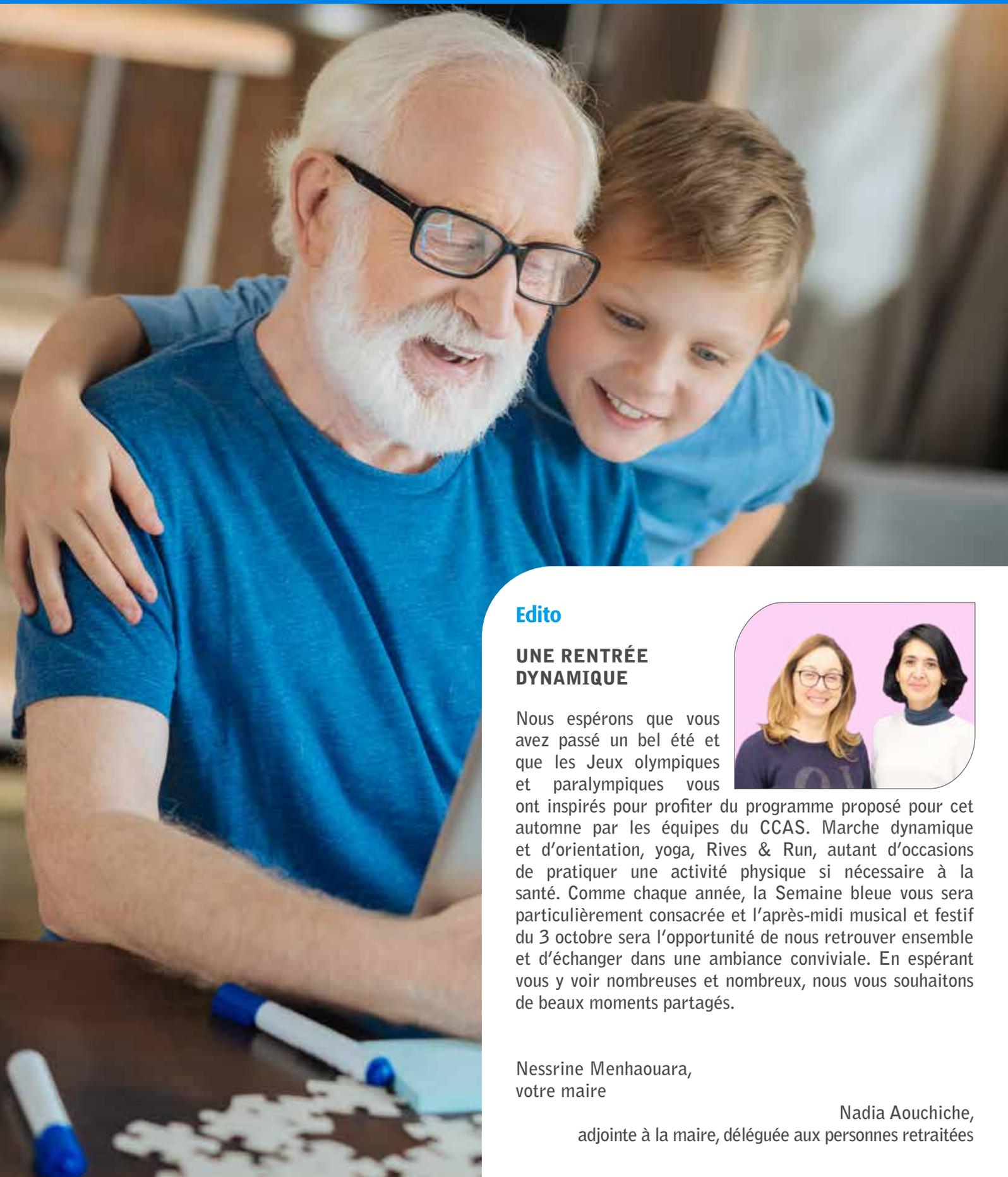


RETRAITE ACTIVE

AUTOMNE

Septembre, octobre et novembre 2024



Edito

UNE RENTRÉE DYNAMIQUE

Nous espérons que vous avez passé un bel été et que les Jeux olympiques et paralympiques vous ont inspirés pour profiter du programme proposé pour cet automne par les équipes du CCAS. Marche dynamique et d'orientation, yoga, Rives & Run, autant d'occasions de pratiquer une activité physique si nécessaire à la santé. Comme chaque année, la Semaine bleue vous sera particulièrement consacrée et l'après-midi musical et festif du 3 octobre sera l'opportunité de nous retrouver ensemble et d'échanger dans une ambiance conviviale. En espérant vous y voir nombreuses et nombreux, nous vous souhaitons de beaux moments partagés.



Nessrine Menhaouara,
votre maire

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

Vos rendez-vous loisirs & culture

Expositions *

➔ Médiathèque Maupassant

➔ **Mardi 17 septembre - de 10 h à 11 h 30**
« Patrimoine visuel de la ville de Bezons »

➔ **Mardi 8 octobre - de 10 h à 11 h 30**
Œuvres de Christian Mourey
Visites commentées par Louis Tartarin, chargé de mission en arts plastiques de la Ville.

Autour d'un café *

➔ Médiathèque Maupassant

Un temps d'échange et de discussion, accompagné de boissons chaudes et de biscuits.

➔ **Samedi 14 septembre - 17 h**

Thème : vos/nos romans coups de cœur

➔ **Samedi 12 octobre - 17 h**

Thème : vos/nos romans préférés autour de l'enfance

➔ **Samedi 16 novembre - 17 h**

Thème libre

Les coups de cœur de la rentrée littéraire *

➔ **Librairie Decitre de Bezons**

Mardi 24 septembre - 19 h

Une rencontre autour des coups de cœur des bibliothécaires et des libraires en présence d'un auteur.

