

# Programme de la Maison des Seniors Ambroise-Croizat

Octobre à décembre 2024

Activités  
Animations





## Infos



### **Les inscriptions ne sont pas automatiques.**

*Il vous appartient de vous rapprocher de l'équipe d'animation qui procédera à votre inscription.*

*Les inscriptions se feront au plus tôt un mois avant l'animation sauf indication précisée dans le programme. Pour permettre aux personnes de participer à des activités, une rotation dans les inscriptions pourra se faire.*

*En dessous de 4 participants, la sortie sera annulée.*

*Pour les minibus, la priorité est donnée aux personnes non véhiculées.*

*Certaines animations pourraient être modifiées ou annulées et d'autres s'ajouter.*

*Renseignez vous au préalable auprès de l'équipe d'animation pour en avoir confirmation.*

*Merci pour votre compréhension*

# Tout au long de l'année *chaque semaine*

## TOUS LES APRÈS-MIDI

• De 13h30 à 17h

• GRATUIT

## ACTIVITÉS ET JEUX

Maison des seniors

Venez vous amuser et vous divertir en jouant aux divers jeux de société et jeux de cartes.

• GRATUIT



## SPORT SANTÉ

Pour du renforcement musculaire doux, pour améliorer sa souplesse, son équilibre, renforcer son système musculaire et se relaxer.

N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Inscription obligatoire à la Maison des seniors et engagement à l'année.

Attention places limitées.

## TOUS LES LUNDIS APRÈS-MIDI

• De 13h30 à 15h

• GRATUIT

## VENEZ MARCHER AVEC VOTRE ANIMATEUR/TRICE

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation.

## LES MERCREDIS APRÈS-MIDI

• De 14h à 17h

• GRATUIT

## ATELIERS MANUELS

Maison des seniors

Ateliers de loisirs créatifs et/ou peinture.

## LES JEUDIS MATIN

(sauf pendant les vacances scolaires)

• De 10h15 à 11h15

• GRATUIT

## COURS DE YOGA

Centre Social de l'Orange Bleue

Groupe constitué à l'année.

Attention places limitées à 15 personnes.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation.



# Octobre

**DU 30 SEPTEMBRE  
AU 6 OCTOBRE**



## **LA SEMAINE BLEUE**

« Bouger ensemble... pour entretenir la flamme ! »

### **MARDI 1**

- De 14h à 15h
- **GRATUIT**



### **ATELIER « BIEN DANS TON ASSIETTE - CONFÉRENCE**

Résidence autonomie Pablo Neruda

Cet atelier a pour objectif de vous aider à mettre en pratique les conseils transmis sur l'alimentation tout en découvrant le plaisir.

Chaque séance est sous forme ludique et permet de mettre en pratique les notions de santé bien-être, par la mise en situation, jeux, quiz, dégustation...

Attention places limitées à 12 personnes et engagement des participants sur l'ensemble des 5 séances animées par une diététicienne.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Prochaines séances les : 4, 8, 11, 15, 22 octobre.

### **MERCREDI 2**

- De 10h à 12h
- **GRATUIT**

### **CONTINUONS A BOUGER ENSEMBLE PARCOURS SANTE OU PÉTANQUE**

Jardin de la Maison des seniors

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

### **JEUDI 3**

- De 15h à 16h
- **GRATUIT**

### **JOUEZ LES PROLONGATIONS AVEC UN QUIZ**

Maison des seniors

Venez participer à un quiz sur la semaine bleue avec votre animateur en direct à la télévision

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors

Attention places limitées à 10 personnes.

### **VENDREDI 4**

- De 14h à 16h
- **GRATUIT**

### **ATELIER BIEN DANS TON ASSIETTE « Bien être à table pour vivre mieux »**

Résidence autonomie Pablo Neruda

Prochaines séances les : 8, 11, 15, 22 octobre.

## MARDI 8

- De 14h à 16h
- GRATUIT

## ATELIER BIEN DANS TON ASSIETTE

### « Faire ses courses sans se ruiner »

Résidence autonomie Pablo Neruda

Prochaines séances les : 11, 15, 22, octobre.

## MERCREDI 9

- De 10h à 12h
- GRATUIT

## PARCOURS SANTE OU PÉTANQUE

Jardin de la Maison des seniors

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## JEUDI 10

- De 15h à 16h
- GRATUIT

## SENIOR ANIM

Maison des seniors

Animation digitale pour seniors sous forme de quiz animée par un professionnel en direct à la télévision.

