

RETRAITE ACTIVE

Septembre - octobre 2021

La «Semaine bleue» :
rendez-vous du 5 au 10 octobre !



Édito

C'est avec plaisir que nous vous invitons à découvrir la nouvelle édition du « Retraite Active », qui a pour vocation de recenser les activités et services qui vous sont proposés.

Conçu pour vous accompagner et vous conseiller, ce « Retraite Active » fournit les renseignements et les contacts pour que chacun puisse trouver l'information dont il a besoin pour programmer ses activités.

Il illustre aussi la volonté de la municipalité de renouveler les actions menées en faveur des seniors.

En espérant vous rencontrer lors de l'une des manifestations, particulièrement lors de la « Semaine bleue », nous vous souhaitons une bonne lecture.

Nessrine MENHAOUARA, votre maire,

Sophie STENSTRÖM,
adjoite à la maire, déléguée aux personnes retraitées.



Sous réserve des conditions sanitaires

Vos rendez-vous loisirs & culture

Jeux de société

➔ **Résidence Péronnet** - Reprise le 1/10

Entrée libre

Mardi de 14 h à 17 h

(sous réserve de disponibilité de la salle)

Vendredi de 14 h à 17 h

Découverte de la danse afghane *

➔ **Théâtre Paul-Eluard**

Jeudi 14 octobre - de 15 h à 15 h 30

Sous la direction de Cédric Cherdel, chorégraphe, Daniel et Zobaïr vous initieront à la danse traditionnelle afghane.

Vendredi 15 octobre - de 15 h à 16 h

Les artistes présenteront leur projet à des professionnels et vous proposeront d'assister à cette séance. À l'issue de celle-ci, vous serez invité(e)s à échanger quelques pas de danse avec les artistes.

REV'Arts *

➔ **Espace Elsa-Triolet-Aragon**

Jeudi 23 septembre - de 14 h à 16 h

Venez découvrir les œuvres de la biennale d'art contemporain. Visite commentée par Louis Tartarin, chargé de mission arts plastiques et commissaire d'exposition.

Cinéma

➔ **Théâtre Paul-Eluard**

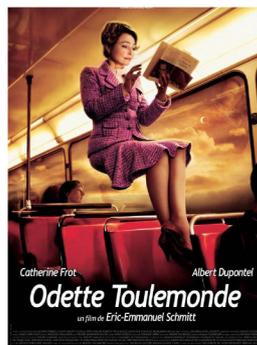
Premier jeudi de chaque mois (2 septembre et 7 octobre) – séance de 14 h

David, responsable cinéma du TPE, sélectionnera pour vous un film parmi les sorties du mois et vous en fera une présentation avant la projection.

4€ la place (à retirer au TPE) sur présentation de la carte senior.

➔ **Résidence Péronnet ***

 **Film « Odette Toulemonde » ***
Mercredi 22 septembre – 14 h

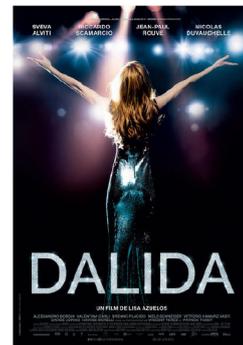


Comédie écrite et réalisée par Éric-Emmanuel Schmitt, avec C. Frot et A. Dupontel. Un portrait de femme qui tente, envers et contre tout, de trouver le bonheur.

 **Film « Dalida »***
Mercredi 20 octobre – 14 h

Un film réalisé par Lisa Azuelos avec S. Alвити, R. Scamarcio, J-P Rouve, P. Timsit, V. Perez, N. Duvauchelle.

Biopic sur la chanteuse Dalida.



Pour garder la forme

Yoga *

➔ **Résidence Péronnet**

Reprise le 16/09

Groupe A : **jeudi de 9 à 10 h**

Groupe B : **jeudi de 10 à 11 h**

Gym douce et équilibre *

➔ **Résidence Péronnet**

Reprise le 20/09

Groupe A : **lundi de 15 à 16h**

Groupe B : **lundi de 16 à 17h**

Hors vacances scolaires

Yoga et gym douce : sur présentation d'un certificat médical d'aptitude à l'activité physique concernée.

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

La «Semaine bleue» : les seniors à l'honneur

Lancée en 1951, la « Semaine Bleue », 70 ans cette année, est l'événement national des personnes retraitées. L'occasion pour la Ville de Bezons et son CCAS d'organiser des manifestations et de valoriser la place des aînés dans la vie locale.

Atelier Diététique *

➡ Résidence Péronnet

Mardi 5 Octobre

« Silver Fourchette » organise deux ateliers de cuisine de 2 heures au cours desquels un chef vous fera découvrir et cuisiner une recette savoureuse, simple, accessible et saine. Atelier financé par l'Ademe.

- Groupe A : 10 h 30 – 12 h 30 (déjeuner inclus)
- Groupe B : 14 h – 16 h (goûter inclus)

Atelier soin des pieds & prévention santé *

➡ Résidence Péronnet

Jeudi 7 octobre (14 h - 17 h)

Prenez rendez-vous pour un bilan et des conseils auprès d'un professionnel. Les travailleurs sociaux du CCAS répondront à vos questions en matière d'accès aux droits.

