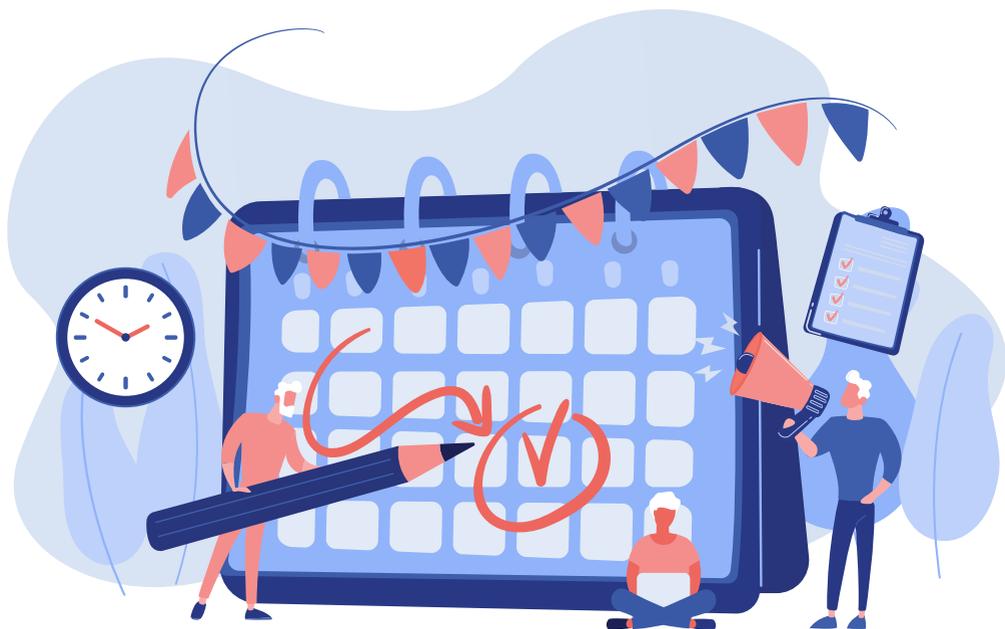


# L'AGENDA DES SENIORS

Septembre à décembre 2023



**Renseignements :**

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

    ville-taverny.fr



## ÉDITO

---

Les équipes du CCAS vous proposent de retrouver dans cet agenda la programmation des animations prévues de septembre à décembre 2023.

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 en particulier concernant les événements qui se dérouleront la première semaine d'octobre à l'occasion de la Semaine Bleue.

Au programme de la **Semaine Bleue dédiée aux seniors** : des animations, des rencontres, une séance de cinéma, un loto intergénérationnel à la résidence Jean-Nohain, un cours de danse country, des séances de découverte des activités yoga du rire, relaxation et sophro-balade.

Le traditionnel **banquet des seniors** viendra clôturer la Semaine Bleue et vous pouvez d'ores et déjà noter les dates du banquet : samedi 7 et dimanche 8 octobre 2023. Ne manquez pas les inscriptions en septembre.

La Newsletter Seniors vous est adressée sur votre boîte mail, au fur et à mesure de l'actualité, tout au long de l'année. 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

---

Reprise des ateliers en septembre. Gratuits, sur inscription obligatoire, ils sont destinés 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**

6 et 26 septembre

3 et 17 octobre

14 et 28 novembre

6 et 12 décembre



### ■ Chorale

**de 15h à 16h30**

4 et 18 juillet

8 et 22 août

5 et 19 septembre

10 et 24 octobre

7 et 21 novembre

5 et 19 décembre



### ■ Sophrologie

**de 16h à 17h**

3 juillet

4, 11, 18 et 25 septembre

2, 9, 16, 23 et 30 octobre

6, 13, 20 et 27 novembre

4, 11 et 18 décembre



### ■ Tai Chi

**de 9h30 à 10h30**

**et de 10h40 à 11h40**

5, 12, 19 et 26 septembre

3, 10 et 17 octobre

7, 14, 21 et 28 novembre

5 et 12 décembre

Le service Prévention organise les quatre activités ci-dessous  
**Inscription au 01 34 18 72 18 ou seniors@ville-taverny.fr dans la limite des places disponibles**



■ **Yoga du rire**  
**de 13h45 à 14h45**

Salle des Fêtes  
Place Charles-de-Gaulle

**Les mardis :**

12 et 19 septembre  
17 octobre / 7 et 21 novembre  
12 et 19 décembre

*Séance découverte pendant  
la Semaine Bleue, en accès libre,  
le mardi 3 octobre de 13h45 à 14h45*



