

RETRAITE ACTIVE

AUTOMNE

Septembre, octobre et novembre 2023



Edito

Culture et solidarité

Cette rentrée sera placée sous le double signe de la culture et de la solidarité. La culture, avec la participation active des seniors à notre grande biennale d'art contemporain « Rev'Arts ». Cet événement est toujours une belle occasion de rencontres et, grâce au travail de la direction des affaires culturelles, de partage intergénérationnel. En effet, les écoles de Bezons seront, elles aussi, partie prenante de cette biennale. La solidarité reste un axe fort de notre volonté municipale et la Semaine bleue portera, cette année, sur la question des aidants et de leur accompagnement. Un sujet important sur lequel la municipalité est particulièrement engagée. Nous vous souhaitons le meilleur pour cette rentrée et restons à votre écoute et votre service pour vivre, à Bezons, une retraite heureuse et active.



Nessrine Menhaouara,
votre maire

Nadia Aouchiche,
adjointe à la maire, déléguée aux personnes retraitées

Vos rendez-vous loisirs & culture



Jeux de société

➔ **Résidence Louis-Péronnet ***

Tous les jeudis – de 14 h 30 à 16 h

Jeux de hasard, jeux de réflexion, jeux d'observation : il y en a pour tous les goûts !

Entrée libre (sous réserve de disponibilité de la salle).



Les coups de cœur de la rentrée littéraire *

➔ **Librairie Decitre (30, rue Simone Veil)**

date communiquée ultérieurement

Rencontre autour des coups de cœur de la rentrée littéraire des libraires Decitre et des bibliothécaires de la Médiathèque Maupassant.



Rencontre littéraire *

➔ **Médiathèque Maupassant**

Mardi 26 septembre – de 19 h à 20 h

Conférence d'un intervenant de la CNIL sur le thème : « Ne jouez pas avec vos données personnelles : vies privées et internet ». Sur inscription.

Samedi 25 novembre – de 18 h 30 à 19 h 30

L'autrice Anne-Laure Bondoux fait une lecture de son roman « L'aube sera grandiose », accompagnée de Sean Seago à la guitare.



Arts plastiques

Dans le cadre de la biennale d'art contemporain « Rev'Arts », des visites des différentes expositions présentées seront mises en place, commentées par Louis Tartarin, chargé de mission en arts plastiques à la Ville.

• **Exposition de photographies ***

➔ **Fabrik'Art (face à la médiathèque)**

Mardi 12 septembre - de 10 h 30 à 12 h

Photos du patrimoine bezonnais réalisées par l'association Nicephore.

• **Exposition Hors les murs ***

Mardi 10 octobre – de 10 h 30 à 12 h

Balade dans le Cœur de ville à la découverte d'œuvres réalisées par les deux artistes invités d'honneur : Sophie Patry et Hervé Duval.

• **Exposition « Des bricks dans l'objectif » ***

➔ **Médiathèque Maupassant**

Mardi 17 octobre – de 10 h 30 à 12 h

Par l'artiste Ballou34. Comment des figurines LEGO® peuvent se transformer en œuvres d'art ?

• **Exposition centrale Rev'Arts ***

➔ **Immeuble « Com'unity »,
au 1, rue Emile-Zola**

Mercredi 15 novembre – de 10 h à 12 h

Le thème de la lumière, vu par les artistes du collectif des artistes bezonnais. Vos petits-enfants sont aussi les bienvenus !

Pour garder la forme



Ateliers équilibre, yoga, sophrologie*

➔ **Salle de danse de l'espace Elsa-Triolet-Aragon**

Une seule activité par personne. Au vu de la forte demande et afin de respecter le principe d'équité, le CCAS se réserve la possibilité d'appliquer un tirage au sort pour créer les groupes. Les personnes concernées seront invitées à y assister.

Atelier équilibre : le lundi de 15 h 15 à 16 h 15 (groupe A)
ou de 16 h 15 à 17 h 15 (groupe B)

Atelier sophrologie : le mercredi de 10 h à 10 h 45

Atelier yoga : le jeudi de 9 h à 10 h (groupe A)
ou de 10 h à 11 h (groupe B)

Reprise semaine du 18 septembre.

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités



**Attention ! changement de lieu :
salle de danse Elsa-Triolet-Aragon**



Vos sorties

Niveau d'accessibilité : 1 (facile) à 4 (difficile)

Visite de la fromagerie Ganot (Jouarre - 77)

(Niveau 2)

Mercredi 20 septembre (après-midi)

Découvrez la plus ancienne fromagerie de la Brie. Cette visite guidée par les propriétaires débutera par un petit musée des ustensiles et objets anciens en lien avec la fabrication et la commercialisation du fromage. Puis, un film contera l'élaboration du brie. Viendra ensuite la visite du tunnel d'affinage avant une dégustation.



