

--- AGENDA ---

Mai

- Tous les jeudis : Café de l'amitié 9h30
- Jeudi 2, 16, 23, 30 : Gym douce 9h, 10h, 11h
- Jeudis 2, 30 : LSF groupe B 14h
- Jeudis 2, 23, 30 mai : Sophrologie 14h30
- Vendredis 3, 17, 24, 31 : Gym extérieure 9h
- Vendredis 3, 17, 31 : Marche 9h30
- Vendredis 3, 17, 24, 31 : Bien sur Internet 9h30
- Vendredis 3, 17, 24, 31 : Gym douce 10h, 11h
- Vendredi 3 : Travaux d'aiguilles 14h
- Vendredis 3, 24, 31 mai : Sophrologie 14h30
- Samedi 4 : Dîner spectacle 17h
- Mardis 7, 14, 21, 28 : Bien sur Internet 9h30
- Mardis 7, 14, 21, 28 : Théâtre d'improvisation 14h
- Mardis 7, 14, 21, 28 : Aquagym 16h15, 16h45
- **Lundi 13 : Début des inscriptions**
- Mardis 14 et 28 : Magie 9h30
- Jeudi 16 : Bouquin'âge 14h30
- Vendredi 17 : Plaisir d'écrire 10h
- Vendredi 17 : Concert 15h
- Mardi 21 : Philatélie 10h
- Mardis 21, 28 : LSF groupe A 14h
- Vendredi 24 : Parole partagée 10h15
- Samedi 25 : Conseil constitutionnel 9h
- Lundi 27 : Bowling 13h30
- Mercredi 29 : Cabaret magie 14h
- Jeudi 30 : Ciné « Thé ou café » 14h
- Vendredi 31 : Conférence musicale 15h

Juillet

- **Tous les jeudis** : Café de l'amitié 9h30
- **Tous les après-midis** : Jeux de société, salon de lecture et papotage... 13h30
- **Lundi 1** : Pas de danse 14h
- **Mardi 2** : Thé dansant 14h
- **Mercredi 3** : Boostez votre cerveau 14 h
- **Jeudi 4** : Gym douce 9h, 10h, 11h
- **Jeudi 4** : Ciné « Thé ou café » 14 h
- **Vendredi 5** : Gym extérieure 9h
- **Vendredi 5** : Gym douce 10h, 11h
- **Vendredi 5** : Cabaret lyrique 15h
- **Jeudi 11** : Bouquin'âge 14h30
- **Les vendredis 19, 26** : Gym douce 9h, 10h
- **Vendredi 12** : Plaisir d'écrire 10h
- **Vendredi 12** : Travaux d'aiguilles 14h

Juin

- **Tous les jeudis** : Café de l'amitié 9h30
- **Lundi 3** : Boostez votre cerveau 14h
- **Mardi 4** : Bien sur Internet 9h30
- **Mardi 4** : LSF groupe A 14h
- **Mardis 4, 11, 18, 25** : Aquagym 16h15, 16h45
- **Mercredis 5, 26** : Café entr'aidants 10h
- **Jeudi 6, 13, 20, 27** : Gym douce 9h, 10h, 11h
- **Jeudi 6** : LSF groupe B 14h
- **Jeudis 6 et 13** : Sophrologie 14h30
- **Vendredis 7, 14, 21, 28** : Gym extérieure 9h
- **Vendredi 7** : Bien sur Internet 9h30
- **Vendredi 7** : Plaisir d'écrire 10h
- **Vendredis 7, 14, 21, 28** : Gym douce 10h, 11h
- **Vendredi 7** : Musée d'Art Naïf 13h30
- **Vendredi 7** : Chantons ensemble 14 h
- **Vendredis 7, 21** : Travaux d'aiguilles 14h
- **Vendredis 7 et 14** : Sophrologie 14h30
- **Mardi 11, 25** : Magie 9h30
- **Jeudi 13** : Ciné « Thé ou café » 14h
- **Jeudi 13** : Bouquin'âge 14h30
- **Vendredis 14, 28** : Marche 9h30
- **Lundi 17** : Rallye forestier 8h30
- **Mardi 18** : Philatélie 10h
- **Jeudi 20** : Soirée théâtre impro 20h30
- **Vendredi 21** : Parole partagée 10h15
- **Lundi 24** : Sénat 10h