Venez vous divertir, jouer, rigoler et passer de bons moments en faisant des ateliers mémoire, jeux musicaux et culture générale.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 10 personnes.

**NOUVEAU**



## VENDREDI 11

- De 14h à 16h
- GRATUIT

## ATELIER BIEN DANS TON ASSIETTE

### « Rester en forme »

Résidence autonomie Pablo Neruda

Prochaines séances les : 15, 22 octobre.

## LUNDI 14

- GRATUIT

## PERMANENCE RETRAITE

Maison des seniors

Cette permanence a pour objectif d'accompagner les Clichois dans l'instruction de leur dossier retraite et le suivi en cas de difficultés.

Inscription obligatoire auprès de la Maison des seniors.

## LUNDI 14

- De 14h à 17h
- GRATUIT

## ATELIER NUMÉRIQUE

Maison des seniors

« Simplifiez vos déplacements avec les applications bus, tram... »

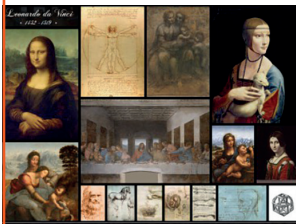
Inscription obligatoire auprès de Kathleen, la conseillère numérique de la Maison des seniors au 06 11 62 75 21.

Attention places limitées.



## LUNDI 14

- De 14h30 à 16h
- GRATUIT



## CONFÉRENCE CULTURELLE INTERACTIVE : L'ART POUR STIMULER LA MEMOIRE

L'atelier est animé par un professionnel  
Maison des seniors

Décélon ensemble les secrets de Léonard de Vinci, peintre d'exception. L'association ARTZ vous invite à percer les mystères du grand maître italien à travers une sélection de tableaux et de dessins.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## MARDI 15

- De 14h à 16h
- GRATUIT

## ATELIER CREATIF

Maison des seniors

Venez participer à un atelier créatif animé par vos animateurs.

Inscription obligatoire auprès de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 6 personnes.

## MARDI 15

- De 14h à 16h
- GRATUIT

## ATELIER BIEN DANS TON ASSIETTE

« Aiguiser vos papilles »

Résidence autonomie Pablo Neruda

Dernière séance le : 22 octobre.

## MERCREDI 16

- De 10h à 12h
- GRATUIT

## PARCOURS SANTE OU PÉTANQUE

Jardin de la Maison des seniors

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## JEUDI 17

- Départ 6h15
- Retour vers 21h30

• Tarif : 82€ (chèque à l'ordre de « SAVAC VOYAGES »)

Réservation et paiement à effectuer à la Maison des seniors.

Aucun remboursement possible.

Attention places limitées à 15 personnes.

## JOURNÉE AU CAMBRESIS

### Programme de la journée :

6h15 : Départ en autocar de la Maison des seniors, à destination de Cambrai.

9h00 : Visite d'une fabrique de bêtises de Cambrai

10h30 : Visite de Cambrai : Tour panoramique en autocar

12h00 : Déjeuner dans un restaurant du centre ville

### Menu :

- Flamiche à la Tome de Cambrai et son mesclun

- Filet de dorade poêlée, beurre blanc, riz pilaf

- Cheese-cake à la fraise et menthe

- Vin rouge, eau minérale, café

14h15 : Visite du musée des Dentelles

16h45 : Visite guidée et dégustation d'une brasserie historique

## MARDI 22

• De 14h à 17h

## ATELIER BIEN DANS TON ASSIETTE

« Mettre la main à la pâte »

Réalisation d'une recette ensemble

Résidence autonomie Pablo Neruda

## MERCREDI 23

• De 10h à 12h

• GRATUIT

## PARCOURS SANTE OU PÉTANQUE

Jardin de la Maison des seniors

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## JEUDI 24

• De 15h à 16h

• GRATUIT

## SENIOR ANIM

Maison des seniors

Animation digitale en direct à la télévision.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 10 personnes.

## LUNDI 28

• De 14h à 17h

• GRATUIT

## ATELIER NUMÉRIQUE

Maison des seniors

« Maîtriser les bases du Smartphone ».

Inscription obligatoire auprès de Kathleen, la conseillère numérique de la Maison des seniors au 06 11 62 75 21.

