2nd semestre 2026

Agenda Séniors

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

ccas@verrieres-le-buisson.fr
01 86 14 00 20
Service animation : 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.

Pôle Solidarités
Service Séniors

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

LA PERMANENCE SÉNIORS

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

ATELIERS DE PRÉVENTION DU PRIF

Depuis 2012, le Prif (Prévention retraite Ile-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 à 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 « 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.

7, 10 ,14, 17, 21,24, 28 septembre, 1er, 5 et 8 octobre

ATELIER « PLUS DE PAS »

Cet atelier donne des astuces pour augmenter de façon durable le nombre de pas au quotidien dans une ambiance conviviale, à travers de nouveaux défis.
Prévoir une tenue confortable / baskets / couvre-chef et gourde.

Conférence de présentation le 8 septembre
8, 15, 22 ,29 septembre et 7 octobre

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.
**Sauf les mardis 22 septembre, 6 et 13 octobre.*

JEUX DE MOTS ET D'ÉCRITURE

Stimuler votre mémoire avec des exercices et des supports variés dans une ambiance conviviale et collaborative.

22 octobre, 18 novembre et 24 décembre

ATELIER « BIEN-ÊTRE »

NOUVEAU ! Afin de garder un équilibre de vie, il est essentiel de bien répartir ses tâches, tout en gardant du temps pour soi, être plus léger ou simplement pour cultiver son bien-être.

Venez profiter d'une bulle de détente sur différentes parties du corps (visage, mains, pieds).

2 septembre, 21 octobre et 23 décembre

CENTRE CULTUREL ANDRÉ MALRAUX

Le Centre Culturel André Malraux et le CCAS ont souhaité vous faire profiter d'un temps privilégié pour découvrir de nouveaux jeux de société, des jeux vidéo et des lectures du moment ou des incontournables.

Ce moment vous est proposé en dehors de l'ouverture au public, un vendredi par mois de 14h à 16h.

Visite du centre le 11 septembre à 14h puis temps lecture et jeux, les 2 octobre, 27 novembre et 11 décembre.

ACTION SPORT SANTÉ AVEC LE TUVB

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

SEPTEMBRE 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Mar. 1er	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 2	Atelier de bien-être « soin des mains » De 14h à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 3	Visite du parc naturel de Rambouillet et vols de rapaces Départ 10h devant la mairie	23 €	6 €
Lun. 7	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (1/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
Mar. 8	Conférence Atelier PRIF : « Plus de pas » De 10h à 10h30 – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Atelier PRIF : « Plus de pas » (1/5) De 10h30 à 12h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 9	Piscine au centre aquatique La vague à Palaiseau Départ 9h30 devant la mairie	4,50 €	6 €
	Atelier de création repas à thème novembre De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Rendez-vous des aidants « psychologue » De 14h à 16h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 10	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (2/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
	Visite de la Miellerie du Gatinais à Boutigny-sur-Essonne Départ 13h30 devant la mairie	6 €	6 €
Ven. 11	Visite du Centre Culturel André Malraux De 14h à 15h – Centre Culturel André Malraux	Gratuit	
Lun. 14	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (3/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
Mar. 15	Atelier PRIF : « Plus de pas » (2/5) De 10h30 à 12h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 16	Balade intergénérationnelle au bois de Verrières Départ 14h devant la mairie	Gratuit	
Jeu. 17	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (4/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
	Visite thématique du château du Parc de Sceaux Départ 14h20 devant la mairie	7 €	
Ven. 18	Ciné-café 14h – Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €

SEPTEMBRE 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Lun. 21	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (5/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
Mar. 22	Atelier PRIF : « Plus de pas » (3/5) De 10h à 11h30 – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	30 ans du Foyer de l'Alliance « des lamas s'invitent au Foyer de l'Alliance » De 14h à 16h30 – Foyer de l'Alliance	Gratuit	
Mer. 23	30 ans du Foyer de l'Alliance « Déambulation Flash Mob en Fanfare » Départ 10h devant la mairie, arrivée 12h au Foyer de l'Alliance	Gratuit	
Jeu. 24	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (6/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
	Exposition commentée De 14h à 15h – Orangerie - Espace Tourlière	Gratuit	
	30 ans du Foyer de l'Alliance « Festival de musique et danse » De 14h à 20h30 – Foyer de l'Alliance	Gratuit	
Ven. 25	30 ans du Foyer de l'Alliance « spectacle et goûter » De 14h à 23h – Foyer de l'Alliance	Gratuit	
Lun. 28	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (7/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
Mar. 29	Atelier PRIF : « Plus de pas » (4/5) De 10h à 11h30 – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 30	Atelier de création repas à thème novembre De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	

OCTOBRE 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Jeu. 1er	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (8/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
Ven. 2	Jeux et lecture De 14h à 16h - Centre Culturel André Malraux	Gratuit	
Lun. 5	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (9/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
	La Semaine Bleue Le Foyer de l'Alliance ouvre ses portes À partir de 14h30 – Foyer de l'Alliance	Gratuit	
Mar. 6	La Semaine Bleue Thé dansant avec Raffi À 14h30 – Résidence Paul Gauguin	Gratuit	