Août

- **Tous les jeudis** : Café de l'amitié 9h30
- **Tous les après-midis** : Jeux de société, salon de lecture et papotage... 13h30
- **Les vendredis 9, 23, 30** : Gym douce 9h, 10h
- **Vendredi 30** : Soirée festive 17h

Jours et horaires d'ouverture de l'Espace Jacqueline Auriol

- **Les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 13h30 à 17h**
- **Les jeudis de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h**

☎ 01 30 49 61 12

@ espace.j.auriol@lesclayessousbois.fr

🌐 lesclayessousbois.fr

Minibus : 06 82 26 98 45

INFORMATIONS

Il n'est pas trop tard pour prendre votre adhésion valable jusqu'au 31 août 2024. Son montant est fixé à 12€ pour les Clétiens et 22€ pour les hors-commune. Cette adhésion est obligatoire pour vous permettre d'accéder à l'Espace Jacqueline Auriol et à l'ensemble des activités proposées (**y compris les journées promenade et le banquet de Noël**) dans la limite des places disponibles. Seuls le « ciné thé ou café », le loto et le thé dansant n'y sont pas assujettis.

Inscriptions aux activités du trimestre à partir du lundi 13 mai : elles se feront prioritairement par mail ou par téléphone afin de limiter les files d'attente. Nous privilégions les paiements par chèque à libeller à l'ordre de « Régie recettes animations séniors ». Attention, les activités, même gratuites, nécessitent une inscription préalable afin de respecter les capacités d'accueil. Pour des raisons de sécurité, nous nous réservons, le cas échéant, la possibilité de vous en refuser l'accès.

Fermetures exceptionnelles : vendredi 10 mai, mercredi 15 mai, vendredi 17 mai, jeudi 23 mai (13h30-17h) **lundi 24 juin, mardi 2 juillet, vendredi 19 juillet - Rappel fermeture les jours fériés** : 1, 8, 9, 20 mai et 15 août

L'Espace Auriol restera ouvert pendant toute la période estivale : café de l'amitié les jeudis à partir de 9h30 ; rencontres - partage - jeux... tous les après-midis de 13h30 à 17h.

PROGRAMME

ANIMATIONS SENIORS

MAI À AOÛT 2024

A PARTIR DE 60 ANS



Rallye forestier

(dans le cadre de la semaine des Jeux Olympiques aux Clayes-sous-Bois)

En collaboration avec Jean-Pierre, nous vous proposons de participer à une balade, ponctuée d'énigmes, dans le domaine forestier Arcysien. Mélange entre course d'orientation et jeu de piste, venez redécouvrir, en équipe, cet environnement qui vous semble si familier mais qui peut vous faire perdre le Nord. Alors pour vous accompagner dans cette aventure, vous serez accompagnés d'une carte et d'une boussole... Départ échelonné à partir de 9h à Auriol : possibilité de 2 itinéraires 5 ou 10 kms sur la journée. Déjeuner à midi au Parc Carillon : pensez à prévoir votre pique-nique !

Lundi 17 juin à 8h30 à l'Espace Auriol



Soirée Improvisation théâtrale

(dans le cadre de la semaine des Jeux Olympiques aux Clayes-sous-Bois)

Dans le cadre du projet « Olympiades culturelles » initié par l'association « Impro France » avec le soutien du Département des Yvelines, nous vous proposons d'assister à un match d'impro inter-communal. Sur la patinoire, terme emprunté au hockey sur glace désignant la scène, vous verrez s'affronter plusieurs équipes Séniors dans une joute verbale animée par un arbitre incorruptible. Le tout accompagné avec un musicien en live. Alors venez soutenir l'équipe clétienne !

Jeudi 20 juin à 20h30 à l'Espace Philippe Noiret

Soirée festive



Vous avez envie de profiter d'un moment de détente dans un état d'esprit festif et champêtre, alors n'hésitez pas à vous inscrire à cette soirée. Ce sera l'occasion de profiter de la douceur estivale pour finir en beauté cette saison riche de diversité et d'échanges et d'amorcer la rentrée 2024-2025. Au programme, animation musicale, repas partagé, jeux de plein air (molkky, pétanque, croquet...) et peut-être d'autres surprises.

Afin de donner une dimension conviviale à cette soirée sans prétention, nous vous proposons de venir avec salades, quiches, gâteaux, tartes et autres plats dont vous avez le secret et que nous partagerons ensemble.

Vendredi 30 août à partir de 17h dans la cour des Communs du Château.



