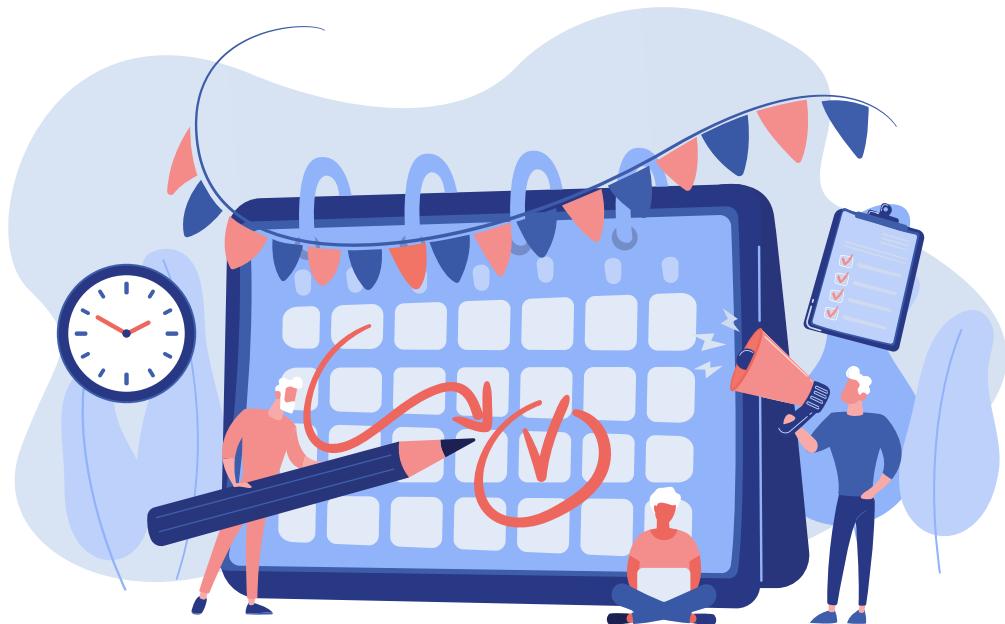


L'AGENDA DES SENIORS

JANVIER À JUIN 2026



Renseignements :

01 34 18 72 18 - seniors@ville-taverny.fr
CCAS - 105 rue du Maréchal Foch, 95150 Taverny
[ville-taverny.fr](https://www.ville-taverny.fr)



CULTURE • BIEN-ÊTRE • LOISIRS

Tous les ateliers sont gratuits et s'adressent aux Tabernaciens de 60 ans et plus.

Inscription obligatoire (dans la limite des places disponibles)
au **01 34 18 72 18** ou **seniors@ville-taverny.fr**



Yoga sur chaise De 10h45 à 11h45

NOUVEAU

Salle Florence-Arthaud – 5 rue Pauline Kergomard
Les jeudis : 15, 22 et 29 janvier // 5, 12 et 19 février
// 12, 19 et 26 mars // 2, 9 et 16 avril // 7, 21 et 28 mai
// 4, 11, 18 et 25 juin

Amélioration de la mobilité au fil des séances avec des mouvements doux permettant de travailler sur la flexibilité des articulations, renforcement musculaire pour améliorer la posture et la stabilité, gestion du stress grâce à des techniques de respiration.



Réflexologie De 14h à 15h

NOUVEAU

Maison des habitants Georges-Pompidou
16 rue des écoles
Les mardis : 13 et 27 janvier // 10 février // 17 et 31 mars
// 7 avril // 5 et 19 mai // 2 et 16 juin

IMPORTANT : pensez à apporter un tapis de sol et une serviette

Technique naturelle visant à apaiser les tensions, à stimuler des points réflexes et à assouplir les articulations. Le but est d'apporter du bien-être en utilisant des points de pression sous forme d'auto-massage. La réflexologie assure une réelle source de bien-être et amène à un état de profonde relaxation.



Dessin et peinture De 10h à 12h

NOUVEAU

Médiathèque Les Temps Modernes
Salle de l'auditorium - 7 rue du Chemin Vert de Boissy
Les mercredis : 14 janvier // 18 février // 18 mars
// 8 avril // 10 juin

L'atelier de découverte dessin/peinture est ouvert à tous, sans distinction de niveaux. Grâce à l'accompagnement d'un artiste professionnel, explorez votre créativité dans une ambiance chaleureuse. La peinture améliore la coordination œil-main et la dextérité.



Gym douce De 15h à 16h

Salle Henri-Denis – 149 rue d'Herblay
Les jeudis : 15, 22 et 29 janvier // 5, 12 et 19 février
// 26 mars // 2, 9 et 16 avril // 7, 21 et 28 mai
// 4, 11, 18, 25 juin

Exceptionnellement : les jeudis 12 et 19 mars à la Salle Florence-Arthaud
- 5 rue Pauline Kergomard - de 15h à 16h

IMPORTANT : pensez à apporter un tapis de sol et une serviette

La gymnastique douce est une discipline sportive relaxante permettant de garder une bonne santé physique et psychologique, grâce à des exercices basés sur un travail de coordination, de mobilité et d'équilibre.



