

# RETRAITE ACTIVE

Automne

Septembre - octobre - novembre 2022

La «Semaine bleue»  
rendez-vous du 29 septembre  
au 8 octobre 2022



## Edito

En cette rentrée de septembre, un programme particulièrement riche a été préparé à votre attention par les services. Je suis particulièrement heureuse du nouvel atelier « philo » qui vous est proposé. Cette activité s'inscrit dans le programme culturel de la Ville, qui se donne pour ambition un accès aux savoirs pour toutes et tous dans un format ludique.

La semaine bleue sera pour moi l'occasion de vous rencontrer et d'échanger avec vous sur les sujets qui vous concernent.

En souhaitant que ce programme réponde pleinement à vos attentes je reste avec l'ensemble des services et des élu·es à votre écoute.

Nessrine Menhaouara,  
Présidente du Centre communal d'action sociale.



# Vos rendez-vous loisirs & culture



## Exposition

### ➤ Médiathèque Maupassant \*

Poésie versus Arts plastiques : Les livres pauvres  
Vendredi 16 septembre – 10 h à 12 h

« Explorations intimes » avec l'artiste Tâm

Mardi 15 novembre – 10 h à 11 h 30

Visites commentées par Louis Tartarin, chargé de mission en arts plastiques à la Ville de Bezons.



## Cinéma

### ➤ Écrans Eluard

Film « On sourit pour la photo »

Jeudi 3 novembre – séance de 14 h

Présentation du film par David Ramarques, responsable du cinéma.

Comédie réalisée par François Uzan. Avec Jacques Gamblin, Pascale Arbillot, Pablo Pauly.

Tous les stratagèmes sont bons quand on veut reconquérir le cœur d'une femme !

Tarif : 5 € la place (à retirer au TPE) sur présentation de la carte senior.



## Cinéma

### ➤ Résidence Louis-Péronnet \*

Film « Demain dès l'aube » \*

Mercredi 14 septembre – 14 h

Film réalisé par Denis Dercourt.

Avec Vincent Perez, Jérémie Renier.

La relation de deux frères dont le plus jeune est passionné de batailles historiques au point d'être coupé de la réalité et l'aîné chargé de le ramener à la raison.



## Cinéma

### ➤ Résidence Louis-Péronnet \*

Film « César et Rosalie » \*

Mercredi 19 octobre – 14 h

Film réalisé par Claude Sautet.

Avec Yves Montand, Romy Schneider, Sami Frey.  
L'histoire d'un trio amoureux et d'une amitié naissante ...

Film « Fenêtre sur cour » \*

Mercredi 16 novembre – 14 h

Film réalisé par Alfred Hitchcock.

Avec James Stewart, Grace Kelly.

Jefferie, reporter photographe, est immobilisé dans son appartement, une jambe dans le plâtre. Pour passer le temps, il observe ses voisins jusqu'à remarquer un détail troublant.



## Atelier « Art philo » \*

### ➤ Salle de danse Elsa-Triolet-Aragon

Les mardis 20 septembre, 4 et 18 octobre, 15 et 29 novembre, de 14 h à 16 h

Un espace créatif et ludique qui invite à se poser des questions sur soi, autrui et le monde en s'exprimant, en chantant et en dansant.

Chaque participant exprime sa sensibilité, sa créativité dans une liberté joyeuse. « Lâcher prise » garanti. Atelier animé par Sophie Chappel, professeur de chant.



# Pour garder la forme



## Ateliers « Bien chez soi » \*

### ➤ Résidence Louis-Péronnet

Mardi 8 novembre de 14 h à 16 h : réunion d'information et d'inscription

Vendredi 18 et 25 novembre, 2, 9 et 16 décembre de 14 h à 16 h

Les ateliers « Bien chez soi » ont pour objectif de réfléchir à l'aménagement de son logement : est-il adapté à mes nouveaux besoins ?

Est-il confortable et sécurisé ? Séances animées par un professionnel expert en habitat.

Nécessité de s'engager sur l'ensemble des séances.



## Ateliers équilibre, yoga, sophrologie \*

### ➤ Résidence Louis-Péronnet

Les activités sont proposées au choix. Si vous souhaitez participer à plusieurs activités, merci d'indiquer votre préférence. Nous ferons notre possible en fonction des effectifs.

**Atelier équilibre** : le lundi 15 h 15 – 16 h 15 (groupe A) ou 16 h 15 – 17 h 15 (groupe B)

**Atelier sophrologie** : le mercredi de 10 h 30 à 11 h 30

**Atelier yoga** : le jeudi 9 h – 10 h (groupe A) ou 10 h à 11 h (groupe B)

Reprise semaine du 19 septembre.



