

PROGRAMME ANIMATIONS SENIORS

MARS À JUIN 2017

DES ACTIVITÉS À DÉCOUVRIR...

A PARTIR DE 60 ANS

...DEMANDEZ LE PROGRAMME !

JOURNÉE PORTES-OUVERTES AU NOUVEL ESPACE SENIORS JACQUELINE AURIOL

LE SAMEDI 4 MARS 2017 DE 10H À 18H

2 BIS ALLÉE HENRI LANGLOIS – 78340 LES CLAYES-SOUS-BOIS

De nombreuses animations (ateliers magie et portrait photo, démonstrations d'aéromodélisme et de vol de drones...) vous seront proposées tout au long de la journée.



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE - 01 30 79 39 20

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DU CCAS

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

UNE GYM RÉCRÉATIVE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Activités d'adresse, de coordination et d'équilibre pour faciliter vos déplacements et vos gestes du quotidien.

Séances animées par un kinésithérapeute gériatre.

De 14h30 à 15h30 un mardi sur deux à l'Espace Philippe Noiret. Transport en minibus possible.

Certificat médical obligatoire.

L'AQUAGYM

GYMNASTIQUE DOUCE EN APESANTEUR

L'activité se déroulera du 7 mars au 27 juin.

Tous les mardis, hors vacances scolaires, de 16h à 16h30 ou de 16h30 à 17h à la piscine des Clays-sous-Bois.

Participation financière en fonction des revenus.

Certificat médical obligatoire.



@TELIER INFORMATIQUE

Initiation et perfectionnement.

11 séances de 1h30 réparties sur un trimestre les lundis ou mardis matins. Atelier multimédia en libre service le mercredi matin. Les séances ont lieu du 10 avril au 27 juin aux Communs du Château.

Participation financière : 16 € les 11 séances.

BRODERIE

Experts ou débutants, retrouvez-vous pour un moment de partage et d'échange de savoir-faire, de modèles et de conseils...

A partir du vendredi 17 mars, rendez-vous un vendredi sur deux de 14h à 16h30 à l'Espace Jacqueline Auriol.

PHILATÉLIE

Collectionner les timbres, une autre manière de s'intéresser au monde. Echanges, conseils de passionnés et plaisir à partager.

A partir du 9 mars, un jeudi par mois de 14h à 16h à l'Espace Jacqueline Auriol.



LE PAS DE DANSE : INITIATION

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

Le lundi 20 mars à partir de 14h à l'Espace Philippe Noiret.

LES RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

LES RENDEZ-VOUS DU CAP'ADOS

Echanges et partage avec les adolescents autour d'activités ludiques.

Les mercredis 8 mars et 7 juin au Cap'Ados (1, rue Maurice Jouet) à partir de 14h30.

LES ÉCHANGES COMPLICES

« Jeux d'hier et d'aujourd'hui »

En partenariat avec le service Loisirs-Animations, des moments récréatifs de rencontres et de partage avec les enfants de l'accueil de loisirs des Bruyères, autour des jeux qui ont bercé votre enfance... Et des jeux d'aujourd'hui.

Les mercredis 22 mars, 5 avril et 17 mai à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol.

LES « CINÉ THÉ OU CAFÉ »

ESPACE PHILIPPE NOIRET

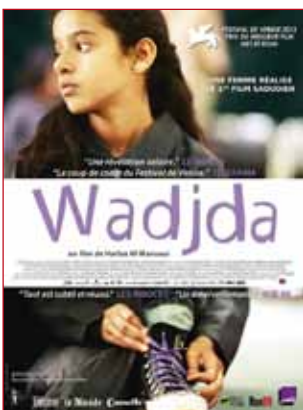


TOUR DE FRANCE

Jeudi 16 mars - 14h

Sur les traces du peintre Joseph Vernet, un périple sur le choc des générations et des cultures, au cours duquel une amitié improbable va se nouer entre un rappeur plein

de promesses et un maçon du Nord de la France.

