

ACTIVITÉS DES SENIORS

MAI
JUIN
2018



Ville d'Athis-Mons

MAI

Mercredi 2 mai à 14h	Café Tricot
Jeudi 3 mai à 14h	Atelier pour les proches Aidants
Jeudi 3 mai à 14h30	Café Lecture à la médiathèque René Goscinny
Vendredi 4 mai à 13h30	Atelier Seniors Toniques
Samedi 5 mai à 19h30	* FRANCOIS XAVIER DEMAISON « Humoriste » à Morangis
Dimanche 6 mai à 15h	* LES QUATRES SAISONS DE SOLOTAREFF « Théâtre musical » à Ablon-sur-Seine
Vendredi 11 mai à 13h30	Atelier Seniors Toniques
Lundi 14 mai à 9h30	Atelier Mémoire
Mercredi 16 mai à 12h	Repas de quartier
Mercredi 16 mai à 14h30	Café tricot
Jeudi 17 mai à 14h00	Atelier pour les proches Aidants
Jeudi 17 mai à 20h30	* RENEGADES STEEL ORCHESTRA « Percussions steel drum » à Ablon-sur-Seine
Vendredi 18 mai à 13h30	Atelier Seniors Toniques
Samedi 19 mai à 10h	Café des Aidants
Vendredi 25 mai à 13h30	Atelier Seniors Toniques
Samedi 26 mai à 20h30	* ORCHESTRE NATIONAL D'ÎLE-DE-FRANCE « Musique classique » à Ablon-sur-Seine
Lundi 28 mai à 9h30	Atelier Mémoire
Lundi 28 mai à 14h	Café Ciné au Cinéma Lino Ventura (5€)
Mercredi 30 mai à 14h	Café Tricot
Jeudi 31 mai à 14h	Atelier pour les proches Aidants

JUIN

Vendredi 1 juin à 13h30	Atelier Seniors Toniques
Samedi 2 juin à 21h	* (<i>Musique</i>) MACBETH EN FORÊT à Juvisy-sur-Orge
Lundi 4 juin à 9h30	Atelier Mémoire
Jeudi 7 juin à 14h00	Atelier pour les proches Aidants
Jeudi 7 juin à 14h30	Café Lecture à la médiathèque René Goscinny
Vendredi 8 juin à 13h30	Atelier Seniors Toniques
Samedi 9 juin à 10h	Café des Aidants
Lundi 11 juin à 9h30	Atelier Mémoire
Mercredi 13 juin à 12h	Repas de quartier
Mercredi 13 juin à 14h	Café Tricot
Vendredi 15 juin à 13h30	Atelier Seniors Toniques
Lundi 18 juin à 9h30	Atelier Mémoire
Du 16 au 23 juin	Séjour à Anglet
Jeudi 21 juin à 12h	Pique-nique de l'été
Jeudi 21 juin à 14h	Atelier pour les proches Aidants
Vendredi 22 juin à 13h30	Atelier Seniors Toniques
Lundi 25 juin à 9h30	Atelier Mémoire
Lundi 25 juin à 14h	Café Ciné au Cinéma Lino Ventura (5€)
Mercredi 27 juin à 14h	Café Tricot

* Pour les spectacles en soirée, les inscriptions se font directement au Centre Social « Coluche », 7-9, rue Édouard-Vaillant. Téléphone : **01 69 54 54 70**

CAAM (06 60 39 60 36) :

- Vendredi 8 juin** Repas dansant dans la salle Evelyne Leroy - Espace Goscinny.
Inscriptions au **01 69 84 84 89**
- Le mercredi 2 mai**
Le vendredi 25 mai
Le mardi 5 juin
Le mardi 19 juin Jeux de société de 14h à 17h.

La Tête et les Jambes (06 08 47 98 83) :

- Du 14 au 17 mai** Séjour dans le Morbihan.
Vendredi 25 mai Une journée à Paris sur les traces de Johnny HALLYDAY.
Vendredi 15 juin Une journée sur le site de GUÉDELON (Yonne).

UNRPA (07 81 98 36 09) :

- Jeudi 17 mai** Loto dans la salle Goscinny.
Mardi 5 juin Pique-nique à l'accueil Notre-Dame.
Du mercredi 27 au vendredi 29 juin Séjour à Amiens.