■ **Relaxation**  
**de 15h à 16h**

Salle des Fêtes  
Place Charles-de-Gaulle

**Les mardis :**

12 et 19 septembre  
17 octobre / 7 et 21 novembre  
12 et 19 décembre

*Séance découverte pendant  
la Semaine Bleue, en accès libre,  
le mardi 3 octobre de 15h à 16h*



■ **Sophro-balade**  
**de 14h à 16h**

*Rendez-vous à 13h45 sur le parking*

Théâtre Madeleine Renaud  
6 rue Chemin Vert de Boissy

**Les vendredis :**

8 et 22 septembre / 20 octobre /  
10 et 24 novembre / 8 et 22 décembre

*Deux séances « découverte de l'activité » :  
vendredi 6 octobre, de 10h à 11h ou de 11 h  
à 12 h. Exceptionnellement pour ces deux  
séances, l'activité se déroulera dans le parc  
de l'Hôpital du Parc à Taverny.  
Accueil 15 minutes avant la séance devant  
l'entrée de l'hôpital.*



■ **Ateliers culinaires**  
**de 14h à 16h**

Salle Florence Arthaud  
5 rue Pauline Kergomard

**Les jeudis :**

14 septembre  
12 octobre  
16 novembre  
14 décembre

## ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

---

Seniors et jeunes : des moments à partager.

### ATELIER GOÛTER

Élaboration d'un goûter en duo avec le concours d'une diététicienne.  
Les 4 ateliers auront lieu :

Résidence Jean-Nohain - 18 rue François-Broussais



▪ **mercredi 25 octobre & jeudi 26 octobre de 14h30 à 16h30**  
6 binômes seniors/enfants (groupe d'enfants de la maison des habitants Joséphine-Baker)

▪ **mercredi 13 décembre & mercredi 20 décembre de 14h30 à 16h30**

Pour les deux dernières dates, nous vous proposons un moment unique de partage. Venez **avec votre petit-fils ou votre petite-fille** qui pourra « mettre la main à la pâte ». Participants : 6 binômes grands-parents/enfants

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE au 01 34 18 72 18 ou seniors@ville-taverny.fr**

### SOLIDARITÉ NUMÉRIQUE

Maison France Services « Espace Marianne » - 2 place de la gare



de 14h30 à 16h30, un mercredi par mois - Gratuits  
6 jeunes et 6 seniors par atelier

**Jeunes et aînés réunis autour des connaissances et des pratiques liées au numérique**

Échanges de pratiques réciproques jeunes/seniors permettant à chacun d'acquérir les connaissances numériques manquantes. Ce projet s'appuie sur de l'entraide intergénérationnelle et de l'accompagnement à l'acquisition de savoirs et compétences numériques utiles dans la vie et les démarches quotidiennes.

- Reprise le **mercredi 27 septembre** : **les réseaux sociaux** (Facebook, Instagram... : installer, s'inscrire, comment ça fonctionne et quels sont les risques)
- **mardi 24 octobre** : **utilisation de la messagerie**
- **mercredi 25 octobre** : **le traitement de texte**
- **mercredi 29 novembre** : **les sites marchands**
- **mercredi 20 décembre** : **photos et vidéos**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE au 01 34 18 72 18 ou seniors@ville-taverny.fr**

## REPAS À THÈME

---



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

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

Les inscriptions se font sur une demi-journée la semaine précédant le repas, dans la limite des places disponibles.

**Conditions :**

**Avoir 60 ans et + et habiter à Taverny**

**Renseignements au 01 39 60 31 67**

<b>Dates des repas</b>	<b>Thème</b>	<b>Inscriptions</b> (résidence Jean-Nohain)
21 septembre	Menu des vendanges	<b>Lundi 11 septembre</b> de 14h à 16h
23 novembre	Menu Ch'ti	<b>Lundi 13 novembre</b> de 14h à 16h
14 décembre	Menu de Noël	<b>Lundi 4 décembre</b> de 14h à 16h

## APRÈS-MIDIS DANSANTS

---



Thés dansants de 14h30 à 17h30.

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

Prochaines dates :

7 septembre et 9 novembre 2023

**Pas de réservation nécessaire.**

**Le règlement se fait sur place.**

**Tarifs : 5 euros pour les Tabernaciens  
et 10 euros pour les extérieurs.**

## LES RENDEZ-VOUS PENDANT LA SEMAINE BLEUE

---

Cette année, la semaine dédiée aux seniors se tiendra du lundi 2 au dimanche 8 octobre



### ▪ Lundi 2 octobre - de 14h à 17h

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

Démonstration et initiation de danse country.



