise avec leurs pratiques numériques et l'utilisation d'internet en toute sécurité.

5, 12, 19 et 26 janvier



SOPHROLOGIE

Pendant 10 séances, la sophrologue Nisha Roy animera des séances de sophrologie en groupe. La sophrologie est une méthode de relaxation qui combine des techniques de respiration, de visualisation et de relaxation musculaire pour favoriser le bien-être mental et physique. Elle aide à gérer le stress, les émotions et à améliorer la confiance en soi.

14 et 28 janvier, 11 et 25 février, 11 et 25 mars, 8 et 22 avril, 6 et 20 mai

ATELIER « TOUS ENSEMBLE »

Mémoire : jeux de rôle, jeux chantés, quizz, mimes, écriture : autant d'occasions pour faire travailler ses neurones en se divertissant au sein d'un groupe ouvert et bienveillant.

8, 15 et 22 janvier, 5 et 12 février

Danse : cette pratique de danse psychocorporelle permet de s'offrir un moment pour jouer, explorer, bouger, se poser, se déposer, et laisser place à ses ressentis, émotions et sensations. **19 février, 12, 19 et 26 mars et 16 avril**

Chant : explorer la musicalité de la voix sur la base du Circlesongs (chant en cercle) par le jeu, l'imaginaire, la créativité, la collaboration... Aucun pré requis.

9 avril

Discussion : atelier interactif où les participants sont conviés à parler de leur parcours et de ce qu'ils mettent en œuvre dans leur vie pour leur mieux être.

7 mai



LES RENDEZ-VOUS DISCUT'ACTION

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

ACTION SPORT SANTÉ AVEC LE TUVB

En complément des séances de gym séniors animées par Laurent Tritz pendant les vacances d'hiver et de printemps, la section Sport Santé du TUVB proposera d'autres activités sportives : renforcement musculaire, équilibre et stretching !

3 et 5 mars, 28 et 30 avril



ÉCRITURE AUTOBIOGRAPHIQUE

Préparation / répétitions / écriture, durant lesquelles les participant(e)s écriront leur histoire, qui pourra être lues au groupe en fin de séance, sous la direction de la metteuse en scène. Ces séances comprennent également un temps de répétition / mise en espace, lors des dernières séances, en vue du spectacle, le 20 avril. Possibilité de s'inspirer également de peinture, ou de tout autre support qui sollicitera l'imaginaire et la création.

2, 9, 16, 23 et 30 mars, 13, 20 et 27 avril + représentation le 27 avril

ATELIER ABABRICABRAC

Animé par Julie, trier et organiser ses papiers administratifs, trier sa cuisine et sa salle de bains. Des ateliers concrets, des méthodes simples, applicables immédiatement, pour gagner en clarté et en sérénité avec des astuces faciles à mettre en œuvre chez soi, pour un intérieur plus fonctionnel.

2 avril, à 10h et 11h



RÉVEIL MUSCULAIRE

Animé par Karine, pour garder souplesse et tonicité avec des mouvements adaptés.

21 janvier, 18 février, 18 mars, 15 avril, 20 mai et 24 juin

Date	Thème	Tarif entrée	Tarif transport
Lun. 05	Atelier PRIF : Parcours thématique et cybersécurité (1/4) De 14h à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mar. 06	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Jeu. 08	Visite du Musée Grataloup à Chevreuse Départ 13h45 devant la mairie	15 €	6 €
	Atelier « Tous Ensemble : Mémoire » (1/12) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Ven. 09	Atelier PRIF : Booster sa mémoire (1/6) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Lun. 12	Atelier PRIF : Parcours thématique et cybersécurité (2/4) De 14h à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mar. 13	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mer. 14	Sophrologie (1/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine		8 €
Jeu. 15	Atelier « Tous Ensemble : Mémoire » (2/12) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Ven. 16	Atelier PRIF : Booster sa mémoire (2/6) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Dim. 18	Galette de Luce et Léon A partir de 14h - Gymnase Jean Mermoz		Gratuit
Lun. 19	Atelier PRIF : Parcours thématique et cybersécurité (3/4) De 14h à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mar. 20	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mer. 21	Réveil musculaire (1/6) De 14h30 à 15h30 - Villa Sainte-Christine		4 €
Jeu. 22	Atelier « Tous Ensemble » (3/12) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
	Dictée pour la journée mondiale de l'écriture manuscrite De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Ven. 23	Atelier PRIF : Booster sa mémoire (3/6) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Lun. 26	Atelier PRIF : Parcours thématique et cybersécurité (4/4) De 14h à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mar. 27	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mer. 28	Sophrologie (2/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine		8 €