Attention places limitées.

## MARDI 29

• De 14h à 15h30

• Tarif : N'excède pas les 4€ par personne (règlement uniquement en espèce)

## VISITE DU MOULIN DE MONTFERMEIL

Marche réduite et adaptée

Visite extérieure du moulin de Montfermeil commentée par le président de l'association. Visualisation d'une vidéo d'environ 20 minutes.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

• De 15h45 à 17h • GRATUIT



## VISITE DU CHÂTEAU DE LA FORÊT DE LIVRY-GARGAN

Venez découvrir des expositions gratuites d'artistes aux techniques variées.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 7 personnes.

## MERCREDI 30

• De 10h à 12h

• GRATUIT

## PARCOURS SANTE OU PÉTANQUE

Jardin de la Maison des seniors

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## JEUDI 31

- De 14h30 à 16h30
- Tarif : 5€



## APRÈS MIDI DANSANT

**Animation musicale, chanteur professionnel**  
Maison des seniors

Une ambiance conviviale et festive garantie autour d'un goûter.

Pour la réservation le paiement est à effectuer auprès de la Maison des seniors avant le 18 octobre, uniquement par chèque ou CB. Aucun remboursement possible.

Attention places limitées à 60 personnes.

# Novembre

## LUNDI 4

- GRATUIT

## PERMANENCE RETRAITE

Maison des seniors

Cette permanence a pour objectif d'accompagner les Clichois dans l'instruction de leur dossier retraite et le suivi en cas de difficultés.

Inscription obligatoire auprès de la Maison des seniors.

## LUNDI 4

- De 14h à 17h
- GRATUIT



## ATELIER NUMÉRIQUE

Maison des seniors

« Découvrir l'univers des applications mobiles »

Inscription obligatoire auprès de Kathleen, la conseillère numérique de la Maison des seniors au 06 11 62 75 21.

Attention places limitées.

## MARDI 5

- GRATUIT

- De 9h à 17h

## PRÉVENTION DES CHUTES ET ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ADAPTÉES

Maison des seniors

**NOUVEAU**

## JOURNÉE DE DÉPISTAGE

Les tests et entretiens durent environ 25 minutes par personnes.

Prise de rdv obligatoire

- Évaluation de votre équilibre
- Essai de la tenue du vieillissement

Bien vieillir vous propose d'évaluer votre équilibre et d'obtenir des recommandations personnalisées vous permettant de lutter contre le risque de chute.

• De 14h à 16h

## SUITE JOURNÉE DÉPISTAGE

**Conférence sur « les chutes et l'avancée en âge » vous permettra également d'aiguiser vos connaissances sur le sujet.**

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Engagement des participants sur l'ensemble des séances.

Attention places limitées à 25 personnes.

Prochaines séances les : 8, 15, 22, 29 novembre  
6, 13 décembre.

## MERCREDI 6

• De 10h à 12h

• GRATUIT

## PARCOURS SANTE OU PÉTANQUE

Jardin de la Maison des seniors

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## JEUDI 7

• Départ 8h  
• Retour vers 20h

• Tarif : 55€ (chèque à l'ordre de «CABARET LE CHAUDRON MAGIK»)



## CABARET LE CHAUDRON MAGIK OUILLY le Vicomte

Situé en Normandie, le cabaret vous propose un show Magik'...

**Réservation et paiement à effectuer à la Maison des seniors avant le 07/10/2024.**

**Aucun remboursement possible.**

**Attention places limitées à 38 personnes.**

Vous serez séduit par les transformistes, envouté par les chanteurs et ébloui par les danseurs(es).

### Le midi, menu unique fixe:

- Kir Normand
- Charcuterie
- Surprise normande
- L'authentique cochon grillé à la broche et ses légumes
- Salade accompagnée de ses fromages
- Glace accompagnée de son coulis caramel
- Café / Thé
- ¼ de cidre et ¼ de vin rouge par personne

## VENDREDI 8

• 1<sup>ère</sup> séance de 14h à 15h30

• GRATUIT

## PRÉVENTION DES CHUTES ET ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ADAPTÉES

Maison des seniors

Prochaines séances les : 15, 22 novembre, 6, 13, 20 décembre.

## MARDI 12

- De 15h à 16h
- GRATUIT

## SENIOR ANIM

Maison des seniors

Animation digitale en direct à la télévision.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 10 personnes.

