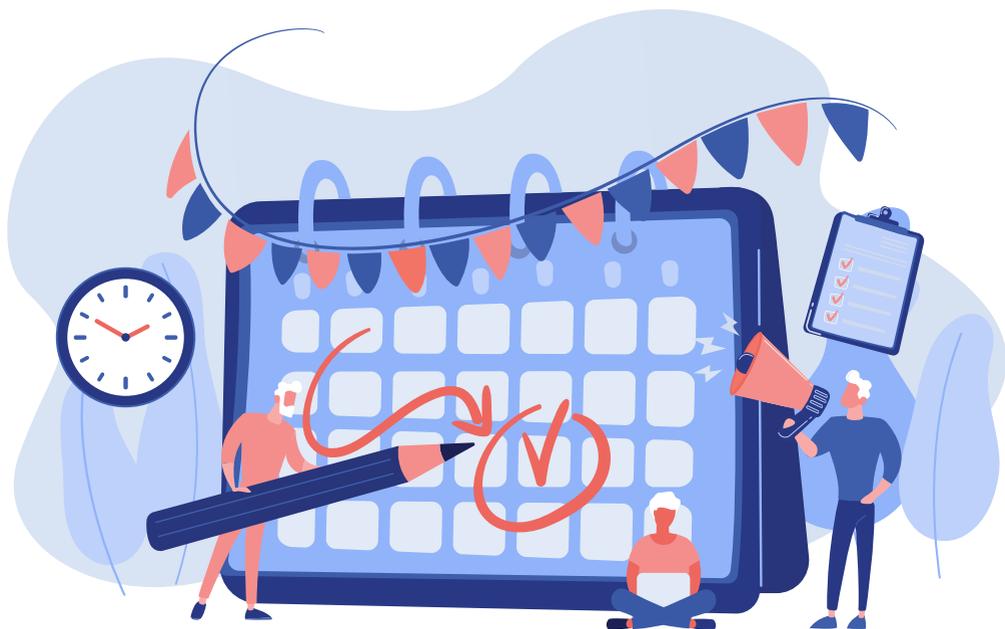


# L'AGENDA DES SENIORS

Septembre à décembre 2025



**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**



### Gym douce De 15h à 16h

Salle Henri-Denis – 149 rue d'Herblay

**Les jeudis** : 4, 11, 18 et 25 septembre // 2, 9 et 16 octobre  
6, 13, 20 et 27 novembre // 11 et 18 décembre

**Exceptionnellement** : lundi 8 décembre à la salle des fêtes,  
place Charles-de-Gaulle, de 15h à 16h

**IMPORTANT** : pensez à apporter un tapis de sol

*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, mobilité et équilibre.*



### Loisirs créatifs De 14h à 16h

CCAS – 105 rue du Maréchal Foch

**Les vendredis** :  
3 octobre // 7 novembre // 5 décembre

*Faire appel à son imagination pour réaliser des objets décoratifs sur différents supports tels que le carton ou le bois... en utilisant des techniques de loisirs créatifs.*



### Art floral De 15h à 17h

CCAS – 105 rue du Maréchal Foch

**Les dates** :  
Jeudi 4 septembre : Compo Terrarium  
Mercredi 24 septembre : Compo centre de table  
Mercredi 8 octobre : Compo plantes d'automne  
Mercredi 29 octobre : Compo Colonquinte

*L'art floral permet de mettre en lumière ses capacités à travers l'univers des fleurs : création, mémorisation, échanges et stimulation entre les participants.*



### Jeux de société De 14h à 16h

CCAS – 105 rue du Maréchal Foch

**Les mercredis** :  
17 septembre // 15 octobre // 19 novembre // 17 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.*



### Chorale De 15h à 16h30

Maison des Habitants Joséphine-Baker  
1 Place du Pressoir

**Les mardis** :  
23 et 30 septembre // 14 octobre // 4 et 18 novembre  
2 et 16 décembre



### Tai-Chi / Qi Gong De 9h30 à 10h30

Salle Henri-Denis – 149 rue d'Herblay

**Les jeudis (à la place des mardis)** :  
11, 18 et 25 septembre // 2, 9 et 16 octobre  
6, 20 et 27 novembre // 11 et 18 décembre  
**Exceptionnellement** : jeudi 4 décembre à la salle des fêtes,  
place Charles-de-Gaulle, de 9h30 à 10h30



### Sophrologie De 16h15 à 17h15

Salle Henri-Denis – 149 rue d'Herblay

**Les lundis** :  
15, 22 et 29 septembre // 6 et 13 octobre  
3, 10, 17 et 24 novembre // 1<sup>er</sup> et 15 décembre  
**Exceptionnellement** : lundi 8 décembre à la salle des fêtes,  
place Charles-de-Gaulle, de 16h15 à 17h15

## ATELIERS MENSUELS « SOS PORTABLE »

De 14h à 16h

Espace Marianne – 2 place de la Gare

Les **jeudis** : 4 septembre // 2 octobre // 6 novembre // 4 décembre



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](mailto:cprevost@ville-taverny.fr)

## DÉJEUNERS DANSANTS



De 11h30 à 16h30

Théâtre Madeleine-Renaud – 6 rue du Chemin Vert de Boissy  
Mardi 14 octobre // Jeudi 11 décembre

Ouverture des portes à 11h30.