JANVIER

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Jeu. 29	Exposition commentée : Quand l'image prend la parole De 14h à 15h - Musée de l'Orangerie	Gratuit	
Ven. 30	Atelier PRIF : Booster sa mémoire (4/6) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Ciné-café A 14h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €

FÉVRIER 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Mar. 03	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 04	Atelier cuisine et goûter festif pour la Chandeleur avec le Conseil Municipal des Enfants De 14h à 17h - Club 21	Gratuit	
Jeu. 05	Atelier « Tous Ensemble : Mémoire » (4/12) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Ven. 06	Atelier PRIF : Booster sa mémoire (5/6) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mar. 10	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 11	Sophrologie (3/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
Jeu. 12	Atelier « Tous Ensemble : Mémoire » (5/12) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Ven. 13	Atelier PRIF : Booster sa mémoire (6/6) De 10h à 12h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mar. 17	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 18	Réveil musculaire (2/6) De 14h30 à 15h30 - Villa Sainte-Christine	4 €	
Jeu. 19	Atelier « Tous Ensemble : Danse » (6/12) De 10h30 à 11h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Jeux de mots et d'écriture De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Lun. 23	Gym douce avec Laurent Tritz De 9h30 à 11h - Gymnase Jean Mermoz	Gratuit	
Mar. 24	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 25	Sophrologie (3/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
	Atelier manuel : préparation des décorations pour le repas à thème de mars De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Ven. 27	Gym douce avec Laurent Tritz De 9h30 à 11h - Gymnase Jean Mermoz	Gratuit	
	Ciné-café A 14h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €

MARS 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Lun. 02	Ecriture autobiographique (1/8) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mar. 03	Action Sport Santé (avec le TUVB) De 10h à 11h - Gymnase Jean Mermoz	5 €	
Mer. 04	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 05	Action Sport Santé (avec le TUVB) De 10h à 11h - Gymnase Jean Mermoz	5 €	
Lun. 09	Ecriture autobiographique (2/8) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mar. 10	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 11	Sophrologie (5/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
	Grand loto du CCAS A 14h30 - Villa Sainte-Christine	2 € le carton	
Jeu. 12	Atelier « Tous Ensemble : Danse » (7/12) De 10h30 à 11h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Lun. 16	Ecriture autobiographique (3/8) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mar. 17	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 18	Réveil musculaire (3/6) De 14h30 à 15h30 - Villa Sainte-Christine	4 €	
Jeu. 19	Atelier « Tous Ensemble : Danse » (8/12) De 10h30 à 11h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Lun. 23	Ecriture autobiographique (4/8) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mar. 24	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 25	Sophrologie (6/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8€	
Jeu. 26	Atelier « Tous Ensemble » (9/12) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Exposition commentée : L'Orangerie fait son cinéma De 14h à 15h - Musée de l'Orangerie	Gratuit	

MARS 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Ven. 27	Ciné-café A 14h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
Lun. 30	Ecriture autobiographique (5/8) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mar. 31	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	

