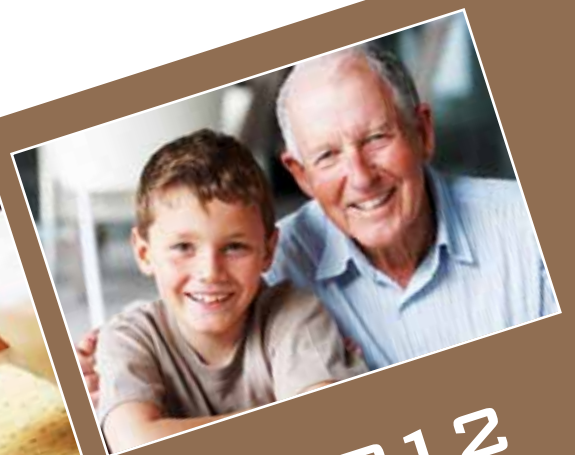


CLAYES-SOUS-BOIS

LES

A PARTIR DE 60 ANS



SEPTEMBRE 2011 À JUIN 2012

**PROGRAMME
ANIMATIONS
SENIORS**

DES ACTIVITÉS
À DÉCOUVRIR...

**TOUT AU LONG
DES PROCHAINS MOIS**

**2011
2012**

LES MATINS TONICS

STIMULATION CORPORELLE EN PLEIN AIR



Cet atelier, encadré par un professeur de sport et d'arts martiaux, s'adresse aux personnes de tout âge et de toute condition physique.

« Bougez, respirez et prenez du plaisir » tous les jeudis matins de 8 h à 9 h dans la cour des Communs du Château (dans une des salles en cas d'intempéries)

A partir du 1^{er} septembre 2011 - Accès libre, sans inscription

L'AQUAGYM

GYMNASTIQUE DOUCE EN APESANTEUR

Dix séances de 30 minutes par trimestre, tous les mardis, hors vacances scolaires, de 16 h à 16 h 30 ou de 16 h 30 à 17 h à la piscine Salvador Allende aux Clays-sous-Bois

Participation financière en fonction des revenus

Renseignements et inscriptions jusqu'au 9 septembre 2011 auprès du CCAS



L'INFORMATIQUE

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

Onze séances de 1 h 30 réparties sur un trimestre, les lundis ou mardis matins, et possibilité d'accéder à l'atelier multimédia, en libre service, le mercredi matin

Les séances ont lieu aux Communs du Château

Participation financière : 16 € les 11 séances

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS

L'EGYPTOLOGIE

La vingtième dynastie, la fin des Ramessides - Ramsès III
Evolution de l'iconographie des dieux principaux au 1^{er} millénaire
La Basse Epoque
Mise en place d'une théocratie - Emergence des dynasties du Nord
Création de Tanis
La dynastie Napatéenne - 25^e dynastie
Relations de l'Egypte avec les pays voisins

Quinze séances de 2 h, un lundi sur deux, de 9 h 30 à 11 h 30
Espace Philippe Noiret, salle « Zazie »
Participation financière : 132 € à l'ordre de l'AEPV
Renseignements et inscriptions jusqu'au 9 septembre 2011 auprès du CCAS

LA BRODERIE

Experts ou débutants, retrouvez-vous pour un moment de partage et d'échange de savoir-faire et de conseils...
Rendez-vous, un vendredi sur deux, de 14 h à 16 h, à l'Espace Philippe Noiret, salle « Taxi mauve », à partir du vendredi 30 septembre 2011
Accès libre - sans inscription

LA PHILATÉLIE

Des passionnés de l'univers du timbre vous accueillent, un mercredi par mois, de 14 h 30 à 16 h 30, à l'espace des Docteurs Lion
A partir du 21 septembre 2011 - Accès libre - sans inscription

LE CAFÉ DE L'AMITIÉ

Vous êtes accueillis, tous les jeudis matins, à l'espace des Docteurs Lion pour partager, le temps d'un café, un moment convivial - Accès libre

LE MINIBUS

La ville met à votre disposition un service gratuit, sur rendez-vous, pour vos déplacements de santé et vos démarches administratives sur la commune - Contact : Muriel Peyrot au 06 82 26 98 45

2011 - 2012

**PROGRAMME
SENIORS**

CONFÉRENCES ET ATELIERS

EN PARTENARIAT AVEC CARMAD

Quatre conférences sont proposées, en collaboration avec l'URC, à l'Espace des Docteurs Lion de 14 h 30 à 16 h 30. A l'issue des conférences, vous pourrez vous inscrire aux ateliers présentés ci-dessous.