OCTOBRE 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Mer. 7	Atelier PRIF : « Plus de pas » (5/5) De 10h à 11h30 – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Concert musique classique au piano avec François Cornu À 14h45 – Résidence Le Bois	Gratuit	
Jeu. 8	Atelier PRIF : Atelier numérique « Bien sur internet » (10/10) De 10h à 12h – Le 137	Gratuit	
	Verrières Village Santé De 10h à 17h – Espace Bernard Mantienne et Maison de Santé Pluridisciplinaire	Gratuit	
Ven. 9	Visite de la ferme pédagogique de Longjumeau Départ 11h15 devant la mairie	25 €	
Lun. 12	Réveil Musculaire (6/6) - Report de séance du mercredi 24 juin De 9h30 à 10h30 – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Duo de cabaret espagnol À 14h30 – Résidence Léon Maugé	Gratuit	
Mar. 13	Concert à la chapelle À 14h45 – Maison de retraite Saint-Charles	Gratuit	
Mer. 14	« Les Solidalympiques » du CCAS et du TUVB, 3e édition ! À 14h – Espace Jean Mermoz	Gratuit	
	Rendez-vous des aidants « Raisonne bénévoles avec vous » De 14h à 16h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Ven. 16	Ciné-café À 14h – Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
	Chorale « les voix du soleil » et goûter À 14h30 – Résidence Arpavie La Fontaine	Gratuit	
Dim. 18	Déjeuner de Luce & Léon À 12h – Espace Jean-Mermoz	Gratuit	
Lun. 19	Gym douce avec Laurent Tritz De 9h30 à 11h – Gymnase Jean Mermoz	Gratuit	
Mar. 20	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 21	Atelier de bien-être « les pieds dans l'eau » De 14h à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 22	Jeux de mots et d'écriture De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Ven. 23	Gym douce avec Laurent Tritz De 9h30 à 11h – Gymnase Jean Mermoz	Gratuit	
Mar. 27	Action Sport Santé (avec le TUVB) De 10h à 11h – Gymnase Jean Mermoz	5 €	

OCTOBRE

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Mar. 27	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 29	Action Sport Santé (avec le TUVB) De 10h à 11h – Gymnase Jean Mermoz	5 €	

NOVEMBRE 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Mar. 3	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 4	Atelier de création objets en céramique De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	8 €	-
Jeu. 5	Bowling à Ballainvilliers Départ 13h30 devant la mairie	12 €	6 €
Mar. 10	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 12	Visite de la biscuiterie et gourmandises médiévales de Provins Départ 13h30 devant la mairie	12 €	6 €
Ven. 13	Ciné-café À 14h – Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
Mar. 17	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 18	Jeux de mots et d'écriture De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
	Rendez-vous des aidants « Sophrologie atelier de création de bougies parfumées » De 14h à 16h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 19	Visite du Château de Vaux-le-Vicomte « LE GRAND NOËL » Départ 14h devant la mairie	22 €	6 €
Ven. 20	Visite du Musée végétal De 10h à 11h – Centre Culturel André Malraux	Gratuit	
Mar. 24	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 25	Repas à thème au Club 21 : « L'automne en fête » À partir de 12h – Espace Bernard Mantienne	19 €	4 €
Jeu. 26	Exposition commentée De 14h à 15h – Orangerie - Espace Tourlière	Gratuit	
Ven. 27	Jeux et lecture De 14h à 16h – Centre Culturel André Malraux	Gratuit	

DÉCEMBRE 2026

Date	Thème	Tarifs entrée	Tarifs transport
Mar. 1er	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 2	Atelier manuel création de savon De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 3	Sortie au centre commercial Vélizy 2 Départ 9h30 devant la mairie	-	6 €
Mar. 8	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 9	Spectacle intergénérationnel avec goûter À 14h – Espace Bernard Mantienne	Gratuit	
	Rendez-vous des aidants « Bilan/temps d'échange » De 14h à 16h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 10	Journée visite de Notre-Dame de Paris Départ 8h30 devant la mairie	96 €	
Ven. 11	Jeux et lecture De 14h à 16h – Centre Culturel André Malraux	Gratuit	
Mar. 15	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 16	Grand loto de fin d'année De 14h à 17h – Club 21 de l'Espace Bernard Mantienne	2 € le carton	
Jeu. 17	Art floral : Compositions en fête De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Ven. 18	Ciné-café À 14h – Espace Bernard Mantienne	5,50 €	4 €
Mar. 22	« DISCUT'ACTION » : temps d'échange, de paroles, de jeux De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Mer. 23	Atelier de bien-être « soin des mains » De 14h à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	
Jeu. 24	Jeux de mots et d'écriture De 14h30 à 17h – Villa Sainte-Christine	Gratuit	

NOTES

NOTES

Verrières
Ville Solidaire

SERVICE SÉNIORS
ccas@verrieres-le-buisson.fr
01 69 53 78 16 - 01 86 14 00 20