Conférence sur le thème «Être aidant familial» *

➡ Espace Elsa-Triolet - Aragon

Vendredi 8 octobre (14 h – 16 h 30)

Pour endosser le rôle d'aidant familial en toute conscience et s'épanouir dans sa vie sociale et personnelle, il est nécessaire de prendre un temps pour réfléchir à son implication et aux différents choix et aides qui existent. Une conférence proposée par Malakoff Humanis et présentée par ABC Insertion.



Théâtre *

➡ Résidence Péronnet

Samedi 9 octobre (15 h – 16 h 30)

« Une demande en mariage & L'Ours » d'Anton Tchekhov. Pièce présentée par la Compagnie de la Borde : déclarer sa flamme n'est pas de tout repos ! Une mise en scène au service du rire et de la fantaisie !

Marche populaire «Rives&Run» *

➡ Parc Nelson-Mandela

Dimanche 10 octobre (8 h 30)

Venez participer à cet événement sportif qui se déroulera entre le parc Mandela et les berges de Seine. Votre challenge : 5 kms de marche à pied.



Marche *

Jeudi de 10 à 12h

Groupe « marche soutenue », sur les berges de Seine : 16 et 30 septembre, 14 et 28 octobre

Groupe «marche lente», au parc Bettencourt : 23 septembre, 7 et 21 octobre

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités



Atelier de prévention bucco-dentaire *

➡ Résidence Péronnet

Vendredi 24 septembre de 14 h à 16 h

Venez profiter des conseils d'un chirurgien dentiste qui vous expliquera l'impact de l'hygiène bucco-dentaire sur votre santé et répondra à toutes vos interrogations sur le sujet. Les travailleurs sociaux du CCAS répondent à vos questions en matière d'accès aux droits.



Vos sorties

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

Aquarium de Paris Cinéaqua

(Niveau 2)

Mardi 21 septembre

Visitez l'Aquarium de Paris où vous observerez les 13 000 poissons et invertébrés provenant de toutes les mers de France métropolitaine et d'Outre-mer, dont 38 grands requins, 2 500 méduses et 700 colonies de coraux.

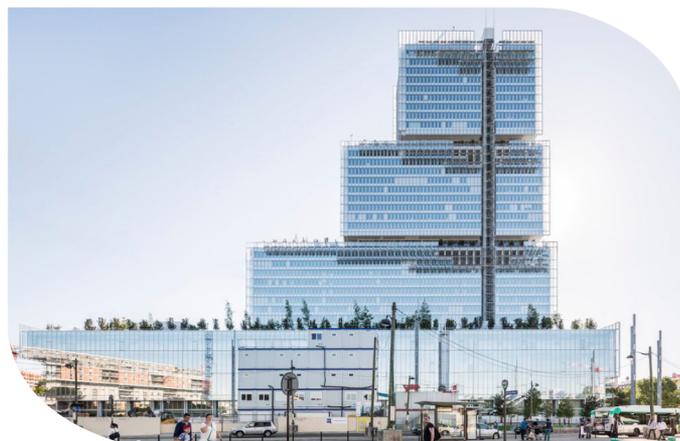
Visite du nouveau palais de justice aux Batignolles à Paris

(Niveau 4)

Mercredi 13 octobre

Découvrez le nouveau palais de justice, le plus grand d'Europe, via une visite guidée suivie d'un temps libre, pour assister en direct à des procès au civil ou au pénal.

Attention : aucun objet métallique n'est autorisé au contrôle.



Palais de justice - Paris - Batignolles

Visite de la ferme de Pontoise

(Niveau 1)

Vendredi 22 octobre

Venez découvrir la ferme pédagogique et ses animaux, via une visite sensorielle, un atelier de transformation de la laine en utilisant cartes, fuseaux, rouets et métiers à tisser.

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



Infos pratiques

Modalités d'inscription

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

Renseignements à l'accueil du CCAS en mairie ou par téléphone.

Pré-inscription via le coupon-réponse joint au «Retraite Active».

À retourner avant le 7 Septembre, 17 h.

Conditions d'annulation :

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 sont facturées.

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

Votre inscription définitive vous sera notifiée par téléphone ou par e-mail.

«MobiCité» - Régie des quartiers

Réservé aux seniors, «MobiCité» est un service de transport accompagné par la Régie des quartiers.

Adhésion et service de déplacement :

 01 39 47 60 35.

Tickets à acheter au 9, rue Parmentier ou directement au conducteur.

CCAS

Hôtel de ville

6, avenue Gabriel-Péri

Ouvert le lundi et jeudi de 13 h 30 à 18 h,

le mardi et mercredi de 8 h 30 à 12 h et

de 13 h 30 à 18 h, le vendredi de 8 h 30 à 12 h et

de 13 h 30 à 17 h.

 01 79 87 62 25 / 01 79 87 62 15.