SEPTEMBRE 2011

Conférence « **Hygiène de la peau - des soins à l'esthétique** » le mardi 27 septembre, animée par un dermatologue, un phytothérapeute et une socio esthéticienne, suivie de 4 ateliers de 2 h, de 14 h à 16 h

Atelier 1 : soin du visage 3 octobre 2011

Atelier 2 : soin des mains 11 octobre 2011 (date à confirmer)

Atelier 3 : maquillage 17 octobre 2011

Atelier 4 : maquillage de fête 12 décembre 2011

NOVEMBRE 2011

Conférence « **Alimentation et plaisirs de la vie** » le mardi 22 novembre, suivie de 4 ateliers de 2 h sur 15 jours, de 10 h à 12 h

Atelier 1 : photos-langage - libre expression 29 novembre 2011

Atelier 2 : jeu de l'oie de la diététique 2 décembre 2011

Atelier 3 : le goût à travers dégustation et odeurs 6 décembre 2011

Atelier 4 : partage de savoir-faire 9 décembre 2011

FÉVRIER 2012

Conférence « **Et si on parlait d'amour ?** » mardi 7 février 2011 - Conférence-débat sur l'amour, la complicité, la tendresse... Y a -t-il un âge pour se rencontrer ?

AVRIL 2012

Conférence « **Alzheimer, prévention et accompagnement** » le mardi 10 avril suivie de 6 ateliers de 2 h pour les accompagnants d'une personne âgée dépendante. Les séances auront lieu en début de soirée, de 18 h à 20 h, pour permettre aux personnes en activité d'y participer.

Atelier 1 - le vieillissement, ses pathologies, animé par un médecin gériatre 3 mai 2012

Atelier 2 - accès aux droits, protection juridique, informations sur l'accueil de jour et l'hébergement 10 mai 2012

Atelier 3 - informations et conseils, animé par un ergothérapeute et une diététicienne 15 mai 2012

Atelier 4 - exercices pratiques, bons gestes et bonnes postures, animé par un kinésithérapeute et un psychomotricien 24 mai 2012

Atelier 5 - incidences sur la vie de couple et la famille, animé par un psychologue et une orthophoniste 31 mai 2012

Atelier 6 - table ronde et mémos pratiques 7 juin 2012

2011 - 2012

**2011
2012**

TOUT AU LONG DES PROCHAINS MOIS



ECHANGES « COMPLICES » ENTRE GÉNÉRATIONS 12 SENIORS ET 12 ENFANTS SUR 10 ATELIERS

Nous vous invitons à partager, avec des enfants de 6 à 10 ans, des moments d'activités culinaires, manuelles ou de chants, moments de plaisir et de complicité.

- 4 ateliers de cuisine de 9 h 30 à 11 h

les mercredis 5 octobre 2011 - 30 novembre 2011 - 15 février 2012 - 4 avril 2012

- 4 ateliers divers de 14 h à 16 h

les mercredis 9 novembre 2011 - 25 janvier 2012 - 14 mars 2012 - 2 mai 2012

Journée du 6 juin 2012 avec atelier cuisine le matin, déjeuner ensemble et loto l'après-midi

Centre de Loisirs des Bruyères, chemin rural de la Pépinière

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS

NOUVEAUTÉ - CRÉATIONS MANUELLES

La nouveauté vient du fait que les ateliers seront animés par des bénévoles qui nous transmettrons leur savoir-faire. Pour participer aux ateliers, munissez-vous du matériel de base : crayon de papier, gomme, cutter, paire de ciseaux.