# La «Semaine bleue»

## Ciné-débat \*

### ► Écrans Eluard

**Jeudi 29 septembre – de 13 h 30 à 17 h**

Autour de la projection du film « Une vie démente » réalisé par Ann Sirot et Raphaël Balbon. La question de l'accompagnement d'une personne en perte d'autonomie sera abordée. Débat animé par Caroline Gueguein, médiatrice familiale.

## Autour d'un café \*

### ► Résidence autonomie Louis-Péronnet

**Lundi 3 octobre – de 9 h 30 à 12 h**

Temps convivial proposé aux aidants qui souhaitent partager leur quotidien face à la perte d'autonomie de leur proche. Cet espace sera animé par une psychologue.

## Atelier «Art philo»\*

### ► Salle de danse Elsa-Triolet-Aragon

**Mardi 4 octobre – de 14 h à 16 h**

«Et moi dans tout ça ?» Réflexion sur la juste place de chacune en tant qu'aidant, aidé ou toute personne intéressée par le sujet. Atelier d'expression, chant et danse.

## Yoga du rire\*

### ► Résidence autonomie Louis-Péronnet

**Jeudi 6 octobre – de 10 h 15 à 11 h 15**

« Rire est non seulement le propre de l'homme » comme l'affirmait Rabelais mais c'est aussi un remède contre l'anxiété. Véritable méthode anti-stress, cette pratique collective apporte bien-être, détente et vitalité.

## Pièce de théâtre interactive\*

### ► Espace Elsa-Triolet-Aragon

**Vendredi 7 octobre – de 14 h à 16 h 30**

La compagnie *Entrées de Jeu* vous présentera le spectacle « Point d'appui » constitué de saynètes qui interrogent sur l'isolement des aidants familiaux et questionne sur la bonne distance à tenir pour vivre un quotidien souvent difficile.

## Bénévole : pourquoi pas moi ?\*

### ► Tiers-lieu - espace Elsa-Triolet-Aragon

**Samedi 8 octobre – de 9 h 30 à 12 h 30**

Vous souhaitez vous rendre utile et vous ne savez pas comment ? Venez participer à un temps d'échange sur le bénévolat où vous découvrirez les tenants et aboutissants de cet engagement.



## Marche dynamique \*

**Jeudis 15, 29 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre  
de 10 h à 12 h**

Rendez-vous devant la mairie.

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

Annulation en cas de mauvais temps.



## Marche populaire

### « Rives & Run »\*

#### Parc Nelson-Mandela

**Dimanche 16 octobre - (horaire à confirmer)**

Venez participer à cet événement sportif. Votre challenge : 5 km de marche à pied. Annulation en cas de mauvais temps.



# Vos sorties

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

## Mémorial du Mont-Valérien

(Niveau 4)

**Mercredi 21 septembre**

Visite guidée du Mont-Valérien, lieu de culte médiéval devenu forteresse militaire au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, puis lieu d'exécution de résistants et d'otages en France par l'armée allemande pendant la Seconde Guerre mondiale. Cette visite s'adresse aux personnes capables d'endurance (de nombreux escaliers et absence de bancs pour se reposer).

## Visite du Sénat

(Niveau 3)

**Vendredi 14 octobre**

Le Palais du Luxembourg qui abrite le Sénat, chambre haute du Parlement, nous ouvre ses portes pour une visite guidée. Carte d'identité en cours de validité à présenter lors de l'inscription et lors de la visite. Tenue correcte exigée.

Attention : 2 grands escaliers à monter et station debout prolongée.

## Visite du port de Gennevilliers

(Niveau 2)

**Mardi 8 novembre**

Croisière sur la Seine et visite commentée du port autonome de Gennevilliers, premier port d'Île-de-France, premier port fluvial de France et second port fluvial européen.



## Musée de la Nacre et de la Tableterie Méru (Oise)

(Niveau 1)

**Jeudi 24 novembre**

Abrité dans une ancienne usine du XIX<sup>e</sup> siècle, le Musée de la Nacre et de la Tableterie vous dévoile un artisanat autrefois florissant autour du travail de la nacre et des matières semi-précieuses (corne, écaille, ivoire, os, bois exotiques, etc.).



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



## 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 ?**

À l'accueil du CCAS en mairie.

**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 26 août 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.

### «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.