# 100% ACTIFS

# SENIORS À ATHIS-MONS

L'Athégien

## ACTIVITÉS NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2019

## CAFÉS ATHIS-MONS

### LE CAFÉ CINÉ

**ENTRÉE 5€**
*(SANS INSCRIPTION)*

Cinéma Lino Ventura,
les lundis 25 novembre et 30 décembre à 14h

### LE CAFÉ *lecture*

**ATELIER GRATUIT & SANS INSCRIPTION**

Médiathèque René Goscinny,
les jeudis 7 novembre et 5 décembre à 14h30

### LE CAFÉ *Tricot*

**ATELIER GRATUIT & SANS INSCRIPTION**

| DATES | LIEUX | HEURES |
|---|---|---|
| Mer 13 nov. | Résidence du Plateau<br>1 bis, rue Paul-Vaillant-Couturier | 14h-17h |
| Mer 27 nov. | Résidence La Cour<br>8 bis, rue Étienne-Lebeau | 14h30-17h |
| Mer 11 déc. | Centre Social - Antenne du Val<br>49, rue Édouard-Vaillant | 14h-17h |

### LE CAFÉ DES AIDANTS

**CROISSANTERIE DU C.C. CARREFOUR**
**ACCÈS LIBRE ET GRATUIT - UNE CONSOMMATION À RÉGLER**

- **Samedi 16 novembre :** 10h -11h30
  Thème « Anticiper les changements : aides techniques, financières... »
- **Samedi 14 décembre :** 10h - 11h30
  Thème « Apports et coordination : les aides professionnelles à domicile »
- **Jeudi 12 décembre :** 9h30 - 17h
  La journée des aidants et des personnes aidées au domaine de charaintru.
  Inscription jusqu'au 5 décembre.

**CONTACT PÔLE SOCIAL / SENIORS**
**au 01 69 57 83 99**

**PLUS D'INFOS SUR**
**mairie-athis-mons.fr**

Ville d'Athis-Mons

# ATHIS-MONS AGENDA ACTIVITÉS

## NOVEMBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lun 4 | 9h30 | | Atelier Mémoire |
| Lun 4 | 14h30 | | Atelier Floral |
| Mar 5 | 9h30 | | Atelier Prévention Santé |
| Mar 5 | 10h | | Rendez-vous Aquatique |
| Mer 6 | 12h | | Repas de Quartier |
| Jeu 7 | 14h30 | | Café Lecture |
| Ven 8 | 13h30 | | Atelier Séniors Toniques |
| Mar 12 | 9h30 | | Atelier Prévention Santé |
| Mar 12 | 10h | | Rendez-vous Aquatique |
| Mar 12 | 14h | | Atelier de création de cartes de Noël et de bonne année *(Nouveau)* |
| Mer 13 | 14h | | Café Tricot |
| Ven 15 | 13h30 | | Atelier Séniors Toniques |
| Sam16 | 10h | | Café des Aidants |
| Lun 18 | 9h30 | | Atelier Mémoire |
| Mar 19 | 9h30 | | Atelier Prévention Santé |
| Mar 19 | 10h | | Rendez-vous Aquatique |
| Ven 22 | 13h30 | | Atelier Séniors Toniques |
| Lun 25 | 9h30 | | Atelier Mémoire |
| Lun 25 | 14h | | Café Ciné |
| Mar 26 | 9h30 | | Atelier Prévention Santé |
| Mar 26 | 10h | | Rendez-vous Aquatique |
| Mer 27 | 14h30 | | Café Tricot |
| Ven 29 | 13h30 | | Atelier Séniors Toniques |

## DÉCEMBRE

| | | | |
|---|---|---|---|
| Lun 2 | 9h30 | | Atelier Mémoire |
| Lun 2 | 14h30 | | Atelier Floral |
| Mar 3 | 14h | | Atelier Prévention Santé |
| Mar 3 | 10h | | Rendez-vous Aquatique |
| Mar 3 | 14h | | Atelier de création de cartes de Noël et de bonne année *(Nouveau)* |
| Mer 4 | 12h | | Repas de Quartier |
| Mer 4 | 14h30 | | Film « Un jour, tu vieilliras…… » |
| Jeu 5 | 14h30 | | Café Lecture |
| Ven 6 | 13h30 | | Atelier Séniors Toniques |
| Lun 9 | 9h30 | | Atelier Mémoire |
| Mar 10 | 9h30 | | Atelier Prévention Santé |
| Mar 10 | 10h | | Rendez-vous Aquatique |
| Mer 11 | 14h | | Café Tricot |
| Jeu 12 | | | Sortie en car pour admirer les illuminations de Noël à Paris |
| Jeu 12 | | | Journée des aidants et des personnes aidées |
| Sam 14 | 10h | | Café des Aidants |
| Lun 16 | 9h30 | | Atelier Mémoire |
| Mar 17 | 9h30 | | Atelier Prévention Santé |
| Mar 17 | 10h | | Rendez-vous Aquatique |
| Ven 20 | 13h30 | | Atelier Séniors Toniques |
| Ven 20 | 15h30 | | Goûter spectacle à la résidence Jean Rostand |
| Lun 25 | 14h | | Café Ciné |

