

L'AGENDA DES SENIORS

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026



Renseignements :

01 34 18 72 18 - seniors@ville-taverny.fr

CCAS - 105 rue du Maréchal Foch, 95150 Taverny

    ville-taverny.fr

CCAS
Taverny

ville de
Taverny

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 : 17 et 24 septembre // 1, 8 et 15 octobre
// 5, 12, 19 et 26 novembre // 3, 10 et 17 décembre

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 : 29 septembre // 6 et 13 octobre
// 3 et 17 novembre // 1 et 8 décembre

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 : 16 septembre // 14 octobre // 9 décembre

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 : 17 et 24 septembre // 1, 8 et 15 octobre
// 5, 12, 19 et 26 novembre // 3, 10 et 17 décembre

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 : 17 et 24 septembre // 1 et 8 octobre
// 5, 12, 19 et 26 novembre // 3, 10 et 17 décembre

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 : 14, 21 et 28 septembre // 5 et 12 octobre
// 2, 9, 16, 23 et 30 novembre // 7, 14 décembre

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 : 16 septembre // 14 octobre // 18 novembre
// 9 décembre

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.

REPAS DANSANTS



De 12h à 16h30

Théâtre Madeleine-Renaud
6 rue du Chemin Vert de Boissy
Jeudi 1^{er} octobre // Jeudi 17 décembre

Animation dansante autour d'un déjeuner

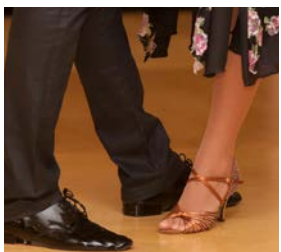
Tarif : 30 € par personne

Inscription et règlement au CCAS :

Pour le 1^{er} octobre > le jeudi 17 septembre de 14h à 16h

Pour le 17 décembre > le jeudi 19 novembre de 14h à 16h

THÉS DANSANTS



De 13h30 à 17h

// Mardi 22 septembre
Salle des fêtes - Place Charles-de-Gaulle

// Jeudi 26 novembre
Théâtre Madeleine-Renaud - 6 rue du Chemin Vert de Boissy

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

Pas d'inscription préalable, règlement sur place

LES SORTIES



ESCAPADE DANS L'OISE

Trottez, valsez !

LE MARDI 6 OCTOBRE - TOUTE LA JOURNÉE

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

10h : Visite guidée du Musée du Cheval de trait de Sacy-le-Grand. Ce ne sont pas moins de 80 voitures hippomobiles de collection que vous découvrirez. Le plus de cette visite : une balade bucolique en Pauline (calèche grande capacité).

12h : Nul besoin de reprendre le car ! Vous déjeunerez sur place. L'après-midi se poursuivra au son de la musique et des discussions amicales. Ambiance conviviale garantie !

17h : Retour à Taverny



Tarif : 59 € par personne

Inscription et règlement au CCAS le mardi 15 septembre de 14h à 16h

LES SORTIES



Tout marcheur



Bon marcheur



Marcheur averti



AMIENS - Croisière et marché de Noël

**LE MARDI 8 DÉCEMBRE
TOUTE LA JOURNÉE**

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

12h : Embarquez sur le **bateau**

« **Le Picardie** » pour un déjeuner croisière de Noël en longeant les Hortillonnages. Retour à quai vers 15h.

Dès 15 h : Visite libre

Vous pourrez partir à la découverte du **vieil Amiens** (quartier Saint-Leu). Né au cœur du Moyen-Âge, ce quartier pittoresque a traversé les siècles pour offrir aujourd'hui un charme unique.

Si l'envie vous tente, vous pourrez aussi visiter le **Marché de Noël**.

En plus des commerces, une centaine de chalets sont ouverts pour vous présenter des produits régionaux, des idées de cadeaux, des objets décoratifs...

