

ACTIVITÉS SENIORS

PROGRAMME

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023

BICHONN'ÂGE

DES ACTIVITÉS
DIVERSES,
À TARIF RÉDUIT
OU GRATUITES,
OUVERTES À TOUS
LES SENIORS,
TOUTE L'ANNÉE !



Fête des aînés 2023

Service animation senior

Foyer Burgard - 2, rue de l'Abreuvoir

01 30 69 19 18 - trappes.fr

animation.seniors@mairie-trappes.fr

ACTIVITÉS SENIORS

LE SERVICE ANIMATION SENIORS VOUS PROPOSE

ACTIVITÉS GRATUITES AU FOYER BURGARD
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, SUR INSCRIPTION

Lundi

Couture *10h à 12h*

Atelier éco-citoyen à partir de récupération de vêtements et différents linges non utilisés

Réparation *13h45 à 17h*

petit électroménager

Tous les 15 jours à partir du 18 septembre

NOUVEAU

Mardi

Atelier Laine de cœur *9 h30 à 12h*

Quizz à thème *13h45 à 17h*

Mercredi

Jeux de société *13h45 à 17h*

Atelier écriture *13h45 à 17h*

"1 lettre / 1 sourire"

Atelier intergénération avec l'accueil de loisirs Jean Macé

NOUVEAU

Jeudi

Atelier Laine de cœur *9h30 à 12h*

Atelier à thème *9h30 à 12h*
ex : gérer son budget, bien s'alimenter...

NOUVEAU

Vendredi

Atelier Recup' création *9h30 à 12h*

Jeux divers *13h45 à 16h45*
(loto, scrabble...)



ACTIVITÉS PONCTUELLES GRATUITES SUR INSCRIPTION

CONFÉRENCE

de présentation de 3 formations

"Physique adaptée nutrition et ergothérapie", "Prévention des chutes et équilibre mouvement", "Prévention atelier pas-à-pas"

Mardi 12 septembre 14h à 17h. Espace 1901, 22 rue Maurice Ravel

FORMATIONS

Physique adaptée
nutrition et
ergothérapie
10 séances

*Le vendredi de 11h15
à 12h15*

Prévention des chutes
et équilibre mouvement
12 séances

*Le vendredi de 10h
à 11h*

Prévention atelier
"pas-à-pas"
5 séances

*Le vendredi de 14h
à 15h30*

Salle la Boissière, 28 rue du Centre

Pour les dates, se rapprocher du Foyer Burgard.

Suivi de la totalité des séances obligatoire.

CONFÉRENCE

de présentation d'un atelier d'écriture

proposé par l'Association "1 lettre /
1 sourire" dans le cadre de l'action
intergénérationnelle avec l'accueil
de loisirs Jean Macé.

*Mercredi 13 septembre 14h à 17h
Espace 1901, 22 rue Maurice Ravel*

ATELIER d'écriture 2 séances

*Les mercredis 20 et 27 septembre
de 14h à 17h. Foyer Burgard.*

*Dès constitution du groupe, les autres
séances seront planifiées.*

THÉÂTRE FORUM

"Je ne me souviens plus
très bien"

suivi d'une collation.

En partenariat avec
AGIRC-ARRCO,

la Compagnie Entrées de
Jeu propose un spectacle
interactif autour de la
mémoire

Judi 23 novembre

de 14h30 à 18h

Salle J. B. Clément

ACTIVITÉS PAYANTES

SUR INSCRIPTION

TOUS LES TARIFS SONT INDIQUÉS
AU RÉEL ET AJUSTÉS ENSUITE
SELON LE QUOTIENT FAMILIAL

ÉVÈNEMENT	DATES / HEURES	LIEUX	TARIFS
Ciné-club	Lundis à 14h 18 septembre 2 octobre 20 novembre 22 décembre	Conservatoire de musique et de danse 4 rue des Fermes, place N. Mandela	2 euros la séance
Repas mensuel	Mercredis à 12h 20 septembre 15 novembre	École primaire Jean Jaurès	5 euros le repas
Balades pédestres <i>Détail ci-dessous</i>	Mercredis de 13h30 à 17h	Départ du gymnase Rousseau	30,93 euros pour l'année ajustée selon quotient

Balades pédestres

programme de septembre à décembre 2023

Mercredi 13 septembre :

Marly la Forêt

"L'Auberderie et la croix Saint-Michel"

Mercredi 18 octobre :

Plaisir "forêt Saint Apollinaire" châtaigne

Mercredi 8 novembre :

L'étang d'Angennes

"Les Rochers d'Angennes
et l'étang Neuf"

Mercredi 22 novembre :

La forêt de Saint-Germain

"Au domaine des Feuillus"

Mercredi 6 décembre :

Saint-Germain-en-Laye

"La clairière au pèlerinage"



SORTIES À LA JOURNÉE



Le Village international de la gastronomie
au pied de la Tour Eiffel

Salon de la Gastronomie

Vendredi 8 septembre

L'un des plus grands événements gastronomiques de Paris vous convie autour des cuisines populaires et des cultures de plus de 50 pays et régions françaises. Dans le Jardin du Trocadéro, au pied de la Tour Eiffel, dégustations, stands de restauration, vente de produits de producteurs, concerts, spectacles et artisanat !

