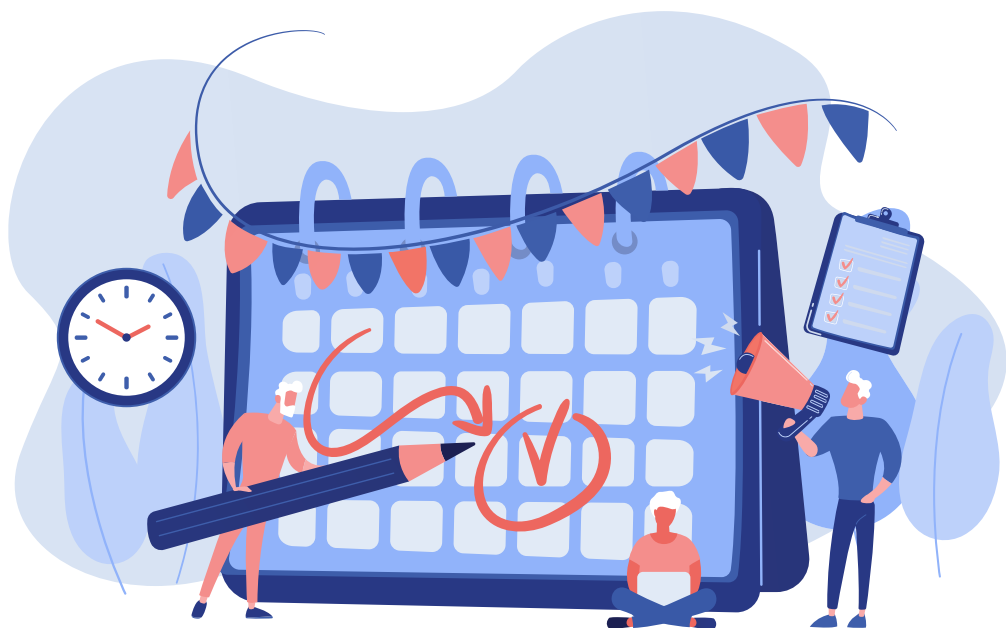


# L'AGENDA DES SENIORS

Janvier à juin 2023



**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

## ÉDITO

---

Les équipes du CCAS vous proposent dans cet agenda une nouvelle programmation d'animations pour le premier semestre 2023.

Nous avons choisi de poursuivre des activités régulières pour répondre au plus grand nombre, d'inscrire des nouveautés pour vos loisirs créatifs ou culturels et de vous donner la possibilité de participer à des actions ponctuelles comme les sorties d'une journée, les repas animés à thème une fois par mois à la résidence Jean-Nohain ou encore vous donner l'occasion de vous perfectionner en informatique.

Pour ceux d'entre vous qui souhaitent se dépayser, deux voyages sont prévus : un séjour en Alsace au mois de juin et un circuit en Croatie en septembre.

Nous vous ferons part, au fur et à mesure, dans l'« Actu seniors » du Taverny Magazine, des compléments d'informations et du rappel des activités culturelles, manuelles ou sportives mises en œuvre pour les seniors de la ville.

Vous avez également la possibilité, si cela n'est pas encore fait, de vous inscrire à la Newsletter Seniors pour recevoir la lettre d'informations une fois par trimestre. Pour vous inscrire, connectez-vous sur le site internet de la ville de Taverny, en bas de la page d'accueil, suivre les instructions : Sélectionnez les lettres d'informations auxquelles vous voulez vous abonner. Cliquez sur **choisir et s'abonner** pour vous inscrire à la lettre SENIORS.

N'hésitez pas à nous demander des informations complémentaires sur cette programmation à l'adresse **seniors@ville-taverny.fr** ou par téléphone au **01 34 18 72 18**.

## ATELIERS BIEN-ÊTRE ET LOISIRS

En 2023, huit ateliers gratuits, sur inscription obligatoire, sont proposés aux personnes de 60 ans et plus qui habitent à Taverny.