## MERCREDI 13

- De 10h à 12h
- GRATUIT

## PARCOURS SANTE OU PÉTANQUE

Jardin de la Maison des seniors

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## JEUDI 14

- Départ à 11h30
- Retour vers 14h30
- Tarif : Approximativement 15€ hors boissons (Règlement sur place)

## RESTAURANT PÉDAGOGIQUE « L'ATELIER »

Montfermeil

Venez déjeuner en notre compagnie et passer un bon moment convivial. Menu à découvrir sur place.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors avant le 1<sup>er</sup> novembre.

## VENDREDI 15

- 2<sup>ème</sup> séance de 14h à 15h30
- GRATUIT

## PRÉVENTION DES CHUTES ET ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ADAPTÉES

Maison des seniors

Prochaines séances les : 22 novembre, 6, 13, 20 décembre.

## SAMEDI 16

- De 14h à 17h
- GRATUIT

## SPECTACLE THÉÂTRAL

Maison des seniors

« La Poudrerie Théâtre des habitants » vous propose un spectacle théâtral orchestré par 5 femmes comédiennes qui abordent les origines culturelles.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 20 places.



## LUNDI 18

- De 14h à 17h
- GRATUIT

## ATELIER NUMÉRIQUE

Maison des seniors

« Réaliser ses démarches en ligne depuis un site internet / depuis une application ».

Inscription obligatoire auprès de Kathleen, la conseillère numérique de la Maison des seniors au 06 11 62 75 21.

Attention places limitées.

## MARDI 19

- De 15h à 16h
- GRATUIT

## SENIOR ANIM

Maison des seniors

Animation digitale en direct à la télévision.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 10 personnes.

## MERCREDI 20

- De 10h à 12h
- GRATUIT

## PARCOURS SANTE OU PÉTANQUE

Jardin de la Maison des seniors

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## JEUDI 21

- De 14h30 à 16h30



## SOUVENIRS DE VACANCES

Maison des seniors

Venez partager et échanger les photos et vidéos des séjours en Bretagne et Monténégro autour d'un goûter.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## VENREDI 22

- 3<sup>ème</sup> séance de 14h à 15h30
- GRATUIT

## PRÉVENTION DES CHUTES ET ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ADAPTÉES

Maison des seniors

Prochaines séances les : 6, 13, 20 décembre.

## LUNDI 25

- GRATUIT

## PERMANENCE RETRAITE

Maison des seniors

Cette permanence a pour objectif d'accompagner les Clichois dans l'instruction de leur dossier retraite et le suivi en cas de difficultés.

Inscription obligatoire auprès de la Maison des seniors.

## MARDI 26

- De 14h à 16h
- GRATUIT

## ATELIER CRÉATIF

Maison des seniors

Venez participer à un atelier créatif animé par vos animateurs.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 6 personnes.

## MERCREDI 27

- De 10h à 12h
- GRATUIT

## PARCOURS SANTE OU PÉTANQUE

Jardin de la Maison des seniors

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

## **VENDREDI 29**

• De 12h à 14h30

## **ANNIVERSAIRES BIMESTRIELS**

**(Octobre et Novembre) Maison des seniors**

Venez fêter vos anniversaires du bimestre en cours.

Inscription obligatoire auprès de Saida de la Maison des seniors au 01 43 88 81 07 du 22 au 25 octobre.

Attention places limitées

# Décembre

## **MARDI 2**

• De 14h à 17h

• **GRATUIT**

## **ATELIER NUMÉRIQUE**

**Maison des seniors**

« Maîtrisez les bases de l'ordinateur »

Inscription obligatoire auprès de Kathleen, la conseillère numérique de la Maison des seniors au 06 11 62 75 21.

Attention places limitées.

## **MARDI 3**

• De 15h à 16h

• **GRATUIT**

## **SENIOR ANIM**

**Maison des seniors**

Animation digitale en direct à la télévision.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 10 personnes.

## **MERCREDI 4**

• Départ à 11h

• Retour vers 17h30

• **Tarif : 89€** (chèque à l'ordre de «SAVAC VOYAGES»)

**Réservation et paiement à effectuer à la Maison des seniors avant le 04/11/2024.**

**Aucun remboursement possible.**

**Attention places limitées à 57 personnes.**

## **SORTIE DE FIN D'ANNÉE VAUX-LE-VICOMTE FÊTE NOËL**

Venez visiter un des plus grand château privé de France.