Tai-Chi / Qi Gong De 9h30 à 10h30

Salle Florence-Arthaud – 5 rue Pauline Kergomard
Les jeudis : 15, 22 et 29 janvier // 5, 12 et 19 février
// 12, 19 et 26 mars // 2, 9 et 16 avril // 7, 21 et 28 mai
// 4, 11, 18 et 25 juin

Cette discipline améliore l'équilibre et réduit l'anxiété en exécutant avec fluidité un enchaînement de mouvements.



Sophrologie De 16h15 à 17h15

Salle Henri-Denis – 149 rue d'Herblay
Les lundis : 12, 19 et 26 janvier // 2, 9 et 16 février
// 9, 16, 23 et 30 mars // 13 avril // 4, 11 et 18 mai
// 1^{er}, 8, 15 et 22 juin

IMPORTANT : pensez à apporter un tapis de sol et une serviette

La pratique de la sophrologie repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive favorisant le bien-être.



Jeux de société De 14h à 16h30

CCAS – 105 rue du Maréchal Foch
Les mercredis : 14 janvier // 11 février // 11 mars
// 15 avril // 20 mai // 10 juin

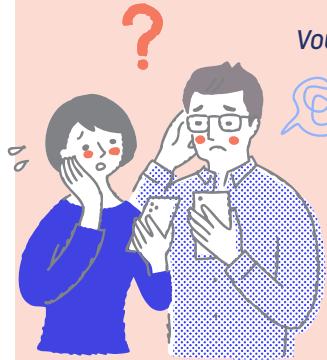
La pratique régulière d'une activité cérébrale comme les jeux de cartes, de lettres ou de chiffres est une gymnastique intellectuelle qui stimule la mémoire et développe le lien humain.

ATELIERS MENSUELS « SOS PORTABLE »

De 14h à 16h

Espace Marianne – 2 place de la Gare

Les jeudis : 8 janvier // 5 février // 12 mars // 2 avril // 7 mai // 4 juin // 2 juillet



Vous rencontrez une difficulté avec l'utilisation de votre téléphone ou de votre tablette ? Si, par exemple, vous n'arrivez pas à installer une application, à bloquer un numéro ou à récupérer un document téléchargé, venez avec votre appareil et nous vous aiderons à trouver une solution !

Renseignements : 01 34 18 72 18
ou cprevost@ville-taverny.fr

ATELIER NUMÉRIQUE POUR LES DÉBUTANTS

De 9h30 à 11h30

CCAS – 105 rue du Maréchal Foch

Les mardis : 10 mars // 17 mars // 24 mars



Sur tablette ou smartphone.

Avec le parcours d'initiation, vous allez apprendre à maîtriser votre appareil, gérer facilement la boîte mail, trouver rapidement les bonnes informations sur Internet et réaliser des démarches administratives en ligne.

Sur inscription : 01 34 18 72 18 ou cprevost@ville-taverny.fr

SENSIBILISATION AUX RISQUES ROUTIERS

Mardi 10 février, de 9h à 11h30

Salle du Forum de la Mairie (entrée par la place de l'ancien marché)

« Conduite seniors, restez mobiles »

Sensibilisation aux risques routiers associés aux seniors sous forme de débat avec plusieurs thématiques.

LE JEU : LES DOUZE POINTS DE PERMIS

Ludique et participatif, le jeu permet aux participants de tester et d'actualiser leurs connaissances en matière de code de la route et de sécurité routière. L'objectif est de mobiliser et renforcer, de manière conviviale, la culture routière pour adopter une mobilité plus sûre.

Sur inscription : 01 34 18 72 18 ou seniors@ville-taverny.fr



REPAS DANSANTS

De 12h à 16h30

Théâtre Madeleine-Renaud – 6 rue du Chemin Vert de Boissy

Jeudi 19 février // Jeudi 18 juin



Animation dansante autour d'un déjeuner

Tarif : 30 € par personne

Règlement et inscription au CCAS :

Pour le 19 fév. > le mardi 3 février de 14h à 16h

Pour le 18 juin > le mardi 19 mai de 14h à 16h

THÉS DANSANTS



De 13h30 à 17h

Théâtre Madeleine-Renaud
6 rue du Chemin Vert de Boissy

Les jeudis : 22 janvier // 19 mars // 2 juillet

Le mardi : 12 mai

Tarif : 5 € pour les Tabernaciens et 10 € pour les extérieurs

Pas d'inscription préalable, règlement sur place (chèque, espèces, carte bleue)

LES SORTIES

MAISON DU PAIN



LE MARDI 17 FÉVRIER - APRÈS-MIDI

Départ en car au niveau de l'Hôtel-de-Ville
Heure précisée ultérieurement



Visite guidée, dégustation et atelier de pétrissage de pâte à pain, que vous pourrez faire cuire à la maison

Située dans le village de Commeny, au cœur du plateau céréalier du Vexin français, la Maison du Pain est installée dans l'ancien grenier à farine d'une boulangerie en activité. Des premières galettes préhistoriques au pain que nous mangeons aujourd'hui, le site invite à découvrir un aliment vieux comme le monde.