17h : Retour à Taverny



Tarif : 50 € par personne

Inscription et règlement au CCAS le mardi 17 novembre de 14h à 16h



Découverte du Centre culturel étranger Irlandais

LE JEUDI 5 NOVEMBRE - MATINÉE

Départ en train de la gare de Taverny pour Paris V^e - *Heure précisée ultérieurement*

RDV à la gare muni d'un titre de transport valide Métro/train/RER

Venez découvrir l'Irlande sans prendre l'avion ! Le seul centre culturel irlandais dans le monde !

Son objectif est de présenter et promouvoir la culture contemporaine irlandaise sous tous ses aspects : arts visuels, littérature, cinéma, musique, théâtre, danse...

Rien que le bâtiment est une œuvre d'art. L'une de ses ailes abrite notamment la chapelle et la bibliothèque avec une collection d'ouvrages du XIII^e au XV^e siècle.

À l'occasion des 300 ans de publication des Voyages de Gulliver, **une visite de l'exposition « Gulliver 300 »** vous est proposée.

Retour sur Taverny

Tarif : 5 € par personne

Inscription au CCAS le mardi 13 octobre de 14h à 15h

Places limitées

NOUVEAU
Sortie
parisienne

SEMAINE BLEUE

Cette année, la semaine dédiée aux seniors se tiendra du lundi 5 au dimanche 11 octobre.

Plusieurs actions seront proposées : sensibilisation, temps d'information, sortie à la journée, moments de divertissement...

Le programme complet de la Semaine Bleue sera disponible en septembre au CCAS, et sur le site de la Ville.

LE BANQUET DES SENIORS

Samedi 14 et dimanche 15 novembre

Gymnase André Messager – Voie des Sports

L'équipe municipale et le CCAS vous invitent à partager le traditionnel banquet des seniors : **une journée festive autour d'un déjeuner et d'un spectacle**. Vous avez la possibilité de choisir soit le samedi 14, soit le dimanche 15 novembre 2026.

Nous vous accueillerons à partir de midi.

POUR VOUS INSCRIRE :

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

Jeudi 15 octobre de 9h à 12h // Vendredi 16 octobre de 13h30 à 16h30

(Pièce d'identité et justificatif de domicile au nom des participants)

Pour les
Tabernaciens
de 65 ans et +

SENIORS EN VACANCES DANS LA RÉGION NANTAISE



Du lundi 30 novembre au vendredi 4 décembre 2026

Le CCAS vous propose, pour la seconde fois cette année, 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.



5 jours / 4 nuits

Une offre de séjour de qualité,
« tout compris »

- Trajet en car au départ de Taverny
- Programme d'excursions inclus
- Animations et activités chaque jour
- Hébergement en chambre double
- Pension complète

Niché au cœur d'un domaine et à proximité de Nantes et du lac de Grand-Lieu, **le château de La Plinguetière** vous accueille dans des chalets. Animations et espace détente sur place.

Une programmation sur le thème de Noël est proposée :

- Visite de la ville de Nantes en petit train touristique
- Découverte de lieux historiques (cathédrale Saint Pierre, la cour du château des Ducs de Bretagne...)
- Le Marché de Noël de Nantes, La Côte de Jade ou les vignobles Nantais...

Tarifs 2026

- 404 € par personne ;
- ou 228 €, pour les personnes qui sont éligibles à l'aide financière de l'ANCV en fonction de l'avis d'imposition ;
- + 50 € de frais de transport.

POUR VOUS INSCRIRE :

Rendez-vous au CCAS,
jeudi 1^{er} octobre de 9h à 11h
muni de votre pièce d'identité,
du dernier avis d'imposition
et d'un moyen de paiement



**PENSEZ À VOUS INSCRIRE À LA NEWSLETTER SENIORS,
SI CE N'EST DÉJÀ FAIT !**

Pour recevoir toutes les informations :

- Sur le site de la Ville : www.ville-taverny.fr
- En scannant ce QR code avec votre téléphone :



Renseignements :

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





ville-taverny.fr

CCAS
Taverny

Ville de
Taverny