Les quatre premiers ateliers ci-dessous se déroulent :

*Résidence Jean-Nohain - 18 rue François-Broussais*

Inscription au 01 39 60 31 67 dans la limite des places disponibles



### ■ Art Floral

de 15h à 17h

10 et 31 janvier

7 et 14 février

1<sup>er</sup> et 28 mars

11 et 17 avril

16 et 30 mai

13 et 19 juin



### ■ Chorale

de 15h à 16h30

3 et 17 janvier

6 et 21 février

7 et 21 mars

4 et 18 avril

9 et 23 mai

6 et 20 juin



### ■ Sophrologie

de 16h à 17h

2, 9, 16, 23 et 30 janvier

6, 13, 20 et 27 février

6, 13, 20 et 27 mars

3, 17 et 24 avril

8, 15 et 22 mai

5, 12, 19 et 26 juin



### ■ Thai Chi

de 9h30 à 11h30

et de 10h40 à 11h40

10, 17, 24 et 31 janvier

7 et 14 février

7, 14, 21 et 28 mars

4, 11 et 18 avril

9, 17, 24 et 31 mai

6, 13 et 20 juin



### ■ Yoga du rire

de 13h45 à 14h45

*Salle des Fêtes*

*Place Charles-de-Gaulle*

Les mardis :

10 et 24 janvier

7 et 14 février

7 et 21 mars

4 et 18 avril

9 et 23 mai

6 et 20 juin

4 juillet



### ■ Relaxation

de 15h à 16h

*Salle des Fêtes*

*Place Charles-de-Gaulle*

Les mardis :

10 et 24 janvier

7 et 14 février

7 et 21 mars

4 et 18 avril

9 et 23 mai

6 et 20 juin

4 juillet



### ■ Sophro-balade

de 14h à 16h

*Rendez-vous à 13h45 sur le parking*

*Théâtre Madeleine Renaud  
6 rue Chemin Vert de Boissy*

Les vendredis :

20 janvier / 3 et 17 février

17 et 31 mars / 14 avril

12 et 26 mai / 9 et 23 juin



### ■ Ateliers culinaires

de 14h à 16h

*Salle Florence Arthaud  
5 rue Pauline Kergomard*

Les jeudis :

19 janvier / 16 février / 16 mars

20 avril / 11 mai / 15 juin

## ACCOMPAGNEMENT AU NUMÉRIQUE



Une nouvelle session « ateliers numériques » est programmée. Ils s'adressent à ceux qui souhaitent apprendre ou se perfectionner dans l'utilisation de l'ordinateur. **Vous êtes invités à venir avec votre ordinateur portable.** Le programme est animé par un professionnel.

*Croix-Rouge - 105 rue du Maréchal Foch*

**Gratuit sur inscription au 01 34 18 72 18 ou [cprevost@ville-taverny.fr](mailto:cprevost@ville-taverny.fr) dans la limite des places disponibles**

Un nouveau cycle débutera le 6 février 2023 pour vous accompagner pas à pas dans l'apprentissage des usages de l'ordinateur, de la tablette et du Web ou bien pour progresser si vous avez déjà les bases.

**Les cours se dérouleront :**

- les lundis de 14h à 16h
- les mardis de 9h30 à 11h et de 11h à 12h30

## JOURNÉE DÉPISTAGE AUDITIF



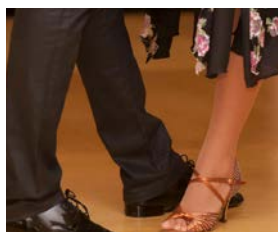
Dépistage auditif par un audio-prothésiste du centre « Cent pour Son Audition »

- **le lundi 6 mars 2023** de 9h à 12h et de 14h à 17h

*CCAS - 105 rue du Maréchal Foch*

**Gratuit sur inscription au 01 34 18 72 18 ou [seniors@ville-taverny.fr](mailto:seniors@ville-taverny.fr) dans la limite des places disponibles**

## APRÈS-MIDIS DANSANTS



Thés dansants de 14h à 17h30.

*Salle des Fêtes - Place Charles de Gaulle*

**Pas de réservation nécessaire.**  
**Le règlement se fait sur place**  
Tarifs : 5€ pour les Tabernaciens et 10€ pour les extérieurs

- Prochaines dates : 12 janvier / 9 février / 13 avril / 11 mai

## REPAS À THÈME



Un jeudi par mois à midi, déjeuner et animation musicale.

