

# RETRAITE ACTIVE

HIVER

Décembre 2024, janvier et février 2025



## Edito

### UN HIVER ENSEMBLE

Ce numéro vous propose un programme que nous espérons toujours plus riche, diversifié et à la hauteur de vos attentes.

Vous êtes nombreux à participer aux activités proposées et à vivre les moments de convivialité que nous organisons, moments si importants dans une période qui doit être festive pour toutes et tous. Nous sommes naturellement toujours à votre écoute pour écouter vos propositions et répondre au mieux à celles-ci. En attendant de vous rencontrer lors de ces animations, nous vous souhaitons un bel hiver 2024.

Nessrine Menhaouara,  
votre maire

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



# Vos rendez-vous loisirs & culture

## Expositions \*



### ➔ Médiathèque Maupassant

➔ **Mardi 17 décembre - de 10 h à 11 h 30**

« Les cabanes »

Œuvres du collectif des plasticiens de Bezons sur le thème des cabanes de l'enfance.

Visite commentée.

➔ **Du 7 janvier au 1<sup>er</sup> février**

Vernissage mardi 14 janvier, à 18 h 30

Œuvres du photo club de Bezons Nicéphore.

Visite libre.

➔ **Du 4 février au 29 mars**

Vernissage mardi 11 février, à 18 h 30

Œuvres de l'artiste Louis.

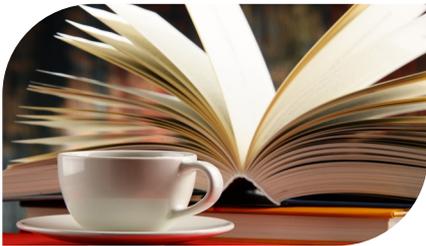
Visite libre.

## Autour d'un café \*



### ➔ Médiathèque Maupassant

Un temps d'échange et de discussion autour d'émotions littéraires, accompagné de boissons chaudes (café, thé ou chocolat) et de biscuits.



➔ **Samedi 7 décembre - 17 h**

➔ **Samedi 11 janvier - 17 h**

➔ **Samedi 8 février - 17 h**

## Rencontre \*



### ➔ Médiathèque Maupassant

**Samedi 8 février – 17 h**

Venez rencontrer «Klaire fait Grr», humoriste, chroniqueuse, podcasteuse et autrice de plusieurs romans et essais dont «La fin des coquillettes».



## Goûter musical \*

### ➔ Espace Elsa-Triolet-Aragon

**Jeudi 9 janvier - 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 ne 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 \*

**Le vendredi - 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).

Annulation en cas de mauvais temps.

\* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités



# 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)



**Vendredis 6 décembre, 10 janvier et 7 février - 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 20 décembre, 24 janvier et 21 février - 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

## **Ciné-débat \*** ➔ Les Écrans Éluard

**Jeudi 23 janvier – de 14 h à 17 h**

Autour de la projection du film «La promesse de l'aidant», réalisé par Édouard Carrion, la question de l'accompagnement d'une personne en perte d'autonomie sera abordée. Comment prendre soin de soi tout en étant aidant ? Quelles sont les solutions de répit, comment se préparer à ce rôle ?

Action soutenue par Malakoff Humanis et la Plateforme de répit de Cormeilles-en-Parisis.

\* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

## **Bien dans ma ville**

### **Atelier sur la maîtrise de l'énergie \***

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

**Vendredi 14 février – de 14 h à 16 h**

En compagnie d'un conseiller EDF et des assistantes sociales du CCAS, venez apprendre à maîtriser votre consommation d'électricité.

### **Conférence sur la prévention des risques domestiques \***

➔ Espace Elsa-Triolet-Aragon

**Jeudi 5 décembre – de 13 h 30 à 17 h**

Conférence proposée par le service de la tranquillité publique et animée par les pompiers de la ville.

### **Visite des centres sociaux \***

**Lundi 13 janvier – de 15 h à 16 h**

Centre social Rosa-Parks - 6, rue Camille-Desmoulins (quartier Bords-de-Seine)

**Vendredi 17 janvier – de 10 h à 11 h**

Centre social Robert-Doisneau - 24, rue Mozart (quartier Agriculture)

Les équipes vous accueilleront autour d'un café et vous feront découvrir la nature de leurs missions dont certaines pourront sans doute vous intéresser ! Sur inscription.

\* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités



# Vos sorties

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

## Musée de l'air et de l'espace au Bourget (Niveau 3)

**Mercredi 18 décembre**

Embarquement immédiat dans ce temple de l'aviation où vous pourrez monter à bord d'aéronefs et découvrir le génie de l'Homme depuis les pionniers de l'espace jusqu'à la conquête spatiale.



## Visite de l'Opéra Garnier à Paris

(Niveau 4)

**Jeudi 20 février (après-midi)**

Visite privatisée et guidée de l'Opéra Garnier, chef d'œuvre de l'architecture théâtrale du 19<sup>e</sup> siècle. Transports en commun.



## Bowling à Saint-Gratien (Niveau 2)

**Vendredi 31 janvier (après-midi)**

Débutants ou confirmés, venez jouer au bowling sur l'une des 16 pistes mises à votre disposition. L'offre comprend deux parties par participant et la location d'une paire de chaussures..



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 ?

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](http://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 22 novembre, 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.