



# LES RENDEZ-VOUS SENIORS

OCT. - DÉC. 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 ne pourrez inscrire qu'une personne accompagnante (conjoint ou ami), soit 2 personnes maximum.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les inscriptions débutent :

- **Lundi 17 septembre** pour octobre
  - **Lundi 8 octobre** pour novembre
  - **Lundi 12 novembre** pour décembre
- 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 1er 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.



## La Grande réderie d'Amiens

**Dimanche 7 octobre**

Avec plus de 30 ans d'existence, la Grande réderie d'Amiens est l'une des plus grandes brocantes de France, s'exposant sur 15 km de trottoirs. Parce qu'elle rassemble près de 2000 exposants, on y trouve quasiment tout : une pièce détachée pour compléter un vieux mécanisme, un objet ancien qui ne se fabrique plus, des outils d'un autre âge pour agrémenter son jardin, des tableaux, de la vaisselle, des bibelots rares... Profitez de la réderie pour visiter la cathédrale Notre Dame, admirer l'horloge Dewailly, ou encore vous balader dans le parc Saint-Pierre à côté du pittoresque quartier Saint-Leu.

- **50 PLACES**
- Participation : 8 €
- Transport : car municipal
- 
- 
- Retour vers 20 h



## La Guinguette des écluses à Amfreville-sous-les-Monts

**Jeudi 18 octobre**

À 20 minutes de Rouen, la Guinguette des écluses vous attend sur les bords de Seine en Normandie, face à la dernière écluse avant Paris. Au pied de la "Côte des deux amants", dans un cadre authentique, elle fait revivre la grande tradition du bal au son de l'accordéon comme au temps des impressionnistes. Tout est là : terrasse dansante, nappes à carreaux, valse musette, lampions, ambiance simple et chaleureuse.

- **50 PLACES**
- 
- Participation : 35 €
- Transport : car municipal
- 
- 
- Retour vers 20 h



## Sortie intergénérationnelle autour du centenaire de la Guerre de 14-18

Mardi 23 octobre

**Matin :** visite guidée du site la Main de Massiges (2h), haut-lieu des combats de Champagne en 1914-1915. Visite d'authentiques tranchées de combat et d'abris remis en état.

**Midi :** déjeuner au restaurant.

**Après-midi :** visite guidée du camp "Vallée Moreau Ouest", construit et occupé par les soldats allemands entre 1915 et 1918. Il est doté d'installations comme une centrale électrique, des douches, des latrines et un réseau de galeries souterraines.

• 50 PLACES

• Participation : 8 €

• Transport : car municipal

• Retour vers 20 h

## Fête de la coquille Saint-Jacques à Villers-sur-Mer

Dimanche 28 octobre

La fête de la coquille Saint-Jacques et des fruits de mer invite les amoureux du terroir et des traditions gastronomiques à Villers-sur-Mer !

- Coquilles et crustacés à prix de fête avec des pêcheurs de la région
- Animations musicales et festives
- Village des saveurs et démonstrations culinaires
- Marché aux vins et aux produits gastronomiques
- Restauration

• 50 PLACES

• Participation : 8 €

• Transport : car municipal

• Restauration à votre charge

• Retour vers 20h



## La Foire du Havre

**Samedi 10 novembre**

Cuisine, ameublement, arts ménagers, amélioration de l'habitat, décoration, jardin, auto, bien-être et beauté, gastronomie, loisirs et tourisme... La Foire du Havre, c'est une gigantesque exposition de 600 m<sup>2</sup> avec de nombreuses animations pendant 10 jours.

Cette année la Foire met à l'honneur La Nouvelle-Orléans, alors laissez-vous charmer par le caractère cosmopolite et les influences multiples de cette ville des États-unis, considérée comme « L'Amérique française ».

• **50 PLACES**

• Participation : 8 €

• Transport : car municipal

• Restauration à votre charge

• Retour vers 20h



## Thé dansant

**Vendredi 16 novembre**

Danser c'est bon pour le moral. Et c'est l'occasion de vous réunir autour d'un thé et de gourmandises, dans une ambiance très conviviale au son de musiques variées : tango, paso doble, valse, cha cha cha, twist... Un groupe assurera l'animation dansante.