Lundi 14 novembre 2011 : cartonnage, réalisation d'un carnet

Lundi 28 novembre 2011 : réalisation d'un ange à base de perles pour décorer la table de Noël

Lundi 30 janvier 2012 : collage de serviettes sur des supports en bois

Mardi 14 février 2012 : réalisation d'une écharpe (apporter ses aiguilles à tricoter)

Lundi 12 mars 2012 : sur proposition des participants

Espace des Docteurs Lion de 14 h 30 à 17 h

Participation financière : 5 € par personne et par atelier

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS

ART FLORAL

Lundi 19 décembre 2011 - réalisation d'un décor de Noël

Participation financière : 12,60 € par chèque à l'ordre du Trésor Public

Mardi 3 avril 2012 - pour fêter Pâques

Participation financière : 9,90 € par chèque à l'ordre du Trésor Public

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS



TOUT AU LONG DES PROCHAINS MOIS

2011
2012

CHANTONS ENSEMBLE

Venez reprendre en chœur
des chansons d'hier et d'aujourd'hui
Mardi 4 octobre 2011, mardi 6 décembre 2011,
lundi 13 février 2012, lundi 16 avril 2012,
mardi 5 juin 2012 - Espace des Docteurs Lion
14 h 30 - Accès libre



LOTOS

Venez tenter votre chance et passer un après-midi sympathique
Lundi 19 septembre 2011 - Mardi 17 janvier 2012 - Mardi 27 mars 2012
Espace des Docteurs Lion à partir de 14 h 30 - 1 € le carton

THÉS DANSANTS

Orchestre et taxis-boys vous feront danser, de 14 h à 18 h, sur la piste de l'Espace Philippe Noiret.
Accès libre - mardi 8 novembre 2011 - jeudi 21 juin 2012

LES PAS DE DANSE - INITIATION

Nous vous invitons, en collaboration avec l'association Arc en Ciel, à nous rejoindre pour apprendre
des pas de danse (madison, charleston, tarentelle, country...) dans une ambiance très conviviale.

Rendez-vous les lundis 10 octobre 2011 et 23 janvier 2012,
et le mardi 6 mars 2012

Espace Philippe Noiret, salle « La vie et rien d'autre »
A partir de 14 h 30 - Accès libre



QUIZZ'CRÊPES

Journée festive : confection de crêpes et décor de la salle
le matin, suivi d' un grand jeu l'après-midi : quizz sur un
thème « surprise »

Rendez-vous le vendredi 3 février 2012 à partir de 10 h
Espace Social « Le Sémaphore », 6 mail des Ecoliers

Renseignements et inscriptions à partir du lundi 9 janvier
2012 auprès du CCAS

SORTIES

Visite guidée du musée de la Batellerie à Conflans-St-Honorine, consacré à l'histoire de la navigation intérieure (maquettes, objets, tableaux, plans...)

Jeudi 6 octobre 2011, en après-midi

Participation financière : 6,90 € par chèque à l'ordre du Trésor Public (sous réserve) - Renseignements et inscriptions à partir du 13 septembre 2011 auprès du CCAS

Visite guidée de l'Aquarium de Paris

jeudi 24 novembre 2011, en après-midi

Participation financière : 13,54 € par chèque à l'ordre du Trésor Public (sous réserve) - Renseignements et inscriptions à partir du 11 octobre 2011 auprès du CCAS

Age tendre « La tournée des idoles » au Palais des Congrès

Plus de 3 heures de chansons et une quinzaine d'artistes : Michel Delpech, Demis Roussos, Annie Cordy, Hervé Villard, Les Forbans, Alice Dona, Bobby Solo, Les Magic Platters...

Vendredi 20 janvier 2012, en après-midi

Participation financière : 40 € par chèque libellé au nom de Ducros
Renseignements et inscriptions le 7 septembre 2011 auprès du CCAS (sous réserve des places disponibles)

Visite guidée du château de Malmaison, demeure du célèbre couple impérial Joséphine et Napoléon Bonaparte, exemple unique pour son mobilier de style consulaire

Vendredi 16 mars 2012, en après-midi

Participation financière : 12,77 € par chèque à l'ordre du Trésor Public (sous réserve) - Renseignements et inscriptions à partir du 9 février 2012 auprès du CCAS

NOUVEAUTÉS - SORTIE CULTURELLE

Visite d'une exposition temporaire le jeudi 29 mars 2012 - trajet en train
nombre de places limité

GRAND JEU EN ÉQUIPES

Nous vous proposons de participer à un Grand Jeu, organisé en collaboration avec l'URC. Vous jouez en équipe, sur des thèmes accessibles à tous, l'objectif étant de passer un moment de plaisir et d'amusement.