### ▪ Mardi 3 octobre, en accès libre

*Salle des Fêtes - Place Charles-de-Gaulle*

**De 13h45 à 14h45**

Découverte de l'activité Yoga du rire

**De 15h à 16h**

Découverte de l'activité relaxation



### ▪ Mercredi 4 octobre - de 14h à 16h30

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

Un loto intergénérationnel

**INSCRIPTION au 01 34 18 72 18**



### ▪ Jeudi 5 octobre à 12h00

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

Déjeuner et après-midi dansant

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**le lundi 25 septembre de 14h à 16h**



### ▪ Vendredi 6 octobre

*Devant l'entrée de l'Hôpital du Parc à Taverny*

Découverte de l'activité sophro-balade.

Deux séances au choix : de 10 h à 11 h

ou de 11 h à 12 h

**Rendez-vous 15 minutes avant la séance**

D'autres activités sont en cours de préparation, retrouvez le programme complet dès la rentrée de septembre.

## LE BANQUET DES SENIORS : SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 OCTOBRE

---



Gymnase André Messenger - Voie des Sports

À partir de 12h

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 le samedi 7 ou le dimanche 8 octobre.*

### Pour vous inscrire :

Rendez-vous à la mairie, Salle du Forum (entrée par la place du marché) le **jeudi 7 septembre** de 9h à 12h et le **vendredi 8 septembre** de 14h à 17h.

Munissez-vous d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

## JOURNÉE DÉPISTAGE AUDITIF : LUNDI 13 NOVEMBRE

---



CCAS - 105 rue du Maréchal Foch

de 9h à 12h et de 14h à 17h

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

**INSCRIPTION SUR RENDEZ-VOUS au 01 34 18 72 18 ou seniors@ville-taverny.fr dans la limite des places disponibles.**

## SORTIE D'UNE JOURNÉE : JEUDI 21 DÉCEMBRE

---



### CABARET LA BELLE ÉPOQUE

- Départ en car de Taverny - Hôtel de Ville
- 12h Arrivée au cabaret à Briquemesnil (80)  
Accueil par les artistes et apéritif  
Service du repas en musique et moment de danse  
1h30 de spectacle, chant, danse, transformisme...
- Fin de la journée à 17h - Retour à Taverny

**Tarif : 60 euros par personne**

### Pour vous inscrire :

Préinscription au CCAS avant le 3 novembre 2023 au 01 34 18 72 18 ou seniors@ville-taverny.fr dans la limite des places disponibles.

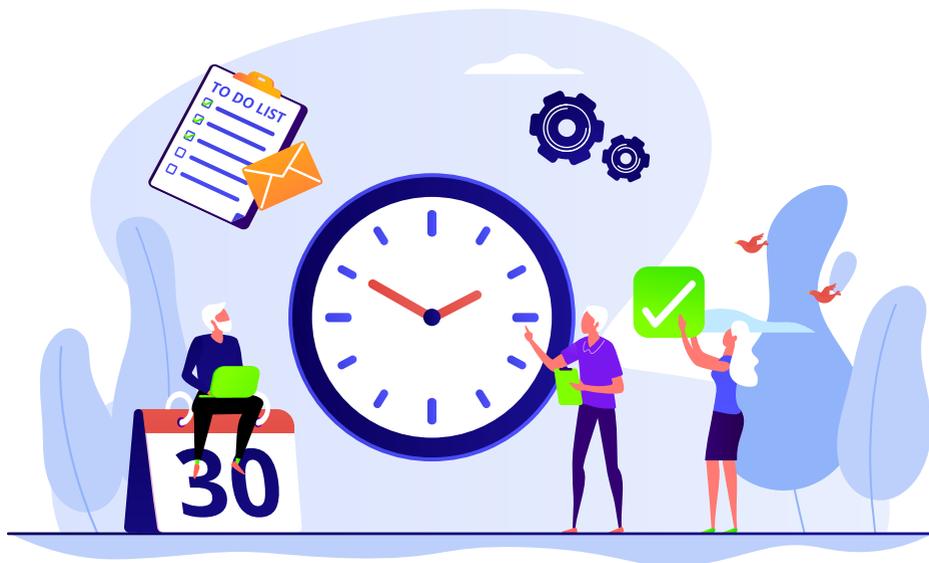
**INSCRIPTION DÉFINITIVE ET RÈGLEMENT au CCAS le mardi 21 novembre de 14h à 17h**

# NOTES

---

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.





**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**