## *Repas de quartier*

**Mercredi 6 novembre :**
inscriptions du lundi 14 au samedi 26 oct.
**Mercredi 4 décembre :**
inscriptions du **mardi** 12 au samedi 23 nov.

**Inscriptions au Pôle Social :**
CCAS/SENIORS,
1, avenue Aristide-Briand - **01 69 57 83 99**
**Relais de Services Publics :**
3, rue Pierre-Bérégovoy - **06 07 58 97 51**
**Mairie Annexe du Val :** 105, avenue du 18 avril 1944 au **01 69 38 44 09**
**Courriel :** pole.social@mairie-athis-mons.fr

# ATHIS-MONS ACTIVITÉS ASSOCIATIONS

## LA TÊTE ET LES JAMBES
**06 08 47 98 83**

- **Permanence :** tous les mercredis matin de 10h à 12h
- **Tous les lundis après midi :** scrabble
- **Tous les mardis après midi :** jeux de société
- **Tous les jeudis après midi :** tennis de table
- **Mardi 12 Novembre 2019 :** musée Jacquemart André Exposition « Les maîtres de la renaissance Italienne » *(Collection Alana)*
- **Mardi 3 Décembre 2019 :** visite découverte guidée du musée quai BRANLY Jacques CHIRAC
- **Dimanche 8 Décembre 2019 :** sortie de fin d'année – Déjeuner Spectacle *(vers Reims.)*

## UNRPA
**07 81 98 36 09**

- **Permanence :** le 1er et le 3e lundi du mois au Centre Social, Antenne Michelet de 14h à 16h30 et tous les jeudis du mois au 16 allée d'Ozonville de 14h à 17h
- **Vendredi 22 novembre :** fête du beaujolais avec animation à la Salle Michelet
- **Lundi 2 décembre :** loto de Noël à la Salle évelyne Leroy à Goscinny
- **Mardi 19 décembre :** repas de Noël avec animation à la Salle Michelet

## CAAM
**06 60 39 60 36**

- **La Chorale :** tous les lundis de 9h45 à 11h15 en période scolaire au conservatoire Maurice Ravel. Tél. : 06.83.40.85.46
- **Les jeux de société :** cartes *(tarot, belotte, etc.)*, scrabble et autres *(goûter offert)*
  - Salle Goscinny : les 1er et 3ème mardis de chaque mois de 14 h à 17 h
  - Salle Jean Jaurès : mardi et vendredi de 14 à 18 h
  - Salle Ozonville : mercredi et vendredi après-midi
  Tél. 06.60.39.60.36
- **Mardi 19 novembre :** Théâtre de Massy « Marioca, la revue du soleil »
- **Jeudi 28 novembre :** Thé dansant
- **Vendredi 6 décembre :** Repas de fin d'année

## ASSOCIATION DE LA COUR
**8 BIS, RUE ÉTIENNE-LEBEAU**
**01 69 38 95 20**

- Animations du lundi au jeudi *(sur inscriptions).*
- Repas conviviaux du lundi au dimanche *(inscriptions obligatoires, possibilité d'avoir les menus par courriel à la demande)* : ouverts aux seniors vivant à domicile.

## RÉSIDENCE JEAN ROSTAND 6, ALLÉE DU DR GUÉRIN
**01 60 48 72 08**

- Animations du lundi au vendredi *(sur inscriptions).*
- Repas conviviaux du lundi au vendredi (inscriptions obligatoires, au moins 8 jours à l'avance) : ouverts aux seniors vivant à domicile.
- **Vendredi 20 décembre :** Goûter spectacle à 15h30
  Inscription Pôle Social au **01 69 57 83 99**

# SORTIE DE FIN D'ANNÉE « PARIS ILLUMINÉ »

Sortie prévu en car le **jeudi 12 décembre** en après midi. Cette sortie concerne tous les séniors ainsi que les personnes à mobilité réduite.
**Inscription jusqu'au jeudi 5 décembre.**
Un café gourmand sera proposé dans un restaurant avant de partir pour Paris.

