

# RETRAITE ACTIVE

HIVER

Décembre 2023, janvier et février 2024



## Edito

### Mieux vaut prévenir que guérir

Ce trimestre, en dehors des sorties culturelles et de loisirs qui rencontrent toujours plus de succès, sera consacré à des actions d'information et de prévention.

Ces actions, menées avec des professionnels qualifiés, permettront d'appréhender les méthodes préventives à mettre en œuvre sur des sujets aussi divers que la conduite, les déplacements piétons, la sécurité domestique mais aussi les fraudes et arnaques qui se multiplient et dont vous pouvez être malheureusement la cible.

Une conférence sera dédiée à ce sujet et vous permettra de poser vos questions et de recevoir les conseils pratiques que vous attendez. La prévention reste la meilleure des sécurités et le service public municipal est là pour vous accompagner dans une retraite active et sereine à Bezons.

Nessrine Menhaouara,  
votre maire

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



# Vos rendez-vous loisirs & culture



## Jeux de société \*

➔ Résidence Louis-Péronnet

Tous les jeudis de décembre – de 14 h 30 à 16 h  
Jeux de hasard, jeux de réflexion, jeux d'observation :  
il y en a pour tous les goûts !  
Entrée libre (sous réserve de disponibilité de la salle).



## Visite d'expositions \*

➔ Médiathèque Maupassant

Mardi 5 décembre – de 10 h 30 à 12 h  
« Jeux de plasticiens » : des œuvres du collectif  
des plasticiens de Bezons qui ont travaillé sur le  
thème du jeu. Sur inscription.

Mardi 16 janvier – de 10 h 30 à 12 h  
Exposition annuelle de photos de l'association  
Nicéphore.



## Théâtre d'improvisation \*

➔ Médiathèque Maupassant

Samedi 9 décembre  
2 séances au choix : 17 h et 18 h  
« IMPROVISTA ! »  
propose un spectacle  
d'improvisation interactif  
sur des thèmes choisis  
par le public.  
Place à l'imagination !  
Par Weyland et compagnie.  
Sur inscription.



## Rencontre littéraire \*

➔ Médiathèque Maupassant

Vendredi 15 décembre – de 19 h 30 à 20 h 30  
« Le livre se joue de vous »  
Frissonner en se laissant manipuler, retrouver « Sherlock  
Holmes », les romans d'Agatha Christie à d'autres  
époques... Les romans jouent malicieusement avec les  
lecteurs et les références. Les coups de cœur des équipes  
de la médiathèque et de la librairie Decitre de Bezons.  
Sur inscription.



## Thé dansant \*

➔ Espace Elsa-Triolet-Aragon

Mardi 19 décembre – de 14 h 30 à 17 h 30  
Si vous aimez danser, fredonner ou simplement être en  
bonne compagnie, ne ratez pas ce temps festif !  
Sur inscription.



# Pour garder la forme



## Marche dynamique \*

Chaque vendredi – de 10 h à 12 h  
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





## Vos sorties

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

### Bowling à Saint-Gratien

(Niveau 2)

**Lundi 15 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.



### Visite de la Cité de l'histoire à La Défense

(Niveau 3)

**Vendredi 26 janvier (après-midi)  
en transport en commun**

Venez vous immerger au cœur des plus grandes sagas de l'aventure humaine grâce à la Cité de l'Histoire. Parcours immersif au travers de 12 siècles d'Histoire.

### L'Assemblée Nationale

(Niveau 4)



**Mercredi 14 février - (après-midi)**

Le palais Bourbon, cœur de la démocratie française, vous ouvre ses portes lors d'une visite guidée. Vous pourrez y découvrir l'histoire de ce palais de la République ainsi que son fonctionnement.



Cité de l'histoire



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**

Vendredi 8 décembre – de 14 h à 15 h

➤ **lieu à définir**

Vendredi 19 janvier – de 14 h à 15 h

Vendredi 9 février – de 14 h à 15 h

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.

**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

**« Pause café » des aidants \***

➤ **Médiathèque Maupassant**

Vendredi 15 décembre – de 14 h 30 à 16 h 30

Vendredi 12 janvier – de 14 h 30 à 16 h 30

Vendredi 16 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 informations.

Sur inscription au 01 79 87 63 27



## Bien dans ma ville

### Conférence prévention-sécurité \*

➔ Espace Elsa-Triolet-Aragon

**Lundi 18 décembre - de 14 h à 17 h**

En présence de la Police nationale, la Police municipale et les Sapeurs-pompiers.

Conférence sur la prévention des cambriolages, vols, démarchages à domicile, escroqueries, arnaques sur Internet et prévention des accidents domestiques. L'orchestre de la police nationale clôturera ce rendez-vous.



\* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

### Prévention routière \*

➔ Résidence Louis-Péronnet



#### Ateliers « Conduite Seniors, restez mobiles »

- **Mardi 19 décembre – de 10 h à 11 h**

Et si vous repassiez le code de la route ...

- **Mercredi 20 décembre – de 15 h à 17 h**

Conduire quand on prend de l'âge, est-ce incompatible ?

#### Atelier « Tous Piétons »

**Jeudi 21 décembre – de 15 h à 17 h**

À l'ère des trottinettes, vélos électriques et autres bolides de la route, comment circuler en toute sécurité quand on est piéton ?



## 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).

➔ **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 10 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 et jeudi de 13 h 30 à 18 h,

Mardi et mercredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 18 h,

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.