Association de la Cour (8bis, rue Etienne-Lebeau)

Animations du lundi au jeudi et repas conviviaux du lundi au dimanche (*inscription obligatoire - possibilité d'avoir les menus par courriel à la demande*). Ouvert aux retraités vivant à domicile.

Informations et inscription auprès de l'animateur au **01 69 38 95 20**

Le programme des animations est disponible au Pôle Social - CCAS/Seniors.

Résidence Jean Rostand (6, allée du D^r Guérin)

Animations du lundi au vendredi et repas conviviaux du lundi au vendredi (*inscription obligatoire au moins 8 jours à l'avance*). Ouvert aux retraités vivant à domicile.

Informations et inscriptions au **01 60 48 72 08**

Tous les mardis de 15h30 à 16h30 Atelier Gym Équilibre.

Le programme des animations est disponible au Pôle Social - CCAS/Seniors.

LES REPAS DE QUARTIER

Sur 3 lieux de la ville : École élémentaire Pierre et Marie Curie, École élémentaire Camille Flammarion et la résidence Jean Rostand.

Mercredi 16 mai : inscriptions du lundi 23 avril au vendredi 4 mai

Mercredi 13 juin : inscriptions du lundi 22 mai au vendredi 1^{er} juin

Inscriptions au Pôle Social - CCAS/Seniors, 1, avenue Aristide-Briand. Téléphone : **01 69 57 83 99**

Ou au Relais Services Publics, 11, rue des Froides Bouillies. Téléphone : **01 69 43 29 25** ou **01 69 43 28 61**

Ou à la Mairie Annexe du Val, 105, avenue du 18 avril 1944. Téléphone : **01 69 38 44 09**

Ou par courriel : pole.social@mairie-athis-mons.fr

CAFÉ CINÉ

Le Pôle Social - CCAS/Seniors, en partenariat avec « Les Bords de Scènes », vous invite après la séance à un temps d'échanges entre cinéphiles au 1^{er} étage du cinéma.

Entrée 5€, sans inscription

Le lundi 28 mai à 14h

Le lundi 25 juin à 14h



CAFÉ LECTURE



Le Pôle Social - CCAS/Seniors, en partenariat avec la médiathèque René Goscinny, vous invite à un temps d'échanges sur vos lectures.

Jeudi 3 mai à 14h30 à la médiathèque René Goscinny.

Jeudi 7 juin à 14h30 à la médiathèque René Goscinny.

Atelier gratuit et sans inscription.

CAFÉ DES AIDANTS

Vous accompagnez un parent âgé, un proche malade en perte d'autonomie physique ou psychique : Le CLIC de l'EPT Grand-Orly/Seine/Bièvre a mis en place un lieu de rencontre convivial en partenariat avec l'Association Française des Aidants Familiaux.

Renseignement auprès du CLIC par téléphone au **01 69 57 80 92**

L'objectif est de permettre aux familles de trouver un lieu d'écoute et d'échanges dans un climat de détente et de convivialité pour dialoguer et s'exprimer librement, partager les difficultés et interrogations, réfléchir autour de préoccupations communes, mieux comprendre les maladies, trouver et proposer des solutions aux difficultés quotidiennes, avoir du répit, souffler, etc.

Prochaines séances :

Le samedi 19 mai de 10h à 11h30.

Sur le thème : Coordonner les professionnels et l'entourage pour ne pas rester seul(e).

Le samedi 9 juin de 10h à 11h30.

Sur le thème : La communication bienveillante, non violente.

à la Croissanterie du Centre Commercial Carrefour (*Porte 1*) - 180, avenue François-Mitterrand à Athis-Mons.

Accès libre et gratuit, juste une consommation à payer.

CAFÉ TRICOT

Le Pôle Social - CCAS/Seniors poursuit l'action solidaire en direction des enfants défavorisés et vous propose des rencontres conviviales et régulières entre tricoteuses sur Athis-Mons, notamment pour les personnes isolées. N'hésitez pas à venir rejoindre le réseau des tricoteuses. Vous pouvez aussi venir juste pour le plaisir de tricoter et pour partager ce loisir.