Un ramassage sera assuré:
- Gare d'Athis-Mons :14h45
- Mairie Annexe du Val : 14h55
- Place Deudon : 15h05
- Place Mendès France *(Espace Michelet)* :15h15

**Inscriptions au Pôle Social :** CCAS / SENIORS et au Relais de Services Publiques

# ATHIS-MONS ATELIERS

**+ D'INFOS AU 01 69 57 83 99** *(PÔLE SOCIAL : CCAS/SENIORS)*

## ATELIER FLORAL

Lun. 4 nov. : Centre Social Antenne Michelet - 1,rue Pierre-Bérégovoy
Lun. 2 déc. : Centre Social Antenne du Val- 49, rue Édouard Vaillant

Rendez-vous à 14h30. C'est l'art de créer des compositions florales à l'aide de fleurs, feuillages, branchages, mousses et autres accessoires. 18€ par séance à payer en chèque le jour de la séance. **Inscriptions au Pôle Social :** CCAS / SENIORS. **01 69 57 83 99**

## NOUVEAU ATELIER DE CRÉATION DE CARTES

Mar. 12 nov. : Centre Social Antenne Michelet - 1,rue Pierre-Bérégovoy
Mar. 3 déc. : Centre Social Antenne du Val- 49, rue Édouard Vaillant

Rendez-vous à 14h. Réaliser votre carte de joyeux Noël, de bonne année vous-même en participant à notre nouvel atelier ouvert aux débutants.
**Inscriptions au Pôle Social :** CCAS / SENIORS au **01 69 57 83 99** - gratuit.

# SEMAINE SANTÉ

Les semaines Santé se déroulent du 19 novembre au 6 décembre. Les activités sont gratuites, inscriptions au Pôle Social transports PMR possibles : *
*(pour plus de renseignements contacter le Pôle Social)*

- Mise en place d'un atelier d'expression type « Théâtre forum » sur la thématique « Estime de soi, estime des autres » qui permettra aux participants d'aborder de façon ludique la tolérance, le jugement, le rapport aux autres, à soi, etc..

**Mardi 19 novembre :** 17h à 19h au Centre Social Antenne Michelet
**Mercredi 27 novembre :** 14h30 à 16h30 à la Médiathèque Simone de Beauvoir
**Mardi 3 décembre :** 17h à 19h au Centre Social Antenne du Val

- Dépistage visuel avec « Nouvell' optique »

**Lundi 18 novembre :** 14h30 à 17h30 au Centre Social Antenne du Val
**Lundi 25 novembre :** 14h30 à 17h30 au Centre Social Antenne Michelet

- Projection d'un film qui aborde avec pudeur les facteurs qui peuvent conduire une personne âgée à s'isoler et à sombrer dans la dépression, puis les éléments qui contribuent à lui redonner le goût de la vie et le plaisir de tisser des liens. Il alterne entre humour, tendresse, émotion et évoque les liens intergénérationnels. Bande annonce à voir sur https://youtube/Qd4Uo5l2iK4

**Mercredi 4 Décembre à 14h30 :** « Un jour, tu vieilliras » à la salle René L'HELGUEN.

## COUPON RÉPONSE

### SORTIE DE FIN D'ANNÉE « PARIS ILLUMINÉ »

**Nom :** ..... **Prénom :** .....
**Nom :** ..... **Prénom :** .....
**N° :** ..... **Rue :** .....

**Tél. :** ..... **Courriel :** .....

Lors des différentes activités proposées par le Pôle Social - CCAS/ SENIORS, des photos et vidéos sont susceptibles d'être prises. Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image et au droit de nom,

- J'autorise la Mairie d'Athis-Mons *(ou tout prestataire commandité)*
- Je n'autorise pas la Mairie d'Athis-Mons *(ou tout prestataire commandité)*

à fixer, reproduire et communiquer au public les photographies prises à ces occasions et où je figure.

Plus d'information sur la sortie pour les séniors Athégiens au :

**Pôle Social - CCAS /SENIORS :**
1, rue Aristide-Briand – **01 69 57 83 99**
**Relais de Services Publics :**
1 Rue Pierre Bérégovoy **06 07 58 97 51**
**Courriel :**
pôle.social@mairie-athis-mons.fr

**Réponse avant jeudi 5 décembre 2019**