



LES RENDEZ-VOUS SENIORS

JANV. - MARS 2018



SORTIES

Pour qu'une majorité d'entre vous profite des sorties, les inscriptions sont limitées à une par personne (sauf spectacles et marchés de Noël). Vous pouvez inscrire une personne accompagnante (conjoint ou ami), soit 2 personnes maximum.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions débutent :

- **le 8 janvier** pour celles de février
 - **le 5 février** pour celles de mars
- de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30** dans les **mairies annexes Émile Aillaud, Joseph Epstein et Jean Racine** et dans les locaux du **CCAS au 1^{er} étage de l'hôtel de ville.**

La ville de Bobigny met à disposition ses cars municipaux pour l'ensemble des activités. Ne pourront monter que les personnes préalablement inscrites.

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

Les chèques doivent être libellés à l'ordre du Trésor public.

Les règlements doivent avoir lieu avant la date des sorties.

Pour des raisons comptables, les sorties réglées mais non effectuées pour des raisons de santé, justificatif à l'appui, ne seront pas remboursées.

Seul un avoir sur une prochaine sortie sera possible.

PIÈCES JUSTIFICATIVES

Merci de vous présenter au CCAS ou dans les mairies annexes munis des documents suivants :

- photocopie de votre pièce d'identité
- justificatif de domicile
- photocopie du dernier avis d'imposition ou non imposition
- justificatif de pension de retraite
- photocopie du justificatif RSA, AAH, ASS, demandeur d'emploi à partir de 58 ans
- une photo d'identité

Une carte senior vous sera alors délivrée.

Si vous avez déjà votre carte senior, vous êtes invités à vous présenter avec ces mêmes documents afin de mettre à jour les informations vous concernant.



Carnaval de Granville

Samedi 10 février

Le carnaval de Granville, dans la Manche, a lieu chaque année durant les cinq jours précédant Mardi gras. Les temps forts du carnaval sont les cavalcades qui rassemblent des dizaines de chars et 3 000 carnavaliers qui défilent accompagnés par des fanfares.

Le samedi, la cavalcade des enfants investit les rues de la ville en compagnie de groupes musicaux, du char du « Roi Carnaval » et des demoiselles de Granville.

• **50 PLACES**

• Participation : 8 €

• Transport : car municipal

• Restauration à votre charge

• Retour vers 20h

100 % terroir made in Normandie

Jeudi 15 février

Au programme :

9 h 45 : Visite commentée du Clos de Cerisey à Gauciel. Cette exploitation a la particularité de produire une pomme à chair rouge, unique en Normandie. Dégustation de jus de pomme et de cidre rosé.

12 h 15 : Déjeuner dans un restaurant traditionnel.

15 h : Visite commentée de la ferme du Clos de la Mare, à la Couture Bousse. Avec Jean-Marie Lenfant, découvrez la culture des céréales, l'huilerie et le moulin à farine en mouvement.

• **50 PLACES**

• Participation : 50 €

• Transport : car municipal

• Retour vers 20h



Bien-être et institut de beauté à Aubervilliers

Lundi 26 février

L'Eden Relax est un établissement réservé aux femmes. Il vous propose divers services de détente, relaxation et beauté dans un cadre à l'orientale et luxueux.

Vous aurez un accès illimité au hammam, sauna, piscine, pierres chaudes en marbre, salle de relaxation. Gommage du corps par une praticienne SPA. Le gant de crin et savon noir sont fournis. Thé et pâtisseries offerts. Accessoires de bain non compris.

- **20 PLACES** (femmes uniquement)
- Participation : 30 €
- Transport : car municipal
- Retour vers 19h

Salon gastronomique mer et vigne à Paris

Samedi 3 mars

Le salon gastronomique mer et vigne a été créé il y a 19 ans par Eric Chollat-Namy, passionné de vin et de richesse gastronomique française. Des centaines d'artisans, producteurs, éleveurs et viticulteurs, réunis à l'Espace Champerret, vous proposent des produits originaux de qualité à déguster dans une ambiance conviviale.

- **50 PLACES**
- Participation : 8 € transport + 3 € entrée du salon
- Transport : car municipal
- Restauration à votre charge
- Retour vers 19h

Les fourberies de Scapin à Paris

Mercredi 14 mars

Venez découvrir ou redécouvrir un grand classique de Molière au théâtre Saint-Georges à Paris dans le 9^e arrondissement. La compagnie Le grenier de Babouchka vous présente une version éminemment tonique : un Scapin virevoltant dénoue avec malice les intrigues amoureuses tout en réglant ses comptes avec les tyrannies paternelles.