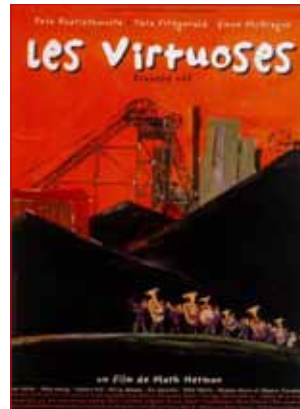


WADJDA

Jeudi 20 avril - 14h

Le combat d'une petite fille de 12 ans partagée entre modernité et tradition dans une banlieue de Riyad. Elle ne rêve que d'une chose, s'acheter un beau

vélo vert mais les bicyclettes sont réservées aux hommes...



LES VIRTUOSES

Jeudi 4 mai - 14h

Au milieu des années 1990, des mineurs et leurs familles se battent contre la fermeture de leur mine dans le cadre du programme national de fermeture des

houillères au Royaume-Uni. Sur un fond de combat social, l'amitié et la musique suffiront-elles à rendre leur fierté à ces hommes.

Pour la séance du jeudi 15 juin 2017 n'hésitez pas à nous faire vos propositions.

A l'issue de la projection, nous vous offrons un moment de partage et d'échanges autour d'un thé ou d'un café

Participation financière : 2,5 € la séance.

LES ATELIERS GOURMANDS

Nombre de places limité, inscription obligatoire

C'est indéniable, les recettes de grand-mères sont toujours délicieuses. Sûrement parce qu'elles sont faites avec amour et que la douce odeur qui s'échappe de la cuisine et qui nous chatouille les narines sera à tout jamais gravée dans nos mémoires ! Nous vous invitons à les partager.

Participation financière de 5 € par atelier.

Les sucrés

De la confection de mignardises (financiers, madeleines...) aux macarons en passant par les moelleux et les fondants. Il y en aura pour toutes les envies !

Les mercredis 29 mars, 3 et 24 mai, 14 et 28 juin à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol

Les pâtisseries de mamie

Nous vous invitons à partager ces ateliers avec vos petits enfants. Le mercredi 12 avril à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol.



Les salés

Après avoir fait le marché, vous deviendrez notre chef le temps d'une matinée et transmettez les petits secrets de vos recettes préférées.

Les jeudis 30 mars, 27 avril, 18 mai et 1^{er} juin à 8h30 à l'Espace Jacqueline Auriol

ATELIERS CRÉATIFS

Nombre de places limité, inscription obligatoire

Desseins cousus

Visite guidée de l'exposition par l'artiste suivi d'un atelier créatif.
Réalisation d'un « tableau textile ».

Rendez-vous [vendredi 17 mars à 14h à l'Espace Philippe Noiret](#).
Durée de l'atelier : 3 heures - Participation financière : 12 €



Loisirs créatifs

Participer à un atelier créatif (cartonnage, scrapbooking, serviettage, bijoux en pâte fimo...), c'est apprendre des techniques simples et les mettre immédiatement en pratique. Une occasion de réaliser ses propres créations, d'offrir un cadeau original et unique.

[Les vendredis 24 mars, 21 avril, 19 mai et 16 juin à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol.](#)

Durée de l'atelier : 2 heures

Participation financière : 3 € par atelier

Art floral

Un art qui allie modernité et raffinement en jouant sur des associations harmonieuses de couleurs et de végétaux. Une invitation au voyage dans un univers poétique animé par une fleuriste professionnelle qui saura vous faire partager sa passion et ses conseils avisés pour réaliser des compositions qui vous ressemblent.

[Les mardis 11 avril et 13 juin à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol.](#)

Durée de l'atelier : 1h30

Participation financière : 17,5 € par atelier

LES RENDEZ-VOUS DE L'ESPACE JACQUELINE AURIOL

Nombre de places limité, inscription obligatoire

Les quizz café

Vous souhaitez apprendre tout en vous amusant, tester vos connaissances de culture générale, vous entraîner pour les sélections de jeux télé ou tout simplement passer un bon moment en bonne compagnie. Alors venez participer aux après-midi quizz.

[Le vendredi 10 mars et le lundi 12 juin à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol.](#)



Le café de l'Amitié

Venez partager un moment de convivialité [tous les jeudis matins à partir de 10h00 à l'Espace Jacqueline Auriol.](#)

Généalogie pour les débutants

Vous voulez en savoir un peu plus sur vos origines et vous ne savez pas par où commencer... Vous recherchez des ancêtres, souhaitez réaliser votre arbre généalogique, connaître la signification de votre nom.

