

RETRAITE ACTIVE

PRINTEMPS

Mars, avril et mai 2024



Edito

Une saison sous le signe de la culture

Le retour des beaux jours offre l'opportunité de retrouver amis et connaissances autour de projets de sorties favorisant le lien social, l'échange et la convivialité, qui sont au cœur du vivre-ensemble. Le programme préparé par les équipes du CCAS pour ce printemps fait la part belle à la découverte de musées originaux et de spectacles de qualité. Les sorties culturelles enrichissent notre vision du monde et sont sources de débats et de réflexion. Elles sont aussi la meilleure façon de conserver un esprit vif, éclairé, curieux et d'entretenir la mémoire pour vivre pleinement une belle retraite active. En espérant que ce programme répondra à vos attentes, nous vous souhaitons d'agréables moments partagés.

Nessrine Menhaouara,
votre maire

Nadia Aouchiche,
adjointe à la maire, déléguée aux personnes retraitées



Vos rendez-vous loisirs & culture

Théâtre

➔ Théâtre Paul-Éluard

Dimanche 10 mars – 17 h

« Sens dessus dessous », seul en scène, de et avec André Dussollier.

Tarif spécial : de 5 à 14,45 € selon quotient

Condition : constitution d'un groupe de 8 personnes auprès du CCAS.



Exposition *

➔ Médiathèque Maupassant

Mardi 12 mars – de 10 h à 11 h 30

Visite de l'exposition « Calligraphie » qui présente les œuvres et compositions picturales de l'artiste Abdallah Akar.

Printemps des poètes *

➔ Médiathèque Maupassant

➔ Samedi 16 mars – 16 h 30

Rencontre avec Sofia Karampali Farhat pour son recueil « Zaatar », suivie d'une séance de dédicace autour d'un buffet.

➔ Samedi 23 mars – 16 h 30

Rencontre avec Abdallah Akar et la poétesse Muriel Augry autour de leur recueil « Les Lignes de l'attente. »

Conférences *

➔ Médiathèque Maupassant

➔ Samedi 27 avril – 17 h

« Pierre et Marie Curie au pays des médiums », par Philippe Baudouin, maître de conférence à l'université Paris-Saclay.

➔ Mardi 21 mai – 19 h

« Les débuts de la police scientifique », avec Pierre Piazza, maître de conférence à l'université Cergy-Pontoise.

Fête du livre *

➔ Espace Elsa-Triolet-Aragon

Samedi 25 mai – de 14 h à 18 h

Rencontres avec des auteurs, séances de lecture et spectacles pour les amoureux des polars.

Goûter musical *

➔ Espace Elsa-Triolet-Aragon

Jeudi 28 mars – de 14 h 30 à 17 h 30

Après-midi convivial pour toutes et tous, en compagnie de danseurs et musiciens qui vous inviteront à enflammer



la piste de danse de l'espace Elsa-Triolet-Aragon. Bonne ambiance garantie avec un goûter à partager avec les amis.

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

Pour garder la forme

Marche dynamique *

Le vendredi, de 10 h à 12 h (1 semaine sur 2)

Les 1^{er}, 15 et 29 mars, 5 et 26 avril, 17 et 31 mai.

Rendez-vous devant la mairie à 10 h.

Balade sur les berges de Seine (Île Marante, « Promenade bleue » de Nanterre, chemin de halage de Bezons).

Annulation en cas de mauvais temps.





Vos sorties

Niveau d'accessibilité : 1 (facile) à 4 (difficile)

Musée de l'air et de l'espace au Bourget

(Niveau 3)

Mercredi 27 mars (journée)

Embarquement immédiat dans ce temple de l'aviation où vous pourrez explorer l'espace (Planétarium), monter à bord d'aéronefs ou découvrir le génie de l'Homme depuis les pionniers de l'espace jusqu'à la conquête spatiale. Le déjeuner est à votre charge (restauration sur place ou possibilité d'apporter son déjeuner).



Maison de la Pierre à Saint-Maximin (Oise)

(Niveau 2)

Vendredi 24 mai (journée)

De la formation géologique de la roche à la reconversion des carrières en passant par l'exploitation de la célèbre pierre qui a construit Paris, venez découvrir ce lieu insolite !

