



LES RENDEZ-VOUS SENIORS

OCT. - DÉC. 2019



SORTIES

Pour qu'une majorité d'entre vous profite des sorties, les inscriptions sont individuelles (sauf spectacles et marchés de Noël). Cas échéant, vous ne pourrez inscrire qu'une personne accompagnante (conjoint ou ami), soit 2 personnes maximum.

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS

Les inscriptions débutent :

- **Lundi 30 septembre** pour octobre
 - **Lundi 14 octobre** pour novembre
 - **Lundi 18 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 uniquement accessibles aux 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.



Voyage au centre de la Terre

Jeudi 24 octobre

10 h 30 : visite libre de la maison de Jules Verne où l'écrivain a écrit la plupart de ses grands romans.

12 h 15 : déjeuner dans un restaurant amiénois.

15 h 15 : visite audio-guidée de la cité souterraine de Naours, refuge organisé sous le village qui pouvait abriter jusqu'à 3000 personnes et leur cheptel en période de guerre ou d'invasion. Parc arboré de 10 ha à découvrir, notamment ses moulins à vent.

• **50 PLACES**

• Participation : 40 €

• Transport : car municipal

• Retour vers 20 h



Thé dansant spécial Halloween

Mercredi 30 octobre

Venez nombreux sur la piste pour un moment frissonnant, au son d'un orchestre palpitant et d'un décor effrayant. Le meilleur déguisement recevra un cadeau .

• **150 PLACES**

• Participation : 8 €

• De 14 h à 18 h

• à la salle Pablo Neruda



Philharmonie de Paris

Mardi 19 novembre

Fan de musique et passionné d'architecture, vous aimerez découvrir la Philharmonie de Paris, et son nouveau bâtiment dédié à la musique! Laissez-vous surprendre par l'architecture de ce lieu musical majeur, pensé et construit par Jean Nouvel et Christian de Portzamparc, deux architectes français de renommée mondiale. Dans ce cadre privilégié, vous aurez la chance d'entrer sur la scène de la cité de la musique et de découvrir la fameuse salle de concert où se produisent les grands artistes de la musique classique.

• 25 PLACES

• Participation : 12 €

• Transport : car municipal

• Retour vers 13 h

"Il était une fois Charles Aznavour"

Mardi 26 novembre
et mercredi 27 novembre

"Il était une fois Charles Aznavour" est un spectacle qui a la particularité de dévoiler d'innombrables anecdotes sur Charles Aznavour. Le public découvrira les coulisses des 1200 chansons de l'artiste.

• 250 PLACES

• Gratuit (offert par la ville)

• 14 h 30 à la salle Pablo Neruda

Marché de Noël Arras

Samedi 7 décembre

Un majestueux tapis rouge sur plusieurs milliers de mètres, plusieurs dizaines de chalets en bois où les commerçants et artisans proposent des produits traditionnels, mille décorations pour les fêtes, des idées cadeaux, mais aussi des spécialités gastronomiques. Profitez de l'ambiance chaleureuse et festive des rues commerçantes, et de la superbe mise en lumière des monuments du cœur de ville.

• 50 PLACES

• Participation : 8 €

• Transport : car municipal

• Restauration à votre charge

• Retour vers 20h 30

ANIMATIONS DE LA SAISON

Résidence autonomie Gaston Monmousseau

Mardi 15 octobre

À partir de 14 h
Loto

Participation : 5 € les 2 cartes,
1 € la carte supplémentaire

Jeudi 31 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

Lundi 18 novembre

Journée pédicure

De 9 h 30 à 16 h 30
Participation : 5 €

Jeudi 21 novembre

Beaujolais

À partir de 19 h
Venez fêter le nouveau Beaujolais.
Moment convivial autour d'un repas

Mardi 10 décembre

Fêtons l'anniversaire des natifs des mois d'octobre, novembre et décembre

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

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.



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

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

ATELIERS

Plus de pas

Les lundis 30 septembre,
7, 14, 21 et 28 octobre

De 14 h à 15 h 30

Foyer Ambroise Croizat

Cet atelier collectif et digital favorise
l'activité physique grâce à un
podomètre qui va mesurer l'activité
quotidienne et le traduire en nombre
de pas.

Gratuit

Bien vieillir

Les jeudis 3, 10 et 17 octobre,
7, 14 et 21 novembre

De 14 h à 16 h

Foyer Ambroise Croizat

Le programme se compose en 7
séances de 2 h. Le contenu n'est pas
scientifique ou médical, il privilégie
l'approche ludique.

Gratuit

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 sa santé.

Gratuit

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

SOS smartphone

Les lundis 4 novembre,
2 et 16 décembre

De 14 h à 16 h

Foyer Ambroise Croizat

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

Le vendredi

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

Vendredis 4 et 25 octobre,
8 et 22 novembre

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.

8 € unitaire par mois
Certificat médical à fournir lors de l'inscription

Prévention des chutes

Tous les mardis

Deux séances : de 14 h à 15 h
et de 15 h à 16 h
Foyer Gaston Monmousseau
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 3, 10 et 17 octobre

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 7, 14 et 21 novembre

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 leur utilisation.

15 € les 3 séances

Gymnastique douce

Un lundi sur deux

De 14 h à 15 h 30
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

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

Les vendredis 20 septembre,
18 octobre, 15 novembre,
20 décembre et 31 janvier

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



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 2 octobre

Mercredi 6 novembre

Mercredi 4 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, en cas de demande au chauffeur, 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.





**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  