• De 14 h à 18 h  
• Salle Pablo Neruda  
• 31, avenue du Président  
• Salvador Allende

• Participation : 8 €



## Institut de beauté et bien-être à Aubervilliers

Vendredi 23 novembre

L'Eden Relax est un établissement réservé aux femmes, qui propose divers services de détente, relaxation et beauté dans un cadre à l'orientale et luxueux. Vous aurez un accès illimité au hamman, sauna, piscine, pierres chaudes en marbre, salle de relaxation. Gommage du corps par une praticienne SPA.

Le gant de crin et le savon noir sont fournis. Thé et pâtisseries offerts. Accessoires de bain non compris

- 20 PLACES
- (FEMMES UNIQUEMENT)
- Participation : 30 €
- Transport : car municipal
- 
- Retour vers 19 h



## Spectacle de Mathieu Semperé

Mardi 27 et mercredi 28 novembre

Ténor et voix principale du célèbre groupe Les Stentors, Mathieu Semperé livre ici son spectacle solo tiré de son album *Tant de chansons qui nous ressemblent*, sorti en 2017. Album qui rend hommage aux géants de la chanson française avant les Vélyé : Brel, Piaf, Trenet, Bécaud, Patachou, Nougaro, Reggiani, etc.

Initialement chanteur d'opéra, Mathieu Semperé possède une voix exceptionnelle, souple et puissante, qui lui permet d'aborder un répertoire extrêmement varié.

- 14 h 30 salle Pablo Neruda
- 31, avenue du Pdt Salvador Allende
- Gratuit - Offert par la ville aux seniors
- 
- Inscription au CCAS et dans les mairies annexes



## Marché de Noël de Reims

Vendredi 14 décembre

**Matin :** visite d'une fabrique de foie gras, visite de cave chez un petit producteur et dégustation de 3 Champagnes différents.

**Midi :** repas (entrée, plat, dessert avec apéritif, digestif, café et boissons incluses).

**Après-midi :** visite du marché de Noël de Reims, 3<sup>e</sup> plus grand marché de France, offrant une grande variété de produits artisanaux de Noël et de nombreuses spécialités gastronomiques des régions françaises.

• **50 PLACES**

• Participation : 40 €

• Transport : car municipal

• Retour à 20h



# ANIMATIONS DE LA SAISON

## Résidence autonomie Gaston Monmousseau

**Jeudi 25 octobre**

### Brocante

12 h : déjeuner choucroute  
avec une participation de 7 €

14 h : ouverture de la brocante  
et après-midi dansante animée  
par un musicien

**Jeudi 22 novembre**

À partir de 14 h  
**Loto**

Participation : 4 € les 2 cartes,  
1 € la carte supplémentaire

## Magic cinéma Un jeudi par mois

Le Magic Cinéma invite les seniors à la projection d'un film du moment, en version française. La séance, encadrée par un animateur du CCAS, est suivie d'une discussion autour d'un pot amical. Renseignement auprès du Magic Cinéma pour le titre es : 01 83 74 56 78.

Participation : 3,50 €

## Foyer Ambroise Croizat

Des activités vous sont proposées du lundi au vendredi (sauf mardi), de 13 h 30 à 17 h 30. Vos suggestions sont les bienvenues.

## Bowling à Porte de la Chapelle

**Les mardis 9 octobre,**

**13 novembre et 4 décembre**

Transport : car municipal jusqu'à  
Porte de la Chapelle. Participation : 3  
€ lors de l'inscription + 6 € sur place

## COORDONNÉES DES FOYERS

- > **Résidence autonomie  
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.

Inscription obligatoire une semaine  
avant auprès au 01 41 60 93 32 / 93 33.

# ATELIERS

## Présentation des ateliers

Mardi 11 septembre

À 14 h 30

Résidence autonomie  
Gaston Monmousseau

Découvrez les ateliers de la saison et posez toutes vos questions !