Les ateliers seront animés par les membres du Cercle Généalogique de Villepreux (CEGEVI).

[Les mardis 18 avril et 9 mai à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol.](#)

La tablette numérique

Nouveaux venus dans la jungle du monde tactile ? Déboussolés devant tant d'applications existantes ? Votre tablette ne fonctionne pas comme vous le vouliez ? Vous souhaitez comprendre son fonctionnement, pouvoir la configurer, effectuer des téléchargements d'application...

[Lundi 27 mars à 14h30 Espace Jacqueline Auriol](#)

Karaoké

Vous aimez chanter et vous amusez au rythme des musiques d'hier et d'aujourd'hui. Alors pourquoi ne pas venir pousser la chansonnette.

[Lundi 24 avril à 14h30 Espace Jacqueline Auriol](#)

Vous rencontrez des difficultés à vous déplacer pour des raisons de santé, vous habitez dans un autre quartier de la ville et vous n'êtes pas véhiculés... Alors n'oubliez pas de réserver le minibus (06 82 26 98 45) pour nous rejoindre à l'Espace Jacqueline Auriol.

SORTIES

Nombre de places limité, inscription obligatoire

DÎNER SPECTACLE « LE PORTEUR D'HISTOIRE »

Avant le spectacle en guise d'entrée, nous vous proposons de partager un moment de convivialité autour d'un apéritif dînatoire préparé par vos soins. Le Porteur d'histoire est un roman, un film, un conte, une légende, un feuilleton littéraire haletant à la Dumas, qui nous entraîne dans une quête effrénée, un périple à travers le temps.

Samedi 25 mars à 17h00 à l'Espace Jacqueline Auriol.

Transport en minibus possible. Participation financière : 10 €



BOWLING

Vous n'avez jamais osé tenter l'expérience... Les pistes n'attendent plus que vous ! Une activité sportive mais avant tout ludique à deux pas.

Mercredi 26 avril de 14h00 à 16h00

Rendez-vous à 13h30 devant l'Espace des Docteurs Lion.

Transport en minibus possible.

Participation financière : 10,5 €

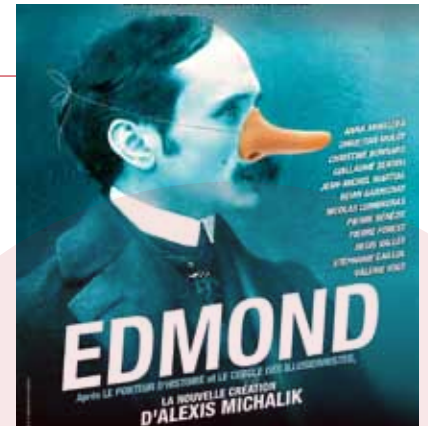
SPECTACLE « EDMOND »

Edmond Rostand n'a pas encore trente ans mais déjà deux enfants et beaucoup d'angoisses. Il n'a rien écrit depuis deux ans. En désespoir de cause, il propose au grand Constant Coquelin une pièce nouvelle. Pour l'instant, il n'a que le titre : Cyrano de Bergerac...

Dimanche 14 mai à 16h00 au Théâtre du Palais Royal.

Départ des Clays à 13h45 (rue Jules Ferry)

Participation financière : 27 €



CONFÉRENCES

Nombre de places limité, inscription obligatoire

CONFÉRENCE SANTÉ - PRÉVENTION : LA MÉMOIRE

Comme le chantait si bien Jeanne Moreau, « J'ai la mémoire qui flanche, je me souviens plus très bien... »

J'ai eu une absence, j'ai perdu le fil, je ne trouve plus mes mots... Autant de petites phrases du quotidien qui peuvent nous inquiéter et plus encore passé un certain âge. Pourquoi vieillissement rime avec perte de mémoire ?

Animée par un professionnel de santé de l'association Brain Up, cette conférence abordera le fonctionnement général de la mémoire et permettra de mieux comprendre comment celle-ci évolue. Un temps d'échange est prévu pour toutes vos questions.