Une initiation à la sculpture sur pierre est aussi prévue. Le déjeuner est à votre charge (prendre son repas, possibilité de pique-niquer sur place).

Musée de la Poste à Paris 15^e

(Niveau 1)

Jedi 25 avril (après-midi)

Reffet de l'évolution de la société, le musée vous invite à voyager dans le temps et à revisiter l'histoire de France à travers celle de l'univers postal. Visite guidée.



Musée de la Poste



Sorties payantes. Voir tarifs dans le coupon-réponse joint.

Aidants, prenez la pause !

Médiation animale à destination des aidants familiaux et de leurs aidés *

➤ **Résidence Louis-Péronnet**

Vendredis 8 mars, 5 avril et 31 mai, de 14 h 15 à 15 h 15

Vous aidez un proche et cherchez une activité à partager ensemble ? Venez rencontrer Moon, un chien de 3 ans qui vous fera passer un temps joyeux et apaisant.

« Pause café » des aidants *

➤ **Médiathèque Maupassant**

Vendredis 15 mars, 19 avril et 17 mai, de 14 h 30 à 16 h 30

Vous accompagnez un parent âgé ? Venez partager votre expérience avec d'autres personnes qui apportent une aide régulière à un membre de leur famille et trouver du soutien et des informations.

Sur inscription au 01 79 87 63 27

Dispositifs soutenus par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Val-d'Oise

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités



Bien dans ma ville

Atelier Mobilité *

➔ Résidence Louis-Péronnet

Vendredi 22 mars - de 14 h à 17 h



Se déplacer quand l'âge avance peut compliquer votre quotidien et vous amener à limiter vos déplacements, voire à renoncer à des rendez-vous importants. L'association Wimoov se propose d'organiser un atelier autour de cette problématique et d'envisager avec vous des alternatives pour ne pas réduire votre autonomie.

Visite des centres sociaux *

Les équipes de ces structures municipales de quartier vous accueilleront autour d'un café et vous feront découvrir leurs missions et les activités proposées, dont certaines pourront sans doute vous intéresser !

➔ Jeudi 4 avril, de 10 h à 11 h

au centre social La Berthie – 27 bis, rue de la Berthie
Quartier Chênes/Val

➔ Vendredi 12 avril, de 10 h à 11 h

au centre social Robert-Doisneau – 24, rue Mozart
Quartier Agriculture

➔ Lundi 22 avril, de 15 h à 16 h

au centre social Rosa-Parks – 6, rue Camille-Desmoulins
Quartier Bords-de-Seine

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités



Infos pratiques

Modalités d'inscription

➔ À qui s'adressent ces activités ?

Aux titulaires de la carte senior. Cette carte est gratuite et permet de bénéficier de tarifs indexés sur vos revenus.

➔ À qui s'adresser pour obtenir cette carte ?

En prenant rendez-vous par téléphone au 01 79 87 62 25 ou 01 79 87 62 15 (accueil CCAS) ou par Internet sur le site de la ville : www.ville-bezons.fr, rubrique Action Sociale.

➔ Comment s'inscrire ?

L'inscription se fait en trois temps :

1 – Pré-inscription via le coupon-réponse joint au « Retraite active » et à retourner **avant le 23 février, à 17 h**. La pré-inscription ne vaut pas inscription.

2 – Confirmation de votre inscription par le CCAS via un SMS ou par téléphone.

3 – Pour les sorties payantes, inscription validée une fois le bon de transport retiré en mairie.

➔ Comment annuler l'inscription ?

Activités gratuites : merci de prévenir le CCAS en cas de désengagement.

Activités payantes : annulation possible jusqu'à 7 jours avant l'activité. Passé ce délai, elles seront facturées.

Programme présenté sous réserve de la situation sanitaire et du nombre d'inscrits.

CCAS

Hôtel de ville

6, avenue Gabriel-Péri

Horaires :

Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 13 h 30 à 18 h,

Vendredi de 13 h 30 à 17 h.

☎ 01 79 87 62 25 / 01 79 87 62 15.