

LE PETIT Seniors+



TOUTE L'ACTUALITÉ DU CCAS

Vos prochains rendez-vous
Informations pratiques

La rentrée du CCAS

Chaque année, le pôle seniors du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) propose une large variété de sorties, voyages, activités culturelles, sportives et rencontres intergénérationnelles. Ces différentes animations sont réservées aux Villemombois, âgés de 64 ans et plus, ayant le statut de retraité ainsi qu'aux personnes en situation de handicap, âgées de 55 ans et plus, ayant le statut de retraité. Les dates de reprise vous seront communiquées le mardi 10 septembre.

Activités et loisirs au CCAS

Le CCAS propose divers activités et loisirs pour vous faire bouger ou développer votre créativité. Les différentes animations se dérouleront au pôle seniors, situé au 7 avenue Detouche.

- Ateliers gourmands
- Ateliers créatifs
- Atelier peinture
- Jeux de cartes et jeux de société
- Travaux d'aiguilles
- Tennis de table
- Billard
- Aquagym
- Marche nordique*
- Gym-douce*
- Danse de salon danse en ligne*



* certificat médical obligatoire

Les nouveautés du CCAS

Pour cette rentrée 2024/2025, le CCAS propose quatre nouvelles activités :

▪ Marche douce

La marche est une activité bénéfique pour la santé et le bien-être des personnes âgées. Elle permet à la fois de maintenir la mobilité, de renforcer les muscles et d'améliorer la circulation sanguine, tout en favorisant les échanges sociaux et la convivialité. Encadré par une animatrice, cet atelier est accessible à tous, et s'adapte aux capacités de chacun, pour un moment de détente et de plaisir. Cette activité est gratuite et se fait par groupe de 12 personnes. Le mardi, tous les 15 jours de 9h30 à 11h.

▪ Atelier informatique

Le CCAS propose un atelier autour de l'informatique, avec un tarif de 20€, pour un cycle de 3 mois. Les ordinateurs sont fournis et l'atelier est animé par un bénévole. Deux créneaux sont disponibles, pour des groupes de 5 personnes.

▪ 1^{er} groupe : lundi matin de 9h30 à 10h30

→ 30 septembre, 7 et 14 octobre, 18 et 25 novembre, 2 et 9 décembre 2024

▪ 2^e groupe : lundi matin de 10h45 à 11h45,

→ 30 septembre, 7 et 14 octobre, 18 et 25 novembre, 2 et 9 décembre 2024

Deux ateliers gratuits sont également proposés, en partenariat avec la Prévention retraite en Île-de-France (PRIF).

▪ Ateliers "Bien chez soi"

Cet atelier propose à des groupes de 12 personnes d'améliorer leur quotidien, les **mercredis 2,9, 16, 23 et 30 octobre de 10h à 11h30**. Le but étant de transmettre des "petites astuces", afin d'éviter les aménagements coûteux et compliqués. L'objectif est de rendre son lieu de vie le plus pratique et le plus confortable possible.

▪ Ateliers "Tremplin"

Cette animation offre la possibilité à des groupes de 12 seniors de se lancer dans de nouveaux projets, **les lundis 4, 18 et 25 novembre** ainsi que **le 2 décembre de 14h à 16h**. Un cycle d'ateliers animé par des professionnels en développement personnel, qui donneront des conseils sur comment améliorer le bien-être au quotidien et sur le lancement de nouveaux projets.

Pour rappel: l'ensemble de ces activités se fait **sur inscription, au pôle senior situé au 7 avenue Detouche, le mardi 10 septembre, à 14h. Toutes les dates et horaires des ateliers sont à retrouver dans l'Agenda Seniors disponible au CCAS et dans les différentes structures municipales.**

LES ÉVÈNEMENTS

- Atelier Gourmand: les jeudis 12 septembre, 7 novembre et 5 décembre de 14h à 17h
- Thé dansant: le jeudi 10 octobre de 13h30 à 18h
- Loto: le jeudi 17 octobre de 14h à 17h
- Repas partagé: le jeudi 21 novembre de 12h à 17h

Pour s'inscrire à ces évènements, rendez-vous **le mercredi 11 septembre, à 14h, au pôle seniors situé au 7 avenue Detouche.**

NAVETTE À LA DEMANDE



À partir du mardi 17 septembre, un service gratuit de navette à la demande sera mis en place pour les Villemombois âgés de 64 ans et plus. Cette navette fonctionnera exclusivement le mardi, de 13h30 à 17h. Elle sera réservée uniquement aux seniors souhaitant effectuer leurs courses alimentaires (Lidl, Marché Frais, Intermarché).

Pour bénéficier de ce service, vous devrez vous inscrire auprès du CCAS en appelant le **01 49 35 25 72**. Cette inscription devra être effectuée, au plus tard, le lundi à 12h précédant le mardi souhaité.

RETOUR EN IMAGES

Début juillet, la résidence EHPAD Les Cèdres célébrait 5 centenaires : Madame Camille Magro, Madame Andrée Hamoy, Madame Jeanine Amarger, Madame Henriette Roulot et Madame Clémentine Anquet qui fêtait ses 102 ans.

Pour honorer ces anniversaires particuliers, Monsieur le Maire et son Adjointe déléguée aux Affaires Sociales se sont rendus à la résidence, afin de passer ce moment avec ces doyennes.



Rappel réseaux sociaux

Retrouvez les dernières actualités du CCAS en suivant la page Facebook **CCAS de Villemomble - Centre Communal d'Action Sociale** (le lien est disponible sur le site de la ville).

Vous avez encore des questions ?

Le CCAS vous attend à la Saint-Fiacre, le dimanche 8 septembre.