Lundi 15 mai à 14h30 Espace Jacqueline Auriol

CONFÉRENCE SÉCURITÉ

PRÉVENTION : HALTE AUX ARNAQUES !

Arnaques en tout genre : escroquerie à la carte bancaire, fausses petites annonces, dépannage d'urgence, les appels téléphoniques incessants, le démarchage à domicile...

Qui n'a pas été ou ne sera pas victime d'une arnaque à la consommation ? Comment les détecter, comment les éviter ? Et quels sont les moyens à mettre en œuvre, si vous en êtes victimes !

Lundi 19 juin à 14h30 Espace Jacqueline Auriol

AGENDA

INSCRIPTIONS À PARTIR DU MERCREDI 1^{ER} MARS 2017

MARS

- Atelier magie jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 à 10h00
- Gym adaptée mardi 7 à 14h30
- Rendez-vous du Cap'Ados mercredi 8 à 14h30
- Quizz café vendredi 10 à 14h30
- Échecs : lundi 13 à 14h30
- Chantons ensemble mardi 14 à 14h30
- Ciné « thé ou café » jeudi 16 à 14h00
- Exposition et atelier « Desseins cousus »
vendredi 17 à 14h00
- Pas de danse lundi 20 à 14h30
- Gym adaptée mardi 21 à 14h30
- Échanges complices avec les Bruyères
mercredi 22 à 14h30
- Loisirs créatifs vendredi 24 à 14h30
- Dîner spectacle « Le porteur d'histoire »
samedi 25 à 17h00
- Initiation « tablette numérique » lundi 27 à 14h30
- Club lecture mardi 28 à 14h30
- Atelier pâtisserie mercredi 29 à 14h30
- Atelier cuisine jeudi 30 à 8h30

MAI

- Gym adaptée mardi 2 à 14h30
- Atelier pâtisserie mercredi 3 à 14h30
- Ciné « thé ou café » jeudi 4 à 14h00
- Généalogie mardi 9 à 14h30
- Conférence santé lundi 15 à 14h30
- Gym adaptée mardi 16 à 14h30
- Échanges complices avec les Bruyères
mercredi 17 à 14h30
- Atelier cuisine jeudi 18 à 8h30
- Loisirs créatifs vendredi 19 à 14h30
- Thé dansant lundi 22 à 14h00
- Club lecture mardi 23 à 14h30
- Atelier pâtisserie mercredi 24 à 14h30

AVRIL

- Gym adaptée mardi 4 à 14h30
- Échanges complices avec les Bruyères
mercredi 5 à 14h30
- Animation jeux de société lundi 10 à 14h30
- Art floral mardi 11 à 14h30
- Les pâtisseries de mamie mercredi 12 à 14h30
- Généalogie mardi 18 à 14h30
- Gym adaptée mardi 18 à 14h30
- Sortie dans la Somme mercredi 19 à 6h30
- Ciné « thé ou café » jeudi 20 à 14h00
- Loisirs créatifs vendredi 21 à 14h30
- Karaoké lundi 24 à 14h30
- Club lecture mardi 25 à 14h30
- Bowling speedpark mercredi 26 à 13h30
- Atelier cuisine jeudi 27 à 8h30

JUIN

- Atelier cuisine jeudi 1^{er} à 8h30
- Chantons ensemble mardi 6 à 14h30
- Rendez-vous du Cap'Ados mercredi 7 à 14h30
- Quizz café lundi 12 à 14h30
- Art floral mardi 13 à 14h30
- Atelier pâtisserie mercredi 14 à 14h30
- Ciné « thé ou café » jeudi 15 à 14h00
- Loisirs créatifs vendredi 16 à 14h30
- Conférence prévention lundi 19 juin à 14h30
- Club lecture mardi 20 à 14h30
- Atelier pâtisserie mercredi 28 à 14h30

Espace Jacqueline Auriol
2 bis, allée Henri Langlois

☎ 01 30 49 61 12

@ espace.seniors@lesclayessousbois.fr

🌐 www.lesclayessousbois.fr

JOURS ET HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ESPACE JACQUELINE AURIOL

Les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 13h30 à 17h00

Les jeudis de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00