

de SEPTEMBRE à DÉCEMBRE 2023 L'AGENDA des seniors

SEPTEMBRE



→ Atelier PRIF TREMLIN « Bien vivre le passage à la retraite »

À la RPA

- Mercredi 6, de 14h à 15h30 : conférence débat 1h30 sur les futurs ateliers.
- Mercredi 20, de 14h à 16h : « bien vivre le passage à la retraite » : échanges d'expériences et retours des participants concernant leur passage à la retraite.
- Mercredi 27, de 14h à 16h : « prendre soin de soi » : aborder la thématique du bien être avec des enjeux liés à la nutrition, à l'activité physique, aux

fonctions cognitives et aux relations sociales.

Sur inscription au CCAS 01.30.06.51.32, nombre de places limitées.

OCTOBRE

→ Atelier PRIF TREMLIN (suite) À la RPA

- Mercredi 4, de 09h à 11h : « gérer son budget, réaliser ses démarches administratives et juridiques » : faire un point sur le nouvel équilibre budgétaire lié au passage à la retraite, temps de conservation des documents administratifs et présentation des aides financières/structures pouvant répondre à leurs besoins.
- Mercredi 11, de 14h à 16h « s'engager dans des activités et projets » : échanges autour des projets et envies de chacun avec la mise en place d'une méthodologie pour concrétiser les voies d'engagements évoquées.

Sur inscription au CCAS 01.30.06.51.32, nombre de places limitées.

SEMAINE BLEUE

Ce programme est proposé dans le cadre de la « *Semaine Bleue* » qui permet aux Vernoliens de 65 ans et + de découvrir de nombreuses activités. Ces animations sont également ouvertes à tous afin que ces moments soient l'occasion de temps de partage et de rencontres entre générations.

MARCHE BLEUE



→ **Mardi 3 octobre**

De 9h à 12h

À la base de loisirs

Encadré par un Éducateur sportif.

Avoir une tenue adaptée.

Plus d'infos au CCAS 01.30.06.51.32.



THÉ DANSANT

→ **Mardi 3 octobre**

De 14h à 17h

À la RPA

Animé par LAURA DJ, animatrice,
chanteuse.

*Sur inscription au CCAS 01.30.06.51.32
(limité à 60 personnes).*



LOTO



→ **Mercredi 4 octobre**

De 14h à 17h

À la RPA

*Sur inscription au CCAS 01.30.06.51.32
(limité à 30 personnes).*

CONCOURS DE PÉTANQUE

→ **Vendredi 6 octobre**

De 13h30 à 17h30

Au boulodrome de Verneuil

Avec l'USV PÉTANQUE.

Pensez à apporter vos boules !

Sur inscription au CCAS 01.30.06.51.32.



DICTÉE ET QCM D'ANTAN



→ **Vendredi 6 octobre**

De 14h15 à 16h15

À la salle Michel Rocard

Avec la participation d'une classe CM1 de l'école la Garenne
Sur inscription au CCAS 01.30.06.51.32 (limité à 30 personnes).

CONFÉRENCE « ÊTRE GRAND-PARENT »

→ **Samedi 7 octobre**

À partir de 10h

À l'Espace Maurice-Béjart

Être grand-parent est pour beaucoup d'adultes une source de bonheur : des moments de partage, de complicité et de découvertes. Pour d'autres ou selon les situations, ce rôle conduit parfois à des moments de frustration, d'incompréhension ou de tristesse. Découvrons comment gérer ces situations. Au-delà des conseils, les participants sont invités à donner leur point de vue et leurs expériences de vie.

Sur inscription à la médiathèque 01.30.06.20.30, partenaire du CCAS pour la semaine bleue, entrée libre dans la limite des places disponibles.



FLASHMOB



→ **Dimanche 8 octobre**

De 10h à 12h

Sur la Place Mendès France

En partenariat avec la troupe « DANSE COUNTRY »,
flashmob encadré par le CCAS.

Après danse country, madison.

Plus d'infos au CCAS 01.30.06.51.32.

THÉÂTRE FORUM

→ **Lundi 9 octobre**

De 13h30 à 17h30

À la RPA

« Je suis bien chez moi et j'y reste »

Interactif et ludique, ce spectacle sensibilise sur les gestes et astuces du quotidien pour favoriser un environnement confortable et sécurisant pour bien vieillir chez soi.

Avec la compagnie NAJE en partenariat avec
ADAPTIA et l'agence AUTONOMY.

Sur inscription auprès du CCAS (places limitées).



NOVEMBRE

→ **Mercredi 29 novembre**

ORANGE CONNECT

À la RPA

De 14h à 15h30 : débiter avec un smartphone.

De 15h30 à 17h : protection des données personnelles.

Sur inscription au CCAS 01.30.06.51.32.



→ **Vendredi 17 novembre**

Sortie : visite du Quai Branly

Pré-Inscription lors du flashmob le dimanche 8 octobre et inscription définitive le mercredi 11 octobre de 10h à 12h à la RPA (grande salle).

Sur inscription au CCAS 01.30.06.51.32, avec participation financière.

DÉCEMBRE

→ **Mercredi 6 décembre**

ORANGE CONNECT

À la RPA

De 14h à 15h30 : découvrir les réseaux sociaux.

De 15h30 à 17h : garder le lien avec WhatsApp.

Sur inscription au CCAS 01.30.06.51.32.



→ **Jeudi 21 décembre**

Sortie : visite du Château de Vaux-le-Vicomte

Inscription à la RPA (grande salle) mercredi 22 novembre de 14h à 16h.

Avec participation financière.

La navette du CCAS évolue ! À partir du mois d'octobre, le minibus effectuera des déplacements quotidiens (contre quatre fois par mois auparavant) à des destinations différentes chaque jour, et pourra vous prendre et vous déposer à votre domicile. Une fois par semaine, il pourra même vous conduire au lieu de votre choix, à condition que cela reste à Verneuil et dans les communes voisines.



Pour plus d'informations et inscriptions, contactez le CCAS au 01.30.06.51.32 ou à l'adresse mail ccas@verneuil78.fr.