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

Rencontre *

➔ Médiathèque Maupassant

Samedi 5 octobre - 17 h

Rencontre avec la romancière Minh Tran Huy qui aborde le sujet de l'autisme à travers deux ouvrages de façon poignante et parfois drôle.

Blind Quest *

➔ Médiathèque Maupassant

Samedi 5 octobre - 18 h 30

Retrouvez les titres emblématiques des années 80, 90 et 2000 joués par deux musiciens.

Rencontre *

➔ Médiathèque Maupassant

Samedi 19 octobre - 17 h (date sous réserve)

Rencontre exceptionnelle avec le juge Édouard Durand, magistrat au Tribunal judiciaire de Pontoise, spécialiste de la protection de l'enfance et des violences faites aux mineurs.

Atelier Art-Philo *

➔ Ecole de Musique et de Danse (19, rue Villeneuve)

Chaque mardi - de 14 h 30 à 16 h 30

Un atelier convivial pour penser, chanter et danser la vie.
Renseignement et inscription au 01 79 87 64 30
ou par mail : s.chappel@mairie-bezons.fr

Pour garder la forme

Marche dynamique *

Le vendredi - de 10 à 12 h

Rendez-vous devant la mairie à 10 h.
Balade sur les berges de Seine (Île Marante, « Promenade bleue » de Nanterre, chemin de halage de Bezons).

Annulation en cas de mauvais temps.



Ateliers équilibre, yoga, sophrologie et stretching *

Reprise la semaine du 16 septembre 2024.

Merci de ne choisir qu'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.

Détail de l'offre : voir le coupon-réponse ci-joint.

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

Semaine Bleue

Atelier arts plastiques d'inspiration Scrapbooking *

➔ 147, rue Édouard-Vaillant
(Annexe de la résidence Louis-Péronnet)

Mardi 1^{er} octobre – de 9 h 30 à 12 h

Venez jouer avec les images, les matières, les volumes pour créer une œuvre personnelle sur le thème du mouvement.