Inscriptions au CCAS uniquement  
Service animations et loisirs seniors  
ou 01 41 60 93 52 (ou 29)

## Peinture et dessin

Le mardi

De 14 h à 16 h 30

Foyer Ambroise Croizat

Débutants ou confirmés, exprimez votre créativité à travers le dessin au crayon, la peinture à l'huile, l'acrylique et l'aquarelle.

30 € l'année

## Relaxation

Résidence autonomie  
Gaston Monmousseau

Par des mouvements, pressions et étirements, améliorez la circulation de l'énergie dans votre corps, pour libérer stress et tensions.

## Danse salsa

Le vendredi à partir de janvier

De 10 h à 12 h

Complexe Max Jacob

Confirmé ou débutant, découvrez de nombreuses danses de salon, danses latines et danses d'aujourd'hui, enseignées par un professionnel.

30 € l'année

## Mémoire

Conférence le 18 octobre

Atelier : jeudis 18 et 25 octobre, et 8, 15, 22 et 29 novembre, et 6, 13 et 20 décembre

De 14 h 30 à 16 h 30

Foyer Ambroise Croizat

Entraînez votre mémoire en connaissant mieux son fonctionnement et en vous appuyant sur d'autres fonctions cognitives (langage, logique, émotion).

20 € le programme

## Prévention des chutes

Tous les mardis

Deux séances : de 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h

Foyer Ambroise Croizat

Gymnastique douce pour se renforcer et s'étirer en douceur. Pas à pas gagnez en tonus, souplesse et détente.

30 € l'année

## Tablette numérique

De 14 h 30 à 16 h 30

Résidence autonomie

Gaston Monmousseau

### Niveau débutant

Les jeudis 13, 20, 27 septembre

Atelier destiné aux personnes ne sachant pas ou ayant des difficultés à utiliser leur tablette et smartphone. Il vous permettra d'apprendre les bases de leur fonctionnement.

15 € les 3 séances

### Niveau confirmé

Les jeudis 4, 11 et 18 octobre

Atelier destiné aux personnes ayant déjà participé au niveau débutant ou connaissant déjà les bases de l'utilisation des tablettes et smartphones. Il vous permettra d'approfondir vos connaissances et d'élargir leurs utilisations.

15 € les 3 séances

## Pour un cerveau en pleine forme

Foyer Ambroise Croizat

Les jeudis 20 et 27 septembre  
et jeudis 4 et 11 octobre

La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ! Maintenez vos capacités préservées grâce à une approche tournée vers le plaisir et la volonté.

## Alimentation et mouvement

Les jeudis 20 et 27 septembre  
et jeudis 4 et 11 octobre

### Foyer Ambroise Croizat

L'équilibre alimentaire et le mouvement sont essentiels face aux effets du temps sur l'organisme.

Quatre étapes :

- L'alimentation, le mouvement, la vie
- L'équilibre alimentaire et le plaisir
- L'alimentation et les risques cardiovasculaires
- Acheter malin, lire et comprendre l'étiquetage des aliments

## Randonnée

Vendredis 5 octobre,  
9 novembre et 7 décembre

de 8 h 30 à 17 h 30

Accompagné d'un moniteur 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

Avec un professeur de chant du conservatoire, découvrez le bien-être et l'épanouissement par le chant.

# 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 octobre**

**Mercredi 7 novembre**

**Mercredi 5 décembre**

## 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 signale 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.

# MOBI' SENIORS

Ce nouveau transport en voiture à la demande est gratuit et réservé aux Balbyniens détenteurs de la carte séniors, pour leurs déplacements dans Bobigny et les villes limitrophes. Cette navette permet de se rendre à un rendez vous médical ou de passer à sa banque sans le stress des transports en commun.

Réservation impérative 48 heures à l'avance au 01 41 60 96 49.

## COORDONNÉES DES FOYERS

- > **Résidence autonomie  
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**

Inscription obligatoire une semaine avant au 01 41 60 93 32 / 93 33.



**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](http://bobigny.fr)  