*Résidence Jean-Nohain - 18 rue François-Broussais*

**Attention ! Nouvelles modalités d'inscription pour ce déjeuner-repas à thème à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023.**

Deux demi-journées seront consacrées aux inscriptions la semaine précédant le repas à la Résidence autonomie Jean-Nohain  
**Conditions : avoir 60 ans et + et habiter à Taverny**  
**Renseignements au 01 39 60 31 67**

Dates des repas	Thème	Inscriptions (résidence Jean-Nohain)
26 janvier	Savoyard	<b>Lundi 16 janvier</b> de 14h à 16h <b>Mardi 17 janvier</b> de 9h30 à 11h30
16 février	Franc-Comtois	<b>Lundi 6 février</b> de 14h à 16h <b>Mardi 7 février</b> de 9h30 à 11h30
23 mars	Auvergnat	<b>Lundi 13 mars</b> de 14h à 16h <b>Mardi 14 mars</b> de 9h30 à 11h30
20 avril	Provençal	<b>Vendredi 7 avril</b> de 14h à 16h <b>Mardi 11 avril</b> de 9h30 à 11h30
25 mai	Breton	<b>Lundi 15 mai</b> de 14h à 16h <b>Mardi 16 mai</b> de 9h30 à 11h30
22 juin	Estival	<b>Lundi 12 juin</b> de 14h à 16h <b>Mardi 13 juin</b> de 9h30 à 11h30

## ESCAPADES D'UNE JOURNÉE



### ■ MARDI 7 MARS : PROVINS

- Départ en car de Taverny - Hôtel de Ville, entre 8h et 8h30
- Visite guidée de la Cité Médiévale
- Repas dans un restaurant de la ville
- Visite guidée de la Grange aux dîmes de Provins
- Retour en fin d'après-midi à Taverny.

Le tarif sera fonction du nombre de participants.  
Il se situe entre 50€ et 62€ par personne.

**Attention ! Les préinscriptions sont d'ores et déjà complètes.**

Vous pouvez cependant vous inscrire sur liste d'attente.

En cas de désistement, vous serez contactés.

**Inscription définitive** et règlement au CCAS **le mardi 7 février de 14h à 17h**



### ■ MARDI 6 JUIN : SAINT-VALÉRY-SUR-SOMME

Cité médiévale au cœur de la Baie de Somme, face au Crotoy.

Programme de la journée :

- Départ en car de Taverny - Hôtel de Ville, vers 8h30

Arrivée en gare du Crotoy, embarquement à bord du chemin de fer de la baie de Somme, voyage en locomotive vapeur en direction de Saint-Valéry-sur-Somme (1 heure)

- Votre déjeuner dans un restaurant de la ville
- Visite guidée du musée de la maison de la Baie de Somme
- Fin de la visite vers 16h - Retour à Taverny

Le tarif est de 50,30€ par personne.

**Préinscription avant le 17 avril 2023, date limite,** auprès du CCAS au **01 34 18 72 18** ou par **seniors@ville-taverny.fr** dans la limite des places disponibles.

**Inscription définitive** et règlement au CCAS **le mardi 9 mai de 14h à 17h**

## VOYAGES SENIORS 2023

Nous sommes heureux de vous proposer un moment d'évasion avec deux nouveaux voyages.

À vous de décider quelle destination aura votre préférence !



### ■ JUIN :

#### SÉJOUR EN ALSACE 7 JOURS/6 NUITS

Un seul hôtel à Strasbourg avec des excursions sur les sites incontournables de la région.



### ■ SEPTEMBRE :

#### CIRCUIT DÉCOUVERTE EN CROATIE 8 JOURS/7 NUITS

Une réunion de présentation des voyages sera programmée dans le courant du 1<sup>er</sup> trimestre 2023. Il vous sera présenté en détails le programme des deux séjours.

Les inscriptions définitives se feront à l'issue de cette présentation.

La date de cette présentation sera indiquée dans le Taverny Magazine, sur la Newsletter de février, sur le site internet de la ville, sur le Facebook de la ville, à l'accueil du CCAS et bien entendu sur demande à l'adresse suivante **seniors@ville-taverny.fr**.





**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