Le Pôle Social - CCAS/Seniors recherche de la laine pour son atelier tricot. Vous pouvez venir la déposer au Pôle Social : 1, avenue Aristide-Briand. Téléphone : **01 69 57 83 99**

DATES	LIEUX	HORAIRES
Mercredi 2 mai	Résidence Jean Rostand - 6, allée du D ^r Guérin	De 14h à 17h
Mercredi 16 mai	Résidence La Cour - 8 bis, rue Etienne-Lebeau	De 14h30 à 17h
Mercredi 30 mai	Salle Evelyne Leroy - Espace Gosciny	De 14h à 17h
Mercredi 13 juin	Centre Social Coluche - 7-9, rue Édouard-Vaillant	De 14h à 17h
Mercredi 27 juin	Résidence Jean Rostand - 6, allée du D ^r Guérin	De 14h à 17h

Atelier gratuit et sans inscription.



L'ATELIER SENIORS TONIQUES

Cette activité hebdomadaire est réservée aux nouveaux retraités à partir de 59 ans et animée par un éducateur sportif du Service Municipal Jeunesse et Sports.

Alternance, selon la météo, de balades en marche active et de séances de remise en forme en salle. Gymnase Hébert, tous les vendredis de 13h30 à 15h30 (*sauf pendant les vacances scolaires*).

GRATUIT - Programme disponible au Pôle Social - CCAS/Seniors, 1, rue Aristide-Briand (*ancienne trésorerie*). Téléphone : **01 69 57 83 99**

Inscription tout au long de l'année auprès du Service municipal Jeunesse et Sports, muni d'un certificat médical d'aptitude à la pratique sportive obligatoire et d'une attestation d'assurance responsabilité civile. Séance d'essai possible.

Service Municipal Jeunesse et Sports - 3, rue Aristide-Briand.

Téléphone : **01 69 57 83 60**.



ATELIER MÉMOIRE

Contrairement aux idées reçues, on ne perd pas sa mémoire en vieillissant ! Au contraire, son potentiel augmente si nous sommes conscients de l'importance de garder une activité cérébrale soutenue.

C'est pourquoi, le CLIC de l'EPT Grand-Orly Seine Bièvre, en lien avec le Pôle Social - CCAS/Seniors, vous propose un atelier mémoire. Cet atelier vous permettra de découvrir les mécanismes et le fonctionnement de la mémoire et d'adapter les méthodes apprises, à l'aide de jeux et d'exercices, aux gestes de la vie quotidienne.

Ces ateliers sont encadrés par une psychologue.

Lieu : 3, rue Lefèvre Utile (*dans la salle du rez-de-chaussée*) à Athis-Mons.

Renseignement auprès du CLIC.

Téléphone : **01 69 57 80 92**

ATELIER POUR LES PROCHE AIDANTS

Vous accompagnez un parent ou un proche en perte d'autonomie physique ou psychique . Vous êtes un proche aidant.

Le CLIC de l'EPT Grand-Orly Seine Bièvre, en lien avec le Pôle Social - CCAS/Seniors, vous propose un atelier pour vous faciliter la vie au quotidien avec la personne que vous aidez en vous offrant des moments de répit, de détente , de bien-être et en vous enseignant des astuces et techniques qui vous permettront d'épargner votre corps au quotidien .

La personne que vous aidez est la bienvenue. Elle sera accompagnée par des professionnels de la résidence (*EHPAD Camille Desmoulins - 2, avenue Anatole-France à Juvisy-sur-Orge*)

Atelier gratuit avec inscription obligatoire.

Renseignement auprès du CLIC.

Téléphone : **01 69 57 80 92**

SORTIE POUR LES PERSONNES A MOBILITÉ RÉDUITE

Le Pôle Social : CCAS/Seniors propose aux personnes à mobilité réduite une sortie à la journée à Montcourt – Fromonville le vendredi 13 juillet.

Nous passerons vous chercher à votre domicile puis nous partirons dans la matinée vers le canal du Loing pour découvrir les magnifiques paysages cachés du pays de Nemours.

Dès 12h – 12h30, nous arriverons pour déjeuner dans un restaurant. Le repas sera à votre charge (*entrée / plat / dessert pour 20 € environ hors boissons*).

A 15h, nous profiterons d'une croisière d'1h30 où nous naviguerons sur le Loing.

Coût de la sortie : 3 unités + coût du repas à la charge de chacun.

La croisière est offerte par la municipalité.