Un parcours audiovisuel imagé, qui évoque le cycle blé-farine-pain, présente l'art de la fabrication boulangère à travers les siècles. Des objets en usage dans le Vexin d'autrefois et des panneaux didactiques prolongent la visite.

Tarif : 4 € par personne
Inscription : au CCAS le mardi 27 janvier de 14h à 16h

ESCAPADE EN NORMANDIE



LE MARDI 10 MARS - JOURNÉE



Départ en car au niveau de l'Hôtel-de-Ville
Heure précisée ultérieurement

À Grand Bourgtheroulde en Normandie, venez vivre l'expérience sensorielle dans le musée interactif des célèbres lampes Berger.

10h : Visite commentée du Musée de la Maison des lampes Berger
L'histoire d'une marque étonnante à travers une visite olfactive, auditive, visuelle et tactile, au parfum d'exception. Véritable écrin où l'histoire se mêle aux senteurs, découvrez ses pièces emblématiques et plongez dans une expérience libre et interactive et... flânez côté boutique !

12h30 : Déjeuner dans une brasserie de campagne

15h : Visite guidée du Moulin Amour avec un goûter

Le Moulin Amour est aujourd'hui le dernier vestige de l'activité meunière de la vallée. C'est un moulin hydraulique, équipé d'une roue à augets, le seul connu de ce type en fonctionnement dans le département de l'Eure. Ses meules de pierre écrasent régulièrement des blés issus de l'agriculture biologique.

17h : Fin des visites

Retour à Taverny

Tarif : 55,50 € par personne

Règlement et inscription : au CCAS le mardi 10 février de 14h à 16h



Tout marcheur



Bon marcheur



Marcheur averti

« DANS L'INTIMITÉ DE THÉO ET VINCENT VAN GOGH » - Auvers-sur-Oise

LE MARDI 14 AVRIL - APRÈS-MIDI

Départ en car au niveau de l'Hôtel-de-Ville
Heure précisée ultérieurement



Visite guidée théâtralisée

Un moment hors du temps vous attend en compagnie de Théo et Vincent Van Gogh. Vivez une visite originale agrémentée de passages joués entre les frères Van Gogh. Déambulez à travers le village tout en revivant les derniers échanges entre les deux frères et leur histoire si liée.

Marchez dans leurs pas qui vous emmèneront au cœur de leurs pensées, du village et même jusqu'aux portes du musée de l'Absinthe, l'esprit du XIX^e siècle.

Goûter avec les comédiens.

Tarif : 19 € par personne

Règlement et inscription : au CCAS le mardi 24 mars de 14h à 16h



BRISE MARINE - Dieppe



LE MARDI 9 JUIN - JOURNÉE

Départ en car au niveau de l'Hôtel-de-Ville
Heure précisée ultérieurement

12h : Déjeuner au restaurant à Dieppe

14h - 15h : Visite commentée de Dieppe en petit train touristique

Respirez l'air marin et laissez-vous guider à travers l'histoire de l'une des toutes premières stations balnéaires de Normandie : son port, sa plage, ses ruelles pleines de charme et son riche passé sur la route de l'ivoire et des épices.

À partir de 15h : Temps libre

16h30 : Retour à Taverny

Tarif : 55,80 € par personne

Règlement et inscription : au CCAS le jeudi 21 mai de 14h à 16h

SENIORS EN VACANCES EN MAI



La destination de ce séjour, le tarif précis, le détail du programme et la date d'inscription vous seront communiqués sur demande auprès du CCAS à partir du 16 février 2026.

Le CCAS vous propose cette année encore un voyage dans le cadre du dispositif « seniors en vacances » proposé par l'Agence Nationale pour les Chèques Vacances.

Ce séjour en France s'adresse aux personnes de **plus de 60 ans au moment du séjour**, retraitées ou sans activité professionnelle. Priorité sera donnée aux Tabernaciens non-imposables.

Les personnes éligibles au programme ANCV peuvent bénéficier d'une aide financière sous conditions de ressources, selon le revenu imposable indiqué sur le dernier avis d'imposition.

Les tarifs 2026 ne sont pas encore connus. Il se situent autour de :

- 484 € par personne ;
- ou 272 €, pour les personnes qui sont éligibles à l'aide financière de l'ANCV en fonction de l'avis d'imposition, + frais de transport (montant communiqué ultérieurement).

8 jours / 7 nuits

**Une offre de séjour de qualité,
« tout compris »**

Trajet en car au départ de Taverny



Programme d'excursions incluses



Animations et activités chaque jour



Hébergement en chambre double



Pension complète

Renseignements :

01 34 18 72 18 - seniors@ville-taverny.fr
CCAS - 105 rue du Maréchal Foch, 95150 Taverny
 ville-taverny.fr