AVRIL 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Mer. 01	Repas à thème au Club 21 : Poisson d'avril ! A partir de 12h - Espace Bernard Mantienne	19 €	4 €
Jeu. 02	Ateliers ABABRICABRAC : Papiers administratifs De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Ateliers ABABRICABRAC : Cuisine et salle de bain De 11h à 12h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Visite guidée de l'arboretum version printemps, par Nathalie de Vilmorin RDV à 14h30 sur place	Gratuit	
Mar. 07	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 08	Sophrologie (7/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	
Jeu. 09	Atelier « Tous Ensemble : Chant » (10/12) De 10h30 à 11h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Lun. 13	Écriture autobiographique (6/8) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mar. 14	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 15	Piscine au centre aquatique La Vague à Palaiseau Départ à 10h devant la mairie	4,50 €	6 €
	Réveil musculaire (4/6) De 14h30 à 15h30 - Villa Sainte-Christine	4 €	
Jeu. 16	Atelier « Tous Ensemble : Danse » (11/12) De 10h30 à 11h30 - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Atelier PRIF : Prévention des chutes et équilibre (Réunion de présentation) A 15h - Maison Vaillant	Gratuit	
Ven. 17	Visite de la ferme pédagogique de Longjumeau Départ à 12h30 devant la mairie	25 €	6 €
Lun. 20	Gym douce avec Laurent Tritz De 9h30 à 11h - Gymnase Jean Mermoz	Gratuit	
	Écriture autobiographique (7/8) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mar. 21	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 22	Sophrologie (8/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine	8 €	

AVRIL 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Ven. 24	Gym douce avec Laurent Tritz De 9h30 à 11h - Gymnase Jean Mermoz		Gratuit
	Ciné-café A 14h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
Lun. 27	Ecriture autobiographique (8/8) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mar. 28	Action Sport Santé (avec le TUVB) De 10h à 11h - Gymnase Jean Mermoz		5 €
	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Jeu. 30	Action Sport Santé (avec le TUVB) De 10h à 11h - Gymnase Jean Mermoz		5 €
	Visite du château de Monte Cristo (réserver aux bons marcheurs) Départ 14h devant la mairie	20 €	6 €

MAI 2026



Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Mar. 05	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mer. 06	Sophrologie (9/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine		8 €
Jeu. 07	Atelier « Tous Ensemble : Discussion » (12/12) De 14h30 à 16h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
	Atelier PRIF : Prévention des chutes et équilibre De 15h à 16h - Dojo Vallée à la Dame		Gratuit
Mar. 12	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mer. 13	Piscine au centre aquatique La Vague à Palaiseau Départ à 10h devant la mairie	4,50 €	6 €
Mar. 19	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Mer. 20	Sophrologie (10/10) De 10h à 11h - Villa Sainte-Christine		8 €
	Réveil musculaire (5/6) De 14h30 à 15h30 - Villa Sainte-Christine		4 €
Jeu. 21	Visite guidée du Parc de Sceaux Départ 14h devant la mairie	Gratuit	6€
	Atelier PRIF : Prévention des chutes et équilibre De 15h à 16h - Dojo Vallée à la Dame		Gratuit
Mar. 26	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine		Gratuit
Jeu. 28	Atelier PRIF : Prévention des chutes et équilibre De 15h à 16h - Dojo Vallée à la Dame		Gratuit
Ven. 29	Ciné-café A 14h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €



JUIN / JUILLET 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Mar. 2	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 3	Piscine au centre aquatique La Vague à Palaiseau Départ à 10h devant la mairie	4,50 €	6 €
Jeu. 4	Atelier PRIF : Prévention des chutes et équilibre De 15h à 16h - Dojo Vallée à la Dame	Gratuit	
Mar. 9	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 10	Balade au bois de Verrières Départ 14h devant la mairie	Gratuit	
Jeu. 11	Atelier PRIF : Prévention des chutes et équilibre De 15h à 16h - Dojo Vallée à la Dame	Gratuit	
Mar. 16	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 18	Exposition commentée De 14h à 15h - Musée de l'Orangerie	Gratuit	
	Atelier PRIF : Prévention des chutes et équilibre De 15h à 16h - Dojo Vallée à la Dame	Gratuit	
Mar. 23	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 24	Réveil musculaire (6/6) De 14h30 à 15h30 - Villa Sainte-Christine	4 €	
Jeu. 25	Journée en Puisaye Départ 7h devant la mairie	97 €	
	Atelier PRIF : Prévention des chutes et équilibre De 15h à 16h - Dojo Vallée à la Dame	Gratuit	
Ven. 26	Ciné-café A 14h - Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
Mar. 30	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h - Villa Sainte-Christine	Gratuit	



Mer. 1^{er} Guinguette intergénérationnelle (apportez votre pique-nique !)
A partir de 12h - Esplanade Thomas Joly

Gratuit

NOTES

NOTES



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

