

RETRAITE ACTIVE

Janvier - février 2022



Un début d'année 2022 riche en perspectives

C'est un plaisir de vous communiquer, par le biais de ce nouveau « Retraite Active », l'ensemble des activités et sorties préparées par les services à votre intention pour les mois de janvier et de février. Rencontres avec des artistes, sorties parisiennes dans des lieux chargés d'histoire, expo et ciné, mais aussi les traditionnels ateliers de remise en forme qui seront bien utiles après la période des fêtes. À ce sujet, nous vous souhaitons d'excellents moments conviviaux pour accompagner les festivités de fin d'année et, avec un peu d'avance, une excellente année 2022.



Nessrine MENHAOUARA, votre maire,

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

Vos rendez-vous loisirs & culture



Exposition Photoclub Nicéphore *

➔ Médiathèque Maupassant

Mardi 18 janvier – 10 h 30 à 12 h

Visite commentée par Louis Tartarin, chargé de mission en arts plastiques à la Ville de Bezons.



Danse et rencontre autour du spectacle « Aria »

par la chorégraphe Jasmine Morand

➔ Théâtre Paul-Eluard



Mardi 18 janvier – 20 h 30 :

Spectacle - entrée payante

Mercredi 19 janvier – 13 h 30 à 15 h 30 :

Rencontre avec les artistes – entrée gratuite

« Aria » est une ode au lyrisme du corps en mouvement, dans sa recherche d'absolu mais aussi dans l'abandon inexorable des autres et du monde qui l'entoure. Nous vous proposons d'assister au spectacle le mardi soir et de participer à un atelier avec la chorégraphe Jasmine Morand le mercredi après-midi.



Cinéma

➔ Écrans Paul-Eluard

Premier jeudi de chaque mois
(6 janvier et 3 février) – 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 Louis-Péronnet *



Film « Blanche comme neige » *

Mercredi 26 janvier – 14 h



Comédie réalisée par Anne Fontaine avec Lou de Laâge, Isabelle Huppert, Charles Berling.

Une comédie coquine qui revisite le fameux conte des frères Grimm.



Film « Le chant du loup » *

Mercredi 16 février – 14 h

Film réalisé par Antonin Baudry avec François Civil, Omar Sy, Mathieu Kassovitz. Drame retraçant les péripéties d'un jeune homme à l'oreille infallible, l'Oreille d'Or, à bord d'un sous-marin nucléaire.



Pour garder la forme



Atelier de prévention «Zen & postures»*

➔ Résidence Louis-Péronnet

Vendredi 11 février – 14 h à 16 h

Atelier collectif encadré par un professeur de yoga : exercices de respiration, relaxation et adoption de bonnes postures pour soulager le dos.





Vos sorties

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

Nouveau tribunal de Paris

(Niveau 2)

Lundi 31 janvier

Vous n'avez pas pu assister à la visite organisée en octobre ? Nous vous proposons une occasion supplémentaire de découvrir 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 et au pénal.



Maison de Radio France

(Niveau 3)

Mardi 22 février

Une nouvelle occasion de découvrir cette institution radiophonique. Visite axée sur l'histoire et l'architecture du bâtiment.

Attention : cette visite ne donne pas accès aux émissions.

L'Assemblée Nationale

(Niveau 2)

Jeudi 17 février

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.



Sorties payantes.

Voir tarifs dans le coupon-réponse joint.



Marche dynamique *

Jeudis 6 et 20 janvier

3 et 17 février – 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.

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités



Bien dans ma vie

« Se protéger et protéger les siens »

Résidence Louis-Péronnet

Mardi 8 février – 14 h à 16 h 30

Conférence-débat proposée par Malakoff Humanis sur le partage des biens, protection des personnes vulnérables, directives anticipées, donation, succession, obsèques...



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 5 janvier 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.

«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.