Inscriptions du vendredi 22 juin au vendredi 6 juillet.

Pôle Social : CCAS - Seniors, 1, avenue Aristide-Briand au **01 69 57 83 99**

ou au **Relais Services Publics**, 11, rue des Froides Bouillies au **01 69 43 29 25** ou **01 69 43 28 61**

ou **Mairie Annexe du Val**, 105, avenue du 18 avril 1944 au **01 69 38 44 09**

ou par mail : pole.social@mairie-athis-mons.fr

COUPONS-RÉPONSE SORTIE PMR

>> Pour la sortie PMR

je souhaite m'inscrire pour la sortie à la journée à Montcourt – Fromonville le vendredi 13 juillet.

PÔLE SOCIAL – CCAS/SENIORS : 1, rue Aristide-Briand (*ancienne trésorerie*) **01 69 57 83 99**

Ou au **Relais Services Publics** : 11, rue des Froides Bouillies au **01 69 43 29 25** ou **01 69 43 28 61**

Ou à la **Mairie Annexe du Val** : 105, avenue du 18 avril 1944 au **01 69 38 44 09**

Ou par courriel : pole.social@mairie-athis-mons.fr

Nom : Prénom :

N° : Rue :

Tél. : Courriel :

Lors des différentes activités proposées par le Pôle Social - CCAS/Seniors, des photos et vidéos sont susceptibles d'être prises. Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image et au droit de nom,

j'autorise la Mairie d'Athis-Mons (*ou tout prestataire commandité*)

je n'autorise pas la Mairie d'Athis-Mons à fixer, reproduire et communiquer au public les photographies prises à ces occasions.

Joindre un chèque au montant de votre quotient à l'ordre du Trésor Public

QUOTIENTS	1	2	3	4	5	6	7	8
Tarif à l'unité	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,50	2,50

LE PIQUE-NIQUE DE L'ÉTÉ

Le Pôle Social - CCAS/Seniors organise le pique-nique de l'été le jeudi 21 juin à partir de 12h à la Maison des Frères – 1, rue Paul-Vaillant-Couturier à Athis-Mons.

Un repas vous sera proposé dans les jardins sous les arbres du parc de la résidence.

N'oubliez pas vos chapeaux pour profiter pleinement de cette journée où la convivialité et la musique seront au rendez-vous.

Vous pourrez stationner vos voitures à l'arrière de la Maison des Frères.

En cas de pluie, le repas sera maintenu à l'intérieur des locaux.

Inscriptions obligatoires et jusqu'au vendredi 1^{er} juin.

Nombre de places limitées : 60 personnes.

Coût du repas : en fonction de votre quotient.

Pôle Social : CCAS - Seniors, 1, avenue Aristide-Briand au **01 69 57 83 99**

ou au **Relais Services Publics**, 11, rue des Froides Bouillies au **01 69 43 29 25** ou **01 69 43 28 61**

ou **Mairie Annexe du Val**, 105, avenue du 18 avril 1944 au **01 69 38 44 09**

ou par mail : pole.social@mairie-athis-mons.fr

COUPONS-RÉPONSE PIQUE NIQUE

>> Pour le pique-nique de l'été

je souhaite m'inscrire pour le pique-nique de l'été

POLE SOCIAL – CCAS/SENIORS : 1, rue Aristide-Briand (*ancienne trésorerie*) **01 69 57 83 99**

Ou au **Relais Services Publics** : 11, rue des Froides Bouillies au **01 69 43 29 25** ou **01 69 43 28 61**

Ou à la **Mairie Annexe du Val** : 105, avenue du 18 avril 1944 au **01 69 38 44 09**

Ou par courriel : pole.social@mairie-athis-mons.fr



Nom : Prénom :

N° : Rue :

Tél. : Courriel :

Lors des différentes activités proposées par le Pôle Social : CCAS/Seniors, des photos et vidéos sont susceptibles d'être prises. Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image et au droit de nom,

j'autorise la Mairie d'Athis-Mons (*ou tout prestataire commandité*)

je n'autorise pas la Mairie d'Athis-Mons

à fixer, reproduire et communiquer au public les photographies prises à ces occasions.

Joindre un chèque au montant de votre quotient à l'ordre du Trésor Public

QUOTIENTS	1	2	3	4	5	6	7	8
	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00	12,00	13,00