- **20 PLACES**
- Participation : 15 €
- Transport : en métro
- Retour vers 18h

Âge tendre en concert au Zénith de Paris

Vendredi 30 mars

Après avoir fêté avec succès son 10^e anniversaire dans les plus grandes salles de France, la tournée Âge tendre revient en 2018 avec un tout nouveau spectacle et dix idoles incontournables : Sheila, Dave, Nicoletta, Michèle Torr, Dick Rivers, Patrick Juvet, Isabelle Aubret, Stone, Pierre Groscolas, Richard Dewitte du groupe « Il était une fois ». Les artistes seront accompagnés en live par Guy Matteoni et ses musiciens, et le spectacle présenté par Cyril Feraud.

- **50 PLACES**
- Participation : 48 €
- Transport : car municipal
- Retour vers 19h

ANIMATIONS DE LA SAISON

Ciné-séniors



JEUDI 25 JANVIER NORMANDIE NUE

de Philippe Le Guay

Un jeudi par mois, le Magic cinéma vous invite à la projection d'un film du moment en version française, encadrée par un animateur du CCAS et suivie d'une discussion autour d'un pot amical.

Renseignements : 01 83 74 56 78

Participation : 3,50 €

Banquet dansant



22, 23, 25, 26 et 29 janvier

Cette année, le traditionnel banquet des seniors sera organisé à la Grange Montmartre dans l'Oise. À cette occasion, nous aurons le plaisir de vous accueillir dans une nouvelle salle pour profiter d'un déjeuner, d'un spectacle et d'une animation dansante.

Pour vous inscrire, présentez-vous muni d'une carte d'identité au centre communal d'action sociale ou dans les mairies annexes, et choisissez la date de votre choix. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, vous pouvez vous faire représenter par la personne de votre choix. Il est possible d'inscrire un conjoint de moins de 58 ans.

Inscriptions jusqu'au 12 janvier

Foyer Gaston Monmousseau

Jeudi 1^{er} février

Initiation découverte du qi gong

De 14 h à 16 h

Travail de l'énergie, enchaînements de gestes doux permettant de contribuer à la santé et à la longévité de l'organisme. Gratuit.

Jeudi 15 février

Piétons, adoptons les bons réflexes

À 14h

Information animée sur la prévention routière. Gratuit.

Jeudi 8 mars

Journée internationale des femmes

Programme communiqué ultérieurement.

Jeudi 22 mars

Fêtons les anniversaires des natifs des mois de janvier, février et mars

Participation : 7 € pour le repas et 7 € pour l'animation dansante

Vendredi 16 février

Coiffure et manucure

Matin : manucure de 9 h à 12 h

Après-midi : coiffure de 14 h à 16 h 30

Participation : 2 €



Foyer Ambroise Croizat

Tous les lundis, mercredis, jeudi et vendredi, le foyer est ouvert de 13h30 à 17 h 30. Des activités vous sont proposées, si vous avez des propositions elles sont les bienvenues.

Vendredi 16 février

Coiffure et manucure

Profitez d'une journée beauté et soins en compagnie des élèves en bac pro coiffure, esthétique et cosmétique du lycée Sabatier de Bobigny.

Participation : 2 €

Bowling Porte de la Chapelle



MARDI 9 JANVIER, MARDI 6 FÉVRIER
ET MARDI 13 MARS

Transport : car municipal
Participation : 3 € lors de l'inscription
+ prévoir 6 € à régler sur place

Présentation des séjours seniors 2018

Mercredi 7 février

14 h 30
Salle Max Jacob

ATELIERS

Informations et inscriptions au CCAS :
service animations et loisirs seniors
01 41 60 93 52 / 29

Relaxation

Les 19 janvier, 23 février,
30 mars

À 14 h 30
Résidence Gaston Monmousseau

Cet atelier favorise la circulation de l'énergie dans le corps par des mouvements, des pressions, des étirements. Il permet un entretien corporel afin de libérer stress et tensions.