Conciergerie & Sainte-Chapelle

(Niveau 3)

Jeudi 19 octobre (après-midi)

Nouvelle visite de ce palais gothique devenu palais de justice puis prison révolutionnaire. Cette visite se poursuivra par celle de la Sainte-Chapelle, joyau du gothique rayonnant. Transport en tramway.



Maison d'Emile Zola – Musée Dreyfus (Médan – 78)

(Niveau 1)

Vendredi 24 novembre (matin)



Découvrez la maison où a vécu Emile Zola. Rouvert en 2021, après une importante rénovation, cette demeure a été complétée par un musée en mémoire au capitaine Dreyfus, l'homme pour lequel l'écrivain se mobilisa via notamment sa lettre ouverte « J'accuse », publiée en 1898.



Sorties payantes. Voir tarifs dans le coupon-réponse joint.



Marche dynamique *

Chaque vendredi – de 10 h à 12 h

Rendez-vous devant la mairie. Balade sur les berges de Seine (Île Marante, « Promenade bleue » de Nanterre, chemin de halage de Bezons).

Annulation en cas de mauvais temps.

Attention ! Nouvelle fréquence : l'atelier devient hebdomadaire.



Marche populaire « Rives & Run » *

➤ **Parc Nelson-Mandela**

Dimanche 8 octobre

horaire à confirmer

Venez participer à cet événement sportif qui se déroulera sur les rives de la Seine. Votre challenge : 5 km de marche à pied.

Annulation en cas de mauvais temps.

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

La «Semaine bleue»

Initiation à la danse en ligne *

➔ Résidence Louis-Péronnet

Mercredi 4 octobre – de 14 h 30 à 17 h 30

Envie d'apprendre la danse en ligne ? Cet atelier est pour vous ! Pour ceux qui le souhaitent, vous pourrez venir accompagnés de votre petite-fille ou petit-fils afin de partager un moment récréatif ensemble (les enfants doivent avoir 8 ans révolus).

* Sur inscription

Visite de convivialité **

➔ Résidence Louis-Péronnet

Jeudi 5 octobre – de 14 h à 15 h 30

De nombreux seniors souffrent d'isolement. Si vous souhaitez leur apporter compagnie et réconfort en partageant un moment récréatif avec l'une d'entre elles, venez nous rencontrer et découvrir le dispositif « Visite de convivialité » du CCAS.

** Inscription gratuite sous réserve de disponibilité

Aidants : prenez la pause ! *

➔ Résidence Louis-Péronnet

Vendredi 6 octobre

- **Médiation animale à destination des aidants familiaux et de leurs aidés. de 14 h à 15 h**



Venez partager ensemble un moment récréatif et apaisant en compagnie de Moon, chien de 3 ans.

- **Inscription à la « pause café » des aidants de 15 h à 16 h**

Vous accompagnez un parent âgé ? Venez partager votre expérience avec d'autres personnes qui apportent une aide régulière à un membre de leur famille et trouver du soutien et informations.

Séance mensuelle le vendredi, de 14 h 30 à 16 h 30, à la Médiathèque.

Première séance le 13 octobre.

Renseignements : 01.79.87.63.27.

* Sur inscription

i Infos pratiques

Modalités d'inscription

➔ À qui s'adressent ces activités ?

Aux titulaires de la carte senior. Cette carte est gratuite et permet de bénéficier de tarifs indexés sur vos revenus.

➔ À qui s'adresser pour obtenir cette carte ?

En prenant rendez-vous par téléphone au 01 79 87 62 25 ou 01 79 87 62 15 (accueil CCAS).

➔ Comment s'inscrire ?

L'inscription se fait en trois temps :

1 – Pré-inscription via le coupon-réponse joint au « Retraite active » et à retourner **avant le 1^{er} septembre, à 17 h**. La pré-inscription ne vaut pas inscription.

2 – Confirmation de votre inscription par le CCAS via un SMS ou par téléphone.

3 – Pour les sorties payantes, inscription validée une fois le bon de transport retiré en mairie.

➔ Comment annuler l'inscription ?

Activités gratuites : merci de prévenir le CCAS en cas de désengagement.

Activités payantes : annulation possible jusqu'à

7 jours avant l'activité. Passé ce délai, elles seront facturées.

Programme présenté sous réserve de la situation sanitaire et du nombre d'inscrits.

«MobiCité» - Régie des quartiers

Réservé aux seniors, «MobiCité» est un service de transport accompagné par la Régie des quartiers.

Adhésion et service de déplacement :

☎ 01 39 47 60 35.

Tickets à acheter au 9, rue Parmentier ou directement au conducteur.

CCAS

Hôtel de ville

6, avenue Gabriel-Péri

Horaires :

Lundi et jeudi de 13 h 30 à 18 h,

Mardi et mercredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 18 h,

Vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h.

☎ 01 79 87 62 25 / 01 79 87 62 15.