--- ÉVÉNEMENTS DU TRIMESTRE ---

○ Pas de danse

Michèle et Roger, de l'association Arc-en-ciel, vous proposent une initiation à la danse en ligne. Accessible à tous, peu importe votre niveau de danse ! Dans leurs pas, vous voyagez en Amérique du Nord (madison, charleston, rock & swing, country...), en Amérique du Sud et Caraïbes (chachacha, mambo, salsa, rumba, samba...), en passant par les danses traditionnelles d'Europe (sirtaki, tarentelle, danses irlandaises...).



Alors, même si vous n'avez pas le rythme dans la peau, c'est l'occasion de tester cette pratique artistique et de passer un bon moment !

Lundi 1^{er} juillet à 14h à l'Espace Philippe Noiret



○ Thé dansant (sans inscription)

Tango, cha-cha-cha, zouk, rock... Il y en a pour tous les goûts. Didier Couturier et son acolyte seront heureux de vous entraîner dans une virevoltante après-midi joyeuse et décontractée

Mardi 2 juillet de 14h à 18h à l'Espace Philippe Noiret

Participation financière : adhérent gratuité / non-adhérent 10 €

○ Café de l'amitié

Tout au long de l'année, nous vous donnons rendez-vous à l'Espace Auriol pour partager un moment de convivialité privilégié autour d'un café ou d'une tasse de thé. Vous y croiserez peut-être des têtes familières, très certainement de célèbres inconnus et même si on ne vous y attend pas, vous y serez toujours les bienvenus. Qu'attendez-vous pour franchir le pas ?

Tous les jeudis à partir de 9h30 à l'Espace Auriol

--- SORTIES ---



○ Bowling

Une activité ludique et sportive dans une ambiance décontractée et festive. 2 parties et une boisson offerte.

Lundi 27 mai - départ 13h30 - Arrêts de bus Rue Jules Ferry - Transport en autocar

Participation financière : Clétiens 12 € - hors commune 24 €

○ Musée d'Art Naïf : visite guidée

Dans une charmante ferme du XVIII^{ème} siècle, le Musée d'Art Naïf de Vicq abrite de prestigieuses collections à la croisée des cultures, riches d'expériences artistiques vécues aux quatre coins du monde.



Vendredi 7 juin - départ 13h30 - Arrêts de bus Rue Jules Ferry - Transport en autocar

Participation financière : Clétiens 8,50 € - Hors commune 17 €

--- PRÉVENTION ---

Café entr'aидants

En partenariat avec l'IPS (Institut de Prévention de la Santé) de SQY, nous vous proposons de vous retrouver autour d'un café pour aborder les problématiques liées au statut d'aidant.

Venez échanger avec d'autres personnes dans la même situation et partagez votre vécu dans la convivialité : 10h à 12h à l'espace Auriol



○ Mercredi 5 juin : « Identifier et comprendre les besoins de mon proche »

Nous reprendrons, lors de cet atelier, la réflexion sur l'importance d'identifier les besoins de la personne que l'on accompagne au quotidien pour y répondre au mieux. Nous verrons également pourquoi il est essentiel d'être conscient de ses propres besoins personnels pour répondre à ceux de notre proche.

○ Mercredi 26 juin : « Ma patience est toujours sollicitée ! »

L'attention constante, portée à son proche, est souvent incessante et les risques d'épuisement sont toujours très présents.

L'aidant doit s'en préserver et prendre du temps pour lui ! Encore faut-il en être capable, déculpabiliser de prendre du temps pour soi. Se ressourcer, s'évader, prendre le temps de souffler, s'autoriser à profiter... C'est une évidence et pourtant...



Boostez votre cerveau « NOUVEAUTÉ »

Logique pour esprits malins, tests pour mémoire au top, jeux d'esprit pour stimuler les neurones, énigmes et casse-tête pour une tête bien faite... Et s'amuser avec Véronique.

Lundi 3 juin, mercredi 3 juillet à 14h à l'Espace Auriol

--- LES ATELIERS SANTÉ BIEN-ÊTRE ---

○ Promenade de santé et découverte de l'environnement



Vous avez envie de vous dégourdir les jambes, mais vous n'aimez pas marcher seul et vous aventurer trop loin sans savoir où vous allez, cette activité est faite pour vous !
Accompagné d'une équipe de randonneurs qualifiés, nous vous proposons de petites balades en forêt sur de courtes distances, afin de prendre l'air.