**Programme de la journée :**

11h00 : Départ en autocar à destination de Vaux-le-Vicomte

12h00 : Menu de Noël au restaurant du château

14h30 : Visite guidée du château de Nicolas Fouquet

Pendant les fêtes, Vaux-le-Vicomte se métamorphose !

Splendeurs des décors, atmosphère chaleureuse, revivez l'esprit des fêtes dans la demeure du grand giècle, qui devient celle de l'imaginaire et du rêve.

**Nouveauté :** Projection monumentale sur le plafond du grand salon durant le parcours de visite dans le château.



## **VENDREDI 6**

• 4<sup>ème</sup> séance  
de 14h à 15h30

• GRATUIT

## **PRÉVENTION DES CHUTES ET ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ADAPTÉES**

Maison des seniors

Prochaines séances les : 13, 20 décembre.

## **DU LUNDI 9 AU MERCREDI 11**

• De 9h à 12h  
et de 14h à 16h

## **DISTRIBUTION DES COLIS DE NOËL**

Maison des seniors

La ville de Clichy-sous-Bois offre  
un colis de Noël aux personnes  
âgées ou souffrantes de handicap.

Inscription préalable obligatoire  
à la Maison des seniors.



## **JEUDI 12**

• De 14h30 à 16h30



## **LOTO**

Maison des seniors

Inscription obligatoire et paiement (qui confirme  
l'inscription) auprès de l'équipe d'animation de la Maison  
des seniors (uniquement CB ou chèque), avant le 25  
novembre.

• Tarif : 4€ pour 5 cartons

Attention places limitées à 50 personnes.

Aucun remboursement, ni échange possible.

## **VENDREDI 13**

• 5<sup>ème</sup> séance  
de 14h à 15h30

• GRATUIT

## **PRÉVENTION DES CHUTES ET ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ADAPTÉES**

Maison des seniors

Dernière séance le : 20 décembre

## **LUNDI 16**

• GRATUIT

## **PERMANENCE RETRAITE**

Maison des seniors

Cette permanence a pour objectif d'accompagner les  
Clichois dans l'instruction de leur dossier retraite et le  
suivi en cas de difficultés.

Inscription obligatoire auprès de la Maison des seniors

## **LUNDI 16**

• De 14h à 17h

• GRATUIT

## **ATELIER NUMÉRIQUE**

Maison des seniors

« Éviter les arnaques en ligne »

Inscription obligatoire auprès de Kathleen, la conseillère  
numérique de la Maison des seniors au 06 11 62 75 21

Attention places limitées.

## **MARDI 17**

• De 14h à 16h

• GRATUIT

## **ATELIER CRÉATIF**

Maison des seniors

Venez participer à un atelier créatif animé par vos animateurs.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 6 personnes

## **JEUDI 19**

• De 14h à 16h

• GRATUIT

## **KARAOKE**

Maison des seniors

Venez chanter sur vos airs préférés !

Inscription obligatoire auprès de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 8 personnes.

## **VENDREDI 20**

• dernière séance  
de 14h à 15h30

• GRATUIT

## **PRÉVENTION DES CHUTES ET ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET ADAPTÉES**

Maison des seniors

## **MARDI 24**

• De 15h à 16h

• GRATUIT

## **SENIOR ANIM**

Maison des seniors

Animation digitale en direct à la télévision.

Inscription obligatoire auprès de l'équipe d'animation de la Maison des seniors.

Attention places limitées à 10 personnes.

# **Chorale**

**GRUPE CHORALE DE 14H30 À 17H • GRATUIT**



**OCTOBRE :**

**LUNDI 21**

**MARDI 29**

**DÉCEMBRE :**

**LUNDI 23**

**LUNDI 30**

Inscription obligatoire à la Maison des seniors

**Renseignements et inscriptions**  
***Maison des seniors Ambroise Croizat***

51 allée de Récy - 93390 Clichy-sous-Bois  
Tél : 01 43 88 22 11 - [seniors@clichysousbois.fr](mailto:seniors@clichysousbois.fr)

**Horaires :**

Lundi : 11h30/17h30  
Mardi au vendredi : 8h45/17h30  
sans interruption



[www.clichy-sous-bois.fr](http://www.clichy-sous-bois.fr)