Rendez-vous le mercredi 7 mars 2012 à 14 h 30, Espace des Docteurs Lion
Renseignements et inscriptions à partir du 9 février auprès du CCAS

2011-2012

PROGRAMME
SENIORS

AGENDA

Septembre 2011

- Loto - lundi 19 à 14 h 30
- Conférence « Hygiène de la peau - des soins à l'esthétique » - mardi 27 à 14 h 30

Octobre 2011

- Chantons ensemble - mardi 4 à 14 h 30
- Echanges « complices » - mercredi 5 à 9 h 30
- Sortie au musée de la Batellerie - jeudi 6
- Initiation danse - lundi 10 à 14 h 30

Novembre 2011

- Thé dansant - mardi 8 de 14 h à 18 h
- Echanges « complices » - mercredi 9 à 14 h
- Créations manuelles - cartonnage - lundi 14 à 14 h 30
- Conférence « Alimentation et plaisirs de la vie » - mardi 22 à 14 h 30
- Sortie à l'Aquarium de Paris : jeudi 24
- Créations manuelles - décor de Noël (anges) lundi 28 à 14 h 30
- Echanges « complices » - mercredi 30 à 9 h 30

Décembre 2011

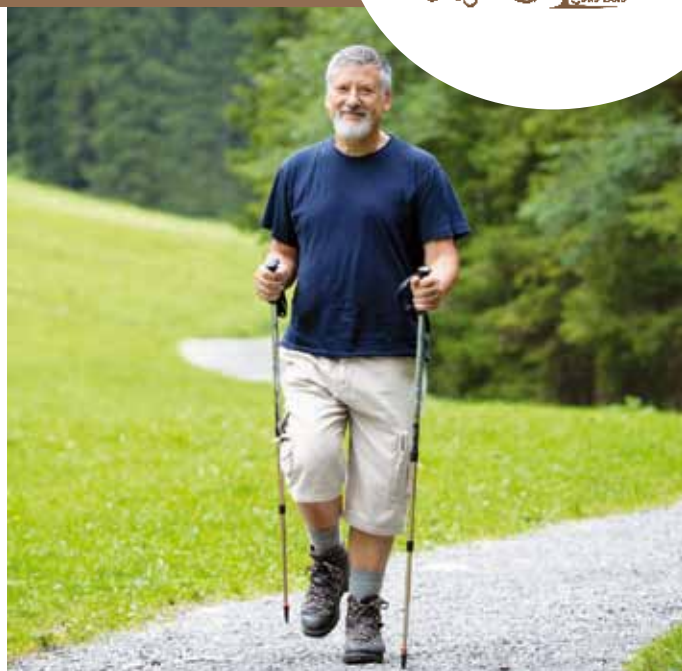
- Chantons ensemble - mardi 6 à 14 h 30
- Art floral - lundi 19 à 14 h 30

Janvier 2012

- Loto - mardi 17 à 14 h 30
- Sortie « Age tendre - la tournée des idoles » vendredi 20
- Initiation danse - lundi 23 à 14 h 30
- Echanges « complices » - mercredi 25 à 14 h
- Créations manuelles : collage de serviettes lundi 30 à 14 h 30

Février 2012

- Quizz'crêpes - vendredi 3
- Conférence « Et si on parlait d'amour? » mardi 7 à 14 h 30
- Chantons ensemble - lundi 13 à 14 h 30
- Créations manuelles - réalisation d'une écharpe - mardi 14 à 14 h 30
- Echanges « complices » - mercredi 15 à 9 h 30



Mars 2012

- Initiation danse - mardi 6 à 14 h 30
- Grand jeu - mercredi 7
- Créations manuelles - lundi 12 à 14 h 30
- Echanges « complices » - mercredi 14 à 14 h
- Sortie au Château de Malmaison - vendredi 16
- Loto - mardi 27 à 14 h 30
- Sortie culturelle - jeudi 29

Avril 2012

- Art floral - mardi 3
- Echanges « complices » - mercredi 4 à 9 h 30
- Conférence « Alzheimer, prévention et accompagnement » - mardi 10
- Chantons ensemble - lundi 16 à 14 h 30

Mai 2012

- Echanges « complices » - mercredi 2 à 14 h

Juin 2012

- Chantons ensemble - mardi 5 à 14 h 30
- Echanges « complices » - mercredi 6 de 9 h 30 à 16 h
- Thé dansant - jeudi 21

RENSEIGNEMENTS

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIAL
HÔTEL DE VILLE - 01 30 79 39 20