RETRAITE ACTIVE

Juin, juillet et août 2024



Au sommaire, cet été:

- > Vos rendez-vous loisirs & culture
- > Marche dynamique, self-défense et boxe
- > Des sorties en ville, à la campagne et à la mer
- > Les rendez-vous des aidants
- > Conférence-débat



les nations. C'est dans cette perspective que les services municipaux ont préparé à votre attention de nombreuses activités sportives pour retrouver ou conserver une forme... olympique! Mais si le sport est une activité essentielle à la santé et au vivre-ensemble, il est nécessaire de le pratiquer en toute sécurité. La chaleur estivale est bénéfique à nos organismes mais nécessite une attention particulière en été. Hydratation, repos aux heures de fortes chaleurs et surtout attention aux autres et à soi-même. N'hésitez jamais à solliciter les agents de la Ville en cas de risque pour vous ou pour votre entourage : ils sont à votre service. Nous vous souhaitons à toutes et tous un bel été et seront ravies de vous retrouver à la rentrée pour le Forum des sports et des associations.

Nessrine Menhaouara, votre maire

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

Vos rendez-vous loisirs & culture

Une soirée au théâtre * - 🗪 Théâtre Paul-Éluard

Mercredi 12 juin – 19 h

Venez découvrir la nouvelle saison culturelle 2024/25 proposée par le TPE. Animations et cocktail au programme.



Exposition *

Médiathèque Maupassant

>> Mardi 18 juin - de 10 h à 11 h 30

Visite commentée des œuvres de l'association « Arc-en-ciel » par Louis Tartarin, chargé de mission en arts plastiques à la Ville de Bezons.

➤ Mardi 16 juillet – de 10 h à 11 h 30

« Les Jeux olympiques comme vous ne les avez jamais vus »: Exposition photos des disciplines méconnues et insolites des Jeux olympiques.

■■■ Atelier d'écriture * Médiathèque Maupassant

>> Samedi 15 juin - 15 h

Autour du polar, avec Pierre Luneval. Sur inscription.

Transat en solitaire & siestes musicales

▶ Médiathèque Maupassant

Du mardi 9 au samedi 27 juillet

La médiathèque met à votre disposition un coin détente où vous pourrez écouter de la musique, découvrir des livres, feuilleter des magazines tout en profitant de la fraîcheur des lieux.

🙎 🖳 Goûter musical * 😭 📂 Espace Elsa-Triolet-Aragon

Jeudi 6 juin – 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.

Bonne ambiance garantie avec un goûter à partager entre amis.

Attention : un courrier d'invitation vous sera envoyé. Merci de retourner qu'un bon d'inscription (soit via le Retraite Active, soit via le courrier d'invitation).



* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

Pour garder la forme

Marche dynamique *



🖁 📆 Tous les vendredis - de 10 à 12 h (hors vacances scolaires)

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).

Séances animées par Johan, coach sportif.

En cas de forte pluie, rendez-vous à 10h30 à l'école municipale de musique et de danse (19, rue Villeneuve) pour une séance de gym douce (pensez à prendre des chaussons).

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

Initiation à la self-défense * **▶** Maison des sports

Dimanche 23 juin - de 12 h à 13 h

Séance d'initiation à la self-défense proposée par l'association Gokudo au sein du dojo de la Maison des sports située au 51 ter, rue Francis-de-Pressensé.

Initiation à la boxe * **▶** Maison des sports

Lundi 10 juin - de 10 h à 11 h : séance dédiée aux femmes uniquement

Lundi 10 juin - de 20 h 30 à 21 h 30 : séance mixte

Venez tester cette activité qui ne se résume pas qu'au sport de combat lors d'une séance animée par l'équipe du Boxing Club Mounia.

Balade « Le Paris de la Révolution » (Niveau 4)

Vendredi 14 iuin (après-midi)

Visite quidée à la rencontre des fantômes de la Révolution Française en vous invitant à revivre les dernières heures de la monarchie.

Attention: sortie s'adressant très bons de marcheurs (traiet transports en commun et déambulation de 2 heures dans les quartiers de Paris).



Le Pressoir D'or à Frenelles-en-Vexin

(Niveau 1)

Mercredi 28 août (après-midi)

Visite quidée du Domaine du Pressoir d'Or où vous découvrirez toutes les étapes



de fabrication du cidre. Vous aurez l'occasion de participer à une séance de dégustation et si vous avez été conquis, une halte à la boutique vous permettra d'acheter le produit de votre choix.

Dieppe

(Niveau 2)

Mardi 9 juillet (journée entière)

Journée libre à Dieppe. Chacun organisera sa journée selon ses envies : farniente à la plage (attention : plage de galets, pensez à prendre des chaussures plates), restaurant ou pique-nique... Puis visite de la ville en petit train, à 16 h.





(!) Sorties payantes. Voir tarifs dans le coupon-réponse joint.

Aidants, prenez la pause!

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

>> 147, rue Édouard-Vaillant (Annexe de la résidence Louis-Péronnet)

Vendredi 28 juin - 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.

Sur inscription au 01 79 87 63 27

« Pause café » des aidants * **▶ 147.** rue Édouard-Vaillant (Annexe de la résidence Louis-Péronnet)

Vendredis 7 et 21 juin - 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

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités



Bien dans ma ville

Conférence-débat : préparer sa succession *

→ Hôtel de Ville – Salle des mariages Jeudi 13 Juin – de 14 h à 17 h

Dispositions de fin de vie, organisation des obsèques, directives anticipées... Olivier Chomono, directeur juridique de la Curatélaire, répondra à toutes vos questions sans aucun tabou.



^{*} Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

Prévention - canicule



L'été approche et ses fortes chaleurs aussi. Le centre communal de l'action sociale (CCAS) tient un registre des personnes fragiles et isolées. En cas d'activation par le préfet du plan canicule, les Bezonnais inscrits bénéficieront d'un appel régulier d'un agent du CCAS pour s'assurer que tout va bien. Une visite à domicile pourra être organisée si nécessaire. Sont concernées les personnes âgées de plus de 65 ans et celles reconnues handicapées ou invalides, quelque soit leur âge. Un proche peut également faire la démarche. Dans ce cas, le CCAS appellera les personnes afin de les informer et leur demander leur accord. Si vous êtes déjà inscrits, merci de contacter le CCAS en cas de changement de situation (ex : numéro de téléphone, adresse,...) ou si vous souhaitez être retiré du registre.

Pour vous inscrire: 01 79 87 62 25 ou registre-ccas@mairie-bezons.fr

i 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.

A 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 17 mai, 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.

2 01 79 87 62 25 / 01 79 87 62 15.