Vendredis 3, 17 et 31 mai, 14 et 28 juin
Départ à 9h30 de l'Espace Auriol

○ Parole partagée

Les étapes de la vie se succèdent avec leurs lots de joies, de tâtonnements, d'apprentissages et de découvertes. Ce groupe se veut un lieu de partage de cette richesse par une parole personnelle et une écoute attentive de l'autre, faite de respect et de non-jugement.

Vendredis 24 mai et 21 juin à 10h15 à l'Espace Auriol

○ Gymnastique douce et d'équilibre

Séances animées par Jérôme, éducateur sportif, de l'association « Sport pour tous ». Il vous fera travailler votre équilibre et la force musculaire de vos jambes. Un atelier qui contribuera au maintien de la bonne santé de vos os et à l'amélioration de votre confiance en vous par une pratique régulière d'activités physiques. L'activité se déroule aux Communs du château (hors vacances scolaires)



Les jeudis du 2 mai (sauf 9 mai) au 4 juillet à 9h, 10h, 11h
Les vendredis du 3 mai (sauf 10 mai) au 5 juillet à 10h, 11h

Participation financière : Clétiens: 25 € - hors commune : 50 €



○ Gymnastique extérieure

Activité gymnique de renforcement musculaire et cardiovasculaire, des exercices simples, accessibles à tous.

Les vendredis du 3 mai (sauf 10 mai) au 5 juillet à 9h dans la cour des Communs du Château
Participation financière : Clétiens: 20 € - hors commune : 40 €

○ Gymnastique estivale

Activité gymnique de renforcement musculaire et cardiovasculaire, des exercices simples, accessibles à tous.

Les vendredis 19 et 26 juillet, 9, 23, 30 août à 9h, 10h dans la cour des Communs du Château
Participation financière : Clétiens: 12,50 € - hors commune : 25 €

--- LES INSTANTS MUSICAUX EN LIVE ---

○ OLAILA

Olaïla avant d'être un groupe musical, ce sont des rencontres, des histoires de vie, des amitiés, une complicité qui apportent à la formation une couleur métissée aux influences diverses allant des Corrs à Noa.



Alors laissez-vous emporter par leur fraîcheur, des sonorités chaleureuses et des voix enchanteresses qui sauront, sans nul doute, vous séduire !

Vendredi 17 mai à 15h aux Communs du Château

○ Spécial Chantons ensemble à l'occasion du mois des Talents détiens



Accompagnés de Madeleine et Michel, nous rendons hommage à la chanson française à travers le temps en reprenant en chœur les textes de ces artistes qui ont bercé les différentes étapes de notre vie.

Puis nous aurons la chance d'écouter la chorale de l'école Victor Hugo menée par Nathalie, cheffe de chœur.

Enfin, le petit ensemble instrumental et vocal « Jouons ensemble » de la MJC, dirigé par Madeleine, nous fera voyager de la Grèce à Paris, en hommage aux Jeux 2024, avec la Belle Hélène et la Vie Parisienne d'Offenbach.

Vendredi 7 juin à 14 h à l'Espace Philippe Noiret

○ Cabaret lyrique

Les chemins de l'amour : Qu'ils viennent de Mars ou de Vénus, hommes et femmes seront à l'honneur lors d'un goûter-cabaret, grâce à Offenbach, Lehar, Messager, Poulenc... un thème éternel, au fil de quelques célèbres airs d'opérettes, interprétés par Claire, chanteuse lyrique.

Vendredi 5 juillet à 15 h à l'Espace Auriol



--- LOISIRS ET CULTURE ---



○ Cabaret magie

Denis et les magiciens de l'Espace Auriol vous proposent de la magie de proximité : de table en table, tours de cartes, pièces, cordes et autres... s'animent sous vos yeux, avec votre complicité et bonne humeur.

Mercredi 29 mai à 14 h à l'Espace Auriol

○ Conférence musicale « NOUVEAUTÉ »

La comédie musicale est un spectacle total qui mêle, avec une imagination formelle débordante et pour la grande joie des spectateurs, une intrigue dramatique, de la musique, du chant et de la danse. Lors de cette intervention consacrée à l'Âge d'Or de la comédie musicale américaine, Ishtar vous proposera un panorama des grands compositeurs, œuvres et titres de chansons qui ont émaillés l'Histoire de ce genre musical. De George Gershwin à Richard Rodgers, de « Show Boat » à « The sound of music », de « I got rhythm » devenu un standard de jazz à « You'll never walk alone », c'est un grand voyage musical Outre-Atlantique que nous ferons ensemble !