(5 € hors transport). Départ 9h30 du Foyer Burgard
Déjeuner libre

Salon du chocolat

Mardi 31 octobre

Rencontrez, porte de Versailles à Paris, les acteurs de la filière du chocolat et du cacao. Ils se sont tous réunis pour vous faire vivre expérience inoubliable ! Chocolatiers, Chefs pâtisseries, confiseurs, producteurs de cacao, grandes marques et blogueurs food vont partager avec vous leur passion.

(16 € hors transport). Départ 9h30 du Foyer Burgard
Déjeuner libre



Visite du Musée Bourdelle

Mercredi 8 novembre de 14h à 17h

Des anciens ateliers de Bourdelle datant du XIX^e siècle, jusqu'à l'extension moderne de Christian de Portzamparc de 1992, le musée offre des espaces d'exposition singuliers, ouverts sur des jardins propices à la flânerie, à deux pas de Montparnasse.

Le visiteur découvre le parcours d'une vie et d'une œuvre, suit à son rythme les incessantes recherches stylistiques et plastiques du sculpteur visionnaire.

(frais de transport pris en charge par le CCAS).

Départ 12h de la gare de Trappes
vers la gare Montparnasse.



ACTIVITÉS SPORTIVES

De septembre au 21 juin 2024, payantes et sur inscription
Pas d'activités sportives pendant les vacances scolaires.

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	LIEUX	INTERVENANTS
Yoga	Lundi	10h30 à 11h30	Conservatoire de musique et de danse	Professeur
	Mardi	10h30 à 11h30		
Piscine (natation libre)	Lundi	12h45 à 13h30	Piscine J. Monquaut Rue Léo Lagrange	Direction des sports Maître-nageur sauveteur
Gym équilibre	Mardi	15h20 à 16h20	Gymnase Broustal 6, rue Beethoven	Direction des sports (12 personnes max)
Gymnastique douce	Mercredi et vendredi	10h45 à 11h45	Gymnase Broustal 6, rue Beethoven	Direction des sports (24 personnes max)
Aquagym	Jeudi	12h45 à 13h30 15h10 à 15h55	Piscine J. Monquaut Rue Léo Lagrange	Direction des sports Maitre-nageur sauveteur

Tarif annuel, ajusté selon le quotient familial

1 cours/semaine = 96,65 €

2 cours/semaine = 157,54 €

ACTIVITÉS	JOURS	HEURES	LIEUX	INTERVENANTS
Chant	Jeudi	10h30 à 11h30	Conservatoire de musique et de danse	Animateur des centres socioculturels
Ludi Boxing	Jeudi	10h à 11h30	Gymnase Y. Gagarine rue Pierre Courtade	Direction des sports
Parcours santé	Vendredi	14h à 15h	Pépinière à côté de la Maison des parents	Direction des sports

Du lundi 2 au dimanche 8
octobre 2023

Une semaine pour vous
faire voir *La vie en bleu* !

POUR VOUS DONNER ENVIE

Atelier :
« Sublime et moi »

Sport, ballade en triporteur, mini
olympiades, soirée bowling

Marathon du tricot

Karaoké intergénérationnel

Atelier mémoire suivi du jeu
« N'oubliez pas les paroles »



© Casino beach events



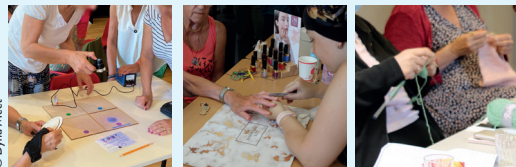
Forum :
« Bien vieillir à Trappes »

Soirée Casino :
roulette, black jack, ...
animée par des croupiers
professionnels

Conférences :
les abus de confiance,
l'alimentation et les bilans
diététiques, "Nous allons bien
nous entendre" bilans
audioprothésiste...

Journée numérique :
réalité virtuelle, jeux vidéo,
escape game

Discothèque
intergénérationnelle
« Boule à facettes »



© Dyna'Mieet

UNE SEMAINE
DE FOLIE POUR
NOS AÎNÉS...
DEMANDEZ LE
PROGRAMME COMPLET
AUPRÈS DE L'ÉQUIPE
ANIMATION SÉNIORS

Changeons
notre regard
sur les aînés

Brisons les idées reçues !



FÊTES DE FIN D'ANNÉE

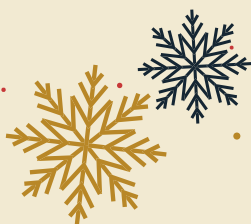
Sur inscription

2023



**Distribution des
colis de Noël 2023**

**Du lundi 27 novembre
au samedi 2 décembre matin
Salle des 4 Saisons à l'Hôtel de Ville**



**Banquet de
fin d'année**

**Mercredi 13 décembre
Salle Jean-Baptiste Clément**



Permanences Foyer Burgard : les lundis, mardis, jeudis et vendredis
de 13h45 à 17h. Sur rendez-vous hors permanence.



Service animation seniors
Foyer Burgard - 2, rue de l'Abreuvoir
01 30 69 19 18
animation.seniors@mairie-trappes.fr

**FLYER
TOUTES BOITES
ECONOMIE
POUR LA VILLE**

Une distribution toutes boites coûte moins cher
qu'une distribution ciblée et cela permet à chacun
d'être bien informé sur les actions de la Ville.

**TOUS LES RÉGLEMENTS SE FONT AU CCAS
À L'HÔTEL DE VILLE SELON LES HORAIRES DE LA MAIRIE**