Rencontre intergénérationnelle : récolte de souvenirs *

➔ Médiathèque Maupassant

Mercredis 2 et 9 octobre – de 10 h à 11 h 30

Venez partager avec des enfants de CP et CE1 les interdits que vous braviez quand vous aviez leur âge. Si vous ne pouvez pas être présent, une boîte à souvenirs recueillera vos écrits à partir du 14 septembre à la médiathèque.

Goûter musical *

➔ Espace Elsa-Triolet-Aragon

Jeudi 3 octobre – de 14 h 30 à 17 h 30

Après-midi convivial pour toutes et tous, en compagnie de danseurs et musiciens qui vous inviteront à enflammer la piste de danse. Bonne ambiance garantie avec un goûter à partager entre amis.

Attention : un courrier d'invitation vous sera envoyé. Merci de ne retourner qu'un bon d'inscription (soit via le Retraite Active, soit via le courrier d'invitation).

Marche d'orientation *

Vendredi 4 octobre – de 10 h à 12 h

Une activité en plein air qui fera appel à votre esprit de compétiteur, à votre logique, votre endurance et votre bonne humeur.

Octobre Rose : théâtre-forum *

➔ Espace Elsa-Triolet-Aragon

Samedi 5 octobre – de 15 h à 17 h

A l'occasion du mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, le Centre municipal de santé organise un théâtre-forum pour aborder le sujet sans tabou.

Marche populaire « Rives & Run » *

Dimanche 13 octobre – horaires à préciser

Comme tous les ans, venez participer à cet événement sportif et convivial.

Notre challenge : 5 km de marche à pied.

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

Aidants, prenez la pause !

Médiation animale à destination des aidants familiaux et de leurs aidés *

➔ 147, rue Édouard-Vaillant
(Annexe de la résidence Louis-Péronnet)

Vendredis 6 septembre, 4 octobre et 8 novembre – de 14 h 15 à 15 h 15

Vous aidez un proche et cherchez une activité à partager ensemble ? Venez rencontrer Moon, un chien de 3 ans qui vous fera passer un temps joyeux et apaisant.

Sur inscription au 01 79 87 63 27

« Pause café » des aidants *

➔ 147, rue Édouard-Vaillant
(Annexe de la résidence Louis-Péronnet)

Vendredis 27 septembre, 25 octobre et 29 novembre – de 14 h 30 à 16 h 30

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 des informations.

Sur inscription au 01 79 87 63 27

* Inscription gratuite sous réserve des disponibilités

Vos sorties

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

Balade « Le Paris de la Libération »

(Niveau 4)

**Jeudi 26 Septembre
(après-midi)**

Revivons le jour de la Libération de Paris, le 25 août 1944 et découvrons ce qu'a été le quotidien des Parisiens pendant cette période.

Attention : sortie s'adressant à de très bons marcheurs (trajet en transports en commun et déambulation de 2 heures dans les quartiers de Paris)



Distillerie du Noyau de Poissy

(Niveau 1)

**Mardi 19 novembre
(Après-midi)**

Plongez dans l'univers de la liqueur du Noyau de Poissy avec une visite guidée sur les secrets de sa fabrication et profitez d'une dégustation de liqueurs ou sirops.



Musée Bourdelle – Paris 15^e

(Niveau 2)

Mercredi 30 octobre (après-midi)

Visite guidée de l'oeuvre du sculpteur Antoine Bourdelle à demeure, dans les ateliers où il a vécu et travaillé sa vie durant.



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

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) ou par Internet sur le site de la ville : www.ville-bezons.fr, rubrique Action Sociale.

➡ 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 30 août 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.

CCAS

Hôtel de ville

6, avenue Gabriel-Péri

Horaires :

Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 13 h 30 à 18 h,

Vendredi de 13 h 30 à 17 h.

☎ 01 79 87 62 25 / 01 79 87 62 15.