



### Où souscrire à l'adhésion aux Clubs et réserver votre atelier ?

Club Loisirs retraités, 21 rue Gabriel Péri de 9h à 12h

Tél. : 01 49 86 96 38

CCAS - 3<sup>e</sup> âge de 13h30 à 17h30 (sauf le jeudi après-midi)

### Quand ?

Les inscriptions mensuelles se feront à partir :

Du Lundi 24 août pour les activités de septembre

Du Lundi 21 septembre pour les activités d'octobre

Du Lundi 26 octobre pour les activités de novembre

Du Lundi 23 novembre pour les activités décembre

### Comment ?

Règlement par activité en espèces  
ou en chèque à l'ordre de RR 3<sup>ème</sup> âge

# Ateliers des Clubs Seniors

Septembre à Décembre 2020



Programme des activités :  
ateliers créatifs, gourmands, manuels, bien-être...

# Planning des ateliers des clubs

Du 3 septembre au 18 décembre\*

## Septembre

<b>Jeudi 3</b>	10h-10h50 et 11h10-12h	<b>Détente et relaxation</b>	●
<b>Lundi 7</b>	10h-12h	<b>Reprendre pied après la période de confinement</b>	●
<b>Jeudi 10</b>	14h-15h30	<b>Exposition « La guerre de 1870 »</b> (Bibliothèque Municipale)	
<b>Vendredi 11</b>	14h30-16h	<b>Atelier décoratif panier floral</b>	4€ ●
<b>Mardi 15</b>		<b>Barbecue**</b>	
<b>Lundi 21</b>	10h-12h	<b>Reprendre pied après la période de confinement</b>	●
<b>Mardi 22</b>	14h-16h	<b>Conférence Alzheimer</b> (Salle des mariages)	
<b>Lundi 28</b>	10h-12h	<b>Reprendre pied après la période de confinement</b>	

## Octobre

<b>Mardi 6</b>	14h30 - 17h	<b>Théâtre/Forum : Escroquerie et Arnaque</b> (Moulin de la Bièvre)	
<b>Vendredi 9</b>	14h - 16h	<b>Conférence Covid-19</b> (Salle des mariages)	
<b>Lundi 12</b>	10h - 12h	<b>Reprendre pied après la période de confinement</b>	●
<b>Mardi 13</b>	12h - 14h	<b>Restaurant**</b>	
<b>Mercredi 14</b>	13h - 17h	<b>Vide Grenier</b>	●
<b>Lundi 19</b>	10h - 12h	<b>Reprendre pied après la période de confinement</b>	●
<b>Mardi 20</b>	14h - 15h	<b>Conférence nutrition</b> (Salle des mariages)	
<b>Vendredi 30</b>	14h30 - 16h	<b>Atelier manuel sac à pain</b>	4€ ●

## Novembre

<b>Vendredi 6</b>	9h30 - 17h	<b>Atelier Tremplin</b>	●
<b>Mardi 10</b>	10h - 12h	<b>Nutrition</b>	●
<b>Vendredi 13</b>	9h30 - 17h	<b>Atelier Tremplin</b>	●
<b>Mardi 17</b>	10h - 12h	<b>Nutrition</b>	●
<b>Vendredi 20</b>	9h30 - 17h	<b>Atelier Tremplin</b>	●
<b>Mardi 24</b>	14h - 18h	<b>Loto**</b>	
<b>Lundi 30</b>	14h - 16h30	<b>Atelier confection de Bougies</b>	4€ ●

## Décembre

<b>Mardi 1<sup>er</sup></b>	10h - 12h	<b>Nutrition</b>	●
<b>Mercredi 2</b>		<b>Colis de Noël**</b>	
<b>Lundi 7</b>	14h30 - 16h30	<b>Nutrition</b>	●
<b>Mardi 8</b>		<b>Goûter de Noël**</b>	
<b>Samedi 12</b>	13h - 18h	<b>Fête des solidarités</b>	
<b>Mardi 15</b>	10h - 13h	<b>Nutrition</b>	●
<b>Vendredi 18</b>	14h30 - 16h	<b>Atelier table de Noël</b>	4€ ●

\* sous réserve de modification / \*\* Les dates sont communiquées à titre indicatif.  
Les inscriptions débuteront à réception des courriers envoyés de manière nominative.  
Les activités se feront sous réserve de l'évolution de la crise sanitaire.

### « Reprendre pied après la période de confinement »

**Lundi 7, 21, 28 septembre et 12, 19 octobre de 10h à 12h**

Lors de la période de confinement, l'isolement a entraîné chez certains, un état émotionnel exacerbé (irritabilité, angoisse, résignation...). L'association « Brain Up » propose un programme, intitulé « reprendre pied après la période de confinement », animé par un professionnel et décliné en séance de 2h.

### Conférence : Initiation autour de la Maladie d'Alzheimer

**Mardi 22 septembre**

Origines, évolution, symptômes, traitements, risques, prévention... Vous trouverez, lors de cette conférence du Mardi 22 septembre, les réponses à vos questions. L'après-midi s'achèvera par un goûter.

### Théâtre Forum

**Mardi 6 octobre**

En partenariat avec la Police Municipale et animé par la Compagnie Le Théâtre de l'opprimé. Suivi d'un goûter.

### Ateliers Nutrition « Bien dans son assiette »

**10 et 17 novembre, 1<sup>er</sup>, 7 et 15 décembre**

Bien manger rime avec santé et l'atelier « Bien dans son assiette », vous donne les clés pour adopter les bons réflexes en conciliant plaisir et santé.

Inscription lors de la conférence du Mardi 20 octobre de 14h à 15h, en salle des Mariages, au rez-de-Chaussée de la Mairie.

### Ateliers Tremplin

**Vendredi 6, 13 et 20 novembre de 9h30 à 17h**

Vous êtes à la retraite depuis 6 mois à 1 an et demi ? Une nouvelle vie démarre et des questions émergent ? La Ville, avec le PRIF et la Mutualité Française Île-de-France, vous proposent d'y répondre en participant gratuitement à l'atelier Tremplin.

**Lors de ces ateliers, les Clubs seront fermés aux activités.**

● **Club du Centre**, 21 rue Gabriel Péri