Mémoire

Le jeudi à partir d'avril 2018

Une conférence et 11 séances de 2 heures sur un rythme hebdomadaire
Foyer Ambroise Croizat

Cet atelier a pour objectif d'entraîner votre mémoire en ayant une meilleure connaissance de son fonctionnement et en s'appuyant sur toutes les autres fonctions cognitives (perception, langage, logique, émotions).

Bien-être et image de soi

En mars 2018

Une conférence et 5 séances d'1h30 sur un rythme hebdomadaire
Foyer Ambroise Croizat

Par des échanges sur des expériences de vie, des jeux de rôles, des exercices, des conseils, cet atelier vous permettra d'améliorer l'image et l'estime de soi et d'améliorer l'estime de soi.

Prévention des chutes

Le mardi

De 15 h à 16 h
Résidence Gaston Monmousseau

Un atelier de gymnastique douce, idéal pour se renforcer et s'étirer tout en douceur. Vous exécuterez les positions et enchaînements pas à pas pour gagner en tonus, en souplesse et en détente.



Plaisir, sécurité et sérénité au volant

Les jeudis 11, 18
et 25 janvier 2018

De 14 h 30 à 16 h 30
Résidence Gaston Monmousseau

Par le biais de conseils pratiques, de recommandations et de quiz, cet atelier vous donnera les clés d'une conduite efficace en identifiant les facteurs de risque liés au vieillissement, en apprenant à gérer son stress et en améliorant ses capacités physiques et mentales de réaction sur la route.

Peinture et dessin

Le mardi

De 14 h à 16 h 30
Foyer Ambroise Croizat

Dessinateurs débutants ou confirmés, découvrez différentes techniques telles que le dessin au crayon, la peinture à l'huile, l'acrylique et l'aquarelle.

Danse salsa

Le vendredi à partir de janvier

De 10h à 12h
Complexe Max Jacob

Confirmé ou débutant, découvrez de nombreuses danses de salon, danses latines et danses d'aujourd'hui, enseignées par un professionnel ayant participé à de nombreux spectacles et concours chorégraphiques.



Théâtre intergénérationnel

Le jeudi

De 16 h 30 à 18 h 30
Foyer Ambroise Croizat





Randonnée

Un vendredi par mois
Les 12 janvier, 9 février,
9 mars

De 8 h 30 à 17 h 30
Accompagné d'un moniteur de randonnée de la Fédération française de randonnée, partez à la découverte de différents paysages de l'Île-de-France. Certificat médical obligatoire

Chorale

Le vendredi
De 14 h à 16 h
Conservatoire Jean Wiéner

Encadré par un professeur de chant du conservatoire, goûtez au bien-être et à l'épanouissement que le chant procure.

TRANSPORTS AU CIMETIÈRE

Un transport en car au cimetière intercommunal de La Courneuve ainsi qu'au cimetière musulman de Bobigny s'effectue le premier mercredi du mois aux dates suivantes :

Mercredi 3 janvier
Mercredi 7 février
Mercredi 7 mars

Passage du car

Angle rues Gallieni et Victor Hugo	14 h 30
Passerelle	14 h 35
Gaston Monmousseau	14 h 40
Étoile	14 h 50
Jean Racine	14 h 55
Ambroise Croizat	15 h 05
Chambre de commerce	15 h 15
Pierre Sépard	15 h 20
Six routes (arrêt de bus)	15 h 25

Le car pourra éventuellement se diriger vers le cimetière musulman, si quelqu'un signal au chauffeur qu'il souhaite s'y rendre, puis il rejoindra le cimetière intercommunal de La Courneuve.

Inscription obligatoire auprès du CCAS au 01 41 60 93 32 / 93 33. Il est absolument nécessaire de s'inscrire une semaine à l'avance.

COORDONNÉES DES FOYERS

- > **Résidence Gaston Monmousseau**
36, rue de la République
01 48 31 17 64
- > **Foyer Ambroise Croizat**
35, rue de Vienne
01 48 47 26 87
- > **Club Joseph Epstein**
Mairie de proximité
Place Joseph Epstein
- > **Club Jean Racine**
Mairie de proximité
8, rue Jean Racine

Pour les clubs, contacter le CCAS



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

service animations
et loisirs seniors

Hôtel de ville
31, avenue du Président
Salvador Allende - Bobigny
01 41 60 93 32 / 33

Toutes les infos seniors
bobigny.fr  

