



LES RENDEZ-VOUS SENIORS

JANV. - MARS 2020



SORTIES

Pour qu'une majorité d'entre vous profite des sorties, les inscriptions sont individuelles (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 13 janvier** pour les sorties de février
- **le 10 février** pour les sorties 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**, dans les locaux du **CCAS au 1^{er} étage de l'hôtel de ville** et à l'Espace seniors. 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, à l'Espace seniors 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.



© Wiki Commons

Les Joyaux de la Vallée de la Seine

Jeudi 13 février

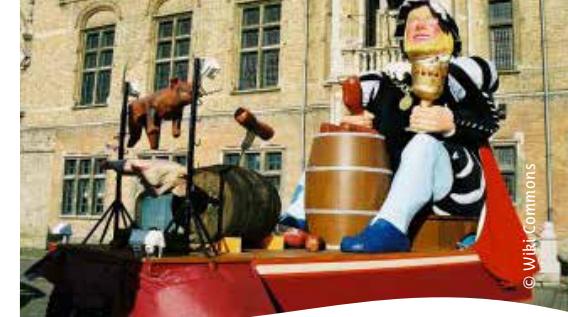
Au programme:

10 h 30 : Visite guidée du Château d'Étela. Il est l'un des tout premiers édifice de la Renaissance de la Normandie dont la construction remonte à la fin du XVI^{ème} siècle.

12 h 30: Déjeuner sous les voûtes cisterciennes de l'Abbaye du Valasse.

15 h: Visite théâtralisée de l'Abbaye du Valasse.

- 50 PLACES
- Participation: 45 €
- Transport: car municipal
- Retour vers 20 h 30



© Wiki Commons

Le Carnaval de Bailleul

Mardi 25 février

Le temps fort du carnaval est le cortège du mardi gras. Le matin, un personnage, le docteur Picolissimo, est accueilli à la mairie de Bailleul. En début d'après-midi, le cortège parcourt la ville avec le char du géant Gargantua, accompagné de marmitons et d'écoissais. Le docteur Picolissimo opère à la scie et à la hache des malades atteints de sinistrose. Enfin le carnaval se clôture avec la rentrée du géant Gargantua dans ses quartiers.

- 50 PLACES
- Participation: 8 €
- Transport: car municipal
- Retour vers 20 h 30



ANIMATIONS DE LA SAISON

Thé Dansant « Au bal Masqué »

Mardi 3 mars

Masques, plumes et paillettes... Un après-midi de thé dansant marqué par des déguisements, pour plus de joie et de convivialité. Au programme, swin, jazz, bossa nova, cha-cha-cha ! Les animateurs vous proposeront des ateliers afin de créer votre propre masque. Des surprises récompenseront les meilleurs déguisements et les plus beaux masques.

• 150 PLACES

• Participation : 8 €

• De 14 h 30 à 17 h 30

• Salle Pablo Neruda

Découverte du Fort de Cormeilles-en-Parisis

Jeudi 26 mars

Au programme :

14 h 30 : Découvrez au cours d'une après-midi ce site inattendu construit entre 1874 et 1877. Accompagnés de votre guide, cheminez au cœur du réseau de galeries et découvrez l'histoire de ce lieu unique, aujourd'hui décor de nombreux tournages de films et séries.

16 h 15 : Goûter servi dans un restaurant à proximité, accessible à pied.

• 35 PLACES

• Participation : 23 €

• Transport : car municipal

• Retour vers 18 h 30



Banquet dansant

Du 27 au 31 janvier 2020

Cette année, le traditionnel banquet des seniors sera organisé au Manoir des Cygnes.

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 à l'Espace seniors au CCAS 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.

Présentation des séjours seniors 2020

Jeudi 6 février

14 h 30
Salle Max Jacob

Informez-vous directement auprès des agences sur votre future destination. Profitez des échanges pour avoir les renseignements nécessaires avant votre départ!



Foyer Gaston Monmousseau

Mercredi 8 janvier

Loto de l'Épiphanie

À 14 h

Participation: 4 € les deux cartes et 1 € la carte supplémentaire

Jeudis 9, 16 et 23 janvier

Initiation à la tablette

À 14 h

Cet atelier est destiné aux personnes ne sachant pas ou ayant des difficultés à utiliser leur tablette et smartphone (niveau débutant). Il vous permettra d'apprendre les bases de leur fonctionnement.

15 € les 3 séances

Mardi 21 janvier et le

Lundi 4 février

Coiffure

De 9 h à 12 h

Profitez d'une matinée coiffure en compagnie des élèves du lycée Sabatier de Bobigny.

Participation : 2 €

Lundi 24 février

Découverte soins pédicure

De 9 h 30 à 16 h 30

Participation : 5 €

Mardi 17 mars

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

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

Foyer Ambroise Croizat

Lundi 6 janvier

Galette des rois

À 14 h

Venez déguster une part de galette et profitez d'une après-midi conviviale et dansante.

Participation : 4 €

Lundi 3 février

Fête de la Chandeleur

À 14 h

Confection et dégustation de crêpes sucrées.

Participation : 2 €



ATELIERS

Informations et inscriptions à l'Espace seniors - 01.41.69.69.15 / 69.12 / 69.13.

Atelier vitalité

Les jeudis

De 14 h à 16 h

Foyer Ambroise Croizat

Cet atelier s'appuie sur le partage d'expériences, les mises en situation et la recherche de solutions simples et concrètes pour préserver son capital santé.

Gratuit

Peinture et dessin

Les mardis

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...

30 € l'année

Hors vacances scolaires



Cours d'anglais

Les jeudis

De 10 h à 12 h

Foyer Ambroise Croizat

Apprenez ou perfectionnez votre anglais, cette langue peut-être utile lors de vos séjours !

30 € par trimestre pour 2 h de cours par semaine

SOS smartphone

Les lundis

De 14 h à 16 h

Foyer Ambroise Croizat

Un animateur vous reçoit et vous explique les différentes fonctions d'un smartphone. Il vous aidera à l'utiliser et répondra à toutes vos questions

Gratuit

Danse salsa

Les vendredis

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

Chorale

Les vendredis

De 13 h à 15 h
Conservatoire Jean Wiéner

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

30 € l'année



Randonnée

Un vendredi par mois

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.

5 € la petite randonnée (10 janvier, 7 février et 13 mars)

8 € la grande randonnée (17 janvier, 21 février et 27 mars)

Préventions des chutes

Les mardis

De 14 h à 15 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.

30 € l'année

Gymnastique douce

Un lundi sur deux

De 14 h à 15 h
Résidence Gaston Monmousseau

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

30 € l'année

Qi Gong

Les mercredis

De 14 h à 16 h
Résidence Gaston Monmousseau

Le Qi Gong vous invite à une véritable démarche spirituelle. Il vous permettra de lâcher prise, de trouver le calme, la sérénité. Les mouvements sont toujours réalisés lentement et naturellement, jamais en force, en s'accompagnant d'une respiration profonde et régulière.

30 € l'année



Sophrologie

Un vendredi par mois

De 15 h à 17 h
Résidence Gaston Monmousseau

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

30 € l'année



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Hôtel de ville
31, avenue du Président
Salvador Allende - Bobigny
01 41 69 93 32 / 33

ESPACE SENIORS

125 bis rue Jean Jaurès
Bobigny
01 41 69 69 15 / 12 / 13

Toutes les infos seniors
bobigny.fr  