Vendredi 31 mai à 15 h aux Communs du Château

○ Bouquin'âge

Aimer lire, une passion à partager ! Nous vous proposons un espace pour discuter littérature, un temps propice à la rencontre et aux échanges autour du livre dans une ambiance conviviale et amicale.

Judis 16 mai, 13 juin, 11 juillet à 14h30 à la Médiathèque Jacques Prévert



○ Plaisir d'écrire

Animé par Vanessa de la Médiathèque Prévert et ouvert à tous ! Même si l'on n'a jamais écrit, participer à cet atelier d'écriture propose un cadre qui soutient, stimule et invite à se libérer en créant, en écrivant. Un moment de détente, d'évasion, de réflexion et de partage avec un seul maître mot : le plaisir !

Vendredis 17 mai, 7 juin, 12 juillet à 10h à l'Espace Auriol

○ Travaux d'aiguilles (couture, tricot, broderie...)

Dans un esprit de convivialité, nous vous proposons un atelier d'échanges de savoir et savoir-faire où apprendre et transmettre seront les maîtres mots.

Vendredis 3 mai, 7 et 21 juin, 12 juillet à 14h à l'Espace Auriol



○ Philatélie

Philatéliste averti, collectionneur en herbe ou simple amasseur de timbres oblitérés ou neufs, nous vous proposons des rencontres afin de pouvoir faire connaissance et échanger avec d'autres seniors ayant cette passion commune pour le timbre. Lors des prochaines dates, nous vous proposons une bourse d'échanges. Alors n'hésitez pas à venir avec vos doubles et vos mancolistes. Lors de ces 2 séances, nous vous présenterons les logiciels de philatélie.

Mardis 21 mai et 18 juin à 10h à l'Espace Auriol



○ La Langue des Signes Française Ateliers de conversation débutant

Vous avez apprécié les séances découverte ? Vous souhaitez en savoir plus pour communiquer dans la vie quotidienne, Véronique vous propose un cycle de 3 séances en petit groupe :

Groupe A : mardis 21 et 28 mai et 4 juin à 14 h à l'Espace Auriol
Groupe B : jeudis 2 et 30 mai et 6 juin à 14 h à l'Espace Auriol

○ Magie

Denis vous apprendra à maîtriser des tours de magie aussi bluffants que variés (cartes, cordes, pièces...).

Mardis 14 et 28 mai, 11 et 25 juin à 9h30 à l'Espace Auriol
Participation financière : Clétiens : 20 € - hors commune : 40 €



○ Les ateliers du numérique : Ayez le dé clic !



Ordinateur, tablette ou smartphone ?

L'association DELTA7 vous aide à être plus à l'aise avec les outils informatiques et internet.

L'atelier Bien sur internet vous permet :

- D'apprendre les bases du fonctionnement d'un ordinateur, tablette ou smartphone
- De s'informer sur les usages d'internet et naviguer en toute sécurité
- De communiquer avec vos proches par mail ou faire des démarches administratives

Des conseils et astuces, vous sont donnés pour vous aider à vous familiariser avec vos outils numériques, naviguer en toute sécurité sur internet et réaliser différents types d'actions : de l'envoi d'un mail à la réalisation de démarche administrative en ligne.

Mardis et vendredis de 9h30 à 12h du 30 avril au 7 juin à l'Espace Auriol

CINÉ « THÉ OU CAFÉ »

**SÉANCE À 2,50 € - PROJECTION À 14H
À L'ESPACE PHILIPPE NOIRET**



jeudi 30 mai

« Captain Fantastic »

Ben Cash, sa femme Leslie et leurs six enfants habitent dans une région sauvage de l'état de Washington. Isolés de la société, Ben et Leslie consacrent tous leurs efforts à leurs enfants...



Jeudi 13 juin

« Une vie démente »

Alex et Noémie voudraient avoir un enfant. Leurs plans sont chamboulés quand la mère d'Alex, Suzanne, adopte un comportement de plus en plus farfelu...



Jeudi 4 juillet

« Invictus »

À l'issue de la chute de l'apartheid, le président Nelson Mandela, récemment élu, est confronté à une Afrique du Sud qui est racialement et économiquement divisée...