Tarif : 30 € par personne

Règlement et inscription au CCAS :

Pour le 14 oct. > le mardi 30 septembre de 14h à 16h

Pour le 11 déc. > le mardi 25 novembre de 14h à 16h

Pas de préinscription préalable.

## THÉS DANSANTS



De 13h30 à 16h30

Jeudi 25 septembre

// Salle des fêtes - Place Charles-de-Gaulle

Jeudi 27 novembre

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

Ouverture des portes à 13h30.

Tarif : 5 € pour les Tabernaciens et 10 € pour les extérieurs  
Pas d'inscription préalable, règlement sur place (chèque, espèces, carte bleue)

## SEMAINE BLEUE Du lundi 6 au dimanche 12 octobre



**LUNDI 6 OCTOBRE**

Conférence proposée par la Police Municipale « Sécurité et la protection des seniors à Taverny »

Au programme : informer les seniors sur les risques auxquels ils peuvent être exposés, fournir des conseils pratiques pour la sécurité au quotidien, renforcer le lien entre les seniors et la Police Municipale, encourager la vigilance et la solidarité, etc.

- Salle des mariages à l'Hôtel-de-Ville à 14h

**MARDI 7 OCTOBRE**

Une journée à Provins

Visites guidées : Musée vivant du chemin de fer et Cité médiévale.

- Inscription le 16 septembre de 14h à 16h au CCAS



**MERCREDI 8 OCTOBRE**

Conférence sur le bien-être et la santé par une naturopathe

- Médiathèque - de 10h à 11h30

Initiation au tir à l'arc

- Théâtre Madeleine Renaud - de 14h à 17h

**JEUDI 9 OCTOBRE**

Démonstration culinaire en partenariat avec l'association HAARP



**VENDREDI 10 OCTOBRE**

Médiation sur la restauration de Notre-Dame de Paris

Projection d'un film, séances de réalité virtuelle

- Micro-Folie, 13 rue de la Treille à Taverny de 14h à 16h sur inscription auprès du CCAS

## JOURNÉE À PROVINS Le mardi 7 octobre

Départ en car au niveau de l'Hôtel-de-Ville - arrivée à Longueville -

### 10h : Visite du Musée vivant du chemin de fer

Un musée qui retrace toute une époque du voyage et du transport ferroviaire grâce à l'une des plus importantes collections de France.

### vers 12h30 : Restaurant

### 15h30 à 17h30 : Visite guidée de la Cité Médiévale

Cette visite met en valeur l'histoire de Provins et la richesse de son patrimoine. Le circuit, qui comprend la visite des remparts depuis la porte Saint-Jean jusqu'à la porte de Jouy vous mènera sur la Place du Châtel, puis en haut de la Tour César pour se terminer par la visite de la Collégiale Saint Quiriace.

Fin des visites : 17h30



Tarif : 59 € par personne

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

Pas de préinscription  
préalable.

Pour les  
Tabernaciens  
de 65 ans et +

## BANQUET DES SENIORS

Samedi 15 et dimanche 16 novembre

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 15, soit le dimanche 16 novembre 2025.

Nous vous accueillerons à partir de midi au Gymnase André Messager – Voie des Sports à Taverny.

### POUR VOUS INSCRIRE :

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

Jeu **di 16 octobre** de 9h à 12h // **Vendredi 17 octobre** de 14h à 17h

Pièce d'identité et justificatif de domicile.

## LE MARCHÉ DE NOËL DE REIMS Mardi 2 décembre



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

Arrivée à Reims pour un déjeuner au restaurant

### Visite libre du marché de Noël

Le marché de Noël de Reims est le 3<sup>e</sup> plus grand marché de Noël de France derrière Strasbourg et Colmar.

Tarif : 36 € par personne

Règlement et inscription :  
au CCAS le mardi 4 novembre  
de 14h à 16h



## ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE

### NOUVEAU CYCLE DE COURS À PARTIR DU 16 SEPTEMBRE 2025



CCAS – 105 rue du Maréchal Foch

De 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30

### Les mardis :

16, 23 et 30 septembre // 14 octobre // 4 novembre

Ces cours s'adressent aux seniors qui souhaitent se perfectionner dans l'utilisation de l'ordinateur.

Vous êtes invités à venir avec votre propre matériel.

Le programme est animé par un professionnel.

Inscription  
obligatoire :